

Оглавление

ОТ АВТОРА 7

ПРЕДИСЛОВИЕ 10

**Глава 1. ПОЧЕМУ ОДНИ СЕМЬИ ВМЕСТЕ СМЕЮТСЯ,
А ДРУГИЕ РУГАЮТСЯ 18**

Что такое конкуренция 20

Конкуренция в семье 22

Когда в вашей семье точно нет конкуренции... 25

... и когда она есть 27

Люди, склонные к борьбе за власть 31

Как порядок рождения супругов влияет
на особенности конкурентных отношений в паре ... 42

У меня меня украли, или как мы переживаем
появление соперника 46

Право не прощать 48

Несколько важных вопросов самому себе 49

**Глава 2. ЭМОЦИИ, ЧУВСТВА И ИХ РОЛЬ
В КОНКУРЕНТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ 50**

Ты меня не возьмешь! 52

Эмоции и разум 53

Какие чувства лежат в основе конкуренции? 57

Секреты восприятия: почему так больно каждый раз?	60
Как поменять восприятие	68
Глава 3. СЕМЬЯ ГЛАЗАМИ СЕМЕЙНОГО ПСИХОЛОГА	72
Семья как система	74
Семейные сценарии	75
Какое неравенство можно считать нормальным	83
Границы и конкуренция: какая связь	88
Как устанавливать личные границы в своей семье ...	93
3 способа вежливо сказать «нет»	100
Я все это делаю, но ничего не помогает	101
Глава 4. ТАЙНОЕ СОПЕРНИЧЕСТВО, ИЛИ СЕКРЕТЫ КОММУНИКАЦИИ	104
Отсутствующее, но подразумеваемое	106
Ловушки двойных посланий	109
Манипуляции в семье	113
Контроль	116
Обесценивание	120
Глава 5. ЗАЧЕМ СЕМЬЕ «ТРЕТЬЯ НОГА»	126
Эмоциональные треугольники	128
Третий не лишний	133
Поиск поддержки на стороне	133

Роли в треугольниках	135
Дружба против, или семейные коалиции	144
Как выйти из эмоционального треугольника	152
А зачем мне все это нужно?	156
Глава 6. ОПАСНЫЕ МОМЕНТЫ, ИЛИ КАКИЕ СИТУАЦИИ ПРОВОЦИРУЮТ НА КОНКУРЕНЦИЮ В СЕМЬЕ	158
Начало совместной жизни	161
Рождение и воспитание ребенка	163
Рождение второго ребенка	166
Подростковый кризис	168
Потеря источника дохода или карьерный взлет. Появление условий, резко влияющих на благополучие семьи	172
Развод	173
Новые браки и дети от прошлых браков	176
Тяжелая болезнь или смерть члена семьи	179
Глава 7. ВАРИАНТ НЕ ВОЕВАТЬ ЕСТЬ ВСЕГДА	184
Кто с кем может конкурировать в семье и что с этим делать	189
Теща и зять	190
Тесть и зять	192
Свекровь и невестка	193
Муж и жена	198

Родитель и ребенок	201
Старший и младший	208
Умершие и живущие	212
«Старшие» и «младшие» родители	213
Бабушка и... бабушка	217
Бывшие и настоящие	220
ПОСЛЕСЛОВИЕ	226
ПОЛЕЗНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ	228
Упражнение «Мои сильные и уязвимые стороны» . . .	228
Игра «Угадай, что я чувствую»	230
Упражнение-игра «Семейный пирог»	231
Упражнение-тест «Границы семьи»	232
50 идей, как провести время вдвоем и с удовольствием	234
ЛИТЕРАТУРА	238