

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| <b>Обращение к читателю.....</b> | <b>7</b> |
|----------------------------------|----------|

## **Глава 1. Тонкости отношений: для продвинутых**

|  |          |
|--|----------|
| <b>пользователей.....</b>  | <b>9</b> |
| Что происходит в терапии.....                                    | 9        |
| Реальности психотерапии.....                                     | 12       |
| «Можно» и «нельзя».....  | 15       |
| Психическое пространство.....                                    | 18       |
| Человек, предъявляющий<br>свои чувства, безопасен.....           | 20       |
| Реабилитация.....  | 22       |
| Язык чувств.....   | 25       |
| Что такое контейнер.....   | 27       |
| Что делать с ожиданиями.....                                     | 29       |
| Вы попали в зону действия переноса.<br>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.<br>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<br>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**

|  |            |
|--|------------|
| <b>своей судьбы .....</b>  | <b>139</b> |
| Происхождение созависимости .....  | 139        |
| Сонный эффект созависимости.....   | 142        |
| Выход из созависимости.....  | 144        |
| Конфронтация с виной и стыдом .....                                      | 147        |
| Я стыдилась себя такой, какой мне<br>не позволили быть.....              | 150        |
| Стыд за доверие .....  | 151        |
| Лучшее лекарство от стыда — принять<br>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<br>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<br>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 опыт .....187**

|  |     |
|--|-----|
| 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 |