СЕРИЯ «Я НЕ ЗЛЮСЬ»

КНИГА 2

Я не злюсь

На маму

Как говорить о своих чувствах и сохранять любовь



Юлия Стэфани Херрера

Юлия Стэфани Херрера

Я не злюсь на маму. Как говорить о своих чувствах и сохранять любовь

«Автор»
2026

Херрера Ю.

Я не злюсь на маму. Как говорить о своих чувствах и сохранять любовь / Ю. Херрера — «Автор», 2026

«Мам, я тебя люблю. Но иногда мне бывает больно».Почему эти слова так трудно произнести даже взрослой дочери?Марта давно выросла. У неё двое детей, работа, собственная жизнь. Но после обычного разговора с мамой она снова чувствует себя маленькой девочкой, которая недостаточно старается, редко звонит и не всегда оправдывает ожидания.«Злость на маму» — вторая книга серии «Я не злюсь» о непростых чувствах между матерью и взрослой дочерью.Через историю Марты вы сможете лучше понять, откуда берутся чувство вины, подавленная злость и страх разочаровать самого близкого человека. В книге есть упражнения, вопросы для размышления и готовые фразы для сложных разговоров.Не обязательно забывать всё, что причиняло боль. И не обязательно переставать любить маму, чтобы научиться слышать себя.Иногда взросление начинается с понимания: любовь и собственные границы могут существовать вместе.

© Херрера Ю., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Звонок 6
Для себя 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Я не злюсь на маму. Как говорить о своих чувствах и сохранять любовь

Херрера Юлия Стэфани
Серия «Я не злюсь». Книга вторая
Я не злюсь на маму
Как говорить о своих чувствах и сохранять любовь

Глава 1. Звонок

Мама звонит в семь сорок, и это не случайное время.

Марта стоит у плиты, в одной руке лопатка, в другой телефон, прижатый плечом к уху, и переворачивает сырники. На кухне пахнет маслом и подгоревшим молоком. Гриша ищет второй носок. Полина не вышла из комнаты, хотя должна была выйти десять минут назад.

— Ты вчера не позвонила, — говорит мать.

— Мам, я звонила. В девять.

— В девять я уже легла.

— Ты в девять ложишься?

— Я ложусь, когда устаю. Мне шестьдесят восемь лет, у меня давление. Я не могу ждать до ночи, чтобы услышать, как у дочери дела.

Сырник прилипает к лопатке. Марта снимает его, кладёт на тарелку и говорит ровно, потому что знает: если она скажет громко, будет хуже.

— Мам, я звонила в девять. Ты не взяла.

— Я не слышала. Телефон в сумке.

— Тогда я не виновата, что ты не слышала.

Пауза. В таких паузах мать набирает воздух, и Марта знает, что будет дальше, потому что это было тысячу раз.

— Ну конечно. Ты никогда не виновата.

— Мам.

— Что «мам». Ты никогда не виновата, я всегда. Я тебе всю жизнь, а ты мне — «я не виновата».

Гриша появляется в дверях кухни с одним носком в руке.

— Мам, а где второй?

— В корзине, — говорит Марта. — Я не знаю, Гриша, в корзине посмотри.

— Я смотрел.

— Посмотри ещё раз.

— Ты сейчас с ребёнком разговариваешь или со мной? — спрашивает мать в трубке.

— С ребёнком, мам. Я собираю их в школу.

— А, ну да. У тебя же дети. У тебя всегда дети. Позвони, когда освободишься.

Она кладёт трубку первой. Всегда первой. Марта стоит с телефоном в руке, и в ухе ещё звенит, и на плите дымится следующий сырник.

Она снимает сковородку с огня, включает вытяжку на полную и говорит вслух, в пустую кухню:

— Господи.

Это не молитва. Это выдох.

⁂

Полина выходит в коридор в семь пятьдесят одну — на семь минут позже, чем надо, — и молча надевает куртку. Ей шестнадцать, и у неё лицо человека, который уже решил не разговаривать.

— Ты ела?

— Да.

— Что ты ела?

— Ничего.

— Полина.

— Мам, я не хочу. Я не голодная.

— Ты не будешь голодная до трёх часов.

— Ну и что.

Марта смотрит на неё. В голове ещё звучит «ты никогда не виновата», в руке — тарелка с сырниками, которые никто не будет есть, и на секунду ей хочется, чтобы в этом коридоре стало тихо любой ценой.

— Ты можешь просто сесть и поесть? — говорит она. — Один раз. Просто сесть и поесть. Это так сложно?

— Я не хочу есть, — говорит Полина очень ровно. — Это не преступление.

— Преступление — это когда мать в шесть утра встала, приготовила, а ты…

Она не договаривает, потому что слышит себя.

Полина берёт рюкзак, открывает дверь и говорит, не оборачиваясь:

— Я пойду. Пока.

Дверь закрывается мягко. Мягко — это хуже, чем громко. Громко — это ссора, а мягко — это когда человек уже не ждёт, что его услышат.

Марта остаётся в коридоре с тарелкой в руках. Гриша выходит из комнаты с двумя носками, разными, и говорит:

— Я нашёл.

— Молодец.

— А Полина ушла?

— Ушла.

— Она обиделась?

— Нет, — говорит Марта. — Она просто не выспалась.

Она врёт девятилетнему ребёнку и слышит, как врёт, и всё равно врёт, потому что правда звучит так: «Я на неё наорала из-за сырника, потому что мне позвонила моя мать». Такое не говорят вслух. Такое даже себе не говорят, пока не доходит до точки.

⁂

На работе она всё утро отвечает на письма и не помнит ни одного.

В отделе закупок пахнет кофе и принтерной бумагой. Марта сидит перед тремя вкладками и таблицей, в которой сходятся суммы, и в половине двенадцатого ловит себя на том, что уже двадцать минут смотрит в одну строку.

— Марта Сергеевна, подписать? — спрашивает Настя из соседнего стола.

— Что подписать?

— Накладную.

— Давай.

Она подписывает, не читая, и это первый раз за восемь лет, когда она подписывает, не читая. Она знает это про себя и всё равно подписывает.

В обед она идёт в аптеку через дорогу и покупает тонометр. Не тот, что дома, — дома есть, старый, с трубкой, который вечно заедает, — а новый, автоматический, чтобы мерить на работе, в машине, где угодно.

— Вам для себя? — спрашивает девушка за прилавком.

— Для матери.

Она сказала это почти автоматически. Пока тонометр останется у неё; в субботу она отвезёт его матери, а себе при необходимости купит такой же. Сейчас ей хочется разобраться с шумом в голове. Прибор измерит давление, но не сможет назвать её чувство.

⁂

Вечером приходит Оля с шестого этажа, с банкой варенья, потому что «мама передала, а я одна не съем».

Они сидят на кухне. Гриша делает уроки. Полина в комнате с наушниками. Марта рассказывает про звонок — коротко, как рассказывают про погоду, — и Оля говорит:

— Ну она же не со зла.

— Я знаю, что не со зла.

— Она просто волнуется.

— Оля, — говорит Марта, — я знаю, что она волнуется. Я двадцать лет это слышу. «Не со зла», «волнуется», «она одна». И знаешь, что я от этого чувствую? Что я обязана.

Оля молчит.

— Она звонит в семь сорок, — говорит Марта. — Каждый день. Не в восемь, не в девять. В семь сорок, когда я стою у плиты. И каждый раз это не «как ты», а «ты вчера». Понимаешь? Каждый день начинается с того, что я в чём-то виновата, и каждый день я в этом оправдываюсь. Мне сорок два года. Я оправдываюсь перед человеком, который знает, что я не виновата, но не может без этого.

— А ты скажи ей.

— Что сказать?

— Что тебе это тяжело.

Марта смеётся. Коротко, без веселья.

— Оля. Ты когда-нибудь пробовала сказать своей матери, что тебе тяжело?

Оля опускает глаза и говорит:

— Нет.

— Вот и я нет. Потому что я знаю, что будет. Она заплачет. Она скажет: «Я тебе всю жизнь». Она скажет: «Значит, я плохая мать». И мне придётся её успокаивать. Час. Два. И в конце я буду извиняться за то, что мне тяжело.

Они сидят и молчат. За окном кто-то во дворе заводит машину, и она не заводится, и человек заводит её снова, и это длится долго.

— Знаешь, что самое противное? — говорит Марта. — Я сегодня наорала на Полину из-за сырника.

— Из-за сырника?

— Из-за того, что она не захотела есть. Я стояла и орала: «Мать в шесть утра встала». Дословно. Я это сказала. Я слышала, как я это говорю, и не могла остановиться.

Она ставит чашку. Руки дрожат, и она это тоже видит, и ей противно.

— Вот так это работает, Оля. Мне звонит моя мать, и через двадцать минут я ору на свою дочь. Не потому, что Полина что-то сделала. Потому что во мне уже было набрано, и надо было куда-то деть.

— И что делать?

— Не знаю.

Она говорит это честно, и в этом «не знаю» впервые за вечер нет раздражения. Только усталость.

⁂

В половине одиннадцатого Марта стучит в комнату дочери. Стучит и сразу открывает, потому что стучать и ждать ответа она не умеет.

Полина лежит на кровати с телефоном, в наушниках, и один наушник вынимает.

— Я чай принесла.

— Спасибо.

Марта ставит чашку на стол, между тетрадями и зарядкой, и не уходит. Стоит. Полина смотрит на неё снизу и ждёт.

— Я утром наорала, — говорит Марта. — Из-за еды. Это было не про тебя.

— А про кого?

Вопрос простой, и Марта не находит ответа, который можно дать шестнадцатилетней.

— Про бабушку, — говорит она наконец. — Она мне позвонила, и я потом…

— Я знаю, — говорит Полина. — Ты всегда так. Когда она звонит, ты потом как ненормальная целый день.

Марта стоит посреди комнаты, и ей хочется сказать «не говори так о бабушке», и она почти говорит это, и останавливается, потому что понимает: дочь не о бабушке. Дочь о ней.

— Я не хочу так, — говорит Марта. — Я правда не хочу.

— Тогда не делай.

— Это не так просто.

— Почему?

И вот здесь Марта могла бы сказать правду. Правда звучит так: потому что я тридцать лет не могу сказать своей матери «мне больно», и когда она звонит, я звоню дальше — тебе. Но сказать это шестнадцатилетней девочке, которая лежит с телефоном и смотрит спокойно, — значит признать, что она уже всё видит. А если она видит, то она уже сделала вывод, и вывод ей не понравился.

— Потому что взрослые вещи сложные, — говорит Марта.

Полина кивает. Кивает так, как кивают, когда не верят, но не хотят спорить.

— Мам, — говорит она, когда Марта уже у двери. — А ты когда-нибудь думала, что я вырасту и не буду брать трубку?

Марта оборачивается.

— Что?

— Ну, — Полина пожимает плечами, — ты же не берёшь, когда бабушка звонит. Ты берёшь, но потом злишься. А я, может, просто не буду брать.

Она снова надевает наушник и отворачивается к стене. Разговор закончен, и закончила его не Марта.

В кухне свет горит над пустой тарелкой с сырниками. Марта садится, смотрит на неё и думает: вот оно. Не через двадцать лет. Сейчас. Дочь уже знает цену, и знает, что будет делать, и ей шестнадцать.

⁂

Ночью она не спит.

В час она встаёт попить. В два смотрит в телефон. В три лежит и слушает, как в трубах шумит вода, и думает про то, что завтра в семь сорок опять зазвонит телефон, и она опять возьмёт, потому что не взять нельзя.

Она думает: а что будет, если не взять?

И тут же, автоматически, как будто кто-то нажимает кнопку: «Она будет волноваться. Она будет звонить ещё. Она приедет. Она скажет: я тебе звонила, а ты не брала. Что я тебе сделала, что ты не берёшь?»

Марта лежит в темноте и понимает простую вещь, от которой становится холодно.

Сейчас сильнее всего она боится не беды, а материнской обиды. При мысли о болезни ей хотя бы понятно, кому звонить. Перед знакомой паузой в трубке Марта каждый раз теряется.

Страх за здоровье матери тоже есть. Но сегодня он переплёлся с ожиданием упрёка так тесно, что Марта перестала их различать.

Она поворачивается на другой бок и говорит себе: «Завтра я скажу ей, что не могу разговаривать в семь сорок. Что я собираю детей. Что я позвоню в обед».

Утром в семь сорок звонит телефон, и она берёт.

⁂

К обеду следующего дня выясняется, что в накладной, которую она подписала, неверно указан склад. Машина уже стоит под разгрузкой на другом конце города. Водитель звонит Насте, Настя подходит к Марте с распечаткой и держит её так, будто бумага горячая.

— Я вам вчера давала.

— Я помню.

Марта протягивает руку. На нижнем поле её подпись: короткая, уверенная, привычная. Она узнаёт даже место, где ручка перестала писать и пришлось провести второй раз. Самих строк над подписью она не помнит.

— Почему ты не проверила адрес? — спрашивает она.

Настя убирает руки за спину.

— Я взяла из заявки. Там стоял старый.

— У нас справочник для чего существует?

— Я вам и принесла, чтобы вы…

Настя умолкает. Два соседних стола делают вид, что ничего не слышат. Марта смотрит на накладную ещё раз. Ей хочется найти вторую ошибку, какую-нибудь совершенно несомненную чужую небрежность, после которой можно будет сердиться свободно. Но на листе по-прежнему только адрес и её подпись.

Она встаёт, берёт телефон и идёт в маленькую переговорную. Дверь не закрывается с первого раза; Марта толкает сильнее, и с потолка сыплется немного пыли. Начальник склада отвечает после четвёртого гудка.

— Кто у вас документы подписывает? — спрашивает он.

— Я подписала.

— И что теперь водителю делать? У него ещё две точки. Вы простой оплачивать будете?

Она слушает, записывает время прибытия, номер машины и имя водителя. Рядом со словами «штраф за простой» ставит вопросительный знак. Хочется пообещать, что всё сейчас решится, чтобы собеседник перестал говорить раздражённым голосом. Вместо этого она просит десять минут на уточнение.

В бухгалтерии ей отвечают, что новый документ можно оформить только после согласования с поставщиком. Поставщик предлагает переправить машину без документов, «а потом как-нибудь». Марта слышит в этом предложении почти физическое облегчение: можно быстро убрать неприятность с глаз. Она смотрит на вчерашнюю подпись и отказывается.

Когда она возвращается к Насте, та уже открыла справочник и сравнила обе заявки.

— Я нашла, откуда адрес, — говорит она. — В прошлый раз туда возили. Я скопировала строку целиком.

— Покажи.

Они садятся рядом. В старой заявке не изменён не только склад, но и телефон принимающего. Марта набирает правильный номер, договаривается о более позднем окне разгрузки. Пока она говорит, Настя составляет письмо поставщику. В письме слишком много извинений и ни одного нового адреса.

— Сначала напиши, куда ехать. Потом номер машины. Им сейчас это нужно.

Настя стирает начало. Марта замечает, как девушка торопится, ошибается в цифрах, снова стирает. Она уже приготовилась сказать «да не суетись ты», но вспоминает свои руки у плиты.

— Давай я продиктую, а ты потом сверишь.

Всё занимает сорок минут. Машину удаётся перенаправить, но поставщик выставляет плату за дополнительный рейс. Начальник отдела просит объяснительную. Марта пишет, что сведения перенесены из прежней заявки и не проверены при согласовании. Потом перечитывает и добавляет: «Документ подписан мной». Имя Насти оставляет там, где описан порядок подготовки, без отдельного подчеркнутого обвинения.

Начальник читает лист стоя.

— Что у вас случилось? Обычно вы за такими вещами следите.

Марта смотрит на его галстук: на синем поле повторяются маленькие белые квадраты. Ей неожиданно трудно поднять глаза.

— Не проверила. Предлагаю в заявке выделить адрес отдельным полем, чтобы он не переносился вместе с товаром. И сверять его перед каждой отгрузкой.

— Это мы сделаем. Но вы-то почему не проверили?

Она могла бы рассказать про ночь, про разговор с матерью, про Полину. Тогда, возможно, он смягчился бы. Но Настя тоже могла плохо спать; об этом Марта не спросила, когда начала с неё.

— Отвлеклась, — отвечает она. — Я исправляю.

К обеду сумма за рейс остаётся на экране красной строкой. Ошибка никуда не делась от того, что Марта её признала. Зато теперь известно, кто отправляет письмо, кто меняет форму, кто получает подтверждение склада. Это несколько небольших неприятных дел, а не растущее пятно, в котором виновата вся её жизнь.

После обеда со склада присылают акт. При разгрузке повреждена одна коробка, и теперь нужно понять, относится ли это к дополнительной перевозке. Марта уже встала из-за стола, чтобы идти за кофе, но возвращается к экрану. Водитель пишет, что упаковка была надорвана до первой остановки. Принимающий утверждает обратное. Фотографий до погрузки нет.

— Не надо сейчас решать, кто врёт, — говорит Марта Насте, которая читает письмо у неё за плечом. — Давай соберём то, что можно подтвердить.

Они запрашивают фотографии, время составления акта и подпись принимающего. Настя предлагает позвонить знакомому менеджеру и попросить «как-нибудь замять». Марта качает головой. Несколько лет назад она сама научила её решать по знакомству то, на что не хватало времени.

До вечера ответа нет. Марта записывает задачу на завтра и отправляет начальнику промежуточный статус. Неприятно оставлять вопрос открытым. Ещё неприятнее признать, что сейчас она не может ускорить чужой ответ. Но в рабочем списке у задачи появляется дата следующей проверки, и Марта перестаёт каждые пять минут обновлять почту.

Перед уходом Настя подходит с чашкой, которую собралась отнести на кухню.

— Я завтра новую форму сделаю.

— Сделай. И пришли мне до обеда, проверим вместе.

Девушка кивает, но не уходит.

— Я правда не хотела вас подставлять.

— Я знаю. Ты принесла мне проверить.

Слова выходят неохотно. Марта чувствует, как хочется немедленно присоединить к ним «но ты тоже». Она не присоединяет.

— Утром я с тобой резко разговаривала. Зря.

Настя смотрит на неё внимательнее, чем Марте хотелось бы.

— Ничего.

— Там есть за что извиниться. Я извиняюсь.

Она складывает бумаги в папку, давая девушке возможность уйти. Благодарности за эту фразу не возникает, и Марта вдруг рада, что Настя не начинает её утешать.

У подъезда Гриша встречает её с картонным пакетом. В пакете пластилиновая птица, которую он нёс из продлёнки и по дороге уронил. Крыло отвалилось, хвост расплющен.

— Это можно починить? — спрашивает он.

Марта берёт птицу. Один глаз смотрит в сторону, другой вдавлен большим пальцем. Ей хочется сказать «надо аккуратнее», и сын уже втягивает голову в плечи, словно она успела произнести.

— Можно попробовать. Только сначала я поем, ладно?

— А потом?

— Потом попробуем вместе. Я через полчаса приду на кухню.

Дома она ставит будильник. Это кажется нелепым: записывать в телефон собственное обещание ребёнку, который находится за стеной. В половине восьмого телефон звонит, когда Марта уже открыла рабочую почту. Она закрывает ноутбук, достаёт дощечку для лепки и идёт к сыну.

Крыло получается толще прежнего. Гриша морщится, снова отрывает его и лепит сам. Марта сидит рядом и держит птицу за туловище, пока он вдавливает в пластилин край. В этот раз достаточно именно этого. Через несколько минут он забирает у неё поделку и уносит сушиться на полку, хотя пластилину сушиться не нужно.

Считать, что это про звонки. Звонки — это форма. Содержание в другом: в каждом разговоре вам за три минуты объясняют, что вы недостаточно. Недостаточно звоните, недостаточно приезжаете, недостаточно внимательны, недостаточно благодарны. Если убрать звонки, содержание найдёт другой канал: придёт сообщение, потом претензия через тётю, потом «мне соседка сказала, что ты в субботу была в торговом центре». Пока вы боретесь с формой, содержание остаётся.

Надежда на материнские перемены понятна. Но строить собственное расписание только на обещании, что другой человек непременно изменится, ненадёжно. Возраст сам по себе не закрывает возможность учиться; при этом Елена пока не хочет обсуждать привычный способ разговора. Марте придётся решать, как отвечать сейчас, не делая свою жизнь заложницей будущего согласия.

Злость может сосуществовать с благодарностью. То, что мать растила вас и помогала, не отменяет сегодняшней боли. Необязательно выбирать одно окончательное чувство ко всей истории отношений; можно быть признательной за одно и не соглашаться с другим.

После неприятного разговора раздражение иногда переходит на того, с кем безопаснее спорить. Знакомая с детства интонация может прийти первой, особенно в усталости. Это помогает понять срыв, но не снимает ответственности. У Марты есть и другие слова; ей пока трудно вспомнить их вовремя, и именно здесь нужна практика.

Долгое молчание может поддерживать обиду и делать разговор труднее. Но чувство не обязано неизбежно выйти на ребёнка: это возможное поведение, которое важно останавливать. Марте полезно замечать момент, когда она уже раздражена, до начала разговора с детьми, и брать паузу, а не ждать последней капли.

Не каждый трудный вопрос решается разговором. Если вы всё же решили говорить, полезен конкретный предмет: время звонка, отдельная реплика, объём помощи. Большую историю тоже можно обсуждать, но не обязательно пытаться вместить её в одну встречу.

Чтобы разобраться, не обязательно назначать одного человека виновным во всей семейной истории. При этом у конкретных поступков есть автор: мать отвечает за унижающую реплику, Марта — за крик на сына. История семьи может объяснять знакомый способ реагировать, но не делает причинённый вред неизбежным или безответным.

Есть вещь, которую в этой теме понимают позже всего: злость на мать не отменяет любви. Они живут в одном теле одновременно, и это не противоречие, а норма.

Марта любит свою мать. Она везёт ей лекарства по списку, помнит, на что у неё аллергия, знает, что та не ест лук. И она же слышит «ты никогда не виновата» и злится. Ей трудно признавать оба чувства сразу. Но ей не требуется отменить одно из них, чтобы иметь право говорить о другом.

Иногда одобрение в семье тесно связано с послушанием и достижениями. Тогда оценка родителя может оставаться особенно значимой во взрослой жизни. Это не единственный путь развития отношений и не приговор на всю жизнь. В случае Марты ожидание похвалы заметно: она готовит ответ заранее, ещё до звонка, будто ей снова предстоит показать дневник.

Научиться отказывать бывает трудно не из-за отсутствия нужной фразы. После отказа нужно ещё выдержать собственные сомнения и возможное недовольство другого. На это нет

общего срока. Материнское признание могло бы помочь Марте, и хотеть его не стыдно. Но она может искать поддержку и принимать решения, даже если такого признания пока нет.

Когда одобрение перестаёт быть единственным условием спокойствия, в разговоре иногда удаётся слышать больше. За претензией может быть одиночество, раздражение или привычка — это ещё предстоит уточнить. Дочь не обязана угадывать причину и оправдывать ею любой тон. Она может спросить о нужде матери прямо и отдельно назвать то, что ей неприятно.

Пока Марта только замечает происходящее. На следующее утро она снова берёт трубку. Такой эпизод не обнуляет наблюдение: теперь ей понятнее, в какой момент чужая претензия превращается в её крик на детей. Следующий шаг может оказаться небольшим — снять сковородку с огня, сказать, что сейчас занята, вернуться к разговору позже.

Для себя

Вспомните, в какое время вам обычно звонит мать. Удобно ли это время? Если нет, подумайте, какой вариант вы могли бы предложить. Это одна возможная тема для договорённости, а не обязательная первая граница для всех.

Запишите три фразы, которые вы слышите чаще всего. Дословно, её словами. Посмотрите на них как на текст: что в них общего?

Вспомните, был ли случай, когда после неприятного разговора вы сорвались на другого человека. Что происходило перед этим и что можно было сделать раньше? Не нужно заранее искать такой эпизод, если его не было.

Если головная боль, сердцебиение или другие симптомы повторяются, обсудите их с врачом. Не нужно специально измерять давление после каждой ссоры, чтобы доказать силу переживаний. При необходимости врач объяснит, как и когда проводить домашние измерения.

Спросите себя: чего вы на самом деле ждёте от этих звонков? Не «чтобы она перестала», а чего хорошего. Ответ на этот вопрос объяснит, почему вы до сих пор берёте трубку.

Найдите в своей речи три фразы, которые вы взяли у матери. Не обязательно плохие — просто её. Произнесите их вслух и послушайте, чей это голос.

Вспомните, как вы отвечали на недовольство взрослых в подростковом возрасте. Что из этого знакомо сейчас, а что изменилось? Не вся сегодняшняя реакция обязана иметь детский источник.

Если хочется, запишите одно несказанное предложение. Необязательно отправлять его или превращать в начало разговора. Иногда запись помогает уточнить, чего вы хотите сейчас.

Позвоните ей не в её время. В своё. Один раз, без повода, на пять минут. Посмотрите, что изменится, когда время выбираете вы.

Можно закончить чтение без немедленного разговора с матерью. Дайте себе время понять, что хочется изменить и безопасно ли об этом говорить сейчас. Наблюдение за собой уже даёт материал для следующего решения.

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.