

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ	7
ВВЕДЕНИЕ: ПОИСКИ СМЫСЛА	9
ГЛАВА 1. НЕИЗБЫВНАЯ ВИНА	23
Реальная вина как ответственность	30
Вина как защита от страха	34
Экзистенциальная вина	37
ГЛАВА 2. ПЕЧАЛЬ, ПОТЕРИ И ПРЕДАТЕЛЬСТВО	45
То, что желанно, не достижимо	45
Потери и печаль	51
Предательство	58
ГЛАВА 3. СОМНЕНИЕ И ОДИНОЧЕСТВО	65
Молчание бескопечностей	65
Одиночество на просторах душевного океана	72
ГЛАВА 4. ДЕПРЕССИЯ, ОТЧАЯНИЕ И ОЩУЩЕНИЕ НЕНУЖНОСТИ	84
Три ворога	84
Депрессия: бездонный колодец	86
Ощущение ненужности: царство уныния	93
Отчаяние: самый мрачный ворон	97
ГЛАВА 5. ОДЕРЖИМОСТЬ И ЗАВИСИМОСТЬ	104
Пребывание в аду	104
Одержимость: непрощенные идеи	106
Зависимости: колесо-распятие Иксиона	112
ГЛАВА 6. ГНЕВ	117
Что значит «накормить Цербера»	117

Глава 7. Страх и тревожность	127
Страх – айсберг, мы – «Титаники»	127
Что значит «справиться с тревогой»	140
Глава 8. Несколько слов о комплексах	149
Глава 9. Что такое «преодолеть» и «пережить»	157
«Преображение» человека	157
Послесловие: Помарки и кляксы на уроке жизни	178
ГЛОССАРИЙ ЮНГИАНСКИХ ТЕРМИНОВ	186
ЛИТЕРАТУРА	189