

Автор: Максим BrizHan

Твоя мама не виновата:

как вылечить детские травмы
и полюбить по-настоящему



Максим Brizhan

**Твоя мама не виновата: как
вылечить детские травмы и
полюбить себя по-настоящему**

«Автор»

2026

Brizhan M.

Твоя мама не виновата: как вылечить детские травмы и полюбить себя по-настоящему / М. Brizhan — «Автор», 2026

Ты умеешь всё: строить карьеру, дружить, путешествовать, ты веселая и активная... Бойкая и позитивная, но только снаружи! Но когда дело доходит до любви — теряешься, не понимаешь, сомневаешься. Ты либо терпишь абьюз, либо гордо уходишь в «я сама». Ты не знаешь, как выглядит здоровая близость, потому что никто не показал. Эта книга — крик души для тех, кто вырос без примера счастливой семьи. Без папы (или изувером). Без «как надо». С матерью истеричкой и бабушкой злодейкой. Здесь не будут учить «быть проще». Здесь научат тому, чему не успела мама — как нарисовать свою собственную карту любви, даже если ты никогда её не видела. Открой, если устала быть сильной и плакать в подушку, быть веселой, но гореть в аду внутри. Я покажу тебе причину и расскажу, как исправить свою жизнь.

© Brizhan M., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Твоя мама не виновата: как вылечить детские травмы и полюбить себя по-настоящему

От автора

(честно, как будто подруге на кухне за бокалом, — но можно и без бокала, главное, давай договоримся, чтобы твое сердце было открыто)

Ты когда-нибудь ловила себя на мысли: «Почему у одних всё получается само собой, а я как будто пропустила в школе урок под названием „Как быть с мужчиной“ или „Как создать полную и счастливую семью“?»

У всех — мама с папой мирятся через полчаса после ссоры, и папа всё равно приносит ей чай в постель, а иногда и большой букет цветов. У них — бабушка рассказывает, как дедушка ухаживал, и в её голосе нет горечи, только тёплая усмешка. А у тебя — мама одна, или родители живут как соседи по коммуналке, или ты с детства впитывала фразу «все мужики — козлы», даже если её никто не произносил вслух. Просто интонация, просто взгляд, просто молчание за ужином или отдельное существование в одной комнате.

Эта книга — не манифест против мужчин. Боже упаси! Я не собираюсь доказывать, что они плохие или что все девушки без них счастливее. И это не гайд «как выйти замуж за 3 дня» — такие книги только добавляют чувство вины и безвыходности, будто ты что-то делаешь не так. Нет. Абсолютно не так!

Эта книга — крик твоей души. Эта книга, спасительный круг, который покажет, что всё в Ваших силах.

Тот самый крик, который ты подавляешь, когда листаешь ленту с идеальными свадьбами и думаешь: «У них-то получилось. А я что, бракованная?» или «Всё это вранье и показуха!»

Тот самый крик, когда мама говорит: «Ну, будь проще, не придирайся к каждому», а внутри всё кипит, потому что ты и так уже сто раз была проще — и чем это кончилось?

Тот самый крик, когда подруга жалуется на мужа («он опять носки разбросал, он меня не слышит»), но при этом она не одна. У неё есть с кем поругаться и помириться. А у тебя — только тишина в квартире и голос в голове: «Зато, никому не должна и ничем не обязана».

Это книга о Вас — наших прекрасных дамах. О девочках, которых никто не научил одному простому, но ужасно сложному искусству — искусству быть с мужчиной и не потерять себя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.