

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	7
<b>Часть 1. СЕПАРАЦИЯ</b>	
Детство Марины .....	13
Зачем нужна сепарация .....	26
Кому нужна сепарация .....	29
Как начать процесс сепарации? .....	32
Упражнение «Пустой стул» .....	33
Упражнение «Огонь прощения» .....	34
Мама Марины .....	34
<b>Часть 2. САМООЦЕНКА</b>	
Юность Марины .....	41
Виды самооценки .....	54
Заниженная самооценка .....	56
Адекватная самооценка .....	64
Завышенная самооценка .....	69
<b>Часть 3. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ</b>	
Марина и ее мужчины .....	79
Любовь к себе .....	95
Созависимость .....	104

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### Часть 4. ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

Детство Веры .....	115
Мама Веры .....	123
Отношения детей с родителями .....	128
Инфантильность .....	132

### Часть 5. СИЛА РОДА

Родители Веры .....	141
Родовые сценарии .....	148
Негативные установки в родовых сценариях .....	154

### Часть 6. ТРЕВОЖНОСТЬ

Вера и Витя .....	161
Что делать с тревожностью? .....	168
Тревожный тип личности .....	168
Как избавиться от тревожности? .....	169
Родительская гиперопека .....	172
Родительское равнодушие .....	175

### Часть 7. РОДИТЕЛЬСКИЕ УСТАНОВКИ

Три мамы .....	183
Мама Кати .....	186
Детство Кати .....	189
Установки из детства .....	194

### Часть 8. ОТНОШЕНИЕ К ПРОБЛЕМАМ

Юность Кати .....	207
Что такое парентификация .....	214
Внутренний ребенок .....	218

### Часть 9. ОТНОШЕНИЯ В БРАКЕ И ПОСЛЕ

Изменения Кати .....	227
Отношения в браке с абьюзером .....	239
Отношения после развода .....	250
Послесловие .....	253