

# 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
<b>Частина 2.</b>	
<b>Ми. Співзалежність чи партнерство</b>	<b>129</b>
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
Сприйнятливість	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