

УДК 159.923.2  
ББК 883  
С85

Переводчик Наталья Колпакова  
Научный редактор Ольга Павлова, канд. психол. наук  
Редактор Наталья Нарциссова

# Стрип П.

С85 Нелюбимая дочь. Как оставить в прошлом травматичные отношения с матерью и начать новую жизнь / Пег Стрип ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2019. — 326 с.

ISBN 978-5-00139-093-0

В нашей культуре принято считать, что материнская любовь безусловна и незыблема. Мало кто готов признать жестокую правду: бывают матери, которые отторгают и унижают своих детей или ранят их равнодушием. Став взрослыми, такие люди зачастую молчат о пережитом и страдают от одиночества. Ощущение изоляции — пропасти, отделяющей от самых близких, клейма ущербности, страха, что с тобой что-то не так, — обычное следствие отсутствия материнской любви. Нередко внешние достижения таких людей — успешная карьера, создание собственной семьи — не приносят им полноты счастья.

Книга американской писательницы Пег Стрип адресована женщинам, прошедшим через те же переживания нелюбимого ребенка, что и она сама. Автор не только приводит множество историй дочерей, обделенных материнской любовью, но и описывает методы, помогающие избавиться от гнета прошлого. Задача книги — помочь осознать и принять опыт своего детства, понять его роль в формировании сегодняшней личности и приложить усилия к тому, чтобы исцелиться.

УДК 159.923.2  
ББК 883

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [tylib@alпина.ru](mailto:tylib@alпина.ru).*

© Peg Streep, 2017  
Translation rights arranged by The Van Agency  
and MacKenzie Wolf  
All rights reserved.

ISBN 978-5-00139-093-0 (рус.)  
ISBN 978-0692973974 (англ.)

© Издание на русском языке, перевод,  
оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2019

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	7
Глава 1. Правда о том, на что способна мать .....	15
Глава 2. Какую власть она имела над вами .....	39
Глава 3. В кругу семьи: волновой эффект .....	81
Глава 4. Приспособление: как ее поведение сформировало вас .....	105
Глава 5. Проблески понимания: паттерны и партнеры ....	135
Глава 6. Как осознать бессознательное .....	162
Глава 7. Восстановление сил.....	195
Глава 8. Как перенаправить свою жизнь: делаем выбор.....	222
Глава 9. Исцеление и продолжающаяся работа над собой .....	253
Глава 10. Активная детоксикация .....	282
Благодарности .....	301
Об авторе.....	303
Библиография .....	305
Предметно-именной указатель.....	322