

# Оглавление

Вступление .....	9
------------------	---

## Часть 1 Осознание

Глава 1. Любящие мамы .....	16
1.1. Психотипы матерей по аналогии с небесными и космическими телами .....	18
1.2. Безусловная материнская любовь — это миф. ....	34
1.3. Техника психологической безопасности при самопомощи. ....	40
1.4. Тест интенсивности переживаний по выбранному эпизоду .....	42
1.5. Задание № 1. КТЭ (ключевой травмирующий эпизод) .....	43
1.6. Резюме .....	44
Глава 2. Не святые «святые» матери .....	46
2.1. Что значит токсичные отношения и токсичная мать. ....	46
2.2. Трудности диагностики нелюбящих матерей. ....	48
2.3. Сами себе Биг Боссы .....	52
2.4. Токсикология и детоксикация .....	56
2.5. Комплексная системная детоксикация .....	64
2.6. Почему все упражнения и большинство заданий нужно выполнять письменно .....	65
2.7. Задание № 2. Стишки-шажки .....	66
2.8. Резюме .....	67
Глава 3. Преступления токсичных матерей против детей .....	69

3.1. Восемь преступлений нелюбящих матерей против своих детей. ....	69
3.2. Психопаты среди нас. ....	76
3.3. Задание № 3. Договор об освобождении от матери. ....	79
3.4. Резюме. ....	80

## **Часть 2**

### **Сепарация**

Глава 4. Три типа проблемных отношений. ....	87
4.1. Эмоционально-конфликтные отношения. ....	87
4.2. Дисфункциональные отношения. ....	89
4.3. Токсичные отношения. ....	94
4.4. Тест на зависимость по МКБ-10. ....	104
4.5. Задание № 4. «Круги близости». ....	107
4.6. Упражнение «Караоке». ....	111
4.7. Резюме. ....	112
Глава 5. Научные критерии токсичности и нетоксичности. ....	114
5.1. Психопатия или диссоциальное расстройство личности. ....	117
5.2. Нарциссическое расстройство личности. ....	121
5.3. Антисоциальное расстройство личности: социопаты. ....	122
5.4. Токсичная коморбидность: темная триада и темная тетрада. ....	124
5.5. Как проявляются токсичность и эмпатия в материнском воспитании. ....	126
5.6. Задание № 5. Техника из НЛП «Уменьшение обидчика». ....	134
5.7. Резюме. ....	136
Глава 6. Проблемные, но любящие матери. ....	140
6.1. Расстройства личности Cluster A — параноики, шизоиды и другие. ....	143
6.2. Расстройства личности Cluster B — истероиды и «пограничники». ....	147

6.3. Расстройства личности Cluster C — ОКР и другие. . . . .	153
6.4. Другие актуальные психические и ментальные расстройства и заболевания . . . . .	159
6.5. Зависимости. . . . .	163
6.6. БАР, эксцентрики и синдром Аспергера. . . . .	171
6.7. Когда у мамы шизофрения . . . . .	178
6.8. Мамы с ПТСР, депрессией и тревожным расстройством . . . . .	179
6.9. Понять, принять, отпустить . . . . .	189
6.10. Задание № 6. Это меньше меня . . . . .	193
6.11. Резюме . . . . .	196

### **Часть 3**

#### **Освобождение**

Глава 7. Материнское проклятие . . . . .	202
7.1. Разные виды насилия . . . . .	204
7.2. Реальное проклятие, а не фигура речи . . . . .	211
7.3. Сила проклятия, или материнский «троян» . . . . .	212
7.4. Антивирус для материнского «трояна» . . . . .	218
7.5. Задание № 7. Чек-лист «Триггеры» . . . . .	224
7.6. Резюме . . . . .	226
Глава 8. Что такое «клеймо жертвы» . . . . .	228
8.1. Как избавиться от клейма жертвы . . . . .	231
8.2. Кастрирующее материнское поведение по отношению к сыновьям . . . . .	232
8.3. Исправление когнитивных искажений. . . . .	235
8.4. Работа с убеждениями мужчины, у которого нелюбящая мать . . . . .	239
8.5. Воронка виктимности. . . . .	246
8.6. Роль матери в жизни ребенка. . . . .	257
8.7. Польза групп психологической поддержки в соцсетях. . . . .	269
8.8. Задание № 8. Техника из гештальт-терапии «Пустой стул» . . . . .	271
8.9. Резюме . . . . .	276

Глава 9. Нейролингвистические программы нелюбящей матери .....	279
9.1. Программа обесценивания .....	281
9.2. Программа не жизни, а существования с нелюбящим партнером .....	284
9.3. Программа психосоматического саморазрушения .....	287
9.4. Психосексуальные девиации, фригидность и отвращение к сексу .....	293
9.5. Литературная психотерапия .....	295
9.6. Задание № 9. Трансформация негативных эмоций, ощущений и страхов .....	300
9.7. Резюме .....	302

## **Часть 4**

### **Исцеление**

Глава 10. Личные границы .....	308
10.1. Своя территория и жесткая субординация .....	312
10.2. Умение говорить «НЕТ» .....	315
10.3. Экология онлайн- и телефонных коммуникаций .....	316
10.4. Чем можно и чем нельзя делиться с токсичной мамой .....	319
10.5. Другие границы, ограничения и запреты .....	320
10.6. Задание № 10. Стать другим человеком .....	321
10.7. Резюме .....	323
Глава 11. Способы самопомощи .....	326
11.1. Идти в страх .....	329
11.2. Поднятие и укрепление самооценки и уверенности в себе .....	331
11.3. Рационально-эмотивная терапия для избавления от чувства вины .....	333
11.4. Избавление от обид .....	335
11.5. Реанимация «внутреннего ребенка» и переписка с ним .....	337

11.6. «Треугольник Осборн» и профилактика депрессии .....	344
11.7. Закон совокупных причин и избавление от невроза .....	347
11.8. Задание № 11. Масштабирование проблемы.....	354
11.9. Резюме .....	358
Глава 12. Дети нелюбящей матери, ставшие родителями .....	360
12.1. Избавление от созависимости .....	361
12.1.3. Метод «12 шагов» .....	367
12.2. Рекомендации для девочек, которые сами стали женами и матерями .....	369
12.3. Рекомендации для мальчиков, которые сами стали мужьями и отцами .....	371
12.4. Как выбрать психолога или психотерапевта, когда не справляешься самостоятельно .....	372
12.5. Задание № 12. Упражнение «Фантастический день».....	377
12.6. Резюме .....	379

## **Часть 5**

### **Восстановление**

Глава 13. Сценарии жизни со стареющей токсичной мамой .....	384
13.1. Цена совместной жизни с нелюбящей мамой .....	384
13.2. Жить или не жить вместе .....	387
13.3. Шесть базовых сценариев отношений со стареющей токсичной матерью .....	392
13.4. Деменция.....	399
13.5. Как освободиться от чувства вины после смерти токсичной матери .....	405
13.6. Задание № 13. «Талисман прощания».....	414
13.7. Резюме .....	417
Глава 14. Переписать жизненный сценарий.....	418
14.1. Сценарий жизни .....	419

14.2. Переписать сценарий . . . . .	425
14.3. Изменить прошлое нельзя, а отношение к нему — можно . . . . .	429
14.4. Конфабуляции для уничтожения разрушительных программ прошлого . . . . .	433
14.5. Задание № 14. Постановка целей и задач — мечты, желания . . . . .	435
14.6. Резюме . . . . .	438
Глава 15. Исцеление и восстановление реально . . . .	440
15.1. Идеи для самореализации . . . . .	441
15.2. Этапы и стадии в токсичных отношениях и после них . . . . .	445
15.3. Понять, простить или отпустить? . . . . .	449
15.4. Что помогает избежать откатов и флешбэков. . . . .	456
15.5. Прекратите ЭТО, или Сами себе Лабковские . . . . .	462
15.6. Критерии полного исцеления и восстановления . . . . .	470
15.7. Таня. To be continued... . . . . .	473
15.8. Эталон ассертивности — Лина Дианова . . . .	477
15.9. Задание № 15. Ваши шесть правил ассертивной жизни . . . . .	479
15.10. Резюме . . . . .	479
Приложения . . . . .	483
Приложение № 1. Тест «Признаки материнской токсичности». . . .	484
Приложение № 2. Шпаргалка речевых шаблонов . . . . .	485
Приложение № 3. Соглашение с матерью . . . . .	489
Приложение № 4. Мобильные приложения для решения психологических проблем. . . . .	492
Благодарности . . . . .	495
Список использованных и рекомендуемых источников. . . . .	498