

Spis treści

Jak czytać tę książkę	7
Wstęp	11
1. Czym jest ego	13
2. Identyfikacja na poziomie ja	19
3. Geneza ego	43
Ari	45
4. Mechanizm działania ego	87
Identyfikacja	87
Separacja	118
Dualizm	131
Motywacja	144
5. Mechanizmy obronne	195
Wyparcie	196
Projekcja	197
Racjonalizacja	199
Kształtowanie formacji reaktywnych	200
Przemieszczenie	202
Identyfikacja	204
Fantazjowanie	205
Regresja	207
Zaprzeczanie	208

Dehumanizacja i uprzedmiotowienie	211
Dysocjacja	213
Idealizacja i dewaluacja	214
Kompensacja	215
Humor i inne emocje	217
Prokrastynacja i pośpiech	218
Atrybucja odpowiedzialności w służbie ego	220
Selektywna uwaga i fiksacja	222
Introjekcja	224
Bunt i konformizm	225

6. Czym jest świadomość **227**

Świadomość odczuć	229
Świadomość emocji	235
Świadomość dialogów wewnętrznych	248
Świadomość wyobrażeń	255
Świadomość zachowań	263
Świadomość nawyków	267

7. Poziomy świadomości transcendentnej **279**

Akceptacja	280
Utylizacja	282
Wdzięczność	284
Miłość	286
Radość	289
Spokój	291
Pokora	292
Służba	293
Oświecenie	295

Zakończenie **301**