

379019

Spis treści

Wstęp	11
Świekra	15
1. Początek konfliktu	16
2. Aktorzy trójkąta dramatu	18
Przykład 1. Dramat w trzech rolach	21
3. Wojna podjazdowa	24
4. Alianse strategiczne	25
5. Metody walki i rodzaje broni	26
6. Różne odsłony piekielnej teściowej	28
Przykład 2. Pokoleniowa fala przemocy	28
Przykład 3. Komu naleśnika?	29
Przykład 4. Obowiązkowe rodzinne święta	31
Przykład 5. Gniazdo os	32
Przykład 6. Masz przywieźć dziecko czy chcesz, czy nie ..	33
Przykład 7. Teściowa chce naszego rozwodu	34
Przykład 8. Wykurzymy cię	34
Przykład 9. Kontrola totalna	36
Przykład 10. Biedna mamusia	36
Przykład 11. A była żona jest taka wspaniała	37
Przykład 12. Zero prywatności!	39

Wpisano do Księgi Akcesji

Akc. K1 nr 317/2022/2N

Przykład 13. Ekspansja terytorialna	39
Przykład 14. Zapraszajcie mnie zawsze!	40
Przykład 15. 24/7	41
Przykład 16. Więcej, więcej i więcej	42
Przykład 17. Ulubieniec babci	43
Przykład 18. Królowa focha	44
Przykład 19. Kto lepszy – babcia czy mamusia?	45
Przykład 20. Luksusy mamusi na kredyt syna	45
Przykład 21. Mama zawsze w pobliżu	47
Przykład 22. Oddalający się ślub	48
Przykład 23. Wedding planerka	49
Przykład 24. Zaborcza matka	50
Przykład 25. Gorzka darowizna	52
Przykład 26. Kiedy będą wnuki?	52
Przykład 27. Poczekaj z tym ślubem, synku	53
Przykład 28. Rodzice trochę z nami pomieszkają... ..	54
Przykład 29. Dużo miejsca na push-upa	56
Przykład 30. Mamusia zajmie się najlepiej	57
Przykład 31. Równi i równiejsi	59
Przykład 32. W tył zwrot w uczuciach	61
Przykład 33. Cudowna matka jeszcze cudowniejszego syna	64
Przykład 34. Agresja gastronomiczna	65
Przykład 35. Snobka	66
Przykład 36. Walec drogowy	67
Przykład 37. Superniania	68
Przykład 38. Przepraszaczka	70
Przykład 39. Lustreczko, powiedz przecie	71
Przykład 40. Manipulantka	71
Przykład 41. Gaslajterka	73
Przykład 42. Jesteś dla mnie nikim	74

Przykład 43. Nigdy nie będziesz wystarczająco dobra . . .	75
Przykład 44. Antybabcia	75
7. Jak rozpoznać wroga	76
8. Zanim ją znienawidzisz, czyli o tym jak „rośnie gula”	78
9. Jedyna skuteczna broń	80

Zrozumieć istotę problemu 83

1. Wpływ dzieciństwa i rodziny, z której pochodzimy	84
2. Obca sytuacja i style przywiązania	86
Unikający styl przywiązania	92
Bojaźliwy styl przywiązania, czyli lęk przed więzią	95
Lękowy i zaabsorbowany styl przywiązania	96
Bezpieczny styl przywiązania	98
Zdezorganizowany styl przywiązania	100
Chroniczny konflikt rodziców	103
Długofalowe efekty innych niż bezpieczny stylów przywiązania	105
Relacje między niedojrzałą matką a córką	106
Typ matki: Kumpelka	112
Przykład 45. Jak siostry	113
Przykład 46. Tylko mamusia	114
Przykład 47. Powierniczka mamy	114
Typ matki: Dziecko	116
Przykład 48. Mama mamy	116
Przykład 49. Zajmij się mamusią	117
Typ matki: Rywalka	119
Przykład 50. Zazdrosna o córkę	120
Przykład 51. Pierwszy stanik	120
Typ matki: Obca	122
Przykład 52. Tata będzie cię wychowywać	122
Przykład 53. Drzwi odjeżdżającego autobusu	123

Przykład 54. Mam już syna	124
Przykład 55. Nie widzę cię	125
Przykład 56. Zobacz mnie	125
Typ matki: Bogini	127
Przykład 57. Twoja wina	128
Przykład 58. Nie znasz się na żartach	128
Przykład 59. Zepsuję każdą twoją radość	128
Typ matki: Ofiara	129
Przykład 60. Niewolnica	130
Przykład 61. Tatuś potrafił być czasem surowy ...	131
Przykład 62. Trudne wybaczenie	132
Przykład 63. Idealizowanie tatusia	133
Typ matki: Trenerka	134
Przykład 64. Będiesz najlepsza	134
Przykład 65. We wszystkim ci pomogę	135
Przykład 66. To niebezpieczne!	137
Typ matki: Despotka	138
Przykład 67. Rób, jak każę	138
Przykład 68. Beze mnie jesteś nikim	140
Style przywiązania kobiet a relacje synowa–teściowa ..	142
Walka o potrzeby wyparte ze świadomości	144
Przykład 69. Masz być taka jak ja!	145
Przykład 70. Domyśl się, czego pragnę	149
Emocjonalna pępowina pomiędzy matką a synem ...	154
Kozioł ofiarny	157
Emocje to twoi doradcy, a nie szefowie	158
Przykład 71. Mam dość mojej synowej!	159
Przykład 72. Ona mnie nie szanuje	166
Prawdziwa istota i źródło konfliktu:	
cztery lęki główne	170
Przykład 73. Musisz być wykończona... ..	175

Wstyd i ciemna natura perfekcjonizmu	176
Jak perfekcjonizm wpływa na twoje relacje z teściową (lub synową)	181
Wstyd	185
Przykład 74. Mamusia mnie potrzebuje	191

Kalejdoskop postaci

1. Synowe	197
Miła Ludmiła	199
Staranna Hanna	204
Samodzielna Sabina	207
Uległa Ula	209
Powabna Jagna	211
Szalona Aldona	214
2. Teściowe	216
Zadowolona Zofia	217
Matkująca Matylda	219
Rozchwiana Rozalia	222
Znikająca Zenia	223
Flirtująca Filomena	224
Władcza Władysława	225
3. Pięć typów mężczyzn pomiędzy synową i teściową	227
Pewny Paweł	228
Czarowny Czarek	230
Przejęty Przemek	231
Dominujący Dominik	233
Gniewny Gniewko	234
4. Dynamika rodzinnych kombinacji	236
Wzorzec nr 1. Idylla	240
Wzorzec nr 2. Pole minowe	242
Wzorzec nr 3. Ukryta kamera	251

Wzorzec nr 4. Tornado	256
Wzorzec nr 5. Gonienie wiatru	259
Wzorzec nr 6. Zaklęty krąg	261
Przykład 75. On pije przez nią	262
I co tym zrobić?	265
1. Fakty każdy może widzieć inaczej	266
Cztery poziomy komunikacji	268
Przykład 76. Mamy nianię!	270
2. Na co mam wpływ	273
3. Określ profil swojej teściowej lub synowej	277
Kwestionariusz „To moja teściowa!”	279
Kwestionariusz „To moja synowa!”	288
4. Co ma wspólnego relacja macocha-pasierbica z relacją teściowa-synowa?	298
5. Jak opuścić trójkąt dramatyczny?	299
6. Komunikacyjne sita – najważniejsze wskazówki dla teściowej	301
7. Najważniejsze wskazówki dla synowej	304
8. A jeśli wszystko zawiedzie?	307
Obserwacja z dystansu	307
9. Historia na zakończenie	310
Przykład 77. Burzliwe losy	311
Bibliografia	314