

# Оглавление

---

Вступление .....	12
Что такое хорошая мать? .....	14
Высокая цена нехватки материнской любви .....	15
Почему я пишу эту книгу сейчас .....	16
Нельзя назвать это любовью .....	18
О чем эта книга. ....	21
Часть первая. Выявление ран, полученных от матерей .....	23
<b>Глава 1. Запрет на сомнения в материнской любви .....</b>	<b>24</b>
«Не смей говорить плохо о матери» .....	24
Другие не видят того, что видите вы .....	26
Как принятие матерью становится частью вас .....	29
Борьба с запретами .....	32
Повторяющиеся модели поведения .....	35
<b>Глава 2. Чрезмерно нарциссическая мать .....</b>	<b>36</b>
«А как же я?» .....	36
Спектр нарциссизма .....	37
Повелительница трех «О»: обыграть, отвлечь, отрицать ....	40
Зависимость от поклонения .....	42

Отвлекающий защитный механизм . . . . .	45
Ложь, манипуляции, отрицание . . . . .	46
«Ты — никчемная» . . . . .	50
«Плохая мать» когда-то была хорошей . . . . .	53
Что скрыто под желанием соревноваться: пустота . . . . .	58
Вы усваиваете ее противоречивое отношение к вашему успеху. . . . .	60
Она раздувает зависть в вашей семье и в вас . . . . .	62
Вам никогда не удовлетворить ее запросы. . . . .	64
Пришел, увидел, победил . . . . .	66

### **Глава 3. Излишне вмешивающаяся мать. . . . . 68**

«Ты вся моя жизнь». . . . .	68
Разделение недопустимо . . . . .	73
Обманчивое «Давай я сделаю это за тебя» . . . . .	78
Правила любви вмешивающейся матери . . . . .	84
Вмешательство — это палка о двух концах. . . . .	87
У взрослых есть возможности и свобода. . . . .	89

### **Глава 4. Одержимая контролем мать . . . . . 90**

«Потому что я так сказала» . . . . .	90
Контролируемые дочери быстро становятся тряпками . . . . .	94
Перфекционисты: создают стандарты, которых не достичь . . . . .	98
Сотворение тирана . . . . .	101
Контролеры-садисты. . . . .	104
Путь сопротивления . . . . .	107
Что движет контролирующими матерями? . . . . .	109

**Глава 5. Матери, нуждающиеся в заботе..... 111**

«Я надеюсь, что ты обо всем позаботишься» ..... 111  
Верный признак, что вы выросли  
«маленьким взрослым» ..... 112  
Депрессивное наследие — не конец света..... 121  
Подсесть на наркотики, алкоголь — и помогать ..... 125  
Решиться исправить свою жизнь, а не ее..... 127  
Потерянное детство до сих пор вызывает боль ..... 130

**Глава 6. Незаботящиеся, предающие  
и избивающие матери ..... 131**

«От тебя одни проблемы» ..... 131  
Шрамы на душе от того, что тебя не хотели ..... 135  
Незащищающие матери ..... 137  
Когда убивают доверие ..... 141  
Когда мать теряет контроль ..... 147  
Просто попросить прощения ..... 151  
Двойное предательство: сексуальное насилие..... 152  
Замалчивание, отрицание и обвинения..... 156  
Второй уровень предательства ..... 158  
Ранена, но не убита ..... 161

**Часть вторая. Исцеление ран, полученных  
от матерей..... 162**

Как выбрать хорошего психотерапевта:  
несколько советов ..... 165  
Запаситесь спокойствием и временем ..... 166

## **Глава 7. Начало правды . . . . . 167**

«Я начинаю понимать, что это не полностью моя вина» . . . . .	167
«Ты» становится «Я» . . . . .	169
Невидимая сила чувств и убеждений . . . . .	173
Во что вы на самом деле верите? . . . . .	176
Отделяя правду от лжи . . . . .	181

## **Глава 8. Распознайте неприятные чувства . . . . . 186**

«Так приятно наконец избавиться от этого» . . . . .	186
Момент истины . . . . .	187

## **Глава 9. Черпаем мудрость из гнева и сожаления . . . . . 204**

«Я готова испытать чувства, которые так долго подавляла» . . . . .	204
Гнев, прячущийся за сожалением . . . . .	206
Распутать гнев, чтобы найти сожаление . . . . .	210
Не ваша вина . . . . .	214
Оставьте в прошлом миф о хорошей матери . . . . .	217
Волшебной палочки не существует: жить с гневом и сожалением — и изжить их . . . . .	220
Набор инструментов для работы с гневом и сожалением . . . . .	221
Правда о печали . . . . .	226
Используем эмоции, чтобы разорвать круг . . . . .	228

## **Глава 10. Измените поведение — измените жизнь . . . . . 229**

«Я понимаю, что меняться трудно, но не меняться еще труднее» . . . . .	229
--	-----

Права и обязанности взрослых дочерей .....	230
Необоронительное общение .....	233
Чувства догонят ваше новое поведение .....	240
<b>Глава 11. Установление границ .....</b>	<b>245</b>
«Никогда бы не поверила, что имею право сказать “нет”» .....	245
Создание границ .....	248
Будет нелегко, но сделайте это все равно .....	262
<b>Глава 12. Решите, какие отношения вы хотите иметь сейчас .....</b>	<b>263</b>
«Я наконец-то чувствую себя взрослой» .....	263
<b>Глава 13. Самое трудное решение .....</b>	<b>286</b>
«Мне пришлось выбирать между матерью и здоровьем» .....	286
Разрыв: когда другие варианты не подошли .....	287
Сказать ей, что все кончено .....	289
Освобождение от чувства вины .....	291
Стратегии, как справиться с реакцией родственников и друзей .....	293
<b>Глава 14. Старая, больная и одинокая: неожиданно зависимая мать .....</b>	<b>299</b>
«Я должна быть рядом с ней. В конце концов, она все еще является моей матерью» .....	299
Когда будет достаточно? .....	307
Держитесь своей линии .....	308

Эпилог. Долгожданное воссоединение с «хорошей матерью» .....	310
Изучайте, наблюдая за хорошими матерями .....	312
Вспомните людей, любящих вас по-настоящему .....	315
Утешьте обиженного ребенка, которым вы были. ....	317
 Благодарности .....	 319