

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
<b>ЧАСТЬ I. ВНУТРЕННИЕ ФИГУРЫ, или ПОИСКИ И ВСТРЕЧА</b>	
Глава 1. Мой Внутренний Ребенок и другие фигуры .....	7
Знакомство .....	8
Зачем психотерапия, или Для чего искать Любящую Маму .....	11
Сказка о разлуке и встрече с моим Внутренним Ребенком .....	14
Глава 2. Ребенок и Любящая Мама .....	26
Внутренний Ребенок — какой он? .....	26
Как я встретила со своим Внутренним Ребенком .....	27
Любящая Мама .....	29
Границы .....	31
<b>ЧАСТЬ II. НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ, или КОГДА НЕЛЕГКО ЖИТЬ</b>	
Глава 1. Травма .....	34
Почему иногда мы реагируем неадекватно, или Как работает травма .....	34
Если любовь и утешения не помогают .....	35
Реакция Ребенка на травму .....	38
Как научиться плакать .....	40
Раненый Ребенок .....	42
Внутренний Младенец и несчастная любовь .....	46
Глава 2. Угнетающий Родитель и Любящая Мама .....	57
«Доктор, меня хотят убить!» .....	57
Защищающая Любящая Мама .....	74
Глава 3. Когда внутри силен кто-то один .....	86
Разные грани Угнетающего Родителя .....	86
Разные грани Внутреннего Ребенка .....	90
Услышь меня, мама! .....	96

## **ЧАСТЬ III. НАЛАЖИВАЕМ ОТНОШЕНИЯ, или К НОВОЙ ЖИЗНИ**

Глава 1. Жизнь Внутреннего Ребенка: налаживаем контакт .....	102
Почему сложно услышать своего ребенка .....	102
Про вкусности, игрушки и подарки .....	105
«Мне можно» .....	107
«Нет» принуждению в еде .....	108
Просто быть .....	111
Глава 2. Шаги навстречу Ребенку .....	113
Поездка в Хорватию .....	114
Четыре истории про моего Ребенка .....	124
Глава 3. О переменах .....	130
Как меняется отношение к детям .....	130
Нежность. Трогательность. Любовь с первого взгляда .....	132
Как понять, любят ли меня? .....	138
Глава 4. Новая жизнь .....	146
Мир внутренних фигур .....	146
Сказка о психотерапии .....	150
Заключение .....	156