

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Часть 1. Безопасное место	15
Глава 1. Уставший супергерой	16
Травма родительской нелюбви	16
Ранняя детская травма	28
День сурка, или Запертые во времени	38
Глава 2. Герои тоже хотят на ручки	43
Ловушки ранней детской травмы	43
Первая ловушка — созависимость	46
Вторая ловушка — когнитивные искажения	50
Третья ловушка — неверные цели	52
Четвертая ловушка — поспешные выводы	58
Глава 3. Свет в конце туннеля	67
Помоги себе сам	67

Правило трех «Р»	69
1. Расслаблять тело	69
2. Регулировать эмоции	70
3. Радоваться жизни	71
Договор с самим собой	72
Навык: забота о себе	76
Навык: расслабление тела	80
Релаксация по Джекобсону при тревоге	82
Мышцы рук	84
Мышцы ног	84
Мышцы живота и спины	85
Мышцы шеи и лица	86
Прогрессивная релаксация всего тела	87
Навык: расслабленное дыхание	90
Диафрагмальное дыхание	92
Техника «На ручки»	94
Часть 2. Синдром Мамонтенка	99
Глава 4. Небезопасная привязанность	100
Я вам не верю!	100
Ошибки — деградация или эволюция?	105
Действия родителей, которые приводят к психологическим травмам	108
Польза обиды и стыда в родовой программе	112
Установки от Альберта Эллиса	115
Глава 5. Основательно застрять	116
Возраст травмы	116

Первый год	119
1-й месяц жизни	120
2–5 месяцев	123
6–8 месяцев	125
9–12 месяцев	127
Второй год жизни	129
Третий год жизни	132
Отверженные	133
Глава 6. Отпечаток поколений	142
Иррациональная установка века	142
Часть 3. Тоска по матери	149
Глава 7. Люлька, коровий рог и тюря (конец XIX века — 1917 год)	150
Период вынужденной депривации	150
Глава 8. Социальное материнство (1917–1982)	161
Отказ от материнства в пользу государства (1917–1934)	164
Мать-героиня, или Формальное материнство (1934–1956)	170
Расширенное формальное материнство (1956–1982)	174
Глава 9. Время виноватых мам (с 1990 года и до настоящего времени)	181
Максимальная ответственность	181
Выводы по упражнению «Генеалогическое древо»	184

Часть 4. Сам себе мама	189
Глава 10. Регуляция эмоций	190
Научиться наблюдать	190
Глава 11. Перестать копать и начать сеять	196
Прощение	196
Как общаться с родителями	198
Кто кому должен	206
Что делать, если родители вас не любят?	211
Глава 12. Найти себя	214
Золотая середина	214
Приручить одиночество	220
Частый запрос, как найти вторую половину	222
Ценность времени	226
Радоваться жизни	227
Благодарности	231
Список литературы	232