

Джон Фредериксон

Клинический психолог и психотерапевт
с 35-летним опытом

НЕ ВЕРИ СЕБЕ

Как перестать
себя разрушать и начать
строить

Джон Фредериксон



**Как перестать
себя разрушать и начать
строить**

Перевод с английского Юлии Змеевой

Москва
МИФ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

Предисловие	6
Введение	9
Глава 1. Со мной что-то не так	14
Психотерапия — путь или конец пути?	15
Невыносимое	20
Исцеление	22
Со мной правда что-то не так?	25
Со мной все так. Это с тобой что-то не так!	28
Я сломан	32
Являются ли чувства разновидностью любви?	37
О чем свидетельствует боль?	40
Глава 2. Избегание	42
Страдания	42
Горевание	46
Зависимость, которой страдают все	48
Бежим от проблем: с глаз долой, из сердца вон	53
Как мы лжем себе в жизни и психотерапии: типичные примеры	57
Зависимость от любви или от отрицания?	61
Оптимальная безнадежность	63

Это невыносимо!	66
Сопротивление = страдание	71
Танцы на столах	77
Ноль негатива	79
Глава 3. Отрицание	82
Хватит меня заставлять!	82
Психосиропия	85
Возвращение отвергнутого «я»	88
Что можно сделать, когда ничего сделать нельзя?	93
Оттолкнуть или принять?	100
Психологическая избирательность	103
Охотник за экскрементами	106
Слепые пятна	107
Я — это ты и не ты	109
Я плачу вам, чтобы вы мне лгали	114
Обесценивание	117
От смерти можно умереть однажды, от сомнений — тысячу раз	121
Газлайтинг	123
Может ли любовь разрушить защитные механизмы?	127
Глава 4. Две смерти	131
Любовь и смерть	131
Любовь и смерть	131
Не хочу жить!	139
Как смерть с нами общается	142

Глава 5. Открытость	148
Внимание как открытость миру	148
Измени меня!	149
Не идеальные, а реальные	151
Внимание и психотерапия	154
Свобода <i>от</i> или свобода <i>для</i> ?	156
Опасность слушания	162
Негативная способность	167
Жизнь, полная вопросов	171
Глубинное знание и прошлые жизни	175
Смирение	176
Глава 6. Принятие	179
На ком я женился?	179
Является ли любовь проекцией?	182
Почему в гневе мы кричим	187
Реляционное знание	188
Взгляд изнутри и взгляд снаружи	193
Что такое реляционный подход в психотерапии?	195
Мы делаем с собой то же, что когда-то сделали с нами	197
Как мы лжем себе и терпим неудачи	201
«Я» всегда обширнее самовосприятия	216
Эпилог	219
Благодарности	220
Об авторе	221



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

