

TURINYS

Psichikos struktūra.....	9
--------------------------	---

I dalis. Kaip mes funkcionuojame ir ką apie tai

sako psichologija.....	13
Gyvenimo prasmė.....	15
Laimės jausmas yra tikrasis gyvenimo narkotikas.....	22
Nuoseklumo principas.....	26
Suvokimas.....	31
Esame tai, ką prisimename.....	35
Mokymasis ir prisiminimai.....	38
Mūsų suvokimą lemia požiūris į save.....	42
Santrauka: mūsų psichikos struktūra.....	47
Keturi pagrindiniai psichologiniai poreikiai.....	49
Svarbiausia - kontroliuoti.....	52
Kai kontrolė tampa problema.....	56
Galiu susidoroti su gyvenimo sunkumais.	
Vidinės kontrolės jausmas.....	61
Prieraišumas - gyvenimo pagrindas.....	65
Minčių žemėlapis ir vaiko prierašumo tipai.....	69
Nesaugaus prierašumo stiliai.....	72
Nesaugus nerimastingas prierašumas:	
„Turiu išsikovoti dėmesį“.....	75
Prieraišumo stiliaus reikšmė.....	76
Prieraišumas ir streso jveika.....	77
Sveika pusiausvyra tarp prierašumo ir autonomiškumo.....	82
Gebėjimai kurti prierašų santykių.....	85
Gebėjimai išlaikyti autonomiškumą ir kontrolę.....	90
Santrauka: prierašumas ir autonomiškumas -	
dinamiška sistema.....	96
Savivertė - mūsų psichikos epicentras.....	99
Polinkis menkinti save.....	104
Žema savivertė ir aukos vaidmuo.....	109
Žema savivertė siekiant apsaugoti santykius su tėvais.....	112

Žema savivertė ir disfunkciniai santykiai.....	114
Paliktumo ir prieraišumo baimė.....	118
Siekti malonių jausmų, vengti nemalonių.....	121
Ankstyvosios siekimo ir vengimo elgsenos tendencijos ...	124
Motyvacija ir genai.....	129
Mūsų jausmai.....	135
Jausmai vs protas.....	140
Baimė: svarbus, bet nemėgstamas jausmas.....	144
Psichologinės gynybos mechanizmai	151
Psichologinė gynyba siekiant prieraišumo:	
idealizavimas ir pagražinimas	156
Psichologinė gynyba siekiant autonomiškumo:	
nuvertinimas ir racionalizavimas.....	159
Introjekcija ir projekcija.....	164
Psichologinės gynybos strategijos.....	168
Psichologinės gynybos strategijos siekiant prieraišumo	170
Psichologinės gynybos strategijos siekiant autonomiškumo..	171

II dalis. Atvejų pavyzdžiai iš psichoterapijos praktikos.	175
Plačiau apie metodą.....	177
Aleksa stengiasi neišsišokti.....	179
Mano pamąstymai apie Aleksą.....	186
Susidūrusi su menkaisiais sunkumais Hana keičia darbą ...	189
Mano pamąstymai apie Haną.....	194
Torstenas blaškosi tarp dviejų moterų.....	195
Mano pamąstymai apieTorstena.....	203
Ana vargsta dėl savivertės ir valgymo sutrikimų.....	207
Mano pamąstymai apie Aną.....	214
Šarlotė siaubingai įpykusi ant mamos.....	217
Mano pamąstymai apie Šarlotę.....	222
Eliza sužlugdo bet kokius santykius.....	225
Mano pamąstymai apie Elizą.....	230
Stefanas bijo, kad bus blogas tėtis.....	233
Mano pamąstymai apie Stefaną.....	239
Brigitą kankina panikos priepuoliai.....	241
Mano pamąstymai apie Brigitą.....	246
Filipas vis pasirenka ne tuos partnerius.....	249

Mano pamąstymai apie Filipą.....	255
Sara atstumia savo vaiką.....	258
Mano pamąstymai apie Sarą.....	264
Kristupas bet kokia kaina siekia harmonijos.....	267
Mano pamąstymai apie Kristupą.....	273
Elkę kamuoja pykčio priepuoliai.....	275
Mano pamąstymai apie Elkę.....	280
Haris atsisako paklusti.....	282
Mano pamąstymai apie Harį.....	287
III dalis. Svarbiausi psichoterapijoje taikomi sprendimai ..	291
Psichoterapiniai santykiai.....	297
Pirmas žingsnis: atskirti praeities tikrovę nuo dabarties	301
Atpažinti senąsias psichikos vidines struktūras	302
Stiprinti vidinį suaugusįjį.....	306
Priimti save.....	309
Naujosios nuostatos ir naujasis gyvenimo jausmas	312
Antras žingsnis: priimti savo jausmus.....	317
Atpažinti jausmus.....	319
Pirminiai ir antriniai jausmai.....	321
Adaptyvios ir neadaptivos emocijos	322
Emocinių problemų analizė.....	325
Emocijų reguliavimas	328
Priimti jausmus	331
Trečias žingsnis: ieškoti metastrategijų.....	335
Metastrategijos pernelyg prisitaikantiems žmonėms	338
Metastrategijos itin autonomiškiems žmonėms.....	341
Ketvirtas žingsnis: išsilaisvinti iš sunkių tarpasmeninių santykių ir suteikti gyvenimui prasmę.....	345
Trys suvokimo perspektyvos.....	349
Suteikti gyvenimui prasmę	353
Baigiamosios pastabos: tapk bendruomenės dalimi	357
Literatūros sąrašas	365
Ačiū!.....	373
Sąvokų rodyklė.....	375
Asmenvardžių rodyklė.....	388