

Содержание

Предисловие	8
Предисловие к русскому изданию	10
1. Введение	13
1.1. Что такое схема-терапия	14
1.2. Основы для работы со своими схемами поведения ..	15
Часть I. Знакомство со своими режимами.....	19
2. Детские режимы.....	20
2.1. Режим Уязвимого Ребенка	23
2.2. Режимы Рассерженного и Импульсивного Ребенка	32
2.3. Режим Счастливого Ребенка.....	44
2.4. Заключение	48
3. Дисфункциональные родительские режимы	50
3.1. Режим Требовательного Родителя	56
3.2. Режимы Внушающего Вину Родителя	63
3.3. Режим Карающего Родителя	69
3.4. Заключение	76
4. Копинговые режимы.....	78
4.1. Режим Покорной Капитуляции	86
4.2. Копинговый режим Избегания.....	95
4.3. Копинговый режим Гиперкомпенсации	101
4.4. Заключение	108
5. Режим Здорового Взрослого	110
5.1. Определяем у себя режим Здорового Взрослого	112
5.2. Определяем режим Здорового Взрослого в окружающих.....	115
5.3. Как отличить режим Здорового Взрослого от других режимов.....	115

5.4. Заключение	118
Часть II. Изменение своих режимов.....	119
6. Режим Уязвимого Ребенка: исцеление.....	120
6.1. Налаживаем связь со своим режимом Уязвимого Ребенка	120
6.2. Учимся заботиться о своей уязвимой детской части.....	124
7. Режимы Рассерженного и Импульсивного Ребенка: обретаем контроль	131
7.1. Налаживаем связь со своим режимом Рассерженного или Импульсивного Ребенка.....	133
7.2. Устанавливаем ограничения для режимов Рассерженного или Импульсивного Ребенка	136
8. Режим Счастливого Ребенка: укрепление и развитие	146
8.1. Налаживаем связь со своим режимом Счастливого Ребенка	146
8.2. Упражнения для укрепления режима Счастливого Ребенка	148
9. Дисфункциональные родительские режимы: противостояние и ограничение.....	153
9.1. Осмысливаем свои дисфункциональные родительские режимы	153
9.2. Противостоим дисфункциональным родительским режимам	162
10. Копинговые режимы: осознание и ослабление	168
10.1. Осознаем свои копинговые режимы	168
10.2. Снижаем активность копинговых режимов	171
11. Режим Здорового Взрослого: взращивание.....	183
Словарь терминов.....	195
Библиография.....	199
Предметный указатель.....	200