

Содержание

От автора	7
-----------------	---

До боли знакомое

Парадоксы одиночества	13
Одиночество и базовые психологические потребности	20
Одиночество и социальная эмоциональная привязанность	31
Страх близких отношений, или Что такое «венец безбрачия»	36
Одиночество и базовое доверие миру	41
Одиночество и неумение общаться	47
Неочевидные выгоды одиночества	53
Зло или благо?	56

Такое разное одиночество

В горе	62
В радости	71
Обострение одиночества на фоне чужого счастья	74
Одиночество и ответственность	78
Созависимость — одиночество под маской близости	87
В мегаполисах	93
«Белая ворона»	99
Одиночество иностранца	111
Гений и одиночество	117
Одиночество в старости	122
Одиночество в болезни	130
Одиночество умирающего	135

Как помочь себе и другому

Утешения: от вреда до пользы.....	148
«Благие намерения».....	149
Обесценить, обнадежить, запугать	150
«Сам виноват!»	151
«Страна советов»	154
<i>Утешать — это помогать страдать</i>	156
Не жалость, но сочувствие	156
Опыт, или Как быть самим собой	158
Слагаемые помощи	160
Сизифов труд или свет в конце тоннеля?	165
<i>Пожизненные задачи</i>	166
<i>Вверх по эскалатору, который едет вниз</i>	168
<i>О чем может рассказать одиночество?</i>	170
<i>Чем поможет психолог?</i>	173
<i>Встреча и со-бытие</i>	176
Одиночество и вера (Вместо заключения).....	178