

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Коллективная травма	13
Раздел I: ЖИЗНЬ ПЕРЕД ЛИЦОМ МАСШТАБНОЙ КАТАСТРОФЫ	23
Мне нельзя радоваться жизни	24
Мои проблемы не считаются, когда тут такое	31
Я боюсь потерять работу	38
У меня убили планы на будущее	46
Крушение надежд	53
Ко мне это не относится, я стараюсь спасти себя	63
Я не чувствую свободы	73
Я больше не могу делать мир лучше	79
Раздел II: БЫТОВОЕ, ВНУТРИСЕМЕЙНОЕ	87
Боюсь, что сына отправят воевать	88
Мои родители меня не понимают	95
Разрыв отношений, попытка суицида	102
Одиночество. Друзья уехали	112

Родительство в трудные времена.	117
Меня бесит моя жена.	126
Разлад с друзьями.	138
Мир вокруг рухнул, а я беременна.	145
Раздел III: ОБ ЭМИГРАЦИИ.	153
Хочу уехать — не хочу уезжать.	154
Жизнь «с нуля» в другой стране.	162
Я виноват в том, что я русский?	170
Боюсь не увидеть близких — живу в другой стране.	177
Раздел IV: СИТУАЦИИ С РЕАЛЬНОЙ УГРОЗОЙ ЗДОРОВЬЮ.	185
Я — агрессор.	186
Некуда бежать от мужа.	194
Я только выбрался из депрессии, и вот.	202
Фобии: я постоянно читаю новости, я всего боюсь.	210
Переедание — скрытая агрессия.	220
Хотел бы бросить пить, да не могу.	227
Я — мама особенного ребенка.	237
Вместо заключения: взгляд со стороны психолога.	246