

ÍNDICE

PREFACIO	9
----------------	---

PARTE I LA VULNERABILIDAD AL RECHAZO

QUÉ ES EL RECHAZO Y CÓMO SE MANIFIESTA EL MIEDO A PADECERLO	17
EL RECHAZO COMO TRAUMA PSICOLÓGICO	33
LA VULNERABILIDAD AL RECHAZO COMO MECANISMO POSTRAUMÁTICO	45
TIPOS DE MIEDO AL RECHAZO	51

PARTE II MANIFESTACIONES DEL MIEDO AL RECHAZO Y PAUTAS PARA SU SUPERACIÓN

INTRODUCCIÓN	59
LAS INTERPRETACIONES	61
Definición.....	61

Pauta de autoayuda n.º 1. No interpretar	68
Recomendaciones para los psicoterapeutas	74
LAS DRAMATIZACIONES	79
Definición.....	79
Pauta de autoayuda n.º 2. Desdramatizar	84
Recomendaciones para los psicoterapeutas	86
LAS AUTOATRIBUCIONES DE CULPA	91
Definición.....	91
Pauta de autoayuda n.º 3. No asumir la responsabilidad del rechazo como propia	96
Recomendaciones para los psicoterapeutas	103
LOS REPROCHES Y ENFADOS	107
Definición.....	107
Pauta de autoayuda n.º 4. Evitar los enfados y/o replantearse la relación..	115
Recomendaciones para los psicoterapeutas	121
LAS FOCALIZACIONES EXCESIVAS	131
Definición.....	131
Pauta de autoayuda n.º 5. Hacer balances	136
Recomendaciones para los psicoterapeutas	141
EL CUESTIONAMIENTO PERSONAL	145
Definición.....	145
Pauta de autoayuda n.º 6. Promover que la autoestima tenga un su- ministro interno, y no externo	152
Recomendaciones para los psicoterapeutas	158
LA INSEGURIDAD AFECTIVA.....	165
Definición.....	165
Pauta de autoayuda n.º 7. Tener seguridad afectiva.....	170
Recomendaciones para los psicoterapeutas	174
CONCLUSIONES.....	179
AGRADECIMIENTOS	185