

Мама, я уже выросла.

Почему так трудно
перестать быть
виноватой.



Аполлинария Шорис

**Мама, я уже выросла. Почему так
трудно перестать быть виноватой**

«Автор»

2026

Шорис А.

Мама, я уже выросла. Почему так трудно перестать быть виноватой
/ А. Шорис — «Автор», 2026

Есть отношения, о которых не говорят вслух, разве что за закрытыми дверьми кабинета психотерапевта. Отношения с мамой. Мамой, которую ты так сильно и искренне любишь за сам факт ее существования. Тебе уже около 30ти, у тебя своя жизнь, работа, семья, но говоря с мамой ты снова становишься буйным подростком, который пытается оправдаться, почему именно такое решение тобой было принято. Почему дочь всю жизнь ощущает себя недостаточно хорошей, мучается от вины и чувствует боль от обычных материнских слов. Эта книга не о том, как обвинить мать и вовсе не про то, как заставить ее измениться. Она о дочерях, которые устали жить с ощущением, что сейчас их вот-вот поймут. Тут про любовь, в которой оказалось слишком много контроля и попыток подстроить под «правильный» шаблон. Я написала её не потому, что знаю все ответы, а просто потому, что сама слишком долго искала их. И если хотя бы на одной странице вы поймаете себя на мысли: «Господи, это же про меня», значит, эта книга появилась не зря.

© Шорис А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Когда дочь становится взрослой для всех, кроме мамы	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Аполлинария Шорис

Мама, я уже выросла. Почему так трудно перестать быть виноватой

Глава 1

Когда дочь становится взрослой для всех, кроме мамы

В детстве мне казалось, что в тридцать люди уже знают ответы на все вопросы.

Они не переживают по пустякам, не едят пельмени на завтрак, не откладывают запись к стоматологу до того самого понедельника, который почему-то никак не наступает, и уж точно не проводят двадцать минут, выбирая сериал на вечер, чтобы в итоге включить «Офис» в четвёртый раз.

Как выяснилось, всё это неправда.

Мне тридцать.

Я работаю из дома. Каждое утро ставлю гейзерную кофеварку на плиту, открываю ноутбук и обещаю себе сегодня не отвлекаться. Минут через двадцать обнаруживаю, что уже читаю новость о том, как где-то в Канаде медведь украл холодильник у туристов. Потом возвращаюсь к работе, созваниваюсь с коллегами, записываю подруге голосовое, которое начинается словами «Я быстро», хотя мы обе прекрасно понимаем, что меньше пяти минут оно не продлится, а вечером иду гулять по району, чтобы проветрить голову и хотя бы на час перестать думать о работе.

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.