

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 9

Часть 1. ЧТО ТАКОЕ СОЗАВИСИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ 14

Глава 1. ОГОНЬ И ЛЁД: КАК РАСПОЗНАТЬ
СОЗАВИСИМОСТЬ 17

Глава 2. Я ЗА НИМ, ОН ОТ МЕНЯ.
СО- И КОНТРАВИСИМЫЕ ПОЗИЦИИ
В ОТНОШЕНИЯХ 32

Глава 3. КТО РИСКУЕТ ОКАЗАТЬСЯ В СОЗАВИСИМОСТИ ... 36

Глава 4. КАК РАЗВИВАЮТСЯ СОЗАВИСИМЫЕ
ОТНОШЕНИЯ 51

Часть 2. ПОЧЕМУ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ УЙТИ 64

Глава 1. ЖАЖДА ОДОБРЕНИЯ. КРЮЧОК — БЫТЬ
ХОРОШЕЙ 67

Глава 2. НЕОСОЗНАВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ.
КРЮЧОК — ЧУВСТВО ВИНЫ 73

Глава 3. НЕУМЕНИЕ ОТКАЗЫВАТЬ. КРЮЧОК — БЫТЬ
УДОБНОЙ 78

Глава 4. СТРЕМЛЕНИЕ ЗАСЛУЖИТЬ ЛЮБОВЬ.
КРЮЧОК — НИЗКАЯ САМООЦЕНКА 84

Глава 5. ВНУТРЕННЕЕ ПОДСТЁГИВАНИЕ. КРЮЧОК —
САМОКРИТИЧНОСТЬ 96

Глава 6. НЕУДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ. КРЮЧОК — ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ	101
Глава 7. ЖЕРТВА-ТИРАН-СПАСАТЕЛЬ	113
Глава 8. ВЕРЮ ЕГО ОБЕЩАНИЯМ, НЕ ВЕРЮ СЕБЕ	132
Глава 9. АБЬЮЗЕР У ПСИХОЛОГА	153
Часть 3. КАК ВЫЙТИ ИЗ СОЗАВИСИМОСТИ	164
Глава 1. ОТПУСКАЕМ ОТНОШЕНИЯ.....	167
Глава 2. КАК СПРАВИТЬСЯ С СОЦИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ	202
Глава 3. КАК СНОВА НЕ ВПАСТЬ В СОЗАВИСИМОСТЬ И НАЙТИ ОПОРУ В СЕБЕ	222
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	236
БЛАГОДАРНОСТИ	237