

Оглавление

Об авторе	7
Предисловие Ричарда Шварца	8
Предисловие	11
Благодарности	13
Введение.....	15
РАЗДЕЛ I. Уязвимое сознание	19
ГЛАВА 1. Стыд, вина и психическая множественность.....	20
ГЛАВА 2. Цель	47
ГЛАВА 3. Все способы того, как мы говорим «нет».....	62
ГЛАВА 4. Цикл стыда	85
ГЛАВА 5. Эмпатия	111
ГЛАВА 6. Травматическая связь, основанная на стыде. Ребенок, который разделяет чувство стыда	126
ГЛАВА 7. Травматическая связь, основанная на чувстве вины. Ребенок, который берет на себя ответственность	142
РАЗДЕЛ II. Терапия	165
ПЕРВАЯ ЧАСТЬ ТЕРАПИИ	167
ГЛАВА 8. Подготовка фундамента	168
ГЛАВА 9. Выход из слияния	206
ГЛАВА 10. Преодоление препятствий на пути к выходу из слияния.....	241
ВТОРАЯ ЧАСТЬ ТЕРАПИИ	279
ГЛАВА 11. Свидетельствование и избавление от бремени	280
ГЛАВА 12. Типичные проблемы	303
ГЛАВА 13. Рекомендации, как избежать подводных камней	431
РАЗДЕЛ III. Завершение	367
ГЛАВА 14. Как завершается терапия	368
Литература.....	387
Предметный указатель.....	392