

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Благодарности</b>	<b>13</b>
<b>Введение</b>	<b>15</b>
<b>Глава 1. Как временная перспектива влияет на вашу жизнь</b>	<b>19</b>
Краеугольный камень негативности	24
Стресс — отец всех недугов	24
Тревога — дитя стресса	25
Депрессия — падчерица стресса	27
Происхождение временных перспектив	32
Пройдите тест	33
Шесть основных временных перспектив	37
Сбалансированная временная перспектива как залог стабильности	38
Положительные эффекты	41
<b>Глава 2. Как ваша временная перспектива притягивает токсичные отношения — и что с этим можно сделать</b>	<b>43</b>
Личины токсичных отношений	45
Временная перспектива негативного прошлого и токсичные отношения	45
Нарциссическая личность	46
Скрытые эмоции	50
Пять признаков токсичных отношений	53
Что случилось с Дженнифер?	55
Пассивно-агрессивные реакции	56
Запугивание порождает пассивно-агрессивное поведение	58

Детско-родительские отношения	58
Отношения родителей и подростков	59
Отношения с родственниками	59
Романтические отношения	60
Отношения с коллегами	60
Превентивные меры — здоровые способы реагирования	61
Не путайте вежливость с пассивно-агрессивным поведением	64
Секреты и ложь	65
Ложь зарождается в детстве	66
А как быть с секретными агентами и типами, в самом деле живущими на две семьи?	69
Пять шагов к завершению токсичных отношений	72
Отпустите негативное прошлое и позвольте любви войти в вашу жизнь	73
Ссылки	74
<b>Глава 3. Агрессоры и их жертвы</b>	<b>75</b>
Что не так с агрессорами?	77
Типы буллинга	78
А что насчет жертв?	83
Типы жертв	84
Выявление потенциальных жертв травли	85
Травля в школе: случай из практики	87
Жертвы	87
Агрессоры	88
Последствия	89

Терапия Аланы	91
Результат: жертва превратилась в героя школы	94
Буллинг на работе	95
Барбара	95
Наш ответ Барбаре	97
Аллан	97
Наш ответ Аллану	99
Крайние проявления	100
Две темы	101
Что происходит с нашими мальчиками и молодыми мужчинами?	101
Как вырастить террориста	102
Почему?	103
Время перемен	103
Решение	106
Герой и преступления на почве ненависти	107
Образование — самый мощный инструмент	108
Ссылки	110

#### **Глава 4. Бойкот — полное отвержение** **111**

Постоянный вред	113
Взаимодействие в сообществах приматов	116
В разговор вступает Джейн Гудолл	117
Резкое изменение в практике «игнора»	119
Случай религиозного бойкота	122
Бойкот на рабочем месте	123

Клод	124
Мария	124
Ощущение, что чего-то «не хватает»	125
Как вернуть себе контроль	127
Ссылки	130
<b>Глава 5. Секс и временные перспективы</b>	<b>131</b>
Негативное прошлое: секс как неприятный опыт	135
Как выявить временную перспективу негативного прошлого в отношении секса	136
Положительное прошлое: «Чувак! Было круто!»	137
Как выявить временную перспективу позитивного прошлого в отношении секса	138
Гедонизм в настоящем: «Давай — и прямо сейчас!»	139
Как выявить временную перспективу гедонистического настоящего в отношении секса	139
Фатализм в настоящем: будь что будет	142
Как выявить временную перспективу фаталистического настоящего в отношении секса	142
Секс в будущем: страх неизвестного	143
Как выявить ориентированную на будущее временную перспективу в отношении секса	144
Трансцендентное будущее	145
Идеальная временная перспектива в сексе — какая она?	145

Мужчины, секс и временные перспективы	148
Сын мой, будь мужчиной	148
А что плохого в том, чтобы быть мужчиной?	149
Пришло время менять образ мыслей	150
Парни сдают?	151
Пришло время вернуться к собственной человечности	152
Женщины, секс и временные перспективы	153
Молодые и все остальные (гедонистическое настоящее)	154
Серебряная лиса/серый волк (негативное и позитивное прошлое)	156
Секс как техобслуживание (ориентация на будущее)	158
Лучшие времена (избирательный гедонизм в настоящем)	160
Прогноз очень хороший	162
<b>Глава 6. Воспитание детей и временные перспективы</b>	<b>163</b>
Безусловная любовь	164
Родительская тревожность	165
Стресс-факторы современной жизни	166
Дисциплина	169
Телесные наказания и выученное поведение	170
Проблемы с недостатком дисциплины	172
Границы	173

Работающая мать	174
Работающий отец	175
Найти баланс	176
Воспитание детей в одиночку	179
Вопросы и ответы	179
Синдром пустого гнезда	187
Что такое синдром пустого гнезда?	187
Что делать?	188
Будет только лучше	190
Изобилие возможностей	191
Ссылки	192

**Глава 7. Как стресс влияет на вашу временную перспективу —  
и что с этим можно сделать** **193**

Стресс и ваше сердце	196
Сердце помнит	197
Стресс превращается в воспоминания, хранящиеся в нашем сердце	198
«Хороший» и «плохой» стресс	199
Ваше сердце	200
Стресс и болезнь спешки	202
Жажда скорости	203
Свободное время? Это что такое?	204
«Головокружительной» эту скорость называют не просто так	205
Лекарство от болезни спешки	206
Festina lente	208
Сезонный стресс — праздничная хандра или сезонное расстройство настроения?	208

Еда и стресс	214
Еда, традиции и культура	215
Восток против Запада	216
Потребление еды и национальная временная перспектива	216
Прошлые позитивные и негативные опыты, связанные с едой	218
Нам выбирать	219
Стресс и неестественное поведение в современной культуре	220
Эффект свидетеля	221
А вы помогли бы?	222
Почему мы не помогаем	223
Диффузия ответственности	224
Что мы можем сделать	225
Проект «Представляя героя»	225
Рассеивание напряжения нечистой совести	226
Сожаление — это не просто последствия	227
Истинное раскаяние провоцирует экзистенциальную тревогу	227
Остановитесь, поймите, простите, двигайтесь дальше	228
Истинное раскаяние = благодарность	230
Ссылки	230
<b>Глава 8. Счастье и осмысленная жизнь</b>	<b>231</b>
Погоня за счастьем	233
Поиск смысла	234
Счастье или смысл	235

Плюс вы или минус?	236
Эра безопасного развития	236
Эра воображения	238
Старайтесь добавлять, а не отнимать	241
Правильный заработок	241
Гордиться работой	242
Полная смысла жизнь	245
Дело в доброте	246
Временные перспективы и взгляд на мир	247
Любовь есть доброта, а доброта есть сила	249
Как скоростной стиль жизни разрушает нашу культурную вежливость	251
Зачем ждать?	252
Ваше время пришло	253
Оцените прошедший год	253
Радуйтесь в настоящем	254
Постройте планы на будущий год	255
Ваше лучшее будущее	256
Ссылки	258
<b>Эпилог: будущее терапии</b>	<b>259</b>
Эволюция приложения ТВП	260
Ссылки	265
<b>Словарь</b>	<b>266</b>
<b>Приложение: Опросник временной перспективы Зимбардо</b>	<b>269</b>