

Содержание

Предисловие	4
Термины, использованные в этой книге	5
Доктор Джекил и мистер Хайд	6
Внутренний конфликт	9
Техники гештальт-самотерапии	26
I. Исследование известной фантазии	26
II. Сновидения	32
III. Встречи с людьми	37
В поисках идентичности	43
Самодисциплина	61
Оценочное отношение	82
Ответственность и вина:	
проблемы в общении	92
Невротическая потребность	
в контроле	102
Мужество потерпеть неудачу	114
Смысл любви	133
Офисный невроз	148
Депрессия	156
Как использовать психотерапевта	160
Одиночество	183
Психологические задачи юности	191
Зависть и ревность	201
Воркшопы по самотерапии	217
<i>Приложение I</i>	
<i>Техники самотерапии</i>	<i>227</i>
<i>Приложение II</i>	
<i>Десять примеров гештальт-самотерапии</i>	<i>233</i>
<i>Приложение III</i>	
<i>Воркшопы по общению</i>	<i>249</i>
Литература	253