

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I. НЕБОЛЬШОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЛИКБЕЗ...	7
Комплексы и психологическая защита	9
Роль воспитания в происхождении наших комплексов	17
Маски и роли	23
Человек в кризисных ситуациях	32
II. ЖЕНЩИНА В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ . . .	41
А/ «Девушка плачет — жениха все нет», или Почему девушки не выходят замуж	43
«Тургеневская девушка»	43
«Вечная невеста»	46
«Последний шанс»	52
«Девочка-мальчик», или девушка с мужским складом характера	59
Что еще мешает выйти замуж	68
В/ «Женщина плачет — муж ушел к другой» (мужья, любовники и неравнобедренные треугольники)	75
Почему уходят мужья	75
Выходи замуж и люби своего мужа	81
Жена-«эмансипе»	90
Как сохранить мужа	98
«Вместе — тесно, врозь — скучно»	108
Жены богатых тоже плачут. А. Золушки, ставшие несчастными принцессами	118
Б. Когда беда приходит в семью вместе с деньгами	128

Как превратить мужа в половую тряпку (предостережение для мужчин)	139
По ту сторону семьи	146
Чем фригидная женщина отличается от нимфоманки (секс в семье)	153
С/ Матери и дети	164
Маменькин сыночек	164
Мама и непокорные дети	170
Откуда берутся «инфантилы»	180
Как воспитать «голубого»	189
III. КАК ВЫХОДИТЬ ИЗ КРИЗИСА	197
Лекарство от несчастной любви.	199
«Не поддавайся энтропии черной», или Как бороться с депрессией	208
Как преодолеть одиночество и воссоздать свой мир	218
Как избавиться от своих комплексов	229
IV. НЕКОТОРЫЕ ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НАМ ЖИТЬ ЛУЧШЕ	239
Лицо — наш враг и наш друг	241
Психофизические упражнения (походка, осанка, пантомимика)	249
Дыхание как способ саморегуляции	258
Внушение и самовнушение	267
Понятие об аутогенной тренировке	275
Воображение и роли, которые мы играем	294
Магия игры	302
ПОСЛЕСЛОВИЕ	312