

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ НУЛЕВАЯ. ПРО ЧТО?

О созависимости	13
-----------------------	----

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. СЛИЯНИЕ

Все, чего мы не замечаем.....	39
Слияние: это вообще что?.....	42
Семейные традиции. Интроекты.....	50
Слияние и зеркальные нейроны	54
Слияние и научение	59
Слияние, окситоцин и агрессия.....	65
Слияние и эгоцентризм	69
Слияние и границы. Маркеры границ	73
Слияние и авторство	76
Слияние в паре	82
Слияние, одиночество, свобода и вежливость	84

Как и зачем видеть слияние в жизни?.....	91
Как выходить из слияния?	97
Здоровое слияние.....	103

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ЧУВСТВА

Чувства	109
Тело каждый день	113
Телесная чувствительность и эмоции.....	116
Бесчувственность	118
Простые и сложные чувства.....	124
Простые чувства: радость.....	131
Простые чувства: злость.....	147
Простые чувства: страх	188
Простые чувства: печаль.....	203
Простые чувства: отвращение	211
Простые чувства: бессилие.....	223
Сложные чувства: стыд и вина	235
Сложные чувства: тревога	244
Сложные чувства: высокомерие.....	263
Сложные чувства: обида.....	267
Сложные чувства: гордость.....	272
Сложные чувства: надежда.....	274
Сложные чувства: ревность.....	280
Сложные чувства: зависть.....	291

Сложные чувства: месть.....	299
Сложные чувства: (раз)очарование.....	302
Сложные чувства: влюбленность.....	306
Сложные чувства: амбивалентность и расщепление.....	312
Фейковые Чувства.....	324

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ГРАНИЦЫ

Где ты остановишься?	337
Телесные границы.....	343
Профилактика сексуального абююза для ваших детей	360
Пространственные границы.....	363
Временные границы	374
Финансовые границы.....	382
Границы личности и их нарушения.....	389
Триангуляция	401
Секрет как нарушение границ.....	404

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. КАК ГОВОРИТЬ О ВАЖНОМ С ТЕМИ, КТО НАМ ДОРОГ?

Потребности.....	411
Диалог.....	420
А если диалог невозможен?	
Газлайтинг, диалог и дедлайн	431
Манипуляции и защита от манипуляций	442

А если манипулятор — я?	450
Выбор и принятие решений	454
«Мой идеальный день»	460

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. БОНУСЫ

Моральное насилие	467
Власть и вклад	483
Не тот парень	489
Психотерапия как антитезис	495
Как себя правильно ненавидеть (антимануал)	511
Как не чувствовать (мануал)	519
Как делать все — шуточный гештальт-мануал	523
Как восстановиться после всего	526
Про божью коровку и расщепление	531
Его миры (универсальный рецепт успешных знакомств)	534
Новое поведение	538