

Оглавление

Предисловие и знакомство	7
Часть I. Вымышленная реальность	9
Психологическая защита	10
Опять «обезьяна». Что это в психологии?	12
Психологическая защита и когнитивное искажение	14
Когда «обезьяна» лезет не вовремя?	16
Как отключить психологические защиты?	20
Как пользоваться этой книгой	23
Часть II. Кто ты, воин?	28
Что защищают психологические защиты?	28
Самооценка. Краткий экскурс	28
Этология	31
Самооценка и наш биологический вид	38
Обесценивание	39
Границы личности	48
Как смещают границы личности	54
Кто смещает границы личности	56
А вы знаете свои границы личности?	58
Газлайтинг	60
Часть III. Пугающая неизвестность	69
Сравнение режимов работы мозга	71
Эффект Зейгарник и незакрытый гештальт	78

Гештальт	80
Висхолдинг (Withholding).....	93
Как поднять самооценку – подробно.....	106
Обесценивание (инвалидация) эмоций.....	117
Часть IV. Когда мы ссоримся с собой.....	125
Модель личности по Фрейдю	125
Внутриличностный конфликт (как мы с собой ссоримся)	128
Морализация.....	130
Рационализация.....	137
Всемогущий контроль	144
Магическое аннулирование.....	146
Проекция и проективная идентификация.....	148
Проективная идентификация.....	159
Примитивная изоляция, защитное фантазирование и прокрастинация.....	162
Часть V. Родом из детства.....	165
Инфантилизм и регрессия	165
Настоящий мужчина должен: интроекты.....	172
Идентификация: делай как я!	179
Практикум: шесть этюдов из жизни.....	182
Расщепление и примитивная идеализация	194
Реактивное образование. Бьет – значит любит.....	199
Реверсия.....	204
Часть VI. Всадники личного апокалипсиса:	
Гнев, Агрессия, Фрустрация	207
Введение.....	207
Гнев (раздражение, злость, ярость) и агрессия.....	207
Виды агрессии.....	214
Угроза безопасности.....	219

Фрустрация (или облом).....	221
Замещение, или Смещенная агрессия	227
Почему бить подушку не работает (теория катарсиса).....	228
Отрицание и репрессия.....	232
Вытеснение, или Репрессия	235
Заключительно о фрустрации	241
Часть VII. Любовь, предательство и месть.....	243
Предательство или неоправданные ожидания?.....	245
Предательство любви. Возможно такое или нет?.....	249
Обида	253
Месть.....	255
Часть VIII. Высший пилотаж самообмана.....	274
Раздельное мышление.....	274
Соматизация и вегетососудистая дистония	278
Диссоциация и посттравматическое стрессовое расстройство.....	283
Сублимация.....	292
Послесловие.....	296
Список литературы.....	299
Предметный указатель	300