

БИБЛИОТЕКА
УСПЕШНОГО
ПСИХОЛОГА

Александр
ДАНИЛИН

ПСИХОТЕРАПИЯ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Путешествие
в глубинный мир души



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.89

ББК 53.57

Д18

*Все права защищены. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Данилин, Александр Геннадиевич.

Д18 Психотерапия в вопросах и ответах. Путешествие в глубинный мир души / А. Г. Данилин. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 448 с. — (Библиотека успешного психолога).

ISBN 978-5-17-105146-4

Эта книга посвящена тонкостям человеческой психологии, тайну которой приоткрывает опытный профессионал «старой школы». А. Г. Данилин — признанный специалист в области психотерапии, автор радиопередачи «Серебряные нити», которая переросла в масштабный Интернет-проект. Книга будет полезна всем, кто хочет получить знания в области психотерапии, ведет свою практику или стремится повысить свой образовательный уровень и расширить кругозор, а также самостоятельно справиться с возникающими жизненными трудностями.

Издание предназначено для тех, кто ищет ответы на сложные вопросы о счастье, судьбе, отношениях, страхах, о душевной боли, слабостях и зависимостях, а также о том, что за всем этим стоит.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-105146-4

© Данилин А. Г., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

От редакции	13
-------------------	----

Практика психотерапии, психологические методики, термины

Как люди справлялись с психологическими проблемами до появления психологии и психотерапии?	16
Можно ли полностью очиститься от деструктивных эмоций и мыслей	19
Психологическое принятие страхов как форма самообмана. Самообман и творчество	21
Психотерапевтические и религиозные практики: сходство и различие	28
Можно ли совместить профессиональную деятельность и психологический тренинг?	30
Применение психотерапевтических приемов без согласия пациента	31
Аутогенная тренировка: значение исторического контекста для психотерапевтической методики	33
Научный подход в психотерапии: проективный тест Сцонди	38
Цветотерапия и «Цветы Баха»: значение культурного контекста	45
Почему необходима осторожность при работе с символическими образами	48
Поиск красоты как способ справиться с тревогой	51
«Пространство улыбки» — способ изменения психологического состояния	54

Могут ли восточные практики нанести вред психике? . . .	58
Можно ли совмещать психологические техники с молитвой и медитацией?	60
Память о пред- и внутриутробном периоде в терминах психоанализа	62
Еще о терминах психоанализа: мортидо и либидо	65
«Эмоциональный интеллект» или эмоциональная грамотность?	70

Психосоматические заболевания и расстройства: причины возникновения и способы лечения

Невралгия тройничного нерва (болезнь Фозергиля) . . .	74
Нарушения зрения («слепые» пятна)	75
Аллергический ринит	76
Ощущение «кома в горле», тахикардия	78
Боли в области сердца	80
Боли в области живота у женщин	82
Использование психологических техник в лечении соматических заболеваний	84
Опасности самодиагностики: синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)	85

Проблемы личности, неврозы, страхи

Страх управления автомобилем	90
Страх «потери себя»: путь к себе и путь к людям	92
Страх перед профессионализмом других людей как форма страха жизни	93

Страх выступления перед публикой как проявление страха оценки	95
Страх перед рождением ребенка — боязнь неопределенности	98
Страх родить больного ребенка	101
Страх физической неполноценности	103
Эмоциональная вовлеченность как способ избавиться от тревоги	105
Мышечные зажимы при эмоциональных переживаниях	107
«Внутренние роботы» — автоматические формы поведения	109
Концентрация и переключение внимания — как это работает	110
Переключение внимания при изучении иностраных языков	112
Что делать, если внимание рассеивается	113
Нарциссизм: жажда быть оцененным и боязнь оценки	114
Повышение уровня сложности как средство от самолюбования	117
Как превратить самолюбование в самовыражение	118
Перфекционизм: от самоедства к самосовершенствованию	121
Сомнения в себе как фактор развития личности	123
Завышенные ожидания и разочарование в жизни	125
Стоит ли стремиться к независимости от людей	130
«Ничего не хочу», или Как справиться с детскими переживаниями	132
«Тревожное расстройство личности»: проблемы подросткового возраста	136

«Кризис среднего возраста»: работать над ошибками никогда не поздно!.....	138
Меланхолия — болезнь светских дам.....	141
Ностальгия по детству или тоска по безответственности?	143
О чем говорит склонность общаться с вымышленными персонажами	145
Привычка мыслить вслух: как «выговорить все, что накопилось»	148
Состояние дереализации-деперсонализации: болезнь, мистический опыт или механизм творчества?	149
Надо ли избавляться от повышенной впечатлительности	153
«Склонность теоретизировать»: как наладить связь с внешним миром	155
Социальная активность: от абстрактного к конкретному	159
Как преодолеть стеснительность	160
Конфликт и агрессия: какими видите себя вы и как другие воспринимают вас	161
Вас обижают? Что вы думаете о других и что они думают о вас	164
Ощущение пустоты после общения: как научиться слушать других	166
Умение говорить «нет» — первый шаг к пониманию своих желаний	168
Чувство вины: как научиться отличать нужное от ненужного.....	170
Еще о чувстве вины: всегда ли нужно говорить «всю правду»?	172

Творчество, выбор профессии, отношения в коллективе

Психологическое значение рутинной работы	176
Надо ли выбирать между творчеством и работой ради заработка	182
Призвание, профессионализм и стремление к совершенству	184
Ощущение собственной ненужности и как с этим бороться	186
Стремление к совершенству и разочарование в достигнутой цели как две стороны творчества ...	188
Откуда берется стремление к постоянным переменам?	190
Так ли плохо желание «все успевать»	192
«Интеллектуальная булимия» и как с ней бороться	194
Как перестать зависеть от стремления к признанию	197
«Не психологизируй!» Эмпатия и самопознание в формировании терапевта	198
Неуверенность в себе — проблема молодого специалиста	199
Юношеский максимализм: борьба за справедливость или желание произвести впечатление?	200
Отношения в коллективе и поиск «золотой середины»	203
Неудачный выбор: особенность личности или теория вероятности?	206
Всегда ли следует искать помощи у психотерапевта	207

Наркомания, алкоголизм и другие формы зависимого поведения

Почему человек поддается зависимому поведению и можно ли научиться контролировать себя	214
Причины поведения, направленного на саморазрушение	216
Телевизионная зависимость и стереотипы массовой культуры	218
Роль страхов в формировании зависимости	220
«Внутренняя пустота» как причина формирования зависимости	222
«Культурное употребление алкоголя» — традиция или зависимость?	224
Алкогольная зависимость: в поисках «просветления»	226
Посттравматический невроз и алкоголизм	230
Избавление от алкогольной зависимости: борьба со страхом	232
Избавление от алкогольной зависимости: выбор образа жизни	236
Наркотики и самостоятельное мышление	238
Что удерживает человека в состоянии зависимости	240
Существует ли генетическая предрасположенность к наркомании?	241
Влияние нейролептиков на творческие способности	244
Можно ли справиться с последствиями приема психоделиков?	246
Опасности самолечения: амфетаминовая зависимость	249
Психоделическая терапия: за и против	251

Этические аспекты психоделической терапии	255
Психоделический опыт: иллюзорность «тайных знаний»	258
Влияние бессознательной установки при приеме психоактивных веществ	264
Причины компьютерной зависимости	266
Компьютерные игры и состояние транса	269
Компьютерные игры: стремление к удовольствию и отказ от ответственности	271
«Дозированное» увлечение компьютерными играми: зависимость или инфантилизм?	273
Пути выхода из компьютерной зависимости	274
Как справиться с компьютерной зависимостью у подростков	277
Пищевая зависимость и как с ней бороться	280
Как справиться с перееданием перед сном	282
Курение и невротические состояния	283
Долговременные последствия курения	284
Можно ли «просто отказаться» от зависимости?	288
Как помочь родственнику, решившему избавиться от зависимости	289

Воспитание и развитие ребенка, детско-родительские отношения

Как правильно задавать вопросы детям	292
Как привить ребенку интерес к чтению	293
Религиозное воспитание ребенка: когда и как начинать?	295
Рождение ребенка при незапланированной беременности	296

Проблемы молодой матери: где взять силы?	298
Проблемы молодой матери: сужение интересов	300
Если ребенок родился с физическими отклонениями	303
Что делать, если ребенок проявляет агрессию	305
Ребенок в семье с пьющими родителями. Как помочь?	307
Как наладить отношения с ребенком от первого брака	310
Когда ребенку пора позволить жить самостоятельно	313

Семья, любовь, межличностные отношения

Понимание ценности семьи в современном мире	318
Могут ли взрослые дети «перевоспитать» родителей?	320
Психологическая поддержка пожилым родителям	322
Проблемы пожилого возраста: что делать родственникам?	324
Как преодолеть неловкость на начальном этапе отношений	326
Формирование взаимных интересов	328
Как определить искренность чувств партнера и надо ли это делать?	329
Самоотдача в отношениях: границы близости	331
Как «не раствориться» в любви	334
Что такое «любовная недостаточность»?	335
Развитие подлинной близости в паре: учитесь доверять	336

Почему девушки любят «плохих парней»?	339
Почему положительному мужчине не везет с женщинами?	341
«Девушка моих кошмаров»: почему мы сохраняем проблемные отношения	343
«Если ты одна любишь сразу двух»: проблема выбора	345
«Призраки прошлого» в новых отношениях	348
Поиски романтики «на стороне»	351
Партнер как собственное продолжение	355
Как вдохновить мужчину: советы женщинам	357
Как помочь мужчине пережить неудачу	360
Стоит ли помогать, если вас не просят?	362
Помощь «бывшим»: любовь или желание манипулировать?	364
Как избавиться от проявлений нежелательного интереса	370
Чувство вины после расставания или потери близких	373
Надо ли учиться забывать	376
Можно ли восстановить утраченные отношения?	378
Почему мужчины агрессивно реагируют на женский отказ	380
«Нам надо расстаться». Как прекратить отношения	382

Философия, религия, культура

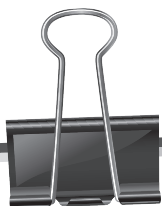
Стоит ли доверять тревожным предчувствиям и «знакам судьбы»	386
Что делать, если боитесь «сглазить»	389
Мистика взгляда и архаическое мышление	391

Почему, воспринимая новое, мы обращаемся к прошлым впечатлениям	394
В чем разница между «жить здесь и сейчас» и «жить сегодняшним днем»	402
Существует ли время вне сознания человека?	405
Почему с возрастом восприятие времени меняется ...	408
Может ли человек мыслить абсолютно объективно? ...	409
«Героические» фантазии как форма самообмана	411
«Лучше бы я не родился...» О чем думает ребенок, когда его наказывают	413
Почему человек переживает душевную боль и зачем она нужна	415
Причины негативного отношения к известным личностям: зависть или не только?	417
Психологические корни минимализма	422
Символическое значение детской игры с вращением предметов	424
«Криминальный талант», или О чем мечтают все женщины	427
«Живьем брать демонов!»: мистика и рационализм ...	430
Психоанализ и самопознание против архаического мышления	431
Может ли человеческое общество существовать без религиозных представлений	434
Ченнелинг: буквализация метафизического опыта ...	437
Что побуждает людей быть сатанистами	440
Психологический смысл благодарности	444

ОТ РЕДАКЦИИ

Александр Геннадьевич Данилин — знаковая фигура в отечественной психотерапии, психиатр, врач-нарколог, журналист, член Международной ассоциации психоаналитиков. Более десяти лет являлся ведущим популярной радиопрограммы «Серебряные нити». В настоящее время радиопрограмма переросла в авторский проект <https://serebniti.ru>, а также одноименный канал на Youtube: «serebniti».

В новой книге автора даются ответы на важные вопросы в области психологии и психотерапии, которые помогут специалистам-психологам, врачам, педагогам углубить и расширить свои знания, а широкому кругу читателей самостоятельно справиться с возникающими трудностями. Эта книга посвящена тонкостям человеческой психологии, тайну которой приоткрывает опытный специалист «старой школы». Издание предназначено для тех, кто ищет ответы на сложные вопросы о счастье, судьбе, отношениях, страхах, о душевной боли, слабостях и зависимостях, а также о том, что за всем этим стоит.



*Практика
психотерапии,
психологические
методики,
термины*

