

УДК 615.851
ББК 88.4.3
П32

П32 Пикалова Е. А.

Почему страдают взрослые... Как нарушение детских эмоциональных потребностей влияет на счастье и успех во взрослом возрасте. – М.: КТК «Галактика», 2022. – 104 с.: ил.

ISBN 978-5-6046760-9-7

Книга «Почему страдают взрослые...» – о взрослых людях, которые испытывают психологические проблемы в повседневной жизни. Не понимая причин своих страданий, человек идёт по жизни с тяжёлыми душевными переживаниями. Он испытывает страхи, разочарования, тревогу, беспомощность, ощущает себя ненужным, жертвой и утрачивает способность «простой радости».

Эта книга о людях, которые нашли в себе мужество встать на путь перемен. Кто всё же решился пойти на прием к психологу и стать продуктивным, удовлетворённым своей жизнью.

Книга даст читателям возможность приблизиться к пониманию собственной личности и станет маленьким путеводителем по загадочной, многогранной стране под названием «Личность по имени Я».

Эта книга будет интересна родителям. Она открывает возможность посмотреть на процесс взросления и воспитания ребёнка со стороны.

Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Материал, изложенный в данной книге, многократно проверен. Но, поскольку вероятность технических ошибок все равно существует, издательство не может гарантировать абсолютную точность и правильность приводимых сведений. В связи с этим издательство не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

ISBN 978-5-6046760-9-7

© Пикалова Е. А., 2021

© Оформление, издание, КТК «Галактика», 2022

Содержание

| | |
|---|-----|
| Предисловие | 4 |
| Введение | 6 |
| Глава 1. Нарушение связи, отвержение | 16 |
| Глава 2. Нарушение автономии и эффективности | 43 |
| Глава 3. Нарушение границ | 58 |
| Глава 4. Направленность на других | 68 |
| Глава 5. Чрезмерная ответственность и жёсткие стандарты | 83 |
| Заключение | 95 |
| Приложение 1. Список базовых потребностей | 97 |
| Приложение 2. Упражнения | 98 |
| Литература | 101 |