

Cuprins

PARTEA I

ORIENTAREA:

Cum privim relațiile care ne-au format

Capitolul 1

De ce o carte despre relații

Despre tipare, sens și devenire. 13

Capitolul 2

Ce fel de carte este aceasta

*O hartă relațională pentru a înțelege,
nu pentru a judeca* 23

Capitolul 3

Ce este o hartă mentală și cum lucrăm cu ea

Idei de bază. 29

PARTEA A II-A

RĂDĂCINI VIZIBILE ȘI INVIZIBILE:

Unde începe arhitectura noastră relațională

Capitolul 4

Familia de origine

*Prima noastră lecție despre apropiere, siguranță
și roluri.* 39

Mama și tata – primele modele de relaționare. 39

Frații, surorile – locul nostru între ceilalți 94

Bunicii și familia extinsă – loialități care se transmit.	102
Atmosfera emoțională a familiei	110
Adaptările relaționale timpurii	114

Capitolul 5

Mediul social timpuriu

<i>Cum învățăm să aparținem și să fim acceptați</i>	125
Mediul social ca spațiu de învățare relațională	125
Categorii de vârstă în dezvoltarea sinelui social	126

Capitolul 6

Figurile de ghidaj

<i>Relația cu autoritatea, direcția și sensul</i>	136
Mentori, profesori, lideri	137
Validare, Critică – Supunere, Opoziție, Retragerere.	141

PARTEA A III-A

ALEGERILE CARE NE ALEG:

Relațiile pe care le repetăm fără să știm de ce

Capitolul 7

Iubirea

<i>Locul în care se reactivează istoria noastră relațională</i>	151
Atracție și familiaritate	157
Intimitate, frică, conflict, reparare.	166

Capitolul 8

Prietenii

<i>Oglindiri, loialități și apartenență</i>	173
Relații de egalitate	177
Rolurile pe care le jucăm.	182
Continuități din copilărie.	185

Capitolul 9

Relațiile profesionale

<i>Valoare personală, performanță și putere</i>	195
Colaborare și competiție.....	197
Ierarhii și limite	201
Munca este (și) un spațiu relațional	206

PARTEA A IV-A

MATURIZAREA RELAȚIONALĂ:**Când relațiile devin o alegere conștientă****Capitolul 10**

Familia creată

<i>Parteneriat, negociere și diferențiere</i>	213
Roluri, așteptări, dorințe, nevoi.....	214
Echilibru între autonomie și apropiere.....	219
Relația ca proces.....	222

Capitolul 11

Copiii

<i>Relația care ne invită la coerență interioară</i>	229
Proiecții și idealuri.....	233
Repararea tiparelor	237

Capitolul 12

Familia de origine

<i>Împăcare, diferențiere și eliberare relațională</i>	244
Diferențiere matură.....	246

Capitolul 13

Prietenii și colegii

<i>Conexiuni conștiente, spații de creștere</i>	252
---	-----

PARTEA A V-A

SENS ȘI MOȘTENIRE:**Ce ducem mai departe prin relațiile noastre****Capitolul 14**

Valorile și misiunea

Busola relațiilor noastre 261**Capitolul 15**

Comunitatea

Locul nostru între ceilalți 265**Capitolul 16**

Moștenirea

Ce repetăm, ce transformăm, ce alegem să transmitem 271*Bibliografie selectivă* 281*Mulțumiri* 285