

Вступ.....	9
------------	---

Частина перша**СПРОБА ПОЗБУТИСЯ НЕЗДОРОВИХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДІНКИ**

Глава 1. У чому полягає нездорова поведінка.....	17
Глава 2. Порушення кордонів, співзалежність та прив'язаність.....	35
Глава 3. Залежність, нехтування та насильство.....	48
Глава 4. Повторення циклу.....	68
Глава 5. Міжпоколіннева травма.....	82

Частина друга**ЗЦІЛЕННЯ**

Глава 6. Як протистояти бажанню використовувати нездорові моделі поведінки.....	95
Глава 7. Процвітання проти виживання.....	111
Глава 8. Як будувати стосунки з людьми, які не хочуть змінюватися.....	124
Глава 9. Як завершити стосунки з людьми, котрі не хочуть змінюватися.....	137
Глава 10. Як знайти підтримку за межами сім'ї.....	160

Частина третя**ЗРОСТАННЯ**

Глава 11. Розв'язання проблем у стосунках з батьками.....	171
Глава 12. Розв'язання проблем у стосунках з братами і сестрами.....	189
Глава 13. Розв'язання проблем у стосунках з дітьми.....	208
Глава 14. Розв'язання проблем у стосунках з розширеною сім'єю.....	234
Глава 15. Як взаємодіяти з родичами по шлюбу.....	244
Глава 16. Керування змішаними сім'ями.....	263
Глава 17. Початок нового розділу життя.....	274
Подяки.....	283
Про Недру.....	286

Стосунки — один із найважливіших чинників, які впливають на ваше психічне здоров'я. Вони можуть завдати вам болю або зцілити вас. Стосунки впливають на ваш психічний та емоційний добробут як позитивно, так і негативно. Психологи вже давно підтримують думку, що здорові стосунки можуть продовжити ваше життя, тоді як нездорові можуть спричинити такі проблеми зі здоров'ям, як рак, серцеві захворювання, депресія, тривога та залежність. Тому ми повинні серйозно ставитися до стану наших стосунків і зміцнювати зв'язки там, де це можливо. Хоча це стосується всіх типів стосунків, жоден з них не є настільки формувальним, як ті, що ми маємо з нашою рідною сім'єю.

Моя перша книга, *Set Boundaries, Find Peace: A Guide to Reclaiming Yourself* («Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів») допомогла людям зрозуміти важливість кордонів у стосунках. Здорові кордони дають вам спокій, навіть якщо інша людина не змінилася. Вони можуть допомогти вам впоратися з проблемами і безладом у стосунках. Хоча ця книга не зосереджена на кордонах, я їх часто згадую як засіб для процвітання сімейних взаємин.

Коли люди приходять на терапію, найчастіше хочуть обговорити сімейні стосунки. З погляду терапевта, багато проблем у шлюбі, дружбі та інших стосунках зародилися в наших батьківських сім'ях. Люди можуть нарікати: «Не все походить з моєї батьківської сім'ї», але насправді це не так.

Одне з питань, яке часто виникає в терапії: «Хто був першою людиною, яка змусила вас так себе почувати?» Відповідь

здебільшого стосується першого досвіду, що стався в батьківській сім'ї. Те, як люди взаємодіють у батьківській сім'ї, зазвичай стає моделлю взаємодії зі світом.

Сімейні стосунки — найпоширеніший тип нездорових стосунків. Якщо вам цікаво чому, я ризикну стверджувати, що саме в них ми проводимо роки свого становлення і значну частину життя (якщо не фізично, то психологічно). Люди в батьківському домі — наші перші вчителі на довгі роки. Але що відбувається, коли ми хочемо продемонструвати оточенню погляди, традиції чи стиль життя, які відрізняються від поглядів, традицій та способу життя нашої родини? Це може створити напругу і викликати обурення.

Істина полягає в тому, що в дитинстві вам, імовірно, не дозволяли бути собою, тому, ставши дорослим, ви стаєте все більш «справжнім» собою. І вам корисно з'ясувати, хто ви є, окремо від того, ким вас «ліпили» чи ким примушували бути. Якщо це викликає суперечки, не хвилюйтеся. У цій книзі я розповім про те, як бути самим собою в колі сім'ї.

Деякі люди скажуть: «Мое дитинство ніяк не вплинуло на те, ким я є сьогодні». Ви не можете просто «витягти» всі хороші моделі поведінки, яких навчилися, і вдавати, що «відкинули» ті, якими не бажаєте володіти. Поведінка «прилипає» до вас доти, доки ви свідомо не зміните її. Тенденції в батьківській сім'ї можуть змусити нас несвідомо перейняти певні сімейні норми. Наприклад, я помітила, що дітям з неповних сімей часто важко зрозуміти динаміку стосунків між батьками та дітьми, коли в них беруть участь двоє батьків. Коли є партнер, який підтримує їх у вихованні дітей, їм може бути важко зрозуміти і взяти участь іншої дорослої людини.

Звичайно, не існує такого поняття, як «ідеальне» дитинство. Навіть коли воно здається таким зовні, ми не маємо жодного уявлення про те, що відбувається за зачиненими дверима. Для деякого з нас найскладніші стосунки, які ми

маємо, — це стосунки, пов'язані з сім'єю. Люди кажуть мені, що хочуть змінити або покращити свої сімейні стосунки, особливо з батьками, братами і сестрами, а також членами розширеної сім'ї, як-от бабусями і дідусями, тітками, дядьками, двоюрідними братами і сестрами, частіше, ніж будь-які інші стосунки. Ще одне болюче питання — наші стосунки зі свояками (родичами по шлюбу) та членами змішаних родин, наприклад, коли ми вчимося виховувати дітей, які вже стали дорослими. Крім того, сімейні взаємини задають напрямок тому, як ми поведимося з оточенням, включно з дружбою та романтичними стосунками.

Коли я пропоную вирішення для стосунків, люди часто запитують, чи мої поради стосуються сім'ї. Так, стосуються. Я знаю, що може бути важко застосувати загальні знання до сімейних стосунків. Коли йдеться про сім'ю, можна зробити «нездоровий» виняток, тому що це ж сім'я. Але ми не повинні робити цієї помилки. Не дозволяйте нікому погано з вами поводитися, незалежно від того, хто це.

Ця книга не для того, щоб звинувачувати інших людей у вашому житті. Навпаки, це — інструмент, який допоможе вам розвинути навички, необхідні для того, щоб повернути собі право голосу в неблагополучній сім'ї. Вам може бути страшно зіткнутися з тим, що ви бачили або пережили у своїй родині. Я теж іноді уникала або применшувала проблеми, щоб зберегти сімейні норми недоторканими. Часто люди уникають того, що бути чесними про свій сімейний досвід, тому що бояться складних розмов або, можливо, відчують потребу залишити свою батьківську сім'ю позаду. Звільнення від сімейних стосунків — це лише один із багатьох варіантів. Навіть жорсткі, але цілеспрямовані розмови можуть привести до позитивних змін.

Я навчу вас, як краще керувати нездоровими сімейними стосунками і як розірвати зв'язки, коли ці стосунки стають

некерованими. Ви не зобов'язані терпіти токсичну поведінку інших людей, але ви можете і не розривати стосунки з ними — це залежить від вашої толерантності та милосердя, а також від інтенсивності токсичної поведінки. Нездорові моделі поведінки (неблагополучність) — це не лише жорстоке поводження чи нехтування, а це також плітки, нездорові стосунки зі свояками (родичами по шлюбу), відчуття себе «білою вороною» чи спілкування з членом сім'ї, який зловживає психоактивними речовинами.

Я дам практичні поради щодо поширених проблем і лаконічно розкрию складні теми, допомагаючи вам відповісти на два основні питання:

- Як я можу успішно будувати стосунки з членами моєї сім'ї, коли є глибинні проблеми?
- Як я можу розірвати стосунки з членами сім'ї, коли я більше не бажаю підтримувати стосунки з ними?

Тримайте під рукою блокнот або відкриту програму для нотаток, тому що під час читання вам буде корисно переосмислити, обробити та застосувати досвід, описаний у цій книзі, у своєму житті. Письмо — це катарсис, який може допомогти вам глибше розібратися у своїх думках.

У **Частині першій «Спроба позбутися нездорових моделей поведінки»** я поясню, який вигляд має неблагополучність та її типові нездорові динаміки, включно з психологічною травмою, порушенням кордонів, співзалежністю, прив'язаністю і залежністю. Ми дослідимо, чому люди схильні повторювати «безлад» і продовжувати використовувати нездорові моделі поведінки, а також вплив міжпоколінневої травми.

У **Частині другій «Зцілення»** я розгляну два варіанти, які ви можете обрати, коли захочете вийти з негативного циклу: навчитися керувати стосунками з людьми, які не хочуть