

# TURINYS

PRADŽIA.....	9
PADĖKOS.....	10
ĮVADAS.....	12

## **I DALIS: EMOCINĖ TUŠTUMA**

1 skyrius. KODĖL EMOCINIS REZERVUARAS NEBUVO PRIPILDYTAS?.....	20
Kaip elgiasi paprasti sveiki tėvai.....	22
2 skyrius. DWYLIKA BŪDŲ LIKTI TUŠČIAM.....	31
1 tipas: Narciziški tėvai.....	31
2 tipas: Autoritariški tėvai.....	37
3 tipas: Nuolaidžiauojantys tėvai.....	43
4 tipas: Sielvartaujantys tėvai: išsiskyrę arba našliai.....	49
5 tipas. Priklausomybių turintys tėvai.....	54
6 tipas. Depresyvūs tėvai.....	60
7 tipas. Darboholikai tėvai.....	64
8 tipas. Tėvai su specialiųjų poreikių turinčiais šeimos nariais.....	68
9 tipas. Pasiekimų ir tobulybės reikalaujantys tėvai.....	72
10 tipas. Sociopatiški tėvai.....	77
11 tipas. Vaikai kaip tėvai.....	83
12 tipas. Geranoriški, tačiau patys vaikystėje buvę apleisti tėvai.....	87

## **II DALIS: BE EMOCINIŲ DE GALŲ**

3 skyrių. APLEISTAS VAIKAS, SULAUKĘS PILNAMETYSTĖS.....	92
1. Tuštumos jausmas.....	94
2. Kontrapriklausomybė.....	99
3. Nerealus savęs vertinimas.....	101
4. Užuojaautos sau trūkumas, daug užuojaautos kitiems.....	106
5. Kaltė ir gėda: kas su manimi negerai?.....	108
6. Į save nukreiptas pyktis, saviplaka.....	111
7. Lemtinga yda ( Jei žmonės sužinotų, koks esu, jiems nepatikčiau" ) ..	112
8. Sunkumai globoti save ir kitus.....	115
9. Savidisciplinos stoka.....	117
10. Aleksitimija.....	121

4 skyrius. KOGNITYVINĖS PASLAPTYS: YPATINGA SAVIŽUDIŠKŲ JAUSMŲ PROBLEMA.....	126
---------------------------------------------------------------------------------	-----

### **III DALIS: EMOCINIO REZERVUARO PRIPILDYMAS**

5 <b>Skyrius.</b> KAIP JWYKSTA POKYČIAI.....	140
Veiksniai, trukdantys sėkmingiems pokyčiams.....	141
6 <b>Skyrius.</b> KODĖL JAUSMAI YRA SVARBŪS IR KĄ SU JAIS DARYTI.....	144
1. Emocijų paskirtis ir vertė.....	144
2. Jausmų atpažinimas ir įvardijimas.....	146
3. Mokomės savarankiškai stebėti savo jausmus.....	147
4. Priimame ir pasitikime savo jausmais.....	151
5. Mokomės veiksmingai reikšti jausmus.....	153
6. Emocijų atpažinimas, supratimas ir vertinimas kuriant santykius. . . .	156
7 <b>skyrius.</b> SAVIGLOBA.....	163
Rūpinimasis savimi, 1 dalis. Mokomės globoti save.....	165
Savigloba, 2 dalis. Savidisciplinos ugdymas.....	189
Savigloba, 3 dalis. Savęs nuraminimas.....	193
Rūpinimasis savimi, 4 dalis. Užuojauta sau.....	198
8 <b>skyrius.</b> NUTRAUKITE NESIBAIGIANTĮ CIKLĄ: SUTEIKITE SAVO VAIKUI TAI, KO NIEKADA NEGAVOTE PATYS.....	203
1. Jūsų kaip tėvų kaltė.....	204
2. Iki šiol atlikti pokyčiai.....	206
3. Nustatykite savo konkrečius tėvystės iššūkius.....	206
9 <b>skyrius.</b> TERAPEUTUI.....	222
Kaip atpažinti emocinį apleistumą.....	228
Gydymas.....	233
Santrauka terapeutui.....	240
Išvada.....	240
ŠALTINIAI.....	242
NUORODOS.....	251