

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. О ЧУВСТВАХ

Плохие и хорошие чувства	17
Противоречивые чувства	19
Чувства и форма их выражения	22
Что это такое — «тихие» чувства?	26

ГЛАВА 2. ТРЕВОГА

О «тихой» тревоге	33
«Тихое» возбуждение	35
Как управлять тревогой	39
Тревога и утешение	45

ГЛАВА 3. СТРАХ

О «тихом» страхе	52
Смелость и бесстрашие	56
О страхе и привязанности	61

ГЛАВА 4. ОБИДА

О «тихой» обиде	72
Детские обиды	75
Несбывшиеся ожидания	82
Как простить обиду?	87

ТИХИЕ ЧУВСТВА

ГЛАВА 5. ВИНА

О «тихой» вине	102
Скрытая вина	104
Вина и ответственность	106
Об извинениях	112

ГЛАВА 6. СТЫД

О «тихом» стыде	123
Стыд и правила	126
Осуждение и поддержка	131
Стыд в парных отношениях	134

ГЛАВА 7. ЗЛОСТЬ

О «тихой» злости	146
Чувства, спрятанные за злостью	148
Во что превращается подавленная злость...	155

ГЛАВА 8. ОТВРАЩЕНИЕ

О «тихом» отвращении	164
Как быть с избытком?	166
Отвращение в отношениях	169
Убеждения, которые мы «съели»	175

ГЛАВА 9. ГРУСТЬ

О «тихой» грусти	185
Как реагировать на грусть близких?	188
Как проживать грусть	192

ГЛАВА 10. РАДОСТЬ

О «тихой» радости	200
О запрете радости	203

ОГЛАВЛЕНИЕ

Зависть, обесценивание и неудобная радость	206
Неуместная радость	208
ГЛАВА 11. БЕССИЛИЕ	
О «тихом» бессилии	216
Бессилие и травма	220
Бессилие и агрессия	224
ГЛАВА 12. РАЗОЧАРОВАНИЕ	
О «тихом» разочаровании	236
Разочарование в себе	240
Разочарование в отношениях	247
ГЛАВА 13. БЛАГОДАРНОСТЬ	
О «тихой» благодарности	262
Когда страшно принимать хорошее...	266
Благодарность и чувство долга	269
Благодарность и завершение	271
ГЛАВА 14. ЛЮБОВЬ	
О «тихой» любви	281
Нелюбовь	284
Тревожная любовь	289
«Опасная» любовь	294
О потере любви	298