

A woman with dark hair pulled back, wearing a light pink blazer and large, ornate silver earrings, stands in front of a metal prison cell. She is holding a large set of keys in front of her. The background is a teal-colored wall with smoke or mist. The cell door is open to the right.

СЛОВО МАМА нужно заслужить

Приймак Марина

18+

Марина Приймак

Слово МАМА нужно заслужить

«Автор»

2026

Приймак М. А.

Слово МАМА нужно заслужить / М. А. Приймак — «Автор»,
2026

"Неважно, какая мать, ведь она дала тебе жизнь" - это навязанное обществом мнение в корне ошибочно. Родить ребёнка - это далеко не самый крутой подвиг. Слово "мама" заслуживают только те женщины, которые смогли заложить здоровый фундамент в мышление своих детей, искренне полюбили их и стали для них надёжной опорой. Эта книга - предельно честная, глубокая и пронзительная автобиографическая драма о первых 11 годах моей жизни в эпицентре родительского хаоса, пьянства и жестокости. Это история маленькой девочки, которая сидела как в закрытой клетке, перебирая в руках огромную связку ключей. Эта книга о том, как разорвать созависимые родовые оковы, выйти на свободу и переписать сценарий своей жизни ради успешного и независимого будущего.

© Приймак М. А., 2026

© Автор, 2026

Марина Приймак

Слово МАМА нужно заслужить

введение

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Данная книга является автобиографическим произведением, основанным на личных воспоминаниях автора о своём детстве. В целях защиты конфиденциальности и частной жизни некоторые имена героев, хронология и отдельные элементы событий были изменены или замаскированы автором так, чтобы их невозможно было идентифицировать. Любые совпадения с реально живущими или жившими людьми носят случайный характер. Данный текст выражает исключительно личное оценочное мнение и субъективное восприятие автора.

С чего я хочу начать?

Во-первых, спасибо за то, что решили разделить вместе со мной самые непростые годы моего детства. Спасибо, что решили выслушать и поддержать. Спасибо вам огромное!

Меня зовут Марина. Название этой книги противоречивое, и здесь лагерь читателей точно разделится. На тех, кто захочет закидать меня камнями и в корне будет со мной не согласен. И на тех, кто меня поймёт - кто сам бывал в подобных ситуациях, кому было безумно тяжело, страшно и больно. Кто думает точно так же.

Да, моё название - это провокация. Для кого-то оно покажется злым, кого-то искренне обидит. Но я и не стараюсь сделать так, чтобы моя жизнь, описанная на этих страницах, понравилась абсолютно всем и зашла каждому. Я рассчитываю на своих единомышленников - на тех, кого само название зацепит, и кто сразу поймёт, о чём дальше пойдёт речь. Моё название - это моё личное мнение.

На земле живёт 8 миллиардов людей, и каждый из нас индивидуален и уникален. Второй копии тебя или меня просто не существует. Поэтому я считаю, что каждый человек имеет полное право открыто говорить о своём мнении. Тем более что в моём случае это высказанное мнение не безосновательно.

Я правда считаю, что навязанное обществом мнение - «неважно какая мать, ведь она дала тебе жизнь» - в корне ошибочно, и я с ним категорически не согласна. Зачастую беременность наступает абсолютно случайно. Это просто секундный кайф родителей: они напились, занялись сексом, или им было просто лень предохраняться - бах, вот так и наступила беременность.

Я ни в коем случае сейчас не говорю о тех семьях, в которых детки очень долгожданные, где родители годами не могут родить и делают всё возможное ради этого. Таким семьям я хочу от всего сердца пожелать никогда не опускать руки и верить, что всё обязательно получится. Дай Бог, чтобы так и было! Я и сама состою в центре по донорству ооцитов и прекрасно понимаю ценность этого процесса.

Но возвращаясь к моей теме: я считаю, что необдуманно зачать ребёнка и просто родить его - это далеко не самый крутой подвиг, после которого ты автоматически имеешь право свято называться мамой. Я твёрдо убеждена, что слово «МАМА» заслуживают только те девушки и женщины, которые не просто родили, а воспитали своих детей.

Которые заложили правильный, здоровый фундамент в их мышление. С мамой ребёнок должен быть сытым, чистым, не убитым ремнём и не избитым руками за малейшие косяки. Ребёнок должен быть искренне долюблен. Чтобы он твёрдо знал, что его любят. Чтобы родители стали для своих детей настоящей, надёжной опорой.

И напоследок я хочу объяснить вам образ, который вы видите на обложке этой книги.

Последние лет 5-7 меня постоянно преследовало одно и то же странное чувство в груди: казалось, что вот-вот должно произойти что-то очень хорошее, какой-то мощный толчок, окрыляющее событие... Но шло время, и по итогу ничего не происходило.

В своём воображении я чётко видела эту картину: я сижу внутри большой закрытой клетки, а в моих руках - огромная связка ключей. И я сижу, совершенно неторопливо перебираю их один за другим, пытаюсь отыскать тот самый, который наконец-то подойдёт, и клетка откроется. И вот, когда полгода назад я сделала шаг в неизвестность и начала глубоко прорабатывать себя, свои травмы и своё мышление, - я нашла его. Я нашла тот самый правильный ключ, замок щёлкнул, и я вышла на свободу. На страницах этой книги я хочу показать вам этот путь, чтобы вы тоже смогли отыскать свой ключ.

волкодавы

Волгоградская область. Станция Абганерово. Конец 1999 - начало 2000 года.

Было очередное застолье у нас дома. Кажется, начало зимы. Мои родители решили продолжить гулянку и пошли пить водку к своему так называемому другу Боре. Он был немного умственно отсталым: разговаривал плохо и невнятно. В доме у него было грязно, но я хорошо запомнила стоявшую где-то у стенки кровать.

Во дворе жили две огромные собаки - волкодавы, которые часто гуляли без цепи. На эту посиделку родители решили взять меня с собой. У нас дома было холодно - печку топить по пьяни никто, естественно, не захотел. Мне тогда было лет восемь-девять, и я не особо умела это делать, у меня она постоянно начинала дымить. Это спустя год примерно я научилась растапливать печку сама... Но сейчас не об этом.

Меня взяли с собой, чтобы у этого Бори просто погреться. Пьянка у них проходила как обычно. Ничего нового... По крайней мере, я так думала. И вот, когда вся водка была выпита, мы не пошли домой, а остались ночевать.

Нас положили троих: меня, маму и папу. Мама сразу выключилась от выпитого. Отец очень долго пытался её разбудить: тормошил руками, тряс, громко кричал — ничего не помогало, она так и не проснулась. И тогда отец совершил чудовищный шаг и проявил прямую, неадекватную физическую угрозу в мой адрес. Он зажал меня сверху, полностью парализовав мои движения, и начал творить вещи, которые категорически нельзя допускать по отношению к маленьким девочкам. Он грубо посягал на мою личную неприкосновенность. Мне было безумно страшно, я оцепенела, вжалась в кровать... Мать лежала рядом, я начала её звать, рукой пыталась дотянуться, но она не отвечала. И тогда я решила, что не хочу, чтобы со мной произошло это жуткое, непоправимое зло...

У меня было два пути:

Остаться на этой кровати, и тогда случится самое страшное.

Выбежать во двор, где бегают два волкодава без цепи.

Я понимала, что собаки могут меня не просто покусать, а разорвать. И я выбрала на свой страх и риск выбежать во двор. Пусть лучше разорвут - моя жизнь и так казалась никчемной, - нежели меня изнасилует собственный отец рядом со спящей матерью. Это одна из самых страшных ситуаций моего детства: я совсем одна, без какой-либо помощи и поддержки...

И вот я выбегаю во двор. Напротив меня, около калитки, стоят две огромные собаки. Я медленно начинаю идти прямо к ним, прохожу мимо, открываю калитку и просто выхожу на улицу... Собаки даже не шелохнулись. Как же я им за это благодарна!

Я просто побежала в наш дом, в жуткий холод, потому что идти больше было некуда. На следующий день я рассказала всё матери, но она мне не поверила. Сказала, что я всё придумала и это мне просто приснилось...

* * *

Как же отразилась та ситуация с волкодавами на маленькой девочке в её сегодняшней, взрослой жизни?

1. Формирование «барьера на близость» Влияние: Сексуальность запечатлелась в моём мозгу как смертельная угроза. В тот момент я сделала выбор: «Лучше быть растерзанной собаками, чем позволить мужчине прикоснуться ко мне». Итог: Теперь, когда партнёр проявляет инициативу, моя психика автоматически включает режим «побег к волкодавам». Я замираю или хочу сбежать, потому что тело не видит разницы между любовью и тем насилием.

2. Тотальное недоверие к «защитникам» Влияние: Мать, которая должна была быть моей опорой, спала рядом. Самый близкий человек «проспал» мою беду. Итог: Я привыкла, что полагаться можно только на себя. Отсюда и идёт мой девиз по жизни: «Нет такой ситуации, из которой я не найду выход». Я не умею просить о помощи и расслабляться рядом с кем-то, потому что подсознательно жду, что в самый важный момент человек предаст или «уснёт».

3. Гипербдительность, или «интуиция» Влияние: Чтобы выжить, мне пришлось стать «сканером» реальности. Итог: Это развило во мне невероятную интуицию, я научилась видеть опасность за версту. Но есть и обратная сторона - я никогда не снимаю «бронежилет», даже дома, даже в постели.

4. Одиночество в борьбе Влияние: Я в одиночку принимала решение бежать через собак. Ребёнок в восемь-девять лет не должен делать такой выбор. Итог: Это породило стойкое чувство «Я одна против всего мира». Я чувствую себя сильной, но эта сила выросла из страшного, абсолютного одиночества.

Я благодарю ту маленькую девочку за то, что она выбрала собак и спасла НАС! Но сейчас я в безопасности. Волкодавы остались в той деревне, а я здесь. Мне не нужно больше бежать что бы выжить! Я взрослая! Я в безопасности!

топор

Волгоградская область. Станция Абганерово. 2000 год.

Мне лет семь-восемь. Точно не помню, но, кажется, я училась во втором классе. Мы были из очень неблагополучной семьи. Классическая для того времени ситуация: дети родителей-алкоголиков. Однажды я украла в школе у своей учительницы из кошелька 100 рублей. Проблемы с питанием у нас были постоянно, а в школу как раз только привезли вкусные булочки-ватрушки. Они так ароматно пахли из буфета... И я решила залезть к ней в кошелёк, чтобы просто купить себе поесть. Учительница меня заметила.

Были проведены всевозможные беседы, родителей вызывали в школу. Но не могу точно сказать, пришла мать к директору или нет. У неё было золотое правило: ни на какие собрания не ходить и ни на что никогда не сдавать деньги. Директор нашей школы собрала линейку. Собралась вся школа, и директор при всех объявила, что мы с сестрой - воровки.

Тем самым она поставила на нас клеймо на многие годы. (Да, у меня есть старшая сестра, старше меня на шесть лет. О ней мы здесь тоже напишем пару историй чуть позже). После этой линейки дома состоялось семейное собрание - кстати, по-моему, первое и последнее в нашей жизни. Мама с папой разговаривали с нами, объясняли, что воровать - это нехорошо, что мы будем жить лучше, что они перестанут пить и всё наладится, лишь бы таких ситуаций больше не повторялось.

Вроде бы отличный и тёплый конец такой непростой ситуации, но... Через пару дней мать с отцом начинают опять бухать. Решили сходить в очередной запой на недельку. Я отчётливо помню, как вечером мы сидели с сестрой на родительской кровати, а родители пили на кухне.

Я была в белых колготочках. Отец, кажется, ушёл за добавкой к соседке - та как раз торговала водкой (хотя это было странно, обычно он мать выпроваживал за алкоголем, а тут почему-то пошёл сам).

И вдруг мать забегает в комнату - пьяная, с топором в руках, с бешеными глазами. Она начала кричать, как мы её задолбали, и что сейчас она нас зарубит. Мать начала размахивать топором и пытаться попасть в нас, но, слава богу, промахивалась: лезвие вонзалось то в кровать, то в подушки. Точно не помню. Мы с сестрой, напуганные до ужаса, в дикой панике выбежали на улицу - не обуваясь, не одеваясь.

На улице шёл дождь. Мы бежали со двора прямо по лужам, а мать с топором, шатаясь, гналась за нами. Мои белые колготочки были все грязные, замызганные... Мы бежали и молились, главное - чтобы она нас не догнала.

Я даже врагу не пожелаю испытать эти жуткие чувства. В итоге мы от неё оторвались и куда-то убежали. Но моя память полностью заблокировала, куда именно мы скрылись и что следовало за этим. Как возвращались домой - тоже не помню.

Спустя много лет мы с сестрой по сей день иногда спрашиваем у матери: «Ты нафига вообще это делала?!» Она отвечает либо что вообще этого не помнит (а значит, по её мнению, этого не было), либо говорит, что сама не знает и её просто «переклинило».

* * *

Влияние на взрослую жизнь:

1. Тотальный перфекционизм и синдром «Я должна быть идеальной» Школьная линейка, где нас прилюдно называли воровками за 100 рублей на еду, и последующий топор матери зафиксировали в моём подсознании жёсткую склейку: «Если я ошибусь, если я буду не идеальной - меня уничтожат, опозорят или убьют». Как это работает сегодня: Отсюда росла моя загруженность на работе (работала на износ, лишь бы клиенты мои были довольны), страх сделать ошибку. И даже моя заикливость на весе (я сейчас вешу 57 кг). Мой внутренний критик требует от меня идеального веса, идеальной учёбы, идеальной работы, потому что для него любая оплошность - это риск снова оказаться на той «линейке позора».

2. Хроническая бдительность и «попа не на месте» Как это работает сегодня: Я постоянно сканирую пространство. Прислушиваюсь к шагам, ловлю интонации, проверяю «настроения». Моя интуиция развилась до экстрасенсорики, потому что в детстве от этого зависела моя жизнь.

3. Синдром спасателя и выстраивание чужих жизней В неблагополучных семьях дети часто меняются с родителями местами (парентификация). Маленькая девочка в белых колготочках пыталась контролировать хаос: замечала, кто пошёл за водкой, переживала за сестру, думала, в какую сторону лучше бежать от матери с топором. Как это работает сейчас: Я выросла и потащила этот сценарий дальше. Я взяла маму в свою жизнь, платила за неё целый год. Планировала взять её в ипотеку. Переживала: а как же она одна в старости? Этот старый детский страх - попытка склеить разбитую родительскую чашу. Только сейчас, читая книгу Линдси Гибсон «Взрослые дети незрелых родителей», я начинаю понимать: спасти нужно себя и моего сына Даню, а не пьющих взрослых.

4. Защитная диссоциация и «убегание» (Мой 3D-квадрат во сне) То, что я не помню, куда мы убежали с сестрой - это защитное выключение записи в мозгу. Но запертый ужас никуда не делся. Он долгие годы трансформировался в ночной кошмар во сне: чёрная пустота, глухой звук, переходящий в крик, и меняющий форму квадрат. Этот сон - чистый слепок того, как моё тело и мозг сжимались от страха на кровати, пока на кухне бушевали пьяные взрослые. Мне этот сон снился на протяжении лет десяти, и для меня было загадкой, что он означает. Я его

даже объяснить обычным людям не могла, в соннике посмотреть тоже не получалось. А тут, спустя 20 лет, моя загадка была разгадана. УРА!

5. Поиск «безопасных островков» Моя страсть к идеальной чистоте, мой выбор фитнеса только для девочек (чтобы не было мужчин, которые любят плясать на девчонок), моё желание сидеть на балконе с кальяном и соком в тишине - это не просто капризы. Это потребность в убежище. Моя психика всю жизнь ищет безопасное место, куда никогда не ворвётся пьяный хаос с топором.

Ужас моего детства сформировал мою бдительность и силу, но он больше не управляет моей судьбой. Я признаю свои шрамы, но я больше не бегу по грязи. Я стою в своей, пока съёмной, квартире на своих сильных ногах с алым крутым маникюром. Моё прошлое бессильно перед моим будущим!

ковёр

Волгоградская область. Станция Абганерово. 1999–2001 годы примерно.

Мы дома убирались очень редко. Родителям было не до этого: они постоянно пили, и мы жили в этом сраче. Мне тогда было лет восемь. На тот момент старшая сестра жила ещё с нами в деревне. Хотя она и была старшей, но ей, естественно, так же было не до уборки. Да и что мы хотим от девочки-подростка, которой лет пятнадцать? (Хотя сейчас ей почти сорок, любовь к чистоте в ней так и не проснулась).

В один из дней мама заставила нас делать уборку во всём доме - чтобы перед приходом отца всё было убрано. Нам пришлось трудиться долго и много. По-хорошему, там абсолютно всё пространство нужно было заливать самой сильной химией, чтобы привести дом в порядок, так как родители курили прямо в помещении, в любой комнате...

Очень много грязной посуды, грязные столы с кучей мусора,хлама, недоеденной еды - и всё это под «соусом» из червяков... Аж вспоминать страшно этот грязный ужас. Ну и все ковры, полы - в общем, убирать нужно было много, долго и неприятно.

Ещё у нас в зале был большой угол за кроватью, куда скидывались в кучу все грязные вещи. Эта гора росла месяцами. Благо одежды у нас было много: наша бабушка, которая жила в Волгограде (в 70 километрах от нашей станции), работала дворником и привозила нам с мусорок вещи, которые выкидывали люди. Но перед этим она всегда приводила их в полный порядок. И плюс она приезжала примерно раз в месяц-два, забирала наши нестиранные вещи, а привозила уже чистые, хорошие.

Так вот, мы с сестрой весь день убирались. Навели чистоту и были очень довольны. Ждали родителей домой.

Но тут пришёл пьяный отец и начал орать, дебоширить, всё раскидывать, харкать на пол... Весь наш порядок на глазах начал превращаться обратно в помойку. Он взял ковёр в коридоре, смял его и вышвырнул из дома на улицу...

Я отчётливо помню, насколько мне было больно морально, неприятно и обидно. Я начала рыдать навзрыд. Притащила этот ковёр с улицы, принялась расстилать его обратно на место и очень много плакала... Я сидела, поправляла этот ковёр и совершенно не понимала: ну за что мне всё это? Почему со мной так обходятся? В чём я провинилась, что у меня такая жизнь? Просто потому, что родилась, или что?

Я думала, что этот ужас никогда не закончится...

* * *

Влияние на взрослую жизнь:

1. Синдром «Я кругом виновата» и привычка «расправлять ковёр»

Как это сработало: Маленький ребёнок не может осознать, что его родители - просто деградировавшие алкоголики. Мозг ребёнка устроен так, что он делает виноватым себя: «Раз меня не любят, раз папа топчет мой труд - значит, я плохая, я провинилась». Всю свою детскую жизнь, лет так до семнадцати, я очень часто слышала от родственников упреки в том, что вообще появилась на свет. Может, они не знали анатомию и то, как зарождается жизнь?

Как это управляет мной сегодня: Отсюда росла моя многолетняя привычка брать на себя вину за капризы незрелых мужчин в отношениях, терпеть мамин паразитизм (и да, она сейчас живёт у меня, помогает сидеть с сыном, но об этом чуть позже) и сестринские обвинения. Я всю жизнь бессознательно пыталась «поправить этот ковер», чтобы доказать всем: «Посмотрите, я хорошая! Не обижайте меня!».

2. Психосоматическая фиксация на чистоте

Как это работает сегодня: Моё тотальное отторжение к небранному полу за маминой собакой (да, её маленькая собака тоже живёт у нас, и мама неохотно за ней убирает) и моя потребность, чтобы в шкафу всё лежало идеально аккуратно - это инстинкт безопасности. Когда дома грязно, мой внутренний ребёнок подсознательно ждёт, что сейчас в дверь ворвётся пьяный хаос из прошлого. Чистая квартира для меня - это гарантия того, что я выжила и я в безопасности.

3. Выученная беспомощность и страх «этот ужас никогда не закончится»

Как это сработало: В восемь лет моя психика зафиксировала тяжёлую установку: ты можешь идеально убратся, но придёт сильный взрослый и всё разрушит, растопчет.

Как это работает сегодня: Именно этот страх нашептывал мне тревогу, когда один очень хороший молодой человек говорил о серьёзности и о своих планах на семью. Мозг по старой привычке ждал: «Сейчас всё слишком хорошо, но скоро придёт хаос и всё испортит». Но в реальности этот молодой человек приехал в мой, по моим меркам, «беспорядок» (хотя сам был удивлён тому, что я называю беспорядком), просто обнял меня и уснул рядышком. Никто ничего не растоптал!

Я больше не та маленькая девочка, которая плачет над растоптанным ковром.

Я ни в чем не виновата перед своим прошлым.

Мой труд имеет огромную ценность.

Я сама устанавливаю порядок в своей жизни, и никто больше не посмеет разрушить мой покой.

Я - хозяйка своего мира.

переломный момент

Волгоград - Краснодар. 2016-2017 годы.

Мне 22–23 года, я живу в Волгограде. Встречаюсь с Димой Акимовым почти два года. Не так давно я проводила его в армию. Немного о Денисе Копове: мы работали вместе в кафе официантами. Когда мы только познакомились, я была в отношениях с Денисом Минским. Мальчик очень хороший, но о нём писать не будем, иначе мы тут задержимся ещё страниц на сто как минимум. Итак, Дима Акимов - моя самая сильная любовь в жизни. Так я думала буквально до недавнего времени, пока не начала разбираться в себе и в своей голове. Больше ни с кем у меня не было таких эмоций - точнее, эмоциональных качелей, - чувств и привязанности. Мы одинаково мыслили, постоянно смеялись до упада, придумывали несуществующие слова - всё это было безумно весело. Секс был очень средним, но эмоции были на высоте. Все бы хорошо, НО... Еще в самом начале он долго думал, начинать со мной отношения или нет, так как я из неблагополучной семьи. В итоге он неделю примерно раздумывал и решил всё-таки попробовать. Я ушла от Дениса Минского (там отношения длились почти два года) к Денику Копову. И понеслась душа в рай, как говорится.

Он во многих моментах абыюзил меня. Нельзя было надевать платья, а если я их надевала, он всегда говорил: «Ты серьёзно вот так нарядилась? Ужас какой... Это очень плохо выглядит». В мои 22 года меня это сильно задевало, и я уходила домой переодеваться. Мне нельзя было общаться с подружками, а особенно куда-то ходить с ними. И я не говорю про ночь - мне днём нельзя было сходить с подружкой попить кофе, иначе он названивал каждые десять минут, отчитывал меня и гнал домой. На работе мне нельзя было обслуживать мужчин - только работать с девушками. Напомню, мы работали официантами в обычном кафе. Через год отношений его должны были забрать в армию. Мы с ним договорились, что перед этим он сделает мне предложение, чтобы я знала, чего жду. Это была полностью его инициатива. По итогу он этого так и не сделал, сказал потом, что «зассал». Я на тот момент жила очень тяжело. Вся в каких-то долгах, кредитах. Работала на двух работах, но денег вообще не хватало.

Я жила во временном жилье в комнате в двухкомнатной квартире и параллельно стояла в очереди на жилье. Так как мою маму в своё время лишили родительских прав, а бабушка была моим опекуном, мне была положена квартира. Правда, в очереди нужно было отстоять около десяти лет. В общем, я находилась в полной жопе и не могла из этого никак выбраться. Ещё и Денис Копов постоянно гнобил меня за это.

Когда Дениса забрали в армию, я переехала в Краснодар. Это была моя первая попытка переехать в этот замечательный город. Дело в том, что мы с Денисом решили, что после его службы уедем из Волгограда и будем жить именно в Краснодаре. Ну и плюс ко всему сестра поставила меня перед фактом: я должна жить на съёмной квартире вместе с мамой. Незадолго до этого мы с сестрой буквально вытаскивали мать из её пьяного ужаса, в который она скатилась на самый низовый уровень. Отец опять сильно избил её, сломал нос, она была вся в синяках... Мама позвонила нам и попросила её спасти. Вот мы и перевезли её из Волгограда в Краснодар. Сестра пожила с ней какое-то время, а потом решила перекинуть эту ношу на меня. Вот так я и поехала «покорять» этот город...

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.