

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Подяки	9
Про автора	11
Вступ	13
Як ця книга може допомогти?	16
Ви почуватиметеся краще	18
Розділ 1. Що таке межовий розлад особистості?	21
Визначення МРО	22
Страх, що тебе покинуть	24
Нестабільні відносини	24
Порушення самоідентичності	25
Імпульсивна поведінка	26
Самопошкодження та погрози	26
Емоційна нестабільність	27
Відчуття спустошеності	28
Напади гніву	29
Параноя	30
Дисоціативні симптоми	30
Наскільки часто зустрічається МРО?	31
Розповсюджені причини МРО	31
Генетика	31
Біологія	32
Умови навколишнього середовища	32
Як МРО впливає на здоров'я?	34
Життя з МРО	34
Висновок	39
Розділ 2. Як це — жити з матір'ю з межовим розладом?	43
Відносини “мати — дитина”	44
Теорія прив'язаності	48
Чотири типи прив'язаності	50
Обман довіри та травма прив'язаності	53

Складна любов	54
Коли дім не відчувається як безпечний	59
Динаміка сімейних відносин	59
Стати матір'ю і татусем самому собі	61
Захистити свою сім'ю	63
Як МРО впливає на ваше життя	64
Міжособистісні стосунки	64
Впевненість у собі	65
Почуття, що ти відрізняється від всіх решти	66
Висновок	68
Розділ 3. Розгойдування на емоційних качелях	71
Зміна ролей “мати — дитина”	71
Співзалежність	73
Ходити по яєчній шкаралупі	77
Нестабільні відносини	81
Самопошкодження та спроби самогубства	84
Висновок	87
Розділ 4. Побудова нової моделі стосунків	91
Відкрите спілкування	92
Бути чесним та відкритим	93
Форма є важливішою за зміст	94
Не виправдовуйтесь	97
Уникайте того, щоб обговорювати інших людей	97
Структурувати спілкування	98
Встановити межі	102
Що таке проєкція?	110
Проявіть співчуття	111
Залучіть мати до свого життя	112
Будьте терплячі	112
Коли слід звертатися по професійну допомогу	113
Догляд за матір'ю похилого віку	115
Висновок	118
Розділ 5. Практикувати турботу про себе	121
Чому турбота про себе є настільки важливою?	122
Ви достойні любові	123

Відновлення самооцінки	129
Знову навчитися довіряти	131
Новий підхід до відносин	133
Висновок	136
Розділ 6. Шлях вашого зцілення	139
Пропрацьовування травми	139
Чи є у мене ПТСР?	140
Як впоратися з проблемами психічного здоров'я	141
Проживання горя	143
Захистити себе	148
Важливість підтримки	150
Створити здорову обстановку	152
Говоріть про те, що вирости з матір'ю з межовим розладом	153
Практика прийняття	154
Висновок	157
Розділ 7. Ваше життя — ваші правила	161
Ставити нові цілі	161
Сприяти співпраці	162
Ви — не ваша мати	166
Чи можете ви пробачити свою матір?	168
Знайти підтримку	169
Висновок	170
Корисна інформація	173
Книги	173
Інтернет-ресурси	173
Статті	174
Організації	174
Література	175