

Podziękowania	9
Przedmowa do wydania poprawionego	11
Wstęp	13
I. Jednostka a społeczeństwo	15
1. Mechanizmy obronne	17
2. Sprzeczne sygnały z otoczenia	27
3. Dlaczego większość rodziców ma trudności z utrzymywaniem serdecznych, pełnych miłości stosunków ze swoimi dziećmi	35
4. Nacisk społeczny	46
II. Wzorce zachowań obronnych	59
5. Przeszłość przeciw teraźniejszości — szkodliwe powtórzenia	61
6. Powstrzymywanie — podstawowe uczucie wrogości wobec siebie i innych	73
7. W roli ofiary	88
8. Środki uśmierzające ból	99
9. Fantazja — potężny środek uśmierzający	111
10. Okowy — niszczące więzy	124

III. Niszczące manewry	137
11. Mężczyźni kontra kobiety: mit zazdrości	139
12. Naturalne a tradycyjne poglądy na życie seksualne	151
13. Próżność i jej niszczycielskie skutki	164
14. Negatywna i pozytywna moc	181
15. „Jestem niedobry” — niszczący skutek działania mechanizmów obronnych	196
IV. Implikacje terapii	207
16. W stronę niedefensywnego stylu życia — terapeutyczna wartość przyjaźni	209
17. Krytyka tradycyjnej psychoterapii	226
18. Zaprzeczenie śmierci — ostateczna obrona	240
Wybrana literatura	249