

ОГЛАВЛЕНИЕ

Обращение к читателю.....	7
----------------------------------	----------

Глава 1. Тонкости отношений: для продвинутых

пользователей.....	9
Что происходит в терапии.....	9
Реальности психотерапии.....	12
«Можно» и «нельзя».....	15
Психическое пространство.....	18
Человек, предъявляющий свои чувства, безопасен.....	20
Реабилитация.....	22
Язык чувств.....	25
Что такое контейнер.....	27
Что делать с ожиданиями.....	29
Вы попали в зону действия переноса. Спасайся, кто может!.....	32
Как справиться с переносом.....	33
Энциклопедия контрпереносов.....	36
Идеализация и обесценивание.....	40
Кому хочется нравиться на самом деле?.....	42
Детские стратегии выживания.....	45
Вклад в отношения.....	46
Эмоциональный контакт — это естественно.....	48
Другой не изменится.....	50
Аутентичность.....	52

Глава 2. Глубинные права личности:

чувства и потребности 54

Пищевое насилие	54
Депрессия	55
Депрессия на разные голоса	57
Мелочь? Нет, нужда	59
Можно ли пережить разочарование?	62
Прорыв	64
Среда, подходящая для жизни	65
Человек в травме	68
Куда уходит спонтанность?	70
«Мне стали неинтересны люди. Со мной что-то не так?»	71
Когда человек зависает в состоянии жертвы?	74
Часто ли мы переживаем свободу выбора?	76
Когда меня приучили	79
Право на страх	79
Уязвимость	81
Откуда недоверие?	83
А полы вам здесь не помыть?	86
«Мозоли» и «ожоги» в споре о границах	88
Большой текст о границах	91

Глава 3. Осознанные родители — свободные дети 96

Сепарация от родительских фигур	96
Чувства, которые доступны после сепарации	100
Маленькая мама	103
Родительская вина	104
Похорони надежду	106
Мечта?	108
Безопасность чувств	110

Как воспитать хорошего человека?	113
Не по силам.	116
Почему трудно выносить недовольство ребенка?.....	118
Феномены материнства	122
Спонтанное материнское творчество	124
Как мы формируем сценарии.....	127
Свобода самовыражения: опасности и ресурсы....	130
Право желать	132
Чем чреваты запреты на злость и недовольство?...	134
Здесь и сейчас происходит жизнь	136

Глава 4. От детского сценария к авторству

своей судьбы	139
Происхождение созависимости	139
Сонный эффект созависимости.....	142
Выход из созависимости.....	144
Конфронтация с виной и стыдом	147
Я стыдилась себя такой, какой мне не позволили быть.....	150
Стыд за доверие	151
Лучшее лекарство от стыда — принять в себе то, чего стыдишься	153
Базовое доверие миру возвращается.....	155
Жизнь на войне.....	156
Как преодолеть насильственный сценарий.....	158
Пожизненная роль — пожизненное заключение...	161
Между молотом и наковальней.....	163
Как помочь себе в беспомощности и бессилии	164
Когда я смогу почувствовать себя больше женщиной, чем ребенком?	166
Разные одиночества	167

Чувственность	168
Игла, трупик и чудо	170
Простые вопросы и самая суть	173
Утопия?	175
Человек с пограничной организацией личности ...	176
Как взаимодействовать с пограничным	177
Новый опыт наступает, когда преодолеешь отрицание и страх	180
Жизнь как эксперимент	182
Реальность в том, что не всё зависит от нас	184
Зрелый человек	186

Глава 5. Мой личный опыт187

В школе	187
Дети учат любить	189
Иллюзии проходят... к 18 годам	191
Дочка заболела	193
Человека бомбит	196
Несогласные люди	198
Братья и сестры	199
Жизненное творчество	203
Какая поддержка помогает?	204
Ошибка или опыт?	206
Когда человек созревает до того, чтобы любить? ...	208
Человек, обладающий правом	210
Обыкновенное чудо	211
Прожить неприятные чувства	215
Колыбельные	218
Еще немного детского.....	220