

BOOK
2007
**STEPHANIE
DOWRICK**

CÔ ĐƠN & GẮN BÓ

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÂN BẰNG GIỮA MỐI QUAN HỆ
VỚI MỌI NGƯỜI VÀ SỰ ĐỘC LẬP CỦA BẢN THÂN?

(Tái bản có hiệu đính và bổ sung)

ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI
TRUNG TÂM THÔNG TIN THƯ VIỆN

VV-Đ2/10001

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ THÔNG TIN
Hà Nội - 2007

Mục lục

Lời tựa xiii

Lời giới thiệu xxiii

PHẦN I

Cái tôi: Đó là tôi ư? 1

- 1 - 3

Gặp gỡ cái tôi; Phía sau mặt nạ và tính cách; Một thế giới nội tâm; Quá trình khám phá cái tôi; Liệu tự tin có phải là câu trả lời?; Quan hệ mật thiết; Xung đột trong ngoài;

Nhớ ra bạn là ai

- 2 - 37

Cảm giác an toàn bên trong; Lòng tin hình thành như thế nào; Khi cái tôi biến mất; Chiếu lại quá khứ

- 3 - 52

Những khởi đầu của cái tôi; Cảm giác có ai đó ngay cả khi họ không ở bên; Học hỏi trong suốt cả quá trình; Sự cộng sinh: thực tế hay ảo tưởng?; Mất cái tôi

hoặc không có cái tôi; Tự yêu mình là gốc Tôn vinh
thời Hoàng kim; Nhân biết cảm xúc của người khác

- 4 -

Giành lại quyền năng của bạn; Sức mạnh
của tự khuyến khích; Để cái tôi lại phía sau

PHẦN II

Đàn ông và đàn bà

- 5 -

Cái hay trai?

- 6 -

Tại sao giới tính vẫn còn quan trọng đến vậy; Thể hiện
giới tính của mình; Những câu hỏi về việc nuôi dạy con trẻ;
Sự đồng cảm có tác dụng hạn chế những cảm xúc tiêu cực;
Những điều kiện dễ thay đổi

- 7 -

Mười tám tháng đầu tiên; Liên kết với bố; Học hỏi ý nghĩa
thực sự của giới tính; Mẹ và con gái; Có bé này là ai;
Mẹ và con trai; Bố và con trai

- 8 -

Tác động của những định kiến thời thơ ấu lên Con người;
Phụ nữ với vai trò người chăm nom; Những bà mẹ đeo bám
dai dẳng; Những câu con trai gây thất vọng; Thay đổi
chiến thuật; Làm cho những lời phản nản trở nên bớt
cả nhân hơn; Phụ nữ—"chọn bừa bộn"; Phụ nữ và nam giới;
một liên minh mới?; Phụ nữ ghen tỵ với nam giới;
Đáp ứng nhu cầu nhau

- 4 -

74

89

91

99

124

152

Giải mã điều ảo tưởng về mẹ; Thể hiện bản chất con người;
Đồng hành cùng người khác

PHẦN III

Cô độc: Biết mình

197

- 10 -

199

Thế nào là (cô độc) một mình; Đi tìm sự khuấy khuấy

- 11 -

208

Cô độc hay cô đơn?; Không có mẹ ở trong mình; Thoải mái
với chính mình; Cần ở một mình; Thiếu vắng sự gần gũi;
Lần lộn suy nghĩ với cảm xúc; Nỗi sợ chết; Nỗi sợ cô đơn;
Chăm sóc cho bản thân

- 12 -

240

Bị giam cầm trong chính mình; Những mâu thuẫn nội tâm
của bạn; Một mình—và an toàn; Lựa chọn ở một mình

- 13 -

264

Biết ít hơn, học được nhiều hơn

PHẦN IV

Gần gũi: Biết người

267

- 14 -

269

Biết người; Từ cô độc thành hoàng tử

- 15 -

278

Kết nối với sự sống trong chính mình; Sống trong

cơ thể mình; Thoải mái trong quan hệ gần bó;
Những cách thể hiện của sự gần bó

- 16 -

292

Lắng nghe—nền tảng của sự gần bó

- 17 -

300

Người khác trải nghiệm con người bạn như thế nào; Sự
khác biệt củng cố quan hệ gần bó; Đạt đến sự gần bó

- 18 -

316

Khám phá người kia; Phiên bản của tôi—phiên bản đúng;
Hút ai đó vào trong

- 19 -

325

Khi sự gần bó có một cơ hội; Không có sự gần bó khi không có
sự một mình (tách biệt); Một cái tôi làm vừa lòng người kia;
Những ranh giới có tác dụng tích cực đối với quan hệ gần bó

- 20 -

340

Những hạn chế vô thức về sự gần bó; Hiểu rõ những
động cơ của bạn; Quá khứ lỏng trong hiện tại; Làm những
mối quan hệ gần bó trở nên quá tải

PHẦN V

Khát khao: Ngôn ngữ của thế giới nội tâm

359

- 21 -

361

Muốn gần bó, muốn một mình; Sa vào lưới yêu—
một lần nữa; Ít tình dục hơn, nhiều khát khao hơn;
Liều tiếp xúc thể xác có phải là sự soi rọi tối thượng?

Khát khao ai và cái gì? Điều chấp cánh cho khát khao;
Tự hiểu bản thân mình; Khuôn mặt dễ nhìn của khát khao;
Muốn giữ bạn cho riêng mình tôi; Hành động cô kiểm chế;
Tác dụng tích cực của mâu thuẫn

Vượt trên sự ham muốn

Biết rõ những gì mình cần; Những khát khao xung khắc;
Dung hòa khát khao; Cơn giận dữ, lòng dố kỵ và sự hủy diệt;
Thương thân trách phận vì những gì mình không thể có

Mang gấn bó vào sự cô độc; Bình thường? Đồng tính?
Liệu có khác gì nhau không?; Cảm giác được (người khác)
thấu hiểu; Ràng buộc và tự do

Sống trong tình yêu; Mở lòng với tình yêu