

Алла Любимова



МАМА СЫН РОД

Сепарация
как путь
к зрелой любви



О ЛЮБВИ,
ДОВЕРИИ
И СВОБОДЕ
БЫТЬ СОБОЙ.



МАМА
СЫН
РОД



Алла Любимова



Алла Любимова

Мама сын род

«Автор»

2026

Любимова А.

Мама сын род / А. Любимова — «Автор», 2026

Как отпустить сына, которого ты всю жизнь любила, берегла и старалась защитить? И как остаться его мамой, перестав быть человеком, который решает за него, спасает и контролирует? «Мама Сын Род.» — книга не о том, как правильно воспитывать детей. Она о взрослении. Причём не только сына, но и самой матери. О той тонкой границе, где материнская любовь может стать тревогой и контролем. Где мальчику пора становиться мужчиной, а маме — учиться доверять его выбору, его ошибкам и его собственной дороге. В этой книге Алла Любимова соединяет тело, психологию, отношения матери и сына, память рода и духовный взгляд на человека. Она говорит о том, что мы несём из детства во взрослую жизнь, почему взрослый мужчина иногда продолжает оставаться внутренним мальчиком, как отношения с матерью влияют на его ощущение опоры и почему родовая история не обязана становиться судьбой.

© Любимова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Почему я написала эту книгу	6
Идею этой книги я вынашивала очень долго. Наверное, лет восемь. Я начинала её писать, потом откладывала, снова возвращалась, что-то записывала отдельными кусочками. Какие- то мысли приходили после разговоров с сыновьями, какие-то — после работы с людьми, что-то я наблюдала в собственной жизни. Материала становилось всё больше, а книга почему-то не складывалась.	6
Предисловие	8
Оглавление	11
Часть I. Мать	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Алла Любимова

Мама сын род

Алла Любимова

МАМА. СЫН. РОД.

Почему я написала эту книгу

Идею этой книги я вынашивала очень долго. Наверное, лет восемь. Я начинала её писать, потом откладывала, снова возвращалась, что-то записывала отдельными кусочками. Какие-то мысли приходили после разговоров с сыновьями, какие-то — после работы с людьми, что-то я наблюдала в собственной жизни. Материала становилось всё больше, а книга почему-то не складывалась.

И только сейчас я понимаю, почему.

Мне самой нужно было многое прожить.

Одно дело — знать психологию, много лет работать с людьми, видеть отношения родителей и детей, наблюдать, как наши детские истории потом проявляются во взрослой жизни. И совсем другое — когда твои собственные дети подходят к той черте, за которой они уже не дети. Я дописывала эту книгу в канун 18-летия моих сыновей.

И вот тогда меня очень сильно накрыло понимание: они действительно выросли. Не когда-нибудь потом вырастут, не «они ещё маленькие», как мы, мамы, любим про себя думать. Им восемнадцать. Передо мной уже два взрослых молодых мужчины, у которых начинается своя жизнь. И вместе с ними должна повзрослеть и я.

Наверное, поэтому этой книге и понадобилось восемь лет. Раньше я могла бы написать её умом, знаниями, своим профессиональным опытом.

А сейчас я могу написать её из проживания.

В ней есть мои бессонные ночи, тревоги перед экзаменами, ожидание результатов поступлений, первые серьёзные решения моих детей, их первые влюблённости, наши конфликты, молчание, разговоры до глубокой ночи. Есть моменты, когда мне очень хотелось вмешаться, подсказать, уберечь от ошибки, потому что я же мама и мне, конечно, кажется, что я знаю, как будет лучше. И вот здесь начинается самое интересное. В какой момент забота превращается в контроль? Где заканчивается моя ответственность за ребёнка и начинается его

Алла Любимова

Предисловие

Там, где начинается жизнь

Эта книга не о воспитании. Она о зрелости. О той точке, к которой однажды приходит каждая мать: ребёнок, которого ты растила, берегла, лечила, утешала, за которого переживала и которого привыкла считать своим мальчиком, становится взрослым человеком. И вместе с ним приходится меняться тебе самой.

Женщина становится матерью не только в тот момент, когда рождает ребёнка. Материнство начинается гораздо глубже. Оно постепенно прорастает в теле, в психике, в привычках, в том, как женщина начинает чувствовать другого человека почти как саму себя. Иногда ребёнок ещё ничего не сказал, а мать уже знает, что с ним что-то происходит. По голосу, по взгляду, по тому, как вошёл в комнату, как молчит, как дышит.

Мы настолько привыкаем к этой связи, что иногда даже не замечаем, насколько сильно жизнь ребёнка становится частью нашей собственной жизни.

Пока дети маленькие, это естественно. Они действительно зависят от нас. Им нужна наша защита, наши руки, наше присутствие, наша способность принимать решения. Но ребёнок растёт, а материнская привычка отвечать за него не всегда взрослеет с той же скоростью.

И вот здесь начинаются многие истории, о которых мы будем говорить в этой книге.

Сын уже вырос, а мама всё ещё пытается уберечь его от каждой ошибки. Он хочет принимать собственные решения, а ей кажется, что он отдаляется. Он меньше рассказывает, не спрашивает разрешения, выбирает не тех друзей, не ту девушку, не ту профессию, не так распоряжается деньгами, не туда идёт. И мать искренне не понимает: что произошло? Ведь ещё совсем недавно он приходил к ней со всем.

А произошло то, что и должно было произойти. Ребёнок начал становиться отдельным человеком.

Только знать это головой и спокойно проживать это внутри — совершенно разные вещи.

Мы вообще привыкли говорить о материнстве как о роли. О сыне — как о ребёнке. О роде — как о чём-то далёком, что было до нас: бабушки, дедушки, прабабушки, прадедушки, семейные истории, которые давно закончились.

Но я вижу род иначе.

Род — это не только прошлое. Это то, что продолжает жить через нас. В наших реакциях, страхах, способах любить, обижаться, терпеть, спасать, контролировать. В том, как мы строим отношения с мужчинами и женщинами. В том, как воспитываем собственных детей. Иногда женщина совершенно искренне говорит: «Я никогда не буду такой, как моя мать», — а спустя годы вдруг слышит из собственного рта практически те же слова, которые когда-то слышала от неё.

Почему так происходит?

Потому что далеко не всё, что нами управляет, мы осознаём.

Что-то мы перенимаем через отношения. Что-то становится привычным способом реагировать. Что-то настолько давно живёт в семье, что уже воспринимается как норма: «У нас все женщины такие», «У нас мужчины всегда...», «В нашей семье принято...»

И человек даже не задаётся вопросом: а обязательно ли мне продолжать именно так?

Вот здесь для меня и начинается разговор о роде.

Не в поиске виноватых. Не в бесконечном копании в прошлом. И не в попытке объяснить сегодняшнюю жизнь тем, что когда-то сделала мама, папа, бабушка или кто-то ещё.

Мне гораздо интереснее другое: что из всего этого живёт во мне сегодня? Что я продолжаю делать автоматически? Что я передаю своим детям? И что я могу изменить, чтобы дальше пошло уже по-другому?

Тело в этом разговоре занимает особое место. Я много лет работаю с телом и знаю, насколько оно связано с тем, что человек проживает. Мы можем сказать: «Да я давно всё забыла», — а тело всё ещё напрягается в похожей ситуации. Можно считать себя спокойным человеком и при этом годами жить с поднятыми плечами, сжатыми челюстями и животом, который практически никогда не расслабляется. Можно давно вырасти, но рядом с собственной матерью за несколько минут снова превратиться в того самого ребёнка, который оправдывается, злится, замолкает или ждёт одобрения.

Поэтому в этой книге мы будем смотреть на человека целиком. На тело, психику, отношения, семейную историю и на тот смысл, который каждый из нас придаёт своей жизни.

Мы будем говорить о биологии, потому что материнство начинается в теле. О психологии, потому что именно в отношениях формируются многие наши привычные реакции. О духовности, потому что для меня человек никогда не был только телом и набором психологических механизмов. И, конечно, мы будем говорить о роде, потому что никто из нас не появился из ниоткуда.

Но мне очень важно сразу сказать: эта книга не обвинение матерей.

Мне вообще не близка идея взять взрослого человека, разобрать всю его жизнь и в конце сказать: «Во всём виновата мама». Мама тоже когда-то была девочкой. Она тоже пришла из своей семьи. У неё были свои страхи, травмы, обстоятельства, знания и незнание. Она могла дать ребёнку только то, что было доступно ей самой на тот момент.

Но и оправдывать взрослого сына его детством я тоже не хочу.

Да, детство влияет на нас. Да, отношения с матерью и отцом имеют огромное значение. Да, многое закладывается очень рано. Но однажды человек становится взрослым. И с этого момента начинается уже его ответственность за то, что он понесёт дальше.

Можно всю жизнь говорить: «Моя мама меня не любила», «Она меня контролировала», «Она не дала мне уверенности», «Меня так воспитали». А можно однажды посмотреть на себя и спросить: хорошо, это было. А что теперь с этим буду делать я?

Вот эта точка мне и интересна.

Точка, где мама перестаёт считать себя ответственной за всю жизнь сына. Где сын перестаёт делать мать ответственной за всё, что происходит в его жизни. Где один постепенно перестаёт спасать, а другой — ждать спасения или убежать от него.

Не обязательно всё происходит красиво и одновременно. В жизни вообще редко бывает так аккуратно. Иногда мать уже готова отпустить, а сын ещё не готов отвечать за себя. Иногда сын давно вырос, а мама всё ещё разговаривает с ним как с пятнадцатилетним мальчиком. Иногда между ними накопилось столько обид, что они годами почти не разговаривают. А иногда внешне всё прекрасно, но внутри отношения до сих пор построены на вине, страхе или зависимости.

И всё-таки изменить эту связь возможно.

Не переписать прошлое. Не сделать вид, что ничего не было. Не заставить другого человека стать таким, каким нам хочется его видеть.

Изменить можно себя и своё место в этих отношениях.

И тогда начинает меняться гораздо больше, чем отношения одной матери и одного сына. Потому что то, что они перестают передавать дальше, уже не становится прежним наследством следующего поколения.

Именно поэтому эта книга называется «Мама. Сын. Род.».

Здесь три слова, но для меня они связаны в одну историю. Мама даёт жизнь. Сын однажды должен взять эту жизнь в собственные руки. А род продолжается дальше уже через то, что каждый из них смог понять, принять, изменить и передать следующим поколениям.

Если вы держите эту книгу в руках, возможно, какие-то отношения в вашей собственной семье уже просят изменений. Возможно, ваш сын взрослеет. Возможно, он давно взрослый, но

вы всё ещё не можете найти с ним новый язык. Возможно, вы сами тот взрослый сын, который до сих пор что-то доказывает своей матери. А возможно, читая эту книгу, вы впервые начнёте смотреть не только на своих детей, но и на собственные отношения с родителями.

Не ищите здесь идеальных матерей, идеальных сыновей и единственно правильных семей.

Ищите себя.

Потому что в каждом поколении наступает момент, когда кто-то должен перестать жить автоматически и спросить себя: что из того, что мне досталось, я действительно хочу нести дальше?

И иногда именно с этого вопроса начинается совсем другая история рода.

Оглавление

Введение от автора. Почему я написала эту книгу	
Предисловие. Там, где начинается жизнь	
Часть I. Мать	
Глава 1. Мама. Биология любви	
Глава 2. Сын и Мать внутри него	
Глава 3. Архитектура человека	
Глава 4. Как мать формирует мужскую устойчивость	
Часть II. Сын	
Глава 5. Внутренний сын взрослого мужчины	
Глава 6. Когда сын начинает отдаляться	
Глава 7. Как мать и сын могут исцелить отношения во взрослом возрасте	
Глава 8. Когда мама стареет, а сын становится опорой	
Часть III. Род	
Глава 9. Ответственность как свобода	
Глава 10. Мама. Сын. Род. Точка соединения	
Эпилог. Моим сыновьям	
Аннотация	

Часть I. Мать

Глава 1. Мама. Биология любви

Материнство начинается гораздо раньше, чем женщина берёт на руки своего ребёнка. И даже раньше, чем она узнаёт о беременности.

Когда я говорю о материнстве, мне вообще не хочется сводить его только к факту рождения ребёнка. Для меня мать — это гораздо больше. Это тело, которое даёт другому человеку тело. Это первая среда, в которой начинается его жизнь. Это голос, прикосновение, запах, тепло, ритм сердца. Это первое пространство, через которое ребёнок начинает знакомиться с этим миром.

И здесь очень интересно само слово «мать». Материя. Материнство. Материальный мир. Для меня эти понятия связаны гораздо глубже, чем просто похожим звучанием слов. Мать даёт форму. Через женщину человек приходит в материальный мир, получает тело, а вместе с ним возможность чувствовать, двигаться, видеть, слышать, прикасаться, получать свой собственный опыт жизни.

Именно поэтому я всегда говорю: отношения с матерью нельзя рассматривать только как психологическую историю. Они начинаются гораздо раньше психологии — в теле.

Ребёнок ещё не умеет говорить, ещё ничего не знает о своей семье, не понимает, богатые у него родители или бедные, счастливы они вместе или находятся на грани развода. Он не знает слов «тревога», «безопасность», «любовь», «отвержение». Но его тело уже живёт и получает опыт.

Сначала внутри материнского тела.

Потом рядом с ним.

Во время беременности организм женщины перестраивается под совершенно новую задачу. Меняется гормональный фон, работа нервной системы, чувствительность. После рождения ребёнка в формировании материнского поведения и привязанности участвуют многие биологические механизмы. Окситоцин связан с близостью, родами, лактацией и социальным взаимодействием. Пролактин участвует в лактации и материнском поведении. Но было бы слишком примитивно сказать: вот есть несколько гормонов, значит, мы объяснили материнскую любовь.

Нет. Любовь гораздо сложнее.

Женщина приходит в материнство со всей своей историей. Со своим телом. Со своей нервной системой. Со своими отношениями с собственной матерью. Со своими страхами. Со своим опытом близости. С тем, разрешали ли ей самой в детстве плакать, злиться, бояться, ошибаться, быть слабой, просить помощи.

И когда у неё рождается ребёнок, всё это никуда не исчезает.

Наоборот, иногда именно материнство вытаскивает наружу то, о чём женщина даже не подозревала.

Я много лет работаю с людьми и постоянно вижу одну интересную вещь: человек может очень многое понимать головой. Женщина может прочитать десятки книг о воспитании, знать, как «правильно» разговаривать с ребёнком, какие слова ему нельзя говорить, как нужно реагировать на истерику. Но тело не умеет притворяться так хорошо, как наша голова.

Можно говорить ребёнку: «Всё хорошо, мама спокойна», — и при этом самой стоять с поднятыми плечами, зажатой челюстью и практически не дышать.

Можно говорить: «Я тебе доверяю», — и через пятнадцать минут в пятый раз звонить: «Ты где? А с кем? А когда домой? А почему трубку сразу не взял?»

Можно сказать взрослому сыну: «Конечно, решай сам», — и всем своим состоянием показать ему, насколько мама недовольна его решением.

И вот это дети чувствуют очень хорошо.

Особенно маленькие.

Потому что маленький ребёнок сначала вообще существует не через наши объяснения. Он существует через ощущения. Тепло — холодно. Громко — тихо. Меня взяли на руки — меня оставили. Я испугался — рядом появился взрослый. Мне больно — меня успокоили. Я заплакал — на мой плач откликнулись.

Его нервная система ещё развивается, и способность самостоятельно справляться с сильными состояниями появляется постепенно. Поэтому в начале жизни ребёнок во многом регулируется через контакт со взрослым. Через голос, прикосновение, выражение лица, ритм взаимодействия, повторяемость происходящего.

Посмотрите, как это бывает в обычной жизни.

Ребёнок упал.

Сам по себе он ещё иногда не понимает, насколько это страшно. И первое, что делает, — смотрит на маму.

Если мама с ужасом вскакивает: «Господи! Что случилось?! Я же тебе говорила! Не двигайся!» — ребёнок может заплакать ещё сильнее.

А если мама спокойно подходит, смотрит, что произошло, и говорит: «Упал? Больно? Ну иди сюда», — ситуация проживается совершенно иначе.

Это не означает, что мать должна стать холодной и никогда не пугаться. Конечно, нет. Речь вообще не об этом.

Речь о том, что состояние взрослого становится для ребёнка одним из ориентиров: что сейчас происходит и можно ли с этим справиться.

Поэтому я бы очень осторожно относилась к фразе «мама формирует ребёнка». Она звучит так, будто ребёнок — кусок пластилина, а мать лепит из него всё, что хочет. Это неправда.

Ребёнок приходит со своим темпераментом, особенностями нервной системы, чувствительностью, характером. Даже дети одной матери могут быть совершенно разными.

Я это прекрасно знаю по собственным сыновьям.

Два ребёнка могут расти практически одновременно, в одном доме, у одной мамы, слышать одни и те же слова, видеть одних и тех же взрослых — и всё равно совершенно по-разному воспринимать происходящее, по-разному реагировать и выбирать разные способы взаимодействия с миром.

Поэтому мне не близки схемы из серии: «Если мама тревожная — сын обязательно будет таким», «Если мать сделала это — ребёнок станет вот таким».

Человек не таблица.

На него одновременно влияет огромное количество факторов: врождённые особенности, семья, отец, мать, братья и сёстры, школа, друзья, культура, события жизни и, что особенно важно, его собственный выбор.

Но влияние матери действительно огромно. Просто оно гораздо тоньше, чем нам иногда хочется представить.

Мама — это первая близость.

Первое прикосновение.

Первый человек, через которого ребёнок получает опыт: меня видят или не видят, слышат или не слышат, можно ли показать своё состояние, безопасно ли просить помощи, можно ли быть разным и при этом оставаться любимым.

И здесь мы подходим к тому, что я считаю очень важным.

Матери не нужно быть идеальной.

Я вообще не знаю, откуда взялся этот образ идеальной матери, которая всегда спокойна, всё понимает, никогда не кричит, правильно реагирует на каждое проявление ребёнка, вкусно готовит, занимается его развитием, прекрасно выглядит, любит мужа, зарабатывает деньги и при этом вечером садится возле кровати с ангельским выражением лица.

Покажите мне её. Я хочу познакомиться. Потому что живые женщины так не живут.

Мать может устать.

Мать может разозлиться.

Она может испугаться.

Она может однажды сорваться и накричать.

Может не понять собственного ребёнка.

Может сказать что-то, о чём потом пожалеет.

Может сама переживать такой период жизни, когда у неё просто нет того количества внутреннего ресурса, которое от неё требуют окружающие.

И если сейчас какая-нибудь женщина читает эти строки и начинает вспоминать всё, что она когда-то сделала «не так», я хочу сразу сказать: остановитесь. Эта книга не для того, чтобы вы нашли ещё сто причин обвинить себя.

Вина вообще мало что меняет.

Осознанность — меняет.

Можно бесконечно повторять: «Какая я была плохая мать, я столько ошибок сделала». А можно посмотреть на своего ребёнка сегодня и спросить себя: что происходит между нами сейчас? Где я его действительно слышу, а где продолжаю действовать из собственного страха? Где я помогаю, а где спасаю? Где забочусь, а где контролирую? Где я разговариваю с тем человеком, который находится передо мной сегодня, а где всё ещё вижу того маленького мальчика, которому когда-то завязывала шнурки?

Вот это уже работа.

И она возможна в любом возрасте.

Я не верю в приговоры вроде: «Всё формируется до трёх лет», «до семи лет всё заложено, дальше поздно». Да, ранние годы чрезвычайно важны. В это время очень активно развивается мозг, формируются привязанность, способы взаимодействия с миром, многие привычные реакции. Но человек продолжает меняться всю жизнь.

Наш мозг пластичен. Мы способны приобретать новый опыт. Тело способно учиться новым состояниям. Отношения тоже могут перестраиваться.

Я видела это много раз в работе.

Человек может десятилетиями жить в одном способе реагирования и считать: «Ну вот такой я». А потом начинает замечать своё тело, свои автоматические реакции, то, как он сжимается, когда ему страшно, как перестаёт дышать, когда злится, как соглашается, хотя внутри всё кричит «нет». И постепенно появляется выбор.

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.