

Зміст

Частина 1.

Я і мої стосунки з собою	7
Мої переживання важливі?	9
Я і моя потреба: на краю безодні	9
Мене немає за що любити	15
Тату, я хочу, щоб ти був!	22
Визволення від страху	28
Виявляється, я — в Жертві?	33
Чи можна вгамувати свій емоційний голод?	33
Чому так важко «вийти з Жертви»?	39
На кого би спертися?	45
Почуття як симптоми	49
Що означає «дорослішати», і чому так важливо визнати свої потреби?	62
Як виростити внутрішнього Дорослого?	69
Можна, я побуду пупом землі?	75
Коли «не шкода»?	80
Як перестати бути Жертвою?	85
Взяти відповідальність	85
Взяти владу	109
Безсилля, всесилля і влада	109
Привласнити свою Тінь	116

Історія моєї Тіні	116
Про жіночність, сексуальність і Тінь	119
Принадність портової повії	125
Частина 2.	
Ми. Співзалежність чи партнерство	129
Я—Співзалежний?	131
«Ломка»	131
Чи існують люди,	
які вміють любити «ні за що»?	135
Для чого потрібен партнер?	139
Які стосунки мають перспективу?	
Яку перспективу мають стосунки?	142
Любов-порятунок. Любов-партнерство.	148
Стосунки—це ризик	152
Складнощі у стосунках	159
Розчарування	159
Ігнор	162
Конфлікт	164
Ідеалізація	167
Близькість	171
Пережити розставання	173
Коли слід зберігати стосунки?	176
Історія однієї сепарації	183
Про обов'язки і бажання	189
Найпоширеніші запитання про стосунки	192
Більше довіри—менше контролю	195
Прості правила спілкування	198

Усвідомленість	202
Секс	205
Зустріч	209

Частина 3.

Особистий досвід:

як я стала інтуїтивним батьком	215
1. Інтуїтивне батьківство	217
Відображення	217
Ще раз про відображення	219
Як я дізналася, що вихователь з мене — такий собі	222
І ще про свої виховательські помилки	224
Сприйнятливність	229
Інтуїтивне батьківство	231
Спільність	235
Границі та співробітництво	236
Стосунки як танець	240
Ми різні. І це чудово	242
Жити просто	245
Сепарація відбувається без моєї найменшої участі	248
«Мамо, а раптом ти помреш?»	249
Мої діти — підлітки	253
Як пережити самотність?	255
Досвід	258
Зовсім не про спорт	261
Післямова	266
Я хочу, щоб ті, кого я люблю, заперечували мені	266



Частина 1.

Я і мої стосунки з собою

Мої переживання важливі?

Я і моя потреба: на краю безодні

У кожного — своя непотрібність. Свій дефіцит.
Своя потреба.

...Я стою на краю своєї прірви й дивлюсь униз.
У цьому місці, в цій точці жити не хочеться.
Здається, що жити з таким дефіцитом любові
надто важко.
З таким дефіцитом, який залишиться назавжди.

Ця потреба, ця туга за недосяжним і недосягнутим
нікуди не подінеться.
Навіть коли відповідальних за виниклу нестачу
знайдено й названо, шкода вже не зникне.

Я залишаюся зі своєю нестачею сам на сам,
тепер я сама відповідаю за неї.
Я сама відповідаю за свій голод, я сама мушу
годувати себе.

.....
Я так хотіла...

...щоб любили— мене; визнали чесноти— мої; мали справу— зі мною, бачили— мене, а не бажану дівчинку. Не дівчинку, яку хотілося і мріялося бачити, не дівчинку, яку хотілося б усім показувати, пишаючись своїми батьківськими здобутками, а— мене.

Я хотіла, щоб мене помітили, щоб звернули увагу на те, що я люблю і що мені не до вподоби. Про що мрію, що мене зворушує, турбує...

Я хотіла, щоб мені сказали: як добре, що ти в нас є! Ось така— мрійлива, неквапна; безстрашна й ризикова; чутлива, вразлива!

І щоб запитали: а чим ми можемо стати тобі в пригоді?

І ще: як же ми тебе поважаємо, ти розумна, і як гарно все тобі вдається!

...Я цього хотіла— завжди: у 3 роки, в 7 років і в 14. Тепер я також цього хочу, проте вже від інших людей.

...Не так важливо, визнаю я свою потребу чи ховаю, переконуючи себе, що в мене все добре; вона в мене є, а чекаю все на те саме...

...Щоб любили — мене; визнали чесноти — мої; мали справу — зі мною, бачили — мене, а не бажану жінку.

Коли я була багато і довго голодна, чекаю з усією пристрасстю й масштабом...

Я чекаю, щоб мене «нагодували» конкретні люди...

Ті, кого я обрала.

І відповідали б за мене, за моє «годування» — завжди.

...Вони давно протистоять одне одному;

їхні стосунки — це війна...

Затяжна, без поправок на людяність.

Вони б'ють один одного у найвразливіші місця, вони розходяться, лише щоб зализати рани, а потім — знову в бій.

Водночас вони потрібні один одному так само сильно, як сильно один одного ненавидять.

Тому що кожен «призначив» іншого відповідальним за визнання власної цінності.

Її принижував батько, його — мати; вони обоє сильно ображені на батьків і мають однакову велику потребу — бути. Бути гідними, шанованими.

Тепер він чекає від неї слів визнання: який він гідний (чудовий батько, чоловік, хороша людина) — у всьому й, особливо, у дрібницях; і вона — того ж чекає від нього (яка вона чудова дружина, мати, красива жінка), і вони обоє так само жорстоко відмовляють один одному в цьому