

Содержание

Об авторах	9
Предисловие	11
Вступление	15
Благодарности	19
Введение	21
Звучит ли это знакомо?	22
Новая реальность	24
Как пользоваться этой книгой	26
От издательства	27
<hr/>	
Часть 1. ПРОШЛОЕ	29
<hr/>	
ГЛАВА 1. Я и не знал, что у этого есть название	31
Молчаливое лечение	31
Гендерное неравенство	33
Долгий путь к выздоровлению	33
Понимание признаков	34
Сказочная модель	45
Вопреки классификации	47
ГЛАВА 2. Все стали взрослыми	53
Что они испытывали	53
Что мы знаем	64
Паттерны привязанности	65
Шесть семян, необходимых, чтобы вырастить здорового ребенка	68
Как прийти в норму	70
ГЛАВА 3. Скорбь о потерянном детстве	75
Открытия и реакции	75
Надежда на перемены	76

Потребность в скорби	77
Принятие: примирение с ПРЛ	83
Избавление от самобичевания	86
Чувствовать свои чувства	88
Правдивый рассказ семье и друзьям	93
<hr/>	
Часть 2. НАСТОЯЩЕЕ	99
<hr/>	
ГЛАВА 4. Вина, ответственность и прощение	101
Почему взрослые дети чувствуют себя виноватыми	101
Ответственность	109
Взять на себя ответственность	112
Прощение	114
ГЛАВА 5. Преодоление гнева и обиды	121
Гнев в семьях	121
Что такое гнев	123
Кем бы я был без своего гнева	131
Что гнев делает с человеком	132
Следите за своим гневом	133
ГЛАВА 6. Общение и установление ограничений	139
Поиск баланса	139
Управление потоком	141
Не сводить глаз с приза	142
Знать свои права	145
Инструменты и методы получения контроля	146
Действия говорят сами за себя	149
Слова тоже говорят за себя	149
Все зависит от контекста	151
Вы не сделаны из стали	152
Трудные родители тоже люди	153
Еще несколько важных моментов	159

8 Содержание

ГЛАВА 7. Реконструкция прошлого, оценка настоящего	163
Обучение через растворение	163
Собирая детали головоломки воедино	165
Кто кроется за словами “настоящий я”?	171
Противостояние пережиткам прошлого	180
<hr/>	
Часть 3. БУДУЩЕЕ	187
<hr/>	
ГЛАВА 8. Представление изменений и разрушение старых привычек	189
Оспаривание основных убеждений	189
Быть опекуном самому себе	194
Старые привычки умирают с трудом	196
ГЛАВА 9. Как научиться доверять себе, устанавливать границы, повысить самооценку	207
Доверяя себе	207
Укрепление границ	212
Повышение самооценки	219
ГЛАВА 10. Собирая все воедино	229
Связь между людьми	230
Никто не одинок	231
Поиск поддержки	232
Управление ожиданиями	236
Список литературы	237