

УДК 159.923.2

ББК 88.3

С85

Переводчик Наталья Колпакова
Научный редактор Ольга Павлова, канд. психол. наук
Редактор Наталья Нарциссова

Стрип П.

С85 Нелюбимая дочь. Вопросы и ответы / Пег Стрип ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2021. — 344 с.

ISBN 978-5-00139-251-4

Эта книга родилась из общения автора с тысячами нелюбимых дочерей, пытавшихся осмыслить свою жизнь на страничках в соцсетях. Они делились наблюдениями и воспоминаниями — и задавали вопросы. Бывают моменты, когда процесс преодоления последствий токсичного детства кажется слишком долгим и трудным и возникают сомнения, удастся ли когда-нибудь дойти до победного конца. Именно тогда появляются вопросы, на которые некому бывает ответить. Эти «проклятые» вопросы Пег Стрип собрала в своей книге, чтобы наконец дать на них ответы. Все они основаны на данных научных исследований и рекомендациях специалистов, а также опираются на личный опыт — автора и многих других женщин. «Нелюбимая дочь. Вопросы и ответы» дополняет предыдущую книгу Пег Стрип «Нелюбимая дочь. Как оставить в прошлом травматичные отношения с матерью и начать новую жизнь» и станет хорошим подспорьем на трудном пути к исцелению. Возвращайтесь к ней в моменты, когда испытываете потребность в поддержке и разъяснениях — или хотите задать вопрос самой себе.

УДК 159.923.2

ББК 88.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpin.ru

ISBN 978-5-00139-251-4 (рус.)

ISBN 978-0578520537 (англ.)

© Peg Streep, 2019

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2021

Оглавление

Введение.....	9
Глава 1. Шесть вопросов, которыми вам не следует зада- ваться (перестаньте делать это!)	19
Глава 2. К признанию реальности.....	37
Глава 3. Что за человек ваш отец.....	63
Глава 4. Среди братьев и сестер	91
Глава 5. Как выстраивать отношения с матерью	117
Глава 6. Оценка последствий	141
Глава 7. Учимся управлять своим поведением, беря под контроль эмоции и мысли.....	187
Глава 8. Как строить дружеские отношения	221
Глава 9. Учимся близости	245
Глава 10. Прокладываем путь самопомощи.....	273
Глава 11. Ориентируемся в мире	305
Перечень вопросов	319
Библиография	327
Благодарности	341