

Содержание

Предисловие	3
Введение.	10

Часть 1. Избегание близости

Глава 1. Контрзависимость: другая сторона созависимости . . .	31
Обзор проблематики	31
Характеристики контрзависимости.	33
Причины контрзависимого поведения у взрослых	35
Роль родительского пренебрежения и покидания.	37
Травма развития (Weinhold & Weinhold, 2007)	41
Выводы из нашего исследования (Weinhold & Weinhold, 2000).	43
Четырехступенчатая модель развития человека.	47
Контрзависимые и созависимые модели поведения	54
Линия фронта в войне между полами	55
Предпосылки нашего подхода	58
Ресурсы, которые помогают освободиться от контрзависимости	61
Проверьте себя: насколько вы контрзависимы?	63
Выводы.	66
Глава 2. Определение контрзависимой стадии развития	67
Индивидуация: решающая задача стадии контрзависимости	67
Четыре этапа процесса сепарации.	70
Развитие здорового нарциссизма	80

Психологическое рождение82
Практика осознанности: грехи деяния и недеяния84
Выводы.85
Глава 3. Застревание на стадии контрзависимости86
Как базовые травмы нарушают развитие младенца.86
Определение травм развития.87
Как базовые травмы становятся жизненной моделью90
Как наша жизненная модель становится самосбывающимся пророчеством91
Треугольник Карпмана и сознание жертвы.95
Принципы завершения процесса индивидуации	101
Стремление исцелить базовую травму.	104
Два различных пути к целостности.	105
Пошаговая программа изменения контрзависимого поведения . .	106
Практика осознанности: определение ключевых травм	109
Выводы.	111
Глава 4. Отношения как болезнь	113
Принципование диагнозов как американская реальность	113
Что такое зависимость?	115
Наш подход к зависимостям	116
Зависимость как болезнь	117
Я есть моя болезнь	120
Отношения как болезнь	122
Избавление от контрзависимого поведения	126
Терапия как болезнь	127
Работа над процессом развития: новый терапевтический подход	131
Болезнь или не болезнь?	134
Как выбрать терапевта или консультанта по процессу развития?	136
Пытается ли терапевт приписать вам болезнь?	137
Выводы.	139

Глава 5. Контрзависимая культура	141
Свобода и судьба	141
Теория развития систем: применение нашей модели развития к миру в целом	142
Понимание различных социальных систем с точки зрения контрзависимости.	147
Переосмысление свободы: задача первостепенной важности.	158
Кризис контрзависимости.	160
Случай из практики.	162
Проверьте себя: перечень факторов взаимозависимой жизни	164
Выводы.	166

Часть 2. Дорога к близости

Глава 6. Элементы освобождения.	169
Повторяющиеся неразрешенные проблемы.	169
Поиск близости	171
Новое определение близости.	172
Изменение контрзависимого поведения.	174
Ресурсы для изменения контрзависимого поведения	174
Навыки создания близких отношений.	177
Случай из практики.	180
Практика осознанности: как определить свои неудовлетворенные потребности развития	183
Выводы.	190
Глава 7. Эмпатия: путь к близости	191
Что такое эмпатия?	191
Для чего нужны чувства?	193
Почему людям с контрзависимостью не знакома эмпатия?	194
Самоуничижительные базовые установки, характерные для контрзависимости	196
Женский способ «уступать»	197

Случай из практики.	197
Развитие навыков: как научиться эмпатии	202
Упражнение на отработку навыка вдумчивого выслушивания	205
Упражнение на отработку навыка отражения смыслов	206
Выводы.	206
Глава 8. Выстраивание границ.	207
Границы с точки зрения контрзависимости	207
Работа с границами в терапии	208
Выстраивание адекватных границ.	210
Виды границ	211
Случай из практики.	216
Упражнение на формирование навыков: выстраивание границ	219
Выводы.	226
Глава 9. Я и моя тень: возврат проекций.	227
Что такое проекции?	227
Как и почему появляется тень?	228
Тень как внутренний ребенок	229
Роль стыда в создании проекций	230
Упражнение на формирование навыков: проверка восприятия для разделения реальностей	234
Как возвращать проекции.	235
Случай из практики.	236
Упражнение на формирование навыков: как справиться с обвинением	239
Выводы.	240
Глава 10. Родительская забота о себе: исцеление внутреннего ребенка	241
Установление связи с внутренним ребенком.	241
Исцеление внутреннего ребенка.	243
Работа с вашими чувствами	244
Слои чувств.	247
Навыки родительской заботы о себе	249

Случай из практики.	254
Упражнение на формирование навыков: завершение процессов, связанных с родителями.	260
Выводы.	261
Глава 11. Конфликт и близость.	263
Ограничивающие убеждения о конфликтах	263
Как справляются с конфликтом люди с созависимостью	265
Как справляются с конфликтом: люди с контрзависимостью	265
Новый выбор, новые возможности	266
Путеводная карта для восстановления близости	267
Метод партнерства: путеводная карта	268
Упражнение на формирование навыков: метод партнерства в разрешении конфликтов.	270
Случай из практики.	279
Выводы.	283
Глава 12. Разговор в спальне: сексуальное общение.	285
Контрзависимые делают это быстро	285
Поведение в сексе контрзависимых и взаимозависимых	286
Сексуально зависимое общество	287
Сексуальное насилие как причина контрзависимого поведения	288
Непреднамеренное сексуальное насилие и пренебрежение.	292
Намеренное сексуальное насилие или пренебрежение по отношению к детям.	295
Признаки того, что вы пережили сексуальное насилие или пренебрежение	297
Случай из практики.	298
Проверьте себя: «Барьеры на пути к сексуальной близости»	302
Упражнение на формирование навыков: упражнение для навыков сексуального общения в спальне.	304
Выводы.	311

Часть 3. За пределами контрзависимости: путь к партнерству

Глава 13. Создание партнерских отношений	315
Выход из созависимых/контрзависимых отношений	315
Четыре стадии отношений	316
Определение контрзависимых моделей отношений	319
Как выглядят эти модели?	320
Новый взгляд на отношения	321
Переход от конкуренции к сотрудничеству и партнерству	323
Как изменить убеждение в недостаточности	324
Доминирование в противовес партнерству в отношениях	325
Характерные элементы партнерских отношений	328
Создание партнерских отношений	329
От контрзависимости к преданности и близости	335
Проверьте себя: определение неразрешенных травм развития в ваших отношениях	337
Случай из практики.	345
Выводы.	347
Глава 14. Создание партнерского общества.	349
Освобождение от контрзависимых проблем в отношениях.	351
Освобождение от контрзависимости в семьях	352
Освобождение от контрзависимости в религии	357
Освобождение от контрзависимости на уровне государства	360
Освобождение от контрзависимости в международных отношениях.	364
Разрешение глобального кризиса контрзависимости.	366
Выводы.	368
Глава 15. Как нам удалось создать партнерские отношения	369
Наша встреча.	369
Определение нерешенных проблем.	372
Освобождение от жизненных сценариев	375
Интеграция наших новых знаний	383
Возвращение в рай	385