

Spis treści

Przedmowa	11
Podziękowania	13
Wstęp	15
<i>Zaniedbanie emocjonalne – ankieta</i>	<i>21</i>
 CZĘŚĆ I. NA PUSTYM BAKU	 23
Rozdział 1. Dlaczego bak nie został napełniony?	25
<i>Przeciętny zdrowy rodzic w akcji</i>	<i>28</i>
Rozdział 2. Dwanaście dróg do opróżnienia baku	39
<i>Typ 1: rodzic narcystyczny</i>	<i>40</i>
<i>Typ 2: rodzic apodyktyczny</i>	<i>47</i>
<i>Typ 3: rodzic pobłażliwy</i>	<i>55</i>
<i>Typ 4: rodzic osamotniony: rozwiedziony lub owdowiały</i>	<i>62</i>
<i>Typ 5: rodzic uzależniony</i>	<i>69</i>
<i>Typ 6: rodzic z depresją</i>	<i>77</i>
<i>Typ 7: rodzic pracoholik</i>	<i>81</i>
<i>Typ 8: rodzic z członkiem rodziny wymagającym szczególnej opieki</i>	<i>86</i>
<i>Typ 9: rodzic skoncentrowany na osiągnięciach/ dążeniu do doskonałości</i>	<i>91</i>
<i>Typ 10: rodzic socjopata</i>	<i>97</i>
<i>Typ 11: dziecko jako rodzic</i>	<i>105</i>
<i>Typ 12: rodzic, który chce dobrze, ale sam jest emocjonalnie zaniedbany</i>	<i>109</i>

CZĘŚĆ II. BRAK PALIWA.	113
Rozdział 3. Zaniedbane dziecko po wejściu w dorosłość. . .	115
1. Poczucie pustki	117
2. Kontrależność	123
3. Nierealistyczna samoocena.	126
4. Brak współczucia dla siebie, mnóstwo dla innych . . .	132
5. Poczucie winy i wstydu: co jest ze mną nie tak?	135
6. Gniew skierowany na siebie, obwinianie się	138
7. Fundamentalna skaza (jeśli ludzie dowiedzą się, jaki jestem naprawdę, to nie będą mnie lubić).	140
8. Problemy z pielęgnowaniem siebie i innych	144
9. Problemy z samodyscypliną	146
10. Aleksytymia.	152
Rozdział 4. Sekrety poznawcze: myśli samobójcze	158
CZĘŚĆ III. NAPEŁNIANIE ZBIORNIKA.	173
Rozdział 5. Jak dochodzi do zmian	175
Czynniki utrudniające zmianę na lepsze	176
Rozdział 6. Dlaczego uczucia mają znaczenie i co z nimi robić	179
1. Zrozumienie celu i wartości emocji	179
2. dentyfikowanie i nazywanie uczuć	182
3. Jak monitorować swoje uczucia	183
4. Akceptacja swoich uczuć i zawierzanie im	187
5. Jak skutecznie wyrażać swoje uczucia	190
6. Rozpoznawanie, rozumienie i ocenianie emocji w związkach	193
Rozdział 7. Samoopieka	
Część 1. Jak pielęgnować siebie.	203
Część 2. Poprawianie samodyscypliny	231

Część 3. Samoukojenie	237
Część 4. Współczucie dla siebie	242
Rozdział 8. Kończenie cyklu: obdarzanie dziecka tym, czego samemu się nie miało	248
1. Rodzicielskie poczucie winy	249
2. Zmiany, jakich dokonałeś do tej pory	251
3. Zidentyfikuj swoje własne rodzicielskie wyzwania	252
Rozdział 9. Dla terapeutów	271
Badania naukowe	273
Identyfikowanie zaniedbania emocjonalnego	278
Terapia	284
Podsumowanie dla terapeuty	292
Podsumowanie	293
Źródła informacji, do których warto sięgnąć	295
Bibliografia	302