

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ




ЧЕСТНО

ЭЛЛИСОН БОТТКЕ

СЕПАРАЦИЯ

руководство
для родителей

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК159.923.2
ББК88.5
Б86

Allison Bottke
SETTING BOUNDARIES®
WITH YOUR ADULT CHILDREN

Copyright © 2008 Allison Gappa Bottke
Published by Harvest House Publishers
Eugene, Oregon 97408
www.harvesthousepublishers.com

Иллюстрация на обложке *Марии Клава-Янат*

Боттке, Эллисон.

Б86 Сепарация : руководство для родителей / Эллисон Боттке ; [перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-196358-3

Эта книга о том, как перестать потакать несамостоятельным взрослым детям, оставшимся жить вместе с родителями и неспособным решать даже простые проблемы без вашей помощи. Эллисон Боттке, эксперт по выстраиванию границ в семейных отношениях, предлагает родителям 6 шагов к сепарации, которые помогут взрослым детям наконец начать независимую жизнь. Книга входит в топ-40 лучших книг по отношениям между родителями и повзрослевшими детьми.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

© Мельник Э.И.,
перевод на русский язык, 2024

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-196358-3

Отзывы о книге

«Никто лучше родителей взрослых детей, сбившихся с пути, не знает, как трудно иметь дело с этими „беспредельщиками“. Иногда возникает ощущение, будто установить границы труднее, чем продолжать жить в тревоге, стрессе и с душевной болью, но это не так. Эллисон Боттке создала настоящий шедевр в жанре книги советов, поскольку писала ее собственной болью и опытом. Она не просто говорит и показывает, как это делается: она идет вместе с вами».

*Эва Мария Эверсон и Джессика Эверсон,
авторы книг «Секс, ложь и СМИ» (Sex, Lies,
and the Media) и «Секс, ложь и средняя школа»
(Sex, Lies, and High School)*

«Отсутствие границ в отношениях со взрослыми детьми — это пандемия с катастрофическими последствиями. Эллисон рассказывает не только о своем личном опыте — как матери, которая прошла по этой трудной дороге, — она вручает читателям конкретные инструменты для того, чтобы остановить безумие и начать жить жизнью, полной надежды и исцеления. Данная книга должна стать официальным источником надежды для всех матерей и отцов, бабушек и дедушек».

*Хизер Геммен Уилсон, автор книги
«Поразительная красота: мой путь от изнасилования
к возрождению» (Startling Beauty: My Journey
from Rape to Restoration)*

«Родитель! Если ты перепробовал все, что в человеческих силах, пытаясь спасти своего взрослого ребенка, но все равно продолжаешь тонуть в море хаоса, катастроф и вины, то книга Эллисон — тот спасательный круг, который ты ищешь. В ней достаточно практических способов, которые помогут освободиться и заняться собственной жизнью».

*Джуди Хэмптон, автор книги
«На старт! Внимание! Марш!
Как родителям блудных детей наладить
свою жизнь» (Ready? Set? Go! How Parents
of Prodigals Can Get On with Their Lives)*

«Эллисон Боттке с чистым сердцем отважно шагнула вперед и решила проблему, которая мучит родителей с начала времен: как установить (и укрепить) границы для бунтующих взрослых детей. Будучи не только матерью, но и пастором, и столкнувшись с этой проблемой несчетное число раз, я с радостью вижу, что мать, которая боролась с демонами, чтобы спасти собственного ребенка, написала прочувствованную, но при этом практичную книгу-совет, книгу-ободрение, которая станет благословенным даром для всех и каждого, кто ее прочтет».

*Эти Масиас, автор 20 книг,
в том числе «Библейские матери говорят
с матерями сегодняшними»
(Mothers of the Bible Speak to Mothers Today)*

Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ.....	17
ПРЕДИСЛОВИЕ КЭРОЛ КЕНТ	19
ПОЧЕМУ Я НЕ МОГЛА НЕ НАПИСАТЬ ЭТУ КНИГУ.....	24
ЧАСТЬ I	
ПОТАКАЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ	45
Глава 1	
«НО Я ЖЕ ПРОСТО ПЫТАЮСЬ ПОМОЧЬ»	50
В чем различие между помощью и потаканием?	53
Принятие ответственности за наши решения.....	60
Как покончить с потакающим поведением.....	63

Глава 2

ПОЧЕМУ МЫ ПОТАКАЕМ
И ПОЧЕМУ МЫ ДОЛЖНЫ

ЭТО ПРЕКРАТИТЬ..... 71

Как отделаться

от привычки потакать.....80

Да, суровым быть трудно83

Хватит — значит хватит87

Как научиться

по-настоящему доверять Богу.....93

Глава 3

ПОУМНЕЙТЕ И ДЕЙСТВУЙТЕ!..... 102

Стэн и Сэнди..... 104

Как действовать 110

Перемены могут освободить —

или пугать..... 111

Глава 4

«НО В ГЛУБИНЕ ДУШИ

ОН НА САМОМ ДЕЛЕ ХОРОШИЙ!» 119

Снимая шоры..... 132

Глава 5 141

СИЛА ЛЮБВИ И ПРОЩЕНИЯ 141

Простить тех,

кто причинил нам боль..... 143

Как простить

наших взрослых детей..... 146

Как простить себя 149

Как просить прощения
у Бога 151

Как просить прощения
у наших взрослых детей 152

ЧАСТЬ II

**ШЕСТЬ ШАГОВ
К ЗДРАВОМЫСЛИЮ
(SANITY)..... 159**

Шесть шагов к SANITY 164

Глава 6

**ПЕРВЫЙ ШАГ
К ОБРЕТЕНИЮ ЗДРАВОМЫСЛИЯ.
ПРЕКРАТИТЕ СОБСТВЕННОЕ
НЕГАТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ 165**

1. Прекратить повторение
негативного потока поведения
во всех его формах..... 171

2. Прекратить игнорировать
свои личные проблемы 173

3. Прекратить быть одинокими
в своей боли..... 175

4. Прекратить
денежный поток 176

Перемены НАЧИНАЮТСЯ тогда,
когда мы ОСТАНАВЛИВАЕМСЯ 177

Каковы ваши цели? 179

Глава 7	
ВТОРОЙ ШАГ К ОБРЕТЕНИЮ ЗДРАВОМЫСЛИЯ (SANITY).	
СОБЕРИТЕ ГРУППУ ПОДДЕРЖКИ	182
Общий знаменатель	185
Варианты групп поддержки.....	186
Преодоление безмолвного стыда	190
Глава 8	
ТРЕТИЙ ШАГ К ОБРЕТЕНИЮ ЗДРАВОМЫСЛИЯ.	
ДУШИТЕ ОТГОВОРКИ В ЗАРОДЫШЕ.....	192
Глава 9	
ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ К ОБРЕТЕНИЮ ЗДРАВОМЫСЛИЯ. ПРЕТВОРЯЙТЕ В ЖИЗНЬ ПРАВИЛА И ГРАНИЦЫ.....	206
Отстранитесь.....	213
Слушайте.....	215
Определите границы.....	216
Глава 10.....	220
ПЯТЫЙ ШАГ К ОБРЕТЕНИЮ ЗДРАВОМЫСЛИЯ. ДОВЕРЯЙТЕ СВОЕЙ ИНТУИЦИИ.....	220
Глава 11	
ШЕСТОЙ ШАГ К ОБРЕТЕНИЮ ЗДРАВОМЫСЛИЯ.	
ПРЕПОРУЧИТЕ ВСЕ БОГУ.....	229
Истинный рост требует отказа от своей воли	233

Глава 12

РАЗРАБОТАЙТЕ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ..... 245

- Как нам остановиться..... 249
- Что нам нужно знать..... 250
- Что нам нужно делать 250
- Важность письменного плана 251
- Разработка вашего плана действий 259
- Образец плана действий..... 264
- Компоненты плана действий 264
- Презентация вашего плана действий..... 269

Глава 13

ПРОДУМАЙТЕ ПОСЛЕДСТВИЯ..... 273

- О чем стоит подумать..... 276
- Проработка последствий
в вашем плане действий..... 283

Глава 14

ДРУГИЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ..... 294

- Когда есть проблема
наркотиков и/или алкоголя 295
- Когда ваш ребенок — инвалид 304
- Когда ваш взрослый ребенок —
студент колледжа..... 306
- Держитесь в стороне 311
- Когда в семье есть маленькие дети..... 312

Когда сходятся вместе смешанные семьи.....	316
Каждая семья уникальна	318
ЭПИЛОГ.....	320
РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ	335
Родительская библиотека для обучения и роста.....	335
ПРИМЕЧАНИЯ	338
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ ЭЛЛИСОН	342
ОБ АВТОРЕ.....	346

*Всем матерям и отцам,
бабушкам и дедушкам
со страдающими сердцами*

Богу же все возможно.

ЕВАНГЕЛИЕ ОТ МАТФЕЯ, 19:26