

# Содержание

Предисловие к книжной серии ( <i>Хайди Шёнфельд</i> ) . . . . .	7
Краткий экскурс в логотерапию ( <i>вопросы Бернда Арендта к Элизабет Лукас</i> ) . . . . .	9
Из практики логотерапевта ( <i>Элизабет Лукас и Хайди Шёнфельд</i> ) . . . . .	27
Вступление . . . . .	27
Как поступать с жалостью к себе . . . . .	29
Как поступать с разбитым сердцем . . . . .	50
Как поступать со страхами . . . . .	67
Как поступать с навязчивыми мыслями . . . . .	84
Как поступать с чувством вины. . . . .	104
Как поступать с травмой . . . . .	123
Как поступать с горечью утраты . . . . .	143
Храбрая Одетта. . . . .	157
Франкл об «истинной любви» ( <i>вопросы Хайди Шёнфельд к Элизабет Лукас</i> ) . . . . .	165
Искупление и восстановление ( <i>Хайди Шёнфельд</i> ) . . . . .	171
Десять самых популярных вопросов ( <i>Элизабет Лукас</i> ) . . . . .	183
Перенапряжение на работе . . . . .	186
Семейные ссоры . . . . .	190
Опыт неудачи. . . . .	194
Проблемы воспитания . . . . .	196
Зависимость . . . . .	198
Старость и немощность. . . . .	201
Конфликтные ситуации выбора . . . . .	202
Давление конкуренции. . . . .	205
Необходимость отпустить . . . . .	206