

Повний зміст

Про авторку	9
Вступ	10
Співзалежність і добробут	11
Роль співзалежності в повсякденному житті	14
Робота зі співзалежністю: особистий і фаховий досвід	16
Шлях до змін та відновлення	18
Структура книги	20
Відповідальність щодо себе	21
Напуття читачам	22
Розділ І. Природа співзалежності	25
Глава 1. Співзалежність та її прояви	27
Прояви співзалежності	28
Емоційні та поведінкові ознаки	29
Втрата контакту з собою	31
Контроль та порятунок	33
Резюме	37
Глава 2. Причини формування співзалежності	38
Дитячий досвід і вплив сім'ї	39
Закріплення сімейних ролей	41
Емоційна нестабільність	44
Травматичний досвід	46
Формування настанов щодо себе та інших	48
Резюме	52
Глава 3. Динаміка співзалежних стосунків	53
Моделі взаємодії	53
Ролі партнерів	57
Повторювані сценарії	60
Резюме	65

Розділ II. Відновлення контролю над власним життям	67
Глава 4. Самоцінність та встановлення особистих меж	69
Самоцінність як внутрішня опора	70
Залежність від зовнішнього схвалення	71
Порушення особистих меж	73
Почуття провини та страх відмови	75
Встановлення меж	76
Резюме	80
Глава 5. Емоційна усвідомленість і саморегуляція	81
Розпізнавання власних емоцій	82
Пригнічення та уникнення почуттів	83
Зв'язок емоцій і поведінки	85
Розвиток навичок саморегуляції	86
Стийкість у складних емоційних ситуаціях	88
Резюме	91
Глава 6. Визначення цілей та відновлення орієнтирів	92
Втрата цілей	93
Очікування інших	94
Розвиток навички свідомого вибору	96
Резюме	99
Глава 7. Когнітивні спотворення та особливості мислення	101
Автоматичні думки	102
Когнітивні спотворення	103
Внутрішній критик	105
Формування нового мислення	106
Резюме	110
Розділ III. Зміна типових сценаріїв поведінки	111
Глава 8. Тригери та емоційні реакції	113
Тригери як джерело емоційних реакцій	114
Автоматичні емоційні реакції	116
Зв'язок автоматичних реакцій із минулим досвідом	118
Втрата контролю в складних ситуаціях	121
Усвідомлення та переривання реакцій	122
Резюме	126

Глава 9. Гіперконтроль, гіпервідповідальність і прагнення до рятування	128
Гіперконтроль як спосіб зниження тривоги	129
Прагнення до рятування та його приховані причини	131
Гіпервідповідальність	134
Формування нових реакцій	137
Резюме	142
Глава 10. Належна комунікація та вирішення конфліктів	143
Порушення комунікативного сприйняття	144
Брак вираження власних потреб	146
Асертивна поведінка	148
Уміння відмовляти	150
Конфлікти у стосунках	152
Формування стійких моделей спілкування	154
Резюме	158
Розділ IV. Закріплення успіху	161
Глава 11. Формування здорових стосунків та взаємозалежності	163
Що таке здорові стосунки	164
Баланс між близькістю та автономією	167
Взаємозалежність — це не співзалежність	170
Адаптивні моделі поведінки у стосунках	173
Резюме	178
Глава 12. Збереження змін та інтеграція нового досвіду	179
Ризик повернення до колишніх моделей поведінки	180
Виявлення ознак відкату	182
Закріплення нових поведінкових стратегій	184
Турбота про себе як основа психологічної стійкості	186
Сталі зміни	188
Резюме	193
Післямова	194