

Содержание

Пре-	4
0-1. Введение в суть дела: О совести.	4
0-2. А теперь — предисловие: состав и способ употребления.	13
Часть 1	21
Раздел 1-1. Свобода в обществе	23
1-1-1. Возможность свободы в обществе	23
1-1-2. Социальные лестницы	30
1-1-3. Социум и личность	37
1-1-4. Лабиринт жизни	41
1-1-5. Социальная роль	48
1-1-6. Ситуация и фрейм	57
1-1-7. Нереальная действительность, в которой живут люди.	64
1-1-8. Уроки stalking	69
Раздел 1-2. Невротический механизм интроекции	81
1-2-1. Первое представление об интроекции	81
1-2-2. Интроекция как нарушение контакта организма со средой	90
1-2-3. Иван Иванович	95
1-2-4. Интермедия: Дональд Винникотт: жизнь, которую стоит проживать	101
1-2-5. Интроекция, отчуждение и предметность	108
1-2-6. Психодинамика интроекции	118
Часть 2	125
Раздел 2-1. Свобода в отношениях	127
2-1-1. Отношения социальные и личные	127
2-1-2. Слоеный пирог совместности и одиночества	131
2-1-3. Я, ты и мы	136
2-1-4. Семья и пара	139
2-1-5. Любовь как форма связи с Высшим	144
2-1-6. О возможности внутренней свободы в семье	148
2-1-7. О методике описания семейной истории	152
2-1-8. Любить родителей на своих основаниях	154
Раздел 2-2. Невротический механизм слияния	161
2-2-1. Слияние как фальсификация совместности	161
2-2-2. Слияние в управлении поведением	170
2-2-3. Слияние и эмпатия	175
2-2-4. Слияние и сценарии	185
2-2-5. Слияние и социализация	190
2-2-6. Работа с обидой	196

Часть 3. Свобода в себе	207
Раздел 3-1. Работа над собой	210
3-1-1. Три ступени вхождения в Работу	210
3-1-2. Психотехника в общем контексте Работы-над-собой	213
3-1-3. Структура Работы-над-собой	220
3-1-4. Слои психотехнической Работы-над-собой	227
3-1-5. Идеалы, ценности и «допуски»	230
3-1-6. Работа над волей	234
3-1-7. Постановка психотехнической проблемы	242
Раздел 3-2. Элементы психотехники	263
3-2-1. Сознание: awareness и Gestalt	263
3-2-2. Практикум психотехнической коммуникации на примере рассказа о событии	277
3-2-3. Рекапинг: переживание заново значимой ситуации в прошлом	289
3-2-4. Работа с привычками	296
3-2-5. Работа с ложью	312
3-2-6. Работа с зеркалом	319
3-2-7. Сад желаний	323
3-2-8. Обязанности	328
3-2-9. Работа с отрицательными эмоциями	333
3-2-10. Образ жизни	346
3-2-11. Время как ресурс	355
3-2-12. Управление ресурсами	361
Раздел 3-3. Субличностный анализ и Я-синтез	367
3-3-1. Общее представление о субличностях и субличностном анализе	367
3-3-2. Субличностный анализ и Я-синтез	384
3-3-3. Во мне есть Ребенок, но я — не ребенок	390
3-3-4. Работа с Критичным Родителем	398
3-3-5. Семейный вечер с шахматами	407
Заключение	411