

# Содержание

<b>Предисловие переводчика</b>	17
<b>Об авторе</b>	20
<b>Благодарности автора</b>	21
<b>Предисловие</b>	23
<b>Введение</b>	27
<b>От издательства</b>	29
<b>Глава 1. “Ненастоящие” матери</b>	31
“Я никогда не знаю, чего можно ожидать”	34
“Я ей не доверяю”	36
“Она говорит, что этого не было”	39
“Мне от нее плохо”	43
Стыд	44
Тревога	44
Вина	45
Гнев	47
“Окружающие считают ее замечательной”	47
“Для нее существует только все или ничего”	49
“Она видит все в черном цвете”	50
«У нее “едет крыша”»	53
“Она бывает невыносимой”	55
“Она сводит меня с ума”	56
<b>Глава 2. Внутренняя тьма</b>	59
Типажи матерей с пограничным расстройством	62
“Мать-беспризорница”	63
“Мать-отшельница”	63
“Мать-королева”	64
“Мать-ведьма”	64
Мнимая нормальность	65
Разные отношения с разными детьми	66

Как развивается ПРЛ: происхождение тьмы	68
Функционирование мозга и ПРЛ	75
Лечение матери с пограничным расстройством	77
<b>Глава 3. “Мать-беспризорница”</b>	<b>81</b>
Преобладающее эмоциональное состояние “беспризорницы”: чувство беспомощности	84
Внутреннее переживание “беспризорницы”: пребывание в роли жертвы	86
Отличительные черты “матерей-беспризорниц”	88
Излишне пассивны и нестроги	88
Недооценивают собственные способности, предпочитают работу ниже своей квалификации	89
Склонны к хроническим или периодическим заболеваниям, часто посещают врачей, либо же вовсе пренебрегают своим здоровьем	90
Используют наркотики, алкоголь, деньги, еду и/или секс для самоутешения	91
Покинутость вызывает у них мысли о самоубийстве и ведет к необдуманным поступкам, опасным для матери и детей	92
Склонны то баловать детей, то оставлять их без присмотра	94
Склонны отказывать себе в удовольствиях	95
Сбегают от действительности в фантазию, ожидают сказочной жизни	96
Раздают, теряют и ломают ценные вещи — они недолговечны	97
Приступы рыданий, панические атаки и депрессии случаются чаще, чем вспышки гнева	98
Заповедь “беспризорницы”: жизнь слишком трудна	99
Сообщения “матери-беспризорницы” своим детям	100
<b>Глава 4. “Мать-отшельница”</b>	<b>103</b>
Преобладающее эмоциональное состояние “отшельницы”: страх	105

## 8 • Содержание

Внутреннее переживание “отшельницы”: ощущение преследования	109
Отличительные черты “матерей-отшельниц”	111
Собственничество и чрезмерный контроль	111
Склонны к уединению и избегают компаний	112
Боятся отказа сильнее, чем покинутости	113
Предаются тягостным раздумьям (руминации)	114
Болезненно ревнивы	115
Обладают обостренным восприятием	116
Склонны к суевериям	117
Обостренно реагируют на боль и болезни	118
Используют еду, алкоголь и секс для самоутешения	118
Внушают окружающим чувство вины и тревогу	119
Заповедь “отшельницы”: жизнь слишком опасна	120
Сообщения “матери-отшельницы” своим детям	121
<b>Глава 5. “Мать-королева”</b>	<b>123</b>
Преобладающее эмоциональное состояние “королевы”: душевная пустота	127
Внутреннее переживание “королевы”: депривация и зависть	129
Отличительные черты “матерей-королев”	130
Озабочены признанием со стороны окружающих	130
Испытывают потребность во внимании, известности или славе	131
Требуют полнейшей преданности от окружающих и избавляются от тех, кто их подводит	132
“Хвастаются” своими детьми	134
Истерическая реакция матери ужасает детей или приводит их в замешательство	134
Бестактны и склонны нарушать границы	135
Убеждены, что правила существуют не для них	136
Честолюбивы и решительны; могут показаться сильными	137

Заповедь “королевы”: “жизнь вращается вокруг меня”	138
Сообщения “матери-королевы” своим детям	139
<b>Глава 6. “Мать-ведьма”</b>	141
“Матери-Медеи”	146
Преобладающее эмоциональное состояние	
“матери-ведьмы”: неистовый гнев	150
“Превращение”	154
Внутреннее переживание “ведьмы”: отвращение к себе и убежденность в собственной порочности	157
Отличительные черты “матерей-ведьм”	159
Жестоки и деспотичны по отношению к детям	159
Охвачены безудержным гневом	161
Разворачивают клеветнические кампании	162
Сеют разногласия и раздоры в коллективах	163
Под маской их враждебности скрывается страх	164
Бестактны, властолюбивы и нарушают границы окружающих	165
Портят ценные вещи или намеренно их отнимают	165
Убеждены в собственной порочности	166
Испытывают страх перед ограничением свободы	167
Неблагоприятный прогноз	168
Заповедь “матери-ведьмы”: жизнь – это война	169
Сообщения “матери-ведьмы” своим детям	169
<b>Глава 7. “Ненастоящие” дети</b>	171
В поисках нормальности	174
Расщепление	176
“Примерные” дети	178
Отличительные черты “примерных” детей	180
У них не развивается пограничное расстройство личности	180
Страдают от тревоги, депрессии и чувства вины	181
Как правило, профессионально успешны	182
Сообщения матери “примерному” ребенку	183

## 10 • Содержание

“Испорченные” дети	185
Отличительные черты “испорченных” детей	186
У них развивается пограничное расстройство личности	186
Испытывают болевую агнозию	187
Чувствуют себя обреченными	188
Сообщения матери “испорченному” ребенку	188
“Потерянные” дети	189

## Глава 8. “Сказочные” отцы 193

“Принц-лягушонок”	196
Отличительные черты “принцев-лягушат”	197
Их считают неудачниками	197
Эмоционально зажатые; иногда употребляют наркотики или алкоголь, чтобы притупить чувства	198
Возможно, страдают от пограничного расстройства личности	199
“Охотник”	200
Отличительные черты “отцов-охотников”	202
Добродушны, верны, принципиальны, мягкосердечны и трудолюбивы	202
Прибегают к отрицанию и избеганию для эмоциональной регуляции	203
Их самоуважение основывается на чувстве долга, чести и служении	203
“Король”	204
Отличительные черты “отцов-королей”	207
Считают, что к ним должны относиться особым образом	207
Требуют постоянного внимания и восхищения	207
Как правило, отстраняются, будучи уязвленными	208
“Рыбак”	209
Отличительные черты “отцов-рыбаков”	212
Полностью подчиняются “ведьме”	212

Считают себя неудачниками и обладают крайне низкой самооценкой	212
Не способны защитить детей от грубого обращения	213
Они не ведают, что творят	214

## **Глава 9. Как любить “беспризорницу” и не пытаться ее спасти**

<b>Одолеть неодолимое</b>	218
“Вечно что-то не так”	219
Дети не несут ответственности за постоянные несчастья матери	219
“Все не так плохо, как она рассказывает”	220
Прежде чем действовать, спросите ее о подробностях	220
“У нее избирательная память”	221
Доверяйте именно своей памяти	221
“Я чувствую вину перед ней”	222
Отделяйте обоснованную вину от спроецированной; не ущемляйте интересы матери в угоду собственным	222
“Она обо мне забывает”	223
Объясните ей, что вам нужно, чтобы она уважала ваши чувства	223
“Она бывает либо по-настоящему славной, либо откровенно глупой”	224
Радуйтесь хорошему времяпровождению и указывайте на неподобающее поведение	224
“У нее всегда все не так”	224
Не подкрепляйте ее негативный взгляд на саму себя	224
“Лучше вовсе не нуждаться в ней”	225
Поступайте сообразно собственным суждениям	225
“Она сводит меня с ума”	227
На первом месте стоит ваш душевный покой	227
Этап 1. Подтвердите, что вы отделились от матери: говорите о себе от первого лица	227
Жалость препятствует отделению от матери	230

## 12 • Содержание

Этап 2. Выстройте отношения: говорите о своих намерениях	231
Выстраивая отношения, ставьте границы	232
Этап 3. Разъясните последствия	233
Как разъяснять последствия суицидального поведения	235
Неконструктивные ответы	235
Конструктивные ответы	235
Становление личности	236
<b>Глава 10. Как любить “отшельницу” и не подпитывать ее страх</b>	239
“Клуб ежедневных страхов”	241
Пересматривайте отношение к страхам, а не реагируйте на них	241
“Она подрывает мою уверенность в себе”	242
Она не может дать вам то, чего у нее нет	242
“Она отрицает свои же слова и относится ко мне как к психу!”	243
Верьте в себя и в свою искреннюю доброту	243
“Иногда мы хорошо проводим время вместе, но в итоге я всегда остаюсь в растерянности”	244
За периодом близких отношений ожидаемо последует неприятие	244
“Она искажает и извращает объективные факты”	244
Спокойно отстаивайте свою точку зрения	244
“Она не выходит из дома”	245
Одиночество — это ее выбор, а не ваш	245
“Заговоры повсюду”	245
Аргументированно опровергайте теории заговоров	245
“У нее странные привычки в еде”	246
Планируйте совместную трапезу в комфортабельных условиях	246
“Она боится самых нелепых вещей”	247
Указывайте на последствия иррационального страха	247

“Она сводит меня с ума”	248
Устанавливайте границы, чтобы сохранить душевное здоровье	248
Опасность страха	248
Этап 1. Подтвердите, что вы отделились от матери: говорите о себе от первого лица	250
Этап 2. Выстройте отношения: говорите о своих намерениях	253
Этап 3. Разъясните последствия	255
<b>Глава 11. Как любить “королеву” и не стать ее подданным</b>	257
“Мне всегда всего мало”	258
Пусть она правит своей жизнью, а не вашей	258
“Она не приемлет отказов”	260
Отказывайте ей на деле, а не только на словах	260
“Ничто не дается просто так”	262
Опасайтесь данайских даров	262
“Я ей не верю”	264
Ищите зерно истины	264
“Мне надоело сражаться на ее стороне”	265
Сражайтесь сами за себя	265
“Мне надоело подчиняться ей”	266
Просто отказывайте ей	266
“Все вращается вокруг нее”	267
А что насчет вас?	267
Признавайте собственные достоинства, а не достоинства “королевы”	269
Этап 1. Подтвердите, что вы отделились от матери: говорите о себе от первого лица	271
Этап 2. Выстройте отношения: говорите о своих намерениях	272
Этап 3. Разъясните последствия	273



## **14 • Содержание**

<b>Глава 12. Как жить с “ведьмой” и не стать ее жертвой</b>	<b>275</b>
Как выжить с “ведьмой”	280
Держитесь на безопасном расстоянии	281
Отмежевывайтесь от скандалов	282
Не пытайтесь подчинить ее себе	283
Очищайте тело и душу любовью и добротой	284
Не причиняйте вреда	284
Этап 1. Подтвердите, что вы отделились от матери: дистанцируйтесь	286
Этап 2. Выстройте отношения: проявляйте абсолютную нетерпимость	288
Этап 3. Разъясните последствия: не на словах, а на деле	290
<b>Глава 13. Жить в обратную сторону</b>	<b>295</b>
Ложные убеждения	297
“Но ты ведь знаешь, что она тебя любит”	298
“Так можно же с ней что-то поделать или нет?”	300
Жить в обратную сторону	300
Воссоздание самости	301
В поисках света	305
<b>Список литературы</b>	<b>311</b>