Оглавление

От автора 5

Предисловие 10

Значение понимания эмоций в современном мире 10

Глава 1. О психотерапии и психотерапевтах 13
Как читать терапевтическую литературу 13
Понятие гуманистической терапии 15
Активное слушание К. Роджерса 17
Эпоха Э. Берна 19
Ф. Перлз и гештальттерапия 26
Индивидуальный подход Дж. Бьюдженталя 28
Экзистенциальная терапия 29
Терапия самости Х. Кохута 34
Функция психотерапевта 40

Глава 2. Человек через призму психотерапии 44
Эмоциональная система и общество 44
Эмоции как основа поведения 51
Личность и самостные структуры 55
Два мозга: чувствующий и мыслящий 60
Взаимодействие разума и эмоций 65

«Парламент» в нашей голове 68
Откуда появляется Родитель внутри нас 72
Осмысление эмоциональной жизни. 77
Характеристика эмоций 80
Желания и обязанности 85

Глава 3. Искусство общения с собой 88
Что означает «обрести себя». 88
Осознанность в нашем понимании. 91
Как работать со своими эмоциями 94
Самостные структуры и невроз 108
Где искать причину депрессии 113
Природа нашей самооценки 121
Образы смерти внутри нас 130
Страх смерти и ипохондрия 136

Глава 4. Основы взаимодействия с другими 141
Ценность понимания людей 141
Вопросы контекста коммуникации 148
Психологическая мотивация 155
Общение как способ переработки эмоций 158
Активное слушание как метод 162
Здоровая самость и манипуляция. 167
Самость ребенка и родители. 176
Система «родитель — подросток». 179
Три формы выражения любви 181

Заключение. 188

Приложение. Эмоции и их проработка. 190