

Оглавление

Отзывы о книге Аарона Т. Бека «Узники ненависти»	9
Предисловие для «Узников ненависти»	11
Благодарности	16
Введение	18
Новая терапия.....	24

Часть I. КОРНИ НЕНАВИСТИ

Глава 1. Темница ненависти	29
Личный опыт	30
Структура враждебности	34
О ненависти и Враге	41
Различные пути к насилию	49
Вина, тревожность, стыд и подавление	54
Нравственный парадокс: когнитивная проблема	57
Решение когнитивной проблемы	60
Глава 2. Глаз бури	63
Эгоцентрическое искажение	63
По поводу того, что такое «быть жертвой»	64
Индивидуализм и эгоизм	70
Первичные убеждения	72
Положительные убеждения и чувства	79
Генезис враждебности	82
Глава 3. От обиды до ненависти	88
Значимость смыслов	91
Трансформация в недоброжелательство и злость	94

Что следует и чего не следует	98
Самооценка	103
Проецируемый социальный имидж	109
Глава 4. Давай посчитаем все способы, которыми ты меня обидел	112
Тревога или гнев?	113
Представление о себе и социальный имидж	118
Трансгрессии и нарушения	120
Вертикальная и горизонтальная шкалы	127
Подгонка реакции на воспринимаемое оскорбление	135
Глава 5. Первобытный образ мышления	138
Обобщение и свехобобщение	139
Соотнесение с собой, персонализация и обязательства	144
Дихотомическое мышление	148
Каузальное мышление и проблемы мышления	152
Исключительные причины	156
Глава 6. Формула гнева	163
Контратака с целью восстановления баланса сил	168
От мышления к действиям: режим враждебности	169
Автоматический фрейминг	174
«Мог бы» и «должен был бы»	178
Тирания долга	182
Императивы: защита прав, удовлетворение потребностей	184
Эволюционная теория императивов	187
Глава 7. Близкие враги	190
Амбивалентность	193
Эволюционные аспекты диссонанса	202

Часть II. НАСИЛИЕ

Глава 8. Индивидуальное насилие	216
Жестокое обращение с супругом	220
Жестокий родитель и малолетний правонарушитель	228

«Защита с помощью нападения» и психопаты	233
Первичные психопаты	236
Соблазнение и изнасилование	238
Глава 9. Коллективные иллюзии	244
Воображение и групповая истерия	251
Стереотипы и предубеждения	256
Замкнутый ум	261
Групповая ненависть и терроризм	265
Психология боевиков	268
Левацкий терроризм	272
Параноидальный взгляд	273
Правила культуры: южный кодекс чести	277
Кодекс городской улицы на американском Севере	281
Глава 10. Преследование и геноцид	285
Как создать врага	285
Причинно-следственные связи и заговор	291
Холокост	294
Формирование демонического образа	295
Создание дьявольского образа	301
Психика преступников	304
Образ фюрера	307
Переход к холокосту	312
Другие примеры геноцида: Камбоджа, Турция и Советский Союз	315
Пропаганда и образ врага	320
Глава 11. Образы и ошибочные представления во время войны	327
Другой взгляд на войну	330
Когнитивное измерение	332
Образ Врага	336
Коллективная самооценка	339
Столкновение образов наций: прелюдия к войне	347
Что творится в умах лидеров?	352
Мобилизация общественного мнения на войну	358
Лицензия на убийство	363

Часть III. ОТ ТЬМЫ К СВЕТУ

Глава 12. Светлая сторона человеческой природы	370
Потенциал для изменений	371
Расширяя перспективы	374
Эмпатия	379
Извращение в области морали	384
Моральные концепции справедливости и равнодушия	390
Альтруизм	394
Просвещенный альтруизм	397
Применимость к обществу	403
Глава 13. Когнитивная терапия для индивидуумов и групп	405
Идентификация значения события	407
Применение когнитивных стратегий	410
Как справляться с дистрессом	417
Права и привилегии	421
Как справляться с гневом	423
Как справляться с позывами к насилию	429
Предоставление разрешения	433
Глава 14. Перспективы и возможности	435
Когнитивная преемственность	441
Спираль враждебности	444
Терапевтические вмешательства и профилактика	456
Будущее	463
Примечания	465

Библиография см. по ссылке <https://clck.ru/revhL>
или QR-коду

