

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ. ЗОЛОТОЙ ЗАПАС СЧАСТЬЯ.....	9
Вспомнить все, или Каким было ваше детство?.....	21
ГЛАВА 1. ТЫСЯЧА И ОДНО ЛИЦО	
РОДИТЕЛЬСКОГО НАСИЛИЯ.....	27
Потворствующая гиперопека	29
Доминирующая гиперопека.....	37
Гипоопека	44
Воспитание в культе болезни.....	49
Противоречивое воспитание.....	52
Внушение чувства вины.....	53
Пристыживание	62
Лишение личного пространства.....	71
Злоупотребление доверием, вероломство	76
Блокирование диалога, запрет на эмоции и самостоятельное мышление	77
Бойкот.....	87
Запугивание	88
Проклятия, «психологическое убийство».....	90
Ругань, оскорбления	93
Подвергание опасности, отказ в защите.....	95
Неглект.....	98
Пищевое насилие	104
Насилие в учебе, профориентации	110
Изолирование, раздруживание	118
Критика внешности, уродование.....	128



Дестабилизация, изоляция	132
Жестокость к животным.....	134
Физическая жестокость	136
Сексуальное злоупотребление и насилие.....	148
Детство прошло, а насилие осталось	163
ГЛАВА 2. РОДИТЕЛИ-МУЧИТЕЛИ: КТО ОНИ?	167
Для чего мы рожаем детей. Явные и скрытые мотивы	170
Какими бывают плохие родители.....	188
Эмоционально нестабильные	190
«Идеальные».....	191
«Играющие» и «наигравшиеся»	198
Равнодушные	200
Травмированные.....	211
Почему они такие?.....	215
ГЛАВА 3. ТОГДА СЧИТАТЬ МЫ СТАЛИ РАНЫ	221
Нереализованная сепарация	226
Сложности в создании отношений.....	245
Проблемы с физическим здоровьем.....	258
Проблемы с душевным здоровьем.....	264
Проблемы самореализации	286
Финансовые проблемы.....	295
ГЛАВА 4. ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ:	
ВЫЖИТЬ И ВОССТАНОВИТЬСЯ	299
Как мы прозреваем	301
Этап первый. Глаза приоткрываются. «Кажется, мой родители того, но это еще не точно».....	305
Этап второй. Прозрение и высвобождение гнева. «За что вы так со мной? Я вас ненавижу!»	310
Этап третий. Признание и оплакивание утраты. «Все с вами ясно».....	313
Ответственность: где родительская, а где ваша?	320
Прощать или нет?	323
А что скажут «все нормальные люди»?.....	330
Восстановление, формирование здорового Я.....	338
Возвращаем способность чувствовать.....	340
Возвращаем способность свободно мыслить	343



Какими нам не дали стать, но какими мы можем стать ...	350
Перестройка отношений с родителями.....	355
Дистанцирование	357
Пауза в общении.....	362
Полный разрыв	363
Свободны или... не совсем?	365
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ. МЫ ДЕТИ ГАЛАКТИКИ...	367
Азбука абьюза	375
Полезная информация	381