

ВЗРОСЛЫЕ ДОЧЕРИ



ТРУДНЫХ МАТЕРЕЙ

Как выстроить границы, исцелиться
и начать свободно жить

Карен К. Л. Андерсон

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Травма и исцеление. Истории психотерапевтов

Карен К. Л. Андерсон

**Взрослые дочери трудных
матерей. Как выстроить
границы, исцелиться и
начать свободно жить**

«ЭКСМО»

2018

УДК 616.8
ББК 56.14

Андерсон К.

Взрослые дочери трудных матерей. Как выстроить границы, исцелиться и начать свободно жить / К. Андерсон — «Эксмо», 2018 — (Травма и исцеление. Истории психотерапевтов)

ISBN 978-5-04-197719-1

Как быть, если всякая попытка поговорить с мамой начистоту, рассказать о своих переживаниях, выстроить границы оказывается бесплодной? Что делать, если в ваших отношениях царят пренебрежение, непонимание, упреки, давление, отчужденность? Коуч Карен Андерсон убеждена, повзрослевшая дочь может освободиться от разрушительных установок и обрести свободу без участия матери. Даже диалог здесь не обязателен. Основываясь на собственном опыте и опыте своих клиенток, Карен показывает, как женщины могут переосмыслить отношения с матерью, сепарироваться и обрести себя... В книге вы найдете вопросы для рефлексии, методы ведения дневника и другие инструменты, которые помогут построить жизнь заново. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 616.8

ББК 56.14

ISBN 978-5-04-197719-1

© Андерсон К., 2018

© Эксмо, 2018

Содержание

Предисловие	8
Глава 1	11
Глава 2	12
Глава 3	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Карен К. Л. Андерсон

Взрослые дочери трудных матерей. Как выстроить границы, исцелиться и начать свободно жить

Karen C.L. Anderson
DIFFICULT MOTHERS, ADULT DAUGHTERS
A Guide For Separation, Liberation & Inspiration
Copyright © 2018 Karen C.L. Anderson

© Богданов С.М., перевод на русский язык, 2024

© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

* * *

«Практическое и воодушевляющее руководство для множества женщин, чьи отношения с матерями далеки от идеальных!»

Д-р Кристиан Нортрон, врач, автор книг-бестселлеров по версии The New York Times «Богини никогда не стареют», «Женское тело, женская мудрость» и «Мудрость менопаузы»

«Вдохновляющая книга, вносящая ясность и подтверждающая правильность решений, а также предлагающая стратегии освобождения от нездорового материнского контроля».

Сьюзан Форвард, д-р философии, автор книг «Токсичные родители» и «Безразличные матери. Исцеление от ран родительской нелюбви»

«Поздравляем Карен К. Л. Андерсон, которая обратила внимание на столь важную тему, как отношения между матерью и дочерью, и представила ее таким сострадательным и занимательным образом. С изяществом, мужеством и блеском, непоколебимой прямоотой и смешанным чувством благоговения Андерсон рассказывает свою собственную историю, тем самым призывая остальных сделать то же самое. За это и за ее ясную, бескомпромиссную прозу я бы посоветовала каждой женщине, старающейся прояснить свое отношение к материнству – с любых позиций, – обратиться к книге “Трудные матери, взрослые дочери”».

Д-р Джина Баррека, преподаватель английского языка и теории феминизма в университете Коннектикута, синдицированный обозреватель и автор книги «Если наклониться, будут ли мужчины смотреть на ваше декольте?»

«Независимо от того, имеете ли вы возможность позвонить своей матери или нет, эта книга вдохновит вас на здоровые модели поведения в том, что часто является самой коварной сферой нашей жизни. Эта книга подает пример и вдохновляет на милосердие, принятие, прощение и процветание. Я все еще

могу позвонить своей маме, и высокая доза рационального и, да, магического мышления Карен Андерсон... кардинально изменила мою жизнь».

Лора Мансон, автор книги-бестселлера по версии The New York Times «Эта история совсем не о том, о чем вы подумали», а также основательница знаменитых «Хейвенских писательских ретритов»

«Полезное чтение для всех, у кого имеются или были “проблемы с матерью”. Также вы получите важный бонус: предлагаемые стратегии могут быть полезны в любых близких отношениях в вашей жизни».

Марша Хадналл, магистр наук, зарегистрированный врач-диетолог, президент и совладелец оздоровительного центра Green Mountain at Fox Run

«Работа, которую Карен К. Л. Андерсон проводит с женщинами в рамках вопроса отношений с их матерями, в наши дни является одним из самых важных дел на планете. Разобравшись в том, какое влияние на наш разум оказали события нашего детства и юношества, мы сможем решиться на то, чтобы отпустить этот груз. В своей книге Карен дает нам пошаговую инструкцию, чтобы это сделать. Я знаю по собственному опыту, что эта работа непроста, но, безусловно, это самая важная вещь, которую я когда-либо делал. Пусть Карен покажет вам дорогу».

Брук Кастильо, мастер-инструктор по коучингу и основатель школы лайф-коучей

«Благодаря своей честности, юмору и прагматичному руководству, Карен К. Л. Андерсон помогает выживать и процветать женщинам, страдающим от сложных отношений с матерью или материнством».

Энн Имиг, основатель национального движения «Слушай свою маму» и автор книги «Слушайте свою маму. Что она говорила тогда, что вы повторяете сейчас?»

«По правде говоря, трогательная книга Карен К. Л. Андерсон предназначена не только для того, чтобы помочь вам разобраться в своих отношениях с матерью. Она поможет вам преуспеть во всех ваших близких отношениях с помощью увлекательных историй, полезных инструментов и блестящих идей. Это обязательная книга для всех, кто снова и снова смиряется с плохим поведением окружающих и готов, наконец, измениться. Достаточно одного человека, чтобы изменить взаимоотношения в паре».

Д-р Нэнси Мюрхед, клинический психолог

«Удивительно, но на страницах книги “Трудные матери, взрослые дочери” вы найдете ценные знания для лидеров. Через призму отношений матери и дочери уникальная точка зрения и открытость автора меняют наше представление о том, как мы общаемся с трудными людьми и принимаем взвешенные решения. Безусловно, то, как нас воспитывали, влияет на то, как мы ведем людей за собой и следуем за другими: из зала заседаний или гостиной; с позиций формального авторитета или неформального влияния. Эта книга заставит читателей и лидеров глубоко задуматься о стратегиях взаимоотношений и воспользоваться здоровыми и дельными советами автора».

Д-р Бренда Уилкинс, президент SoulPowered & BMG Management

Эта книга посвящается матерям и дочерям, а также болезненным установкам поколений, требующим исцеления. Она посвящается всем женщинам, жившим до нас и пожертвовавшим своими душами и мечтами, поскольку мир еще не был готов к ним и не умел принимать женщин такими, какие они есть и какими они хотят быть. Она посвящается энергичным, сильным, раскрепощенным женщинам, которые придут после нас.

КОБЫЛИЦА-МАТРИАРХ

Кобылица-матриарх спокойна, потому что ее личные границы непогрешимы. Поскольку она знает – ясно и невозмутимо, – кем она является, другие лошади ее уважают. Она не поддается влиянию страхов, беспокойства или агрессии со стороны других лошадей. Она знает, что нужно делать, основываясь на собственных внутренних сигналах. Ей не требуется одобрение или разрешение. Она живет и дышит с позиций целостности и определенности благодаря своим сильным и разумным границам. Вот почему она расслаблена и умиротворена. Она принадлежит себе. Ее сердце открыто.

Выражаю признательность Марте Бек и Элизабет Гилберт.

Вклад Кэтрин Вудворд Томас в сферу личностного роста глубок и обширен. Ее творчество повлияло на многих идейных лидеров, сыгравших определенную роль в моем развитии. Я благодарна и горжусь тем, что она одобрила мой собственный труд. Более того, я глубоко признательна за новаторскую работу, которую она проделала в мире. Спасибо, Кэтрин, от всего моего бездонного сердца.

Карен К. Л. Андерсон

Предисловие

Одно из моих самых ранних воспоминаний – это как я исступленно строчу письма, адресованные моей матери, а затем украдкой прячу их за маленьким деревянным книжным шкафом в своей спальне. В узкую щель между деревом и стеной их набивались целые десятки.

Вместо признаний в преданности и любви мои сочинения содержали гневные тирады. Это были залитые слезами признания в желании никогда не рождаться.

Своей строгой матери я бы никогда ничего не сказала прямо. Однако за ее спиной я позволяла всем своим чувствам беспорядочно, безумно и маниакально выплескиваться на лист бумаги.

Однажды, убираясь в моей комнате, мама наткнулась на спрятанные послания. Пока она разворачивала и читала их одно за другим, я сидела на своей кровати, замерев от страха и едва дыша. Когда она наконец подняла голову, ее сверкающие, обвиняющие глаза пронзили меня насквозь.

Она избила меня деревянной щеткой и отправила спать без ужина. Мне тогда было восемь лет.

Если вы взялись за эту книгу, скорее всего, вам тоже есть о чем рассказать. Возможно, и у вас была мать, которая либо пренебрегала вами, либо вас поглощала (или представляла собой некую сумасшедшую и запутанную смесь того и другого). Может быть, она скрыто с вами соперничала, из-за чего вы терпели одну неудачу за другой.

Вероятно, вы чувствовали, что вас подавляет, недооценивает или недостаточно любит единственный человек в этом мире, который «должен» быть вашим безопасным местом. Или вас постоянно сбивали с толку все эти безумные двусмысленные ситуации, в которых вы снова и снова оказывались.

Должно быть, вас заставляли чувствовать себя недостойной, как будто все, что вы делали, никогда не было достаточно хорошим, хотя вы – год за годом – пытались угодить человеку, на каком-то уровне решившему никогда не быть вами довольным.

В результате во взрослой жизни вы, вероятно, чувствовали себя ущербной из-за ноющего и всепроникающего чувства несостоятельности или глубокой неуверенности в себе. Если это так, то эти чувства, скорее всего, явились источником болезненных сценариев, повторяющихся на протяжении всей вашей жизни. Это может быть отказ от своих прав и от себя, создание созависимых отношений, самоизоляция, саботаж собственного успеха и неспособность реализовать подлинное счастье в жизни – и в любви.

Если это так, то вы попали по адресу.

Это проникновенное руководство, созданное блестящей Карен К. Л. Андерсон, шаг за шагом проведет вас через мрачный лабиринт к обетованной земле освобождения. Она лично проделала этот тернистый путь и нашла дорогу к истинной свободе. И теперь, на этих страницах, она с любовью держит горящий фонарь, чтобы помочь вам пройти по ее стопам и однажды тоже стать свободной.

Хотя ни в чем из того, что случилось с вами в далеком прошлом, не было вашей вины, сейчас вы несете ответственность за свое собственное развитие. Было бы здорово просто заплатить, чтобы за нас это сделал кто-нибудь другой. Однако никто, кроме вас, не может избавить вас от всех тех многочисленных паттернов, с помощью которых вы бессознательно увековечиваете травмы своего прошлого.

**СУТЬ В ТОМ, ЧТОБЫ ЗАНЯТЬ РАДИКАЛЬНУЮ ПОЗИЦИЮ,
ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ ЖЕРТВОЙ СОБСТВЕННОГО ДЕТСТВА И ЗАХОТЕТЬ
УВИДЕТЬ, КАК ИМЕННО ВЫ СОХРАНЯЛИ ЭТИ РАНЫ СВЕЖИМИ.**

БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ ВЫ СМОЖЕТЕ НАЧАТЬ ПРИНИМАТЬ ИНЫЕ РЕШЕНИЯ.

На самом деле это хорошая новость. Потому что это означает, что теперь у вас есть возможность перестать жить историей о том, что вы недостаточно хороши, недостойны или с каким там еще термином вы связываете себя в качестве причины, почему ваша мать не могла любить вас так, как вы бы того хотели. В ваших силах буквально перерасти то «Я», которым вы были с точки зрения своей психически неуравновешенной матери. Вы должны открыться своему подлинному «Я» и освободиться, чтобы жить счастливой, здоровой жизнью и иметь экологичные отношения. У вас могут быть отношения, неопределяемые тем «Я», которым вам приходилось быть, чтобы сохранять тесную связь с матерью. Впредь они будут основаны на здоровых качествах, таких как взаимное уважение, честь, доверие и искренняя забота.

Мы знаем, по крайней мере теоретически, что мы не ограничены событиями прошлого. Однако иногда в это трудно поверить, учитывая, как часто мы это прошлое воспроизводим. Мы вновь и вновь заводим отношения с людьми, заставляющими нас чувствовать себя ничемными, ничтожными, потерянными и одинокими. Как будто мы все те же девочки, отброшенные назад в дома своего детства.

Разочарование и отчаяние, которые вы, возможно, испытывали из-за того, что не можете измениться, были глубокими. Вероятно, вы даже мечтаете и молитесь в надежде, что ваша мать все же изменится и увидит ту блестящую женщину, которой вы сейчас являетесь; что она оценит вашу доброту, ум, храбрость и признает вашу ценность. Веря, что каким-то образом именно она хранит ключ к вашему освобождению.

Несмотря на это, есть и другие хорошие новости. Для того чтобы вы почувствовали себя свободной, вашей матери не нужно меняться ни на йоту. Потому что большинство ваших сегодняшних проблем не имеют к ней практически никакого отношения. Если же вы до сих пор отчаянно пытаетесь быть той достойной женщиной и в жизни, и в любви, это, скорее всего, связано с тем, что вы погрязли в том «Я», которое создали в своей голове в ответ на поведение матери. Вы застряли в том образе, что она на вас проецировала, и ограничены усвоенной вами же историей, из которой уже несколько десятилетий черпаете свою жизнь.

В конце концов, правда состоит в том, что вы – не только дочь своей матери.

ВЫ – ЭТО ВЫ. АВТОНОМНЫЙ ВЗРОСЛЫЙ, ТВОРЕНИЕ ДОБРА, СВЕТА И ЛЮБВИ, СОЗДАННОЕ ИЗ МАГИИ ЖИЗНИ. ЖЕНЩИНА, СПОСОБНАЯ ПРИНЯТЬ ТО, ЧТО С НЕЙ СЛУЧИЛОСЬ В ПРОШЛОМ, И ПРЕВРАТИТЬ ЭТО В МУДРОСТЬ, ГЛУБИНУ И ПОДЛИННУЮ ЛЮБОВЬ.

Теперь вы можете заново определить, кем являетесь и чего способны добиться в жизни за рамками ваших отношений с матерью. Вам также необходимо увидеть эту бедную женщину такой, какова она на самом деле. Это просто еще один уязвимый, немного потерянный человек, который из всех сил пытался найти свой путь.

Сделайте эту книгу своим лучшим другом. Положите ее у изголовья кровати. Перечитывайте ее всякий раз, когда собираетесь позвонить матери, чтобы напомнить себе о той силе, которой вы обладаете, и тогда ваша беседа пройдет хорошо. Я призываю вас использовать главы этой книги для того, чтобы пробудить себя к той, кто вы есть на самом деле, и к возможностям, имеющимся у вас для великого исцеления, здоровья и счастья. Не вопреки всему тому, через что вам довелось пройти, а во многом благодаря этим событиям.

– Кэтрин Вудворд Томас, автор книг-бестселлеров по версии The New York Times: «В шаге от любви: 7 недель, чтобы найти любовь своей жизни»¹ и «Сознательное расставание:

¹ Томас К. В шаге от любви: 7 недель, чтобы найти любовь своей жизни. М.: Эксмо, 2017. – Прим. пер.

5 шагов к счастливой жизни после разлуки» (*Conscious Uncoupling: 5 Steps to Living Happily Even After*).

Глава 1

Преимственность

Преимственность важна. Не то чтобы я однажды проснулась и вдруг поняла, чем хочу с вами поделиться. Я много лет занимаюсь этим делом и намерена продолжать свой путь.

Я прочитала много книг и статей. Окончила множество курсов и семинаров. Училась и получала сертификаты. И, что самое главное, я применяла свои знания на практике.

Моими самыми ценными наставниками и учителями являются Брук Кастильо, мастер-инструктор по коучингу и основатель школы лайф-коучей, и Рэнди Бакли, лайф-коуч и создатель методологии «Здоровые границы для добрых людей».

Вот и другие специалисты, чей труд и искусство глубоко на меня повлияли, чьи работы я читаю, слушаю, рекомендую и откуда черпаю вдохновение:

- Майя Энджелу,
- Брене Браун,
- Марта Бек,
- Байрон Кэйти,
- Иянла Ванзанг,
- Доктор Кристиан Нортроп,
- Доктор Шефали Тсабари,
- Пема Чодрон,
- Дебби Форд,
- Бетани Вебстер,
- Линн Форрест,
- Кэтрин Вудворд Томас.

Дополнительную информацию об этих и других ресурсах можно найти в разделе «Рекомендуемые ресурсы» в конце этой книги.

Глава 2

Замечание для дочерей... и их матерей

Самым большим патриархальным обманом является ложь об «идеальной» женщине (и это, конечно же, включает в себя матерей и дочерей). Эта кривда послужила причиной стольких страданий, дисфункций и насилия между поколениями.

Если вы являетесь мамой и переживаете тяжелые времена, а также беспокоитесь о том, что, возможно, вы «трудная мать», хорошая новость заключается в том, что ваша дочь не может облегчить вашу боль своим одобрением или прощением. Почему это хорошая новость? Потому что вам не нужно полагаться на нее, чтобы почувствовать себя лучше. Чего я больше всего вам желаю, так это способности принимать и прощать себя.

ВСЕ МЫ ОСТРО НУЖДАЕМСЯ В СПОСОБНОСТИ ПРИНИМАТЬ И ПРОЩАТЬ СЕБЯ.

Если же вы дочь, чья мать не хотела или не могла быть понимающим и принимающим родителем, я сочувствую вам всем сердцем. Я предполагаю, что в глубине души, сама того не осознавая, она боялась быть сожженной на костре или побитой камнями (будь то буквально – как поступали с женщинами столетия назад – или в переносном смысле, что происходит сегодня) за то, что она не была идеальной по меркам окружающих. Это коллективная травма.

Этот бессознательный страх и коллективная травма могут быть причиной того, что мать становится агрессивной, зависимой или психически больной... или просто подавляет желание дочери выражать себя и быть собой. Часто жизнь разрушает не сама травма, а вера в то, что она постыдна и ее необходимо скрывать.

Итак, возможно, вы ждете извинений или признания, которые могут прийти, а могут и не последовать. Или вам кажется, будто ваша мать не может сделать или сказать того, что избавило бы вас от боли.

Хорошая новость заключается в том, что ваша мать не может облегчить вашу боль извинениями. Почему это хорошая новость? Потому что вам не нужно ждать ее извинений, чтобы почувствовать себя лучше. Если вы считаете, что ваше счастье возможно лишь тогда, когда мать признает себя виноватой, этот человек все еще имеет над вами власть. Чего я больше всего для вас желаю, так это способности позаботиться о себе и утешить свою собственную боль.

Будучи женщинами, мы располагаем доступом к безграничной коллективной материнской энергии, включающей в себя доброту, жесткость, сострадание и мудрость, и именно *это* дает нам возможность стать матерью самой себе.

Возьмите мою руку...

Глава 3

Почему я это делаю? И другие часто задаваемые вопросы и приглашение

Я написала эту книгу, потому что много лет жила, страдая, борясь и ненавидя себя, и все из-за того, что хранила историю о своей матери, о себе и о наших с ней отношениях. С тех пор я освобождаюсь от этой истории. Из всех тех трудностей, что я когда-либо преодолела, это является самым тяжелым делом, но самым благодарным, значительным и освобождающим.

Это мой диплом номер один. Я окончила этот университет.

Итак, чего же вы можете ожидать? Эта книга состоит из уроков и концепций, а также включает в себя реальный жизненный опыт. Она содержит подсказки для ведения дневника и упражнения, которые помогут вам освоить уроки и концепции и в дальнейшем воплотить их в жизнь.

Я предлагаю вам завести специальный дневник. Почему? Потому что письменные формулировки являются мощными инструментами и несут большую пользу. Описание стрессовых ситуаций поможет признать, разрешить и преодолеть их, что положительно повлияет на ваше здоровье.

Письменное изложение своих переживаний также поможет вам.

- Прояснить свои мысли и чувства. По мере прочтения книги вы поймете разницу между ними.
- Лучше узнать себя. Что делает вас счастливой и уверенной в себе? Какие ситуации и люди вызывают у вас стресс?
- Уменьшить стресс. Описание мыслей и эмоций, вызывающих у вас неприятные ощущения, – первый шаг к умению их отпускать.
- Более творчески и прозорливо решать проблемы. Записи раскрывают творческий потенциал и интуицию, а также помогают прийти к неожиданным решениям.
- Использовать то, что вы изучаете. Одно дело – потреблять информацию, другое – ей руководствоваться.

Для выполнения этой работы требуется мужество. По ходу чтения книги у вас могут возникнуть сильные эмоции. Возможно, вы обнаружите, что испытываете весь спектр эмоций: от чувства вины, гнева и горя до радости, бурного веселья и облегчения.

То, как вы сейчас относитесь к своей матери, нормально. Хотя могут существовать социальные, культурные и семейные табу в отношении эмоций, которые мы испытываем к нашим матерям (особенно если они «негативные»), здесь нет никаких запретов, и отсутствует всякое осуждение.

Суть состоит в том, чтобы действовать с сострадательной объективностью и исследовать себя с увлечением и любопытством. Не стоит выносить резких оценочных суждений или сгорать от стыда и чувства вины.

Прежде чем приступить к ведению дневника, попробуйте в процессе чтения этой книги сформулировать для себя намерение. Независимо от того, на каком этапе отношений с матерью вы находитесь, жива она или нет, общаетесь ли вы с ней или нет, подумайте о трех вещах, пока рождается ваше намерение.

- Как бы вы хотели себя ощущать изо дня в день?
- Какими бы вы хотели видеть ваши отношения с матерью?
- Кем вы хотите быть и как стремитесь себя реализовать не только в этих отношениях, но и в обществе в целом?

И помните: все это вы делаете в большей степени ради себя, а не ради вашей матери.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Чем эта книга отличается от «Руководства по расставанию с трудной матерью для миролюбивой дочери» (The Peaceful Daughter's Guide to Separating from a Difficult Mother)?

За два с лишним года после публикации «Руководства» произошло множество событий.

Я получила море вопросов от женщин со всего мира, на часть из которых я ответила в своем блоге и в своей новостной рассылке. Я проконсультировала сотни женщин в вопросе отношений с их матерями. Я пришла к более глубокому и тонкому пониманию концепции личных границ и неоднократно проводила семинар «Безупречные психологические границы» как вживую, так и онлайн. Я общалась с матерями, стремящимися улучшить отношения со своими дочерьми. Я исследовала свои собственные ситуации на более глубоком уровне и сознательно проработала те из них, что причиняли мне боль.

В дополнение к основным понятиям, изложенным в «Руководстве», в этой книге вы найдете следующее: больше личных историй и уроков; больше упражнений и подсказок по ведению дневника;

- главу, посвященную вопросам и ответам, в формате колонки советов в журнале;
- больше ресурсов для исцеления и процветания;
- концепции методологии «Здоровые границы для добрых людей», созданной Рэнди Бакли.

Как мне понять, что у меня проблемы с матерью (помимо очевидных признаков, таких как хронический конфликт, отсутствие личных границ или постоянное чувство беспокойства или гнева, когда я думаю о ней и о наших отношениях)?

Вот несколько распространенных примеров того, как это проявляется (моими словами, но с благодарностью Бетани Вебстер). Вы сравниваете и отчаиваетесь. Вы чувствуете себя застрявшей и подавленной; человеком, не реализующим свой потенциал. Или вы добиваетесь отличных результатов, но при этом не испытываете какой-либо радости и удовлетворения, а просто совершаете ряд необходимых действий в попытке доказать свою ценность. Вы сталкиваетесь с такими проблемами, как:

- стыд, самообвинение, чувство вины и отчаяние;
- страх потерпеть неудачу;
- боязнь успеха (удивительно, но факт!): убежденность в том, что если вы преуспеете, то вас не будут любить, кто-то выскажет свое неодобрение или посчитает, что вы «что-то из себя строите»;
- терпимость в отношении дурного поведения других;
- постоянный поиск одобрения, признания и разрешения извне (и особенно от своей матери);
- стремление угождать людям и страх сказать «нет»;
- взваливание на себя проблем других людей с пониманием того, что именно вы должны их решить;
- самосаботаж (особенно если вы близки к достижению некой цели);
- неумеренность в еде или употреблении алкоголя, склонность к импульсивным покупкам и так далее;
- попытка управлять тем, что нельзя контролировать;
- хроническое беспокойство и тревога;

- уверенность в том, что любить, принимать или заботиться о себе – это проявление эгоизма или нарциссизма;
- вера в то, что вы обязаны заботиться об эмоциональном состоянии других;
- убежденность в том, что ваши желания и предпочтения не имеют значения;
- отсутствие четкого представления о том, кто вы и чего хотите;
- ощущение неспособности добиться своей цели, даже если вы *знаете*, чего хотите;
- наличие слабых личных границ или полное их отсутствие;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.