

Оглавление

Об авторах	ix
Предисловие научного редактора	xi
Введение.....	1
Глава 1. Схематерапия: Обращение к науке отношений.....	9
Глава 2. Прошедшее время, настоящее время: Понимание семейных паттернов	35
Глава 3. Влечение, романтика и химия схем	47
Глава 4. Назад в будущее.....	61
Глава 5. Режимы: В настоящем времени	73
Глава 6. Осознавание режимов	90
Глава 7. Управление режимами	107
Глава 8. Прошедшее время: Управление родительскими режимами.....	115
Глава 9. «Великий побег»: Понимание копинговых режимов.....	131
Глава 10. Удовлетворение потребностей своего «Внутреннего Ребенка»	161
Глава 11. Изменение режима.....	179
Глава 12. Возвращаем «Здоровье» своему Взрослому	204
Глава 13. Ясный путь: Работа с конфликтами, коммуникацией и принятием решений	228
Глава 14. Смотрим на секс глазами режимов	251
Глава 15. Измены	261
Глава 16. Эмоциональное научение	287
Эпилог	304
Предметный указатель	306