

CUPRINS

Mulțumiri	XI
Cuvânt înainte	XIII
Capitolul 1. Relațiile umane, pivotul vieții sociale	1
Capitolul 2. Comunicarea umană	6
Comunicarea: interpersonală, intrapersonală și relațională.....	9
Lipsa de comunicare	12
Capitolul 3. Comportamentele ființei umane	30
Familia: leagănul procesului de codare.....	31
Sinele fals / Adevăratul Sine	37
Lipsa respectului de sine	38
Perfecționismul	40
Comparația	43
Capitolul 4. Relațiile dăunătoare	47
Relațiile de dependență.....	47
Relația triangulară sau triunghiul relațional	55
Relațiile de autoritate, de putere și de abuz.....	69
Capitolul 5. Dublul sistem psihic	73
Viața psihică conștientă.....	73
Viața psihică inconștientă.....	74
Memoria emoțională	76
Capitolul 6. Etapele procesului psihic	78
Percepția	82
Distorsiunile cognitive.....	83
Credințele	86

Nevoile personale	91
Universul emoțiilor	95
Impactul emoțiilor asupra vieții relaționale	116
Capitolul 7. Apărarea psihică	120
Autopedepsirea	122
Negarea	123
Deplasarea	123
Devalorizarea	123
Disocierea	123
Formarea reacțională	124
Fuga, evitarea	124
Idealizarea	124
Identificarea	124
Judecarea	125
Proiecția	125
Raționalizarea	125
Refularea	126
Reprimarea	126
Somatizarea	126
Sublimarea	126
Capitolul 8. Schemele comportamentale	128
Ciclul repetiției	129
Complementaritatea relațiilor	130
Nouă scheme comportamentale repetitive	131
Victimizarea	132
Excluderea	139
Supraprotecția	144
Intruziunea	148
Vinovăția	152
Inferioritatea	155
Supunerea	159
Strategia	162
Puterea	165
Capitolul 9. Procesul de schimbare	171
Zona de putere și răspunderea pentru sine	171
Indicatorul de etapă	175

Capitolul 10. Căutarea spirituală: o plenitudine interioară	176
Intuiția	176
Metafora trăsurii.....	177
Sinele adevărat (eul matur)	179
Concluzie	182
Bibliografie	185
O școală de terapie deosebită	190