

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Про автора	11
Вступ	12
Чому стосунки з матір'ю завдають найбільшого болю	14
Для кого призначена ця книга	15
Як працювати з книгою, щоб не перевантажувати себе	17
Відновлення можливе	18
Напуття	20
Розділ І. Коли вдома не відчуваєш безпеки	23
Глава 1. Материнська любов, яку важко зрозуміти	26
Чому турбота змінюється холодом	27
Непередбачуваність як джерело тривоги	29
Коли дитина постійно напеготові	30
Сумніви у власній реальності	32
Резюме	34
Глава 2. Що таке межовий розлад особистості	35
Основні ознаки МРО	36
Страх бути покинутим	38
Емоційні гойдалки	39
Імпульсивність і спалахи гніву	41
Ідеалізація та знецінення	42
Резюме	44
Глава 3. Як дитина пристосовується до хаосу	46
Роль миротворця	49
Роль рятівника	53
Роль зручної дитини	57
Роль винного	61
Ціна виживання в дорослому віці	66
Резюме	67

Розділ II. Типові сценарії материнської поведінки	69
Глава 4. Мати як постійна жертва	72
Постійні скарги	75
Вимога порятунку	78
Почуття провини як спосіб утримати дитину біля себе	81
Вплив материнської поведінки на стан дитини	83
Резюме	85
Глава 5. Мати, що живе страхом	88
Підозрілість і контроль	89
Тривожні заборони	91
Розмиття особистих меж	94
Як не втратити себе	97
Резюме	99
Глава 6. Мати, навколо якої має обертатися світ	102
Потреба в захопленні	103
Ревнощі до дітей	106
Суперництво замість підтримки	108
Успіх дитини як загроза	111
Резюме	113
Глава 7. Мати, яка завдає болю	115
Приниження	116
Гнів	118
Покарання мовчанням	121
Емоційна жорстокість	124
Потреба в дистанціюванні	126
Резюме	128
Розділ III. Відлуння дитинства в дорослому житті	129
Глава 8. Труднощі довіри	131
Очікування відторгнення	132
Страх близькості	134
Тривожна прив'язаність	137
Повторення старих сценаріїв	140
Резюме	142

Глава 9. Сором, провина та внутрішній критик	144
Чому ви відчуваєтеся поганою людиною	145
Чужа провина, що стала власною	146
Як звучить внутрішній голос матері	148
Резюме	150
Глава 10. Порожнеча, тривога та емоційне оніміння	152
Чому почуття такі сильні	153
Емоційне оніміння	155
Тригери з минулого	156
Самодопомога в теперішньому моменті	158
Резюме	159
Глава 11. Романтичні стосунки після пережитої дитячої травми	161
Вибір байдужих партнерів	162
Страх опинитися покинутим	163
“Рятування” в любові	165
Побудова здорових романтичних стосунків	167
Резюме	168
Розділ IV. Як почати змінювати стосунки з матір'ю	171
Глава 12. Встановлення особистих меж без почуття провини	173
Як встановлюються здорові межі	174
Ви маєте право	176
Як упевнено казати “ні”	177
Коли ваші межі викликають конфлікт	179
Резюме	180
Глава 13. Спілкування без конфліктів	182
Не варто виправдовуватися	183
Не варто сперечатися, коли мати спотворює реальність	185
Короткі відповіді	187
Як зберегти внутрішній спокій	189
Резюме	190

Глава 14. Коли варто обмежити контакт	192
Ознаки руйнівного спілкування	193
Тимчасова дистанція	195
Обмеження контакту	196
Розрив стосунків як крайній, вимушений крок	198
Резюме	200
 Розділ V. Повернення почуття власної гідності	201
Глава 15. Відновлення самоідентичності	204
Хто ви поза сімейною роллю	205
Справжні бажання та цінності	206
Право жити інакше	209
Зміна самооцінки	210
Резюме	212
 Глава 16. Робота з болем минулого	213
Смуток за тим, чого не було	214
Безпечне проживання гніву	216
Співчуття до себе	218
Як перестати чекати неможливого	220
Резюме	222
 Глава 17. Зміна життєвого сценарію	223
Нові стосунки	224
Нові звички	226
Емоційна стійкість	228
Свобода поза схвалення родиною	229
Резюме	231
 Розділ VI. Як бути, коли вже є діти	233
Глава 18. Як уникнути спадкової травми	236
Свідоме батьківство	237
Безпечна прив'язаність	239
Відновлення після зривів	241
Достатньо гарні батьки	243
Резюме	248

Додатки	251
Додаток А. Опитувальники для самоперевірки	253
Опитувальник 1. Вплив минулого на моє життя	253
Опитувальник 2. Чи є в мене проблеми з особистими межами	254
Опитувальник 3. Чи вмію я піклуватися про себе	256
Опитувальник 4. Чи повторюю я старі стосунки	257
Опитувальник 5. Наскільки я просунувся у зціленні	258
Практикум: запитання для поглибленої саморефлексії	259
Додаток Б. Висловлювання для позначення меж	262
Відмова та означення особистого вибору	263
Протидія тиску та вмовлянням	264
Уникнення почуття провини	264
Протидія критиці, приниженню та знеціненню	265
Відмова від негайної відповіді	266
Уникнення втягування в конфлікт	266
Обмеження контакту	267
Відмова родичам, які втручаються не у свої справи	268
Ключові переконання	268
Додаток В. План емоційної безпеки	270
Визначення тригерів	270
Ранні ознаки сильної емоційної реакції	271
Підготовка до важкого контакту	272
Поведінка під час контакту	273
Поведінка після контакту	274
Коло підтримки	274
Мої особисті правила безпеки	275
Екстрений міні-план на 60 секунд	276
Післямова	278