

 Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ . . . . .	7
ПРОЛОГ. Все мамы травмируют детей . . . . .	11
ГЛАВА 1. Невротичная мать . . . . .	17
ГЛАВА 2. Вся правда о токсичных матерях . . . . .	31
ГЛАВА 3. Убийственная сила упрёка и критики . . . . .	37
ГЛАВА 4. Непоследовательная мать — Ирина . . . . .	63
ГЛАВА 5. Семь базовых чувств. Как понять свои эмоции . . . . .	75
ГЛАВА 6. Нарциссическая мать — Виктория . . . . .	97
ГЛАВА 7. «Я-сообщения», или Как общаться конструктивно. . . . .	107
ГЛАВА 8. Гиперопекающая мать — Юлия . . . . .	121
ГЛАВА 9. Материнская вина. Как себя простить . . . . .	137
ГЛАВА 10. Атакующая мать — Вероника . . . . .	159
ГЛАВА 11. Кто ответственен за наши чувства? Что такое истинная любовь и эмпатия? . . . . .	169
ГЛАВА 12. Расщепляющая мать — Марина . . . . .	179
ГЛАВА 13. А должны ли дети что-нибудь своим роди- телям? . . . . .	193

ГЛАВА 14. Мама-перевертыш — Светлана . . . . .	205
ГЛАВА 15. Почему нельзя наказывать. Модель материнской власти. . . . .	217
ГЛАВА 16. Эмоционально-отстраненная мать — Ольга . . .	235
ГЛАВА 17. Личные границы родителей и детей . . . . .	245
ГЛАВА 18. Жертвенная мать — Наталья . . . . .	259
ГЛАВА 19. Психологическая сепарация от родителей. Зрелая любовь. . . . .	271
ПОСЛЕСЛОВИЕ . . . . .	289
ПРИЛОЖЕНИЯ С ОТВЕТАМИ	
НА ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ . . . . .	301