

УДК 159.923  
ББК 88.37  
Н76

Редактор Мария Стимбирис

**Новоселова Е.**

Н76 Материнская власть: Психологические последствия в жизни взрослых людей. Как начать жить своей жизнью / Елена Новоселова. — М. : Альпина Пабlishер, 2023. — 200 с.

ISBN 978-5-9614-8541-7

«Мама» — первое и самое важное слово, мать — главный человек в нашей жизни, а труд матери — самый благородный. Про материнство принято говорить с придыханием, но в реальной жизни отношения матерей со взрослыми детьми часто далеки от идеальных. Конфликт с матерью может причинить сильнейшую боль, мамы могут манипулировать нами, контролировать каждый наш шаг и заставлять отказываться от интересов и желаний. О том, как выстроить здоровые отношения с матерью, пишет в своей книге Елена Новоселова, психолог с 30-летним стажем. Она разбирает 35 кейсов из собственной практики, объясняя на примерах, какие психологические механизмы стоят за поведением матерей и взрослых детей, и дает практические рекомендации тем, кто оказался в похожих ситуациях по обе стороны баррикад. Эта книга поможет вам разобраться в личной истории, наладить отношения в семье и избежать родительских ошибок при воспитании собственных детей.

УДК 159.923  
ББК 88.37

*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 интернете 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@alpina.ru](mailto:tylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-8541-7

© Елена Новоселова, 2023  
© ООО «Альпина Пабlishер», 2023

# Содержание

Предисловие .....	7
-------------------	---

## Часть I Тревога и контроль

«Кто тебя, дурочку, полюбит?» .....	13
Побыть маленькой .....	18
66 пропущенных вызовов .....	23
«Мамаша снова помирает» .....	27
Папа на диванчике .....	34
Операция «Перехват» .....	40
Австралия слишком близко .....	46

## Часть II Одиночество и слияние

«Этот козел» .....	53
«Мне нужен только ты» .....	58
Моя копия .....	65

Бабушка вся Русь.....	70
Женская доля.....	75
Лучше мамы не найти .....	80
«Хочу к маме в живот» .....	85

### Часть III

#### Холод и отчуждение

---

«Иди учи уроки» .....	93
Любовь, которую невозможно заслужить .....	98
Хорошие девочки.....	105
Ребенок-инвестиция.....	110
Обучение смерти.....	115
Сама виновата.....	121
Каблуком по зубам .....	126

### Часть IV

#### Власть и ревность

---

Поправить воротничок.....	133
«Здесь нет ничего твоего».....	138
«Слопает с косточками».....	143
Моя вторая матка.....	147
«Проституткой станешь» .....	151
Мамодержавие.....	157
Со мной никто не сравнится .....	161

## Часть V

### Тепло и уважение

---

Первая любовь: подросток и доверие.....	167
Мама виновата.....	172
«Я был полным идиотом».....	177
«Мама, возьми меня обратно».....	181
Не спеши стать большим.....	185
Ребенок двух семей.....	189
«Прости меня, мама!».....	193
Послесловие и благодарности.....	197