

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ. ЗОЛОТОЙ ЗАПАС СЧАСТЬЯ.....	9
Вспомнить все, или Каким было ваше детство?.....	21
ГЛАВА 1. ТЫСЯЧА И ОДНО ЛИЦО РОДИТЕЛЬСКОГО НАСИЛИЯ .....	27
Потворствующая гиперопека.....	29
Доминирующая гиперопека.....	37
Гипоопека .....	44
Воспитание в культе болезни .....	49
Противоречивое воспитание.....	52
Внушение чувства вины.....	53
Пристыживание.....	62
Лишение личного пространства.....	71
Злоупотребление доверием, вероломство .....	76
Блокирование диалога, запрет на эмоции и самостоятельное мышление.....	77
Бойкот.....	87
Запугивание .....	88
Проклятия, «психологическое убийство» .....	90
Ругань, оскорбления .....	93
Подвергание опасности, отказ в защите .....	95
Неглект .....	98
Пищевое насилие .....	104
Насилие в учебе, профориентации .....	110
Изолирование, раздруживание .....	118
Критика внешности, уродование .....	128
Дестабилизация, изоляция .....	132
Жестокость к животным .....	134
Физическая жестокость .....	136
Сексуальное злоупотребление и насилие .....	148
Детство прошло, а насилие осталось .....	163
ГЛАВА 2. РОДИТЕЛИ-МУЧИТЕЛИ: КТО ОНИ? .....	167
Для чего мы рождаем детей. Явные и скрытые мотивы .....	170
Какими бывают плохие родители .....	188

Эмоционально нестабильные .....	190
«Идеальные» .....	191
«Играющие» и «наигравшиеся» .....	198
Равнодушные .....	200
Травмированные .....	211
Почему они такие? .....	215
ГЛАВА 3. ТОГДА СЧИТАТЬ МЫ СТАЛИ РАНЫ .....	221
Нереализованная сепарация .....	226
Сложности в создании отношений .....	245
Проблемы с физическим здоровьем .....	258
Проблемы с душевным здоровьем .....	264
Проблемы самореализации .....	286
Финансовые проблемы .....	295
ГЛАВА 4. ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ: ВЫЖИТЬ И ВОССТАНОВИТЬСЯ .....	299
Как мы прозреваем .....	301
Этап первый. Глаза приоткрываются. «Кажется, мои родители тогось, но это еще не точно» .....	305
Этап второй. Прозрение и высвобождение гнева. «За что вы так со мной? Я вас ненавижу!» .....	310
Этап третий. Признание и оплакивание утраты. «Все с вами ясно» .....	313
Ответственность: где родительская, а где ваша? .....	320
Прощать или нет? .....	323
А что скажут «все нормальные люди»? .....	330
Восстановление, формирование здорового Я .....	338
Возвращаем способность чувствовать .....	340
Возвращаем способность свободно мыслить .....	343
Какими нам не дали стать, но какими мы можем стать .....	350
Перестройка отношений с родителями .....	355
Дистанцирование .....	357
Пауза в общении .....	362
Полный разрыв .....	363
Свободны или... не совсем? .....	365

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ. МЫ ДЕТИ ГАЛАКТИКИ.....	367
Азбука абьюза .....	375
Полезная информация .....	381