

Capitolul 6

De ce contează sentimentele și ce să faci cu ele.	163
1. <i>Înțelege scopului și valorile emoțiilor</i>	163
2. <i>Identifică și numește sentimentele.</i>	165
3. <i>Învăț să-ți monitorizezi sentimentele</i>	167
4. <i>Acceptă și ai încredere în propriile sentimente</i>	171
5. <i>Învăț să-ți exprimi sentimentele în mod eficient</i> . . .	174
6. <i>Recunoaște, înțelege și dă valoare emoțiilor în relații.</i> . . .	176

Capitolul 7

Îngrijirea de sine	185
<i>Partea întâi. Învăț să ai grijă de tine</i>	187
<i>Partea a doua. Îmbunătățirea autodisciplinii.</i>	213
<i>Partea a treia. Autoreglarea</i>	218
<i>Partea a patra. Compasiunea față de propria persoană.</i>	223

Capitolul 8

Încheierea ciclului: Oferă-i copilului tău ceea ce tu nu ai primit niciodată	229
1. <i>Vina ta părintească</i>	230
2. <i>Schimbările pe care le-ai făcut până acum</i>	232
3. <i>Identifică propriile provocări parentale specifice.</i> . . .	233

Capitolul 9

Pentru terapeut	252
<i>Cercetarea</i>	254
<i>Identificarea neglijării emoționale</i>	259
<i>Tratament</i>	266
<i>Rezumat pentru terapeut.</i>	274
<i>Concluzie.</i>	274
<i>Resurse pentru recuperare</i>	277
<i>Bibliografie</i>	285

<i>Tipul 10: Părintele psihopat</i>	87
<i>Tipul 11: Copilul „parentificat”</i>	95
<i>Tipul 12: Părintele bine-intenționat, dar neglijat la rândul său</i>	98

PARTEA A II-A
FĂRĂ COMBUSTIBIL

Capitolul 3

Copilul neglijat, ajuns la maturitate	105
1. <i>Sentimente de gol interior</i>	107
2. <i>Contra-dependență</i>	113
3. <i>Autoevaluare nerealistă</i>	116
4. <i>Lipsă de compasiune față de sine, compasiune din belșug față de alții</i>	121
5. <i>Vină și rușine: ce este în neregulă cu mine?</i>	125
6. <i>Furie îndreptată către sine, auto-învinovățire</i>	128
7. <i>Defect fatal (Dacă mă vor cunoaște cu adevărat, oamenii nu mă vor plăcea)</i>	129
8. <i>Dificultate de a se îngriji pe sine și pe alții</i>	133
9. <i>Autodisciplină necorespunzătoare</i>	135
10. <i>Alexitimie: slabă conștientizare și înțelegere a emoțiilor</i>	140

Capitolul 4

Secrete cognitive: problema specială a tendințelor sinucigașe	145
--	-----

PARTEA A III-A
UMPLEREA REZERVORULUI EMOȚIONAL

Capitolul 5

Cum are loc schimbarea	159
<i>Factori care stau în calea unei schimbări de succes</i>	160

Cuprins

<i>Prefață</i>	11
<i>Mulțumiri</i>	13
<i>Introducere</i>	15
<i>Chestionar de neglijare emoțională</i>	21

PARTEA I

CU REZERVORUL EMOȚIONAL GOL

Capitolul 1

De ce nu a fost umplut rezervorul emoțional?	25
<i>Părintele sănătos obișnuit în acțiune</i>	28

Capitolul 2

Neglijarea emoțională – 12 tipuri	37
<i>Tipul 1: Părintele narcisist</i>	38
<i>Tipul 2: Părintele autoritar</i>	43
<i>Tipul 3: Părintele permisiv</i>	50
<i>Tipul 4: Părintele îndoliat: divorțat sau văduv</i>	57
<i>Tipul 5: Părintele dependent</i>	62
<i>Tipul 6: Părintele deprimat</i>	69
<i>Tipul 7: Părintele dependent de muncă</i>	73
<i>Tipul 8: Părintele având un membru al familiei cu nevoi speciale</i>	77
<i>Tipul 9: Părintele orientat spre rezultate/perfecțiune</i> ...	82