

ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

Феномен Мюнхгаузена, или Возможность самоизменений.....	9
Жизнь как путь. Ловушки жизненного пути.....	14
Ненасытившиеся любовью	16
«Ты мне нужен!»	19
Эгоцентрические ловушки.....	20
Суррогаты любви.....	21
Зрелая личность.....	23
Что делать? Терапевтические размышления.....	25
Зоны жизни, или Узники сознания. Ловушки сознания.....	27
Выученная беспомощность	28
Механизмы ограничений	31
Творческое приспособлениеили пассивная адаптация?	35
Что делать? Терапевтические размышления.....	35
Мужество быть собой. Ловушка отказа от себя.....	38
Экзистенциальные вызовы.....	40
Спокойствие или тревога?.....	41
Психологическая смерть как отказ от себя	43
Ценности как стержень подлинного Я.....	46
Что делать? Терапевтические размышления.....	47
Когда любви слишком. Ловушки любви	48
Потребность в любви	48
Любовь безусловная и условная	49
Материнская и отцовская любовь	50
Не каждая мать способна на безусловную любовь	51
Родительское наследие	52

Формы любви как этапы развития.....	53
О родительской мудрости и близорукости	59
Что делать? Терапевтические размышления.....	60
Замороженная жизнь. Ловушка покорности.....	61
Уровни принятия детей родителями	62
Психологический портрет человека с запретом на жизнь.....	70
Что делать? Терапевтические размышления.....	71
Человек-фантом. Ловушка признания	73
Как это формируется?	74
Почему так происходит?.....	77
Как это проявляется?.....	78
Что делать? Терапевтические размышления.....	81
Я буду жить для тебя. Ловушка материнской любви	84
Мама знает лучше.....	84
Все для детей.....	85
Взросление как отделение.....	87
Путь без будущего.....	88
Что делать? Терапевтические размышления.....	90
Семейное захватничество. Ловушка родительской любви	92
Родительское захватничество.....	93
Формирование семейной зависимости	94
Что делать? Терапевтические размышления.....	97
Расставание со сказкой. Ловушка детского сказочного мира.....	99
Мир как образ.....	99
Родитель как образ.....	100
Волшебный родитель	103
Деидеализация родителя.....	104
Что делать? Терапевтические размышления.....	105

Отпусти меня... Ловушка выбора.....	106
Уйти или остаться?	106
Что делать? Терапевтические размышления.....	109
Не бывает идеально... Ловушка идеальности	112
От себя не уйдешь	112
Быть в диалоге с другим	113
Быть в диалоге с собой.....	114
Что делать? Терапевтические размышления.....	115
Цена свободы. Ловушка вины.....	118
Рождение Я	118
Ребенок «для себя».....	120
Психологически нерожденные	122
Что делать? Терапевтические размышления.....	123
Путь к другому, или О близости.	
Ловушка одиночества	125
Близость манящая и пугающая	125
Формы избегания близости	126
Причины избегания близости	129
Чувства, удерживающие от близости	132
Что делать? Терапевтические размышления.....	133
Мертвая царевна в сказке и жизни. Ловушка вечной	
молодости.....	135
«Девочка созрела»	136
Задачи родителей.....	137
Отравленные яблоки	139
Проблема инициации	145
Эгоцентрическое наследие	151
Что делать? Терапевтические размышления.....	152
Травмированный Внутренний Ребенок.	
Ловушка травмы	155
Психологический возраст	155

Внутренний Ребенок и Внутренний Взрослый.....	156
Какой он, Внутренний Ребенок?.....	157
Что делать? Терапевтические размышления.....	163
Забывтый Внутренний Ребенок. Ловушка взрослости	166
Начало кризиса	166
Встреча с Внутренним Ребенком	168
Что делать? Терапевтические размышления.....	178
Почему я одна? Ловушка жизненных сценариев	180
Суть сценария	181
Сильная одинокая женщина.....	182
Что делать? Терапевтические размышления.....	185
Иллюзии об идеальном мире. Ловушка идеализации	187
Постановка проблемы	187
Как проявляется установка на идеализацию?	189
Идеализация в паре. Как обнаружить феномен идеализации в близких отношениях?	190
Идеализация в детско-родительских отношениях	191
Что делать? Терапевтические размышления.....	196
Большой ребенок. Ловушка инфантильности.....	199
Большой ребенок	200
Как выживать с большим ребенком в реальной жизни?	202
Что делать? Терапевтические размышления.....	208
Сладкая парочка. Ловушка зависимости	210
Каков он, зависимый человек?	210
Зависимость как защита.....	212
Созависимые отношения с бытовой и психологической точки зрения	213
Особенности проявления агрессии у зависимых от отношений	214

Мы в ответе за тех, кого приручили?	217
Что делать? Терапевтические размышления.....	219
Комплементарный брак. Ловушка другого как своей половинки	222
Характеристики комплементарного брака.....	222
Психологический портрет партнеров комплементарного брака.....	225
Что делать? Терапевтические размышления.....	232
Разбитое корыто комплементарного брака. Ловушка ненасыщаемости.....	234
Проблемные вопросы.....	234
Что делать? Терапевтические размышления.....	239
Синдром Дон Кихота. Ловушка романтизма	242
Психологический портрет Дон Кихота.....	242
Дон Кихот в современной жизни.....	244
Что делать? Терапевтические размышления.....	246
Психосоматические игры. Ловушка симптома	247
Немного теории	247
Почему «игра»?.....	248
Тело вместо Я.....	251
Психосоматика и зависимость	252
Что делать? Терапевтические размышления.....	255
Инфантильное поколение? Ловушка картины мира одного поколения	256
«А вот мы в ваши годы...».....	256
Бабушки и дедушки	257
Папы и мамы	258
Поколение детей	260
Что делать? Терапевтические размышления.....	262
Вместо заключения. Цена изменений	264