

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕОДОЛЕТЬ ОТЧУЖДЕНИЕ (В ТОМ ЧИСЛЕ И О ДЕПРЕССИИ)	12
--------------------------------------------------------------------	----

ЧАСТЬ I.

Депрессия и отчуждение деятельности от глубинных основ личности	13
Депрессия и распад картины мира.....	21
Депрессия и всеохватывающее погружение в рабочий процесс.....	26
Отчуждение деятельности и смысл.....	28
Некоторые особенности состояния отчуждения у медицинских работников	30
О значении деятельности в постижении духовных понятий	44
Познать свое призвание и следовать ему.....	48
Деятельность, направленная в сторону других.....	52

ЧАСТЬ II.

Ангедония и две фазы – возбуждения и апатии	54
Две фазы: возбуждение и депрессия.....	55
Тренинги, психопрактики, динамические медитации по Ошо, секты	57

Падшие духи и нехватка благодати Святого Духа	82
Ложный опыт и подлинный опыт.....	83
Нехватка благодати Святого Духа	85
История спортсмена.....	86
Опыт преподобного Силуана Афонского.....	89
Две фазы (возбуждение и апатия) и «тысяча мыслей»	95
Опыт женщины, страдавшей от «тысячи мыслей в голове».....	110
Еще раз про две фазы и «тысячу мыслей в голове»	119
<i>Приложение. О ложном состоянии, возникающем не вследствие победы над страстями и стяжания добродетелей, а вследствие замирания демонов и временном их отступлении от человека.....</i>	130

ЧАСТЬ III.

Прорыв скорлупы	134
Депрессия и отчуждение деятельности от глубинных основ личности	134
В состоянии охваченности моноидеей.....	140
Преодолеть отчуждение... и состояние самозамкнутости.....	146
Через любовь	148
В молитвенной тишине.....	151
Вследствие прикосновения благодати	153
Видя ситуацию с иной точки.....	154
Не входя в диалог с тревожными мыслями	157

ЧАСТЬ IV.

Депрессия как состояние сознания	166
Разбор депрессивного состояния	167
Приверженность ложным смыслам. Дереализация и деперсонализация.....	169
Опасность доверия себе в состоянии депрессии.....	174

Об инфернальном «захвате» сознания человека и о том, с чего он начинается. Опыт Афонских подвижников.....	177
Как распознать приближение депрессии и что с этим делать?	186
С «террористами» в переговоры не вступать! Или открытие сознания для воздействия демонического мира	191
О состоянии внутренней пустоты и о действии благодати	196
Духовный смысл повествований Ветхого Завета.....	204
Депрессия и нецеломудренное поведение (также – эротомания).....	206
История.....	218
<i>Приложение. Слова святого праведного Иоанна Кронштадтского из книги «Моя жизнь во Христе» о состояниях, описания которых могут быть сопоставлены с описаниями депрессии и шизофрении.....</i>	<i>223</i>

**ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРАВМАТИЧЕСКОГО ОПЫТА:
ХРИСТИАНСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ..... 226**

ЧАСТЬ I.

Цель жизни и построение целостной картины мира.....	227
О лекциях с 20-й по 25-ю цикла «Преодоление травматического опыта»	241
Смысл и цель христианской жизни.....	246

ЧАСТЬ II.

Травматический опыт как сформированная доминанта. Построение иного опыта и иной доминанты.....	249
<i>Глава 1. Травматический опыт как некогда пережитая, воспроизводимая, изменяемая и преодолеваемая доминанта.....</i>	<i>249</i>

Доминанта патологическая перестраивается, преодолевается доминантой новой	249
Встраивание травматического опыта в новый нетравматический опыт.....	252
Последствия насилия сексуального.....	255
Последствия насилия физического. Боевая психическая травма (военный синдром)	273
Последствие переживания смерти.....	284
Травматический опыт как приходящая в движение (возобновляемая) доминанта.....	296
Травматический опыт, доминанта и панические атаки	311
<i>Приложение 1.</i> Заметка паломницы о пограничном расстройстве.....	331
<i>Приложение 2.</i> Фрагмент проповеди о переживании опыта смерти.....	340
Глава 2. Ядро травматического опыта и реальные примеры его преодоления. Иммунитет.....	342
Ядро травматического опыта	343
Ядро травматического опыта и его растворение	354
Примеры перестраивания травматической доминанты и преодоления ее	375
Боевой опыт и книга Юрия Бессонова «26 тюрем и побег с Соловков» (бег под прицелом; вера и любовь как иммунитет)	378
Нестандартное решение во внештатной ситуации	383
Решительность без кровожадности, активность без агрессии	390
Страх и способность анализировать окружающее.....	392

Любовь, доверие и боевой опыт	396
Иммунитет к боевой психической травме и книга Н. Е. Невеского «Первый эшелон»	409
Глава 3. Вера и любовь как иммунитет, защищающий от сползания в воронку патологической доминанты.....	418
Книга «Мученики ленинградской блокады» и комментарии к ней	418
Бомбардировки реальными бомбами и потоком сообщений.....	424
Апатия, голод, безразличие, угасание желания жить	437
Вера, любовь и жизнь в соответствии с деятельностью по вере как иммунитет, защищающий от сползания в воронку патологической доминанты	458
ЧАСТЬ III.	
Вера (идеалы) и преодоление травматического опыта	473
Идеалы и процесс познания.....	474
Идеалы и преодоление травматического опыта	478
Три (четыре?) мореплавателя и их отношение к травматическому опыту.....	480
Преодоление травматического опыта и христианская парадигма	488
Связь со Христом	497
Связь со Христом, дополнительный афферентный комплекс и акцептор действия	505
История девушки, жившей с обидой на маму.....	518
Евфросиния Керсновская и ее книга «Сколько стоит человек».....	519
Идеалы и выживание	528

<i>Приложение. «Психология Возрождения близкого» –</i> комментарий слушательницы лекций «Преодоление травматического опыта...»	531
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

ЧАСТЬ IV.

Посттравматический рост и построение здоровой доминанты.....	541
<i>Глава 1. О посттравматическом росте – девушке,</i> <i>пережившей психологическое насилие и не</i> <i>могущей прийти в себя</i>	<i>541</i>
Посттравматический рост.....	543
Дилемма, с которой сталкивается неверующий	
психолог	544
Преподобный Петр Дамаскин и эффект	
посттравматического роста	548
Мысли духовных авторов, ассоциирующиеся	
с эффектом посттравматического роста	549
Посттравматическое расстройство и уныние	551
Уход наверх и уход вниз.....	553
Травматический опыт, когнитивная переработка	
и Божественная благодать.....	554
О преодолении гнева, обид.	
Молитва от неприязни	555
Еще немного о преодолении уныния	556
Смирение и самоуничтожение: где грань	559
<i>Постскриптум.</i>	
«Воскреснет брат твой» (Ин. 11, 23).....	567
<i>Глава 2. Посттравматический рост и преодоление моделей</i> <i>поведения, сформированных под воздействием</i> <i>травматического опыта.</i>	<i>570</i>
Вкратце о доминанте – из предыдущих частей.....	577

Интеграция эзотерики и сектантства в психологию	584
Призма и изменение внешнего импульса. Вертикаль и горизонталь. Культурное возрастание человека. Решение вопросов на стыке категорий	589
Детство и сформированные реакции	595
Воспроизведение выработанной ранее реакции	596
Страсть как тип реакции. Невидение альтернативных вариантов	598
Испытание совести и самопознание	599
Не вытеснение, а перевоспитание	604
Стратегия выживания в иной ситуации оказывается нерабочей	607
Реальная помощь или введение в приподнятое состояние	609
Не входить в поток тревожных мыслей	610
Иисусова молитва	613
<i>Постскриптум</i> . Комментарии на тему «забывания» и «стирания» травматического опыта и внедрения новой идентичности	616
Глава 3. Примеры преодоления моделей поведения, сформированных под воздействием травматического опыта. Трудное детство и прощение родителей	633
ПРЕДИСЛОВИЕ к историям на тему прощения родителей; когда простить – трудно	634
<i>История 1.</i> «Сейчас у меня нет никакой обиды на отца. Мы взрослые и сами отвечаем за свои поступки»	647
Ответ 1 к истории 1. О книге, автор которой причину неустроенности ребенка видит в «избыточной материнской любви»	656

Ответ 2 к истории 1. О книге, автор которой видит причину неустроенности в низкой самооценке	660
<i>История 2.</i> «Когда Господь исцеляет, Он ставит в такие условия, в которых ничего другого не остается, как только идти против своих моделей».....	667
<i>История 3.</i> «Сейчас я иду по новой, верной тропе решения своих бед».....	678
<i>История 4.</i> «Даже в безвыходной ситуации я никогда не рассматривала "смерть". Для меня всегда была – "жизнь", всегда нужно было искать выход».....	685
<i>История 5.</i> «Всё крутятся мысли: почему она не делает первые шаги...»	690
Ответ 1 к истории 5.....	690
Ответ 2 к истории 5.....	698
ПОСЛЕСЛОВИЕ. Выбирать собственное отношение к происходящему	704
Стать способным видеть иные грани.....	708
История мальчика, который решил, что ничто не мешает любить папу	711
История Эдит Евы Эгер и история Беатрис.....	713
Тренинги, на которых ставка делается на обвинение родителей.....	716
Инфантилизация	717
История юноши, который занимался танцами.....	718
Скукоживание личности, травматический опыт и чувство вины (о книге Блейна Хардена «Побег из лагеря смерти»).....	724
Собственное отношение к происходящему (не то, которое навязывается обидой и болью)	735

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

«Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты» – тексты и беседы иеромонаха Соловецкого монастыря Прокопия (Пащенко) 741

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

«Три Д» – Депрессия, Деперсонализация, Дереализация.

«Преодолеть отчуждение (в том числе и о депрессии)» – лекции и тексты иеромонаха Прокопия (Пащенко) 746