

Оглавление

| | |
|----------------|----|
| Введение | 11 |
|----------------|----|

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

| | |
|--|----|
| Глава 1. ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ: КРИТЕРИИ, ОСОБЕННОСТИ, ВИДЫ | 23 |
| Границы отношений в паре | 29 |
| Как мы взаимодействуем | 32 |
| Как мы говорим и конфликтуем | 33 |
| Главные герои в личном сценарии | 35 |
| Этапы отношений | 36 |
| Глава 2. КАКИМ БУДЕТ ВАШ ФИЛЬМ: ФОРМАТЫ ПАРТНЕРСКИХ ОТНОШЕНИЙ | 56 |
| Моногамия | 56 |
| Полиамория | 62 |
| Выбор быть без отношений: синглтон | 71 |
| Друзья с привилегиями — FWB | 74 |
| Бостонский брак | 81 |
| Гостевой брак | 83 |

| | |
|--|-----|
| Глава 3. СЦЕНАРИИ ОТНОШЕНИЙ: В КАКОМ ЖАНРЕ МЫ ИГРАЕМ | 89 |
| Романтический сценарий: как в фильмах жанра ромком | 90 |
| Репродуктивный сценарий: как в классике советского кинематографа | 91 |
| Коммуникативный сценарий: когда ягнята не молчат | 91 |
| Коммерческий сценарий: карты, деньги и любовь | 92 |
| Гедонистический сценарий: 33 удовольствия | 93 |
| Глава 4. КТО НАШ РЕЖИССЕР: ПОЧЕМУ МЫ СТРОИМ ОТНОШЕНИЯ | 95 |
| Одиночество | 95 |
| Социальные нормы | 96 |
| Желание решить свои проблемы через отношения и партнера | 97 |
| Отношения как способ самореализации | 98 |
| Стремление стать командой | 99 |
| Глава 5. ПЕРИПЕТИИ СЮЖЕТА: ТРУДНОСТИ НА ПУТИ СОЗДАНИЯ ПАРТНЕРСТВА | 101 |
| Отсутствие достаточной коммуникации | 104 |
| Измена | 105 |
| Ревность и ее последствия | 109 |
| Эмоциональное выгорание и охлаждение чувств | 117 |

| | |
|--|-----|
| Отсутствие чувства безопасности, сложности с близостью | 121 |
| Поиск идеала | 132 |
| Неоправданные ожидания | 134 |
| Деструктивные способы поведения в конфликтах | 137 |

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

| | |
|---|-----|
| Глава 1. С ПЕРВОГО ДУБЛЯ. ПЕРВЫЕ ОТНОШЕНИЯ | 145 |
| Правила безопасности | 148 |
| Как оценить готовность к отношениям? | 153 |
| Бывает ли раз и навсегда? | 156 |
| Глава 2. В МЕТРЕ ДРУГ ОТ ДРУГА. ОТНОШЕНИЯ НА РАССТОЯНИИ | 159 |
| Сложности, с которыми сталкиваются пары, находящиеся в отношениях на расстоянии | 162 |
| Держим связь | 166 |
| Глава 3. ЖЕНА ПУТЕШЕСТВЕННИКА ВО ВРЕМЕНИ. ОТНОШЕНИЯ С БОЛЬШОЙ РАЗНИЦЕЙ В ВОЗРАСТЕ | 172 |
| Распространенные заблуждения о возрасте в отношениях | 176 |
| Проблемы в браках с существенной разницей в возрасте | 178 |

| | |
|--|------------|
| Могут ли быть счастливы супруги с большой разницей в возрасте | 180 |
| Особенности коммуникации | 183 |
| Глава 4. СЕМЕЙКА АДДАМС. ОТНОШЕНИЯ | |
| В БРАКЕ | 186 |
| Мифы о браке | 192 |
| Почему тренинги по улучшению семейных отношений не эффективны | 196 |
| О чем на самом деле нужно думать перед вступлением в брак | 198 |
| Может ли брак быть счастливым | 201 |
| Глава 5. ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ. | |
| РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛЕЙ | 203 |
| Распределение ролей в семье в связи с появлением ребенка | 203 |
| Как грамотно подготовиться к родительству .. | 206 |
| Трансформация близости | 209 |
| Коммуникация в родительстве | 211 |
| Глава 6. ЛЮБОВЬ И ДРУГИЕ ЛЕКАРСТВА. | |
| ЭКОЛОГИЧНОЕ РАССТАВАНИЕ | 214 |
| Причины, по которым люди расстаются | 221 |
| Как сделать расставание экологичным | 224 |
| Как пережить расставание | 228 |
| Отягчающие обстоятельства | 232 |

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

| | |
|--|-----|
| Глава 1. ВОСПИТАНИЕ ЧУВСТВ. КОНФЛИКТЫ В ОТНОШЕНИЯХ | 237 |
| Причины конфликтов | 237 |
| Сострадание и самосострадание | 245 |
| Эмоции | 248 |
| Глава 2. С ШИРОКО ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ. СЕКС В ОТНОШЕНИЯХ | 254 |
| Не вылезая из постели | 259 |
| Сексуальное разнообразие | 264 |
| Проблемы с эрекцией психологического характера у мужчин | 265 |
| Сложности в достижении оргазма у женщин ... | 268 |
| Отсутствие страсти | 271 |
| Глава 3. ИЗМЕНА: ДРАМА, ТРИЛЛЕР И ФИЛЬМ УЖАСОВ | 278 |
| Причины измен | 280 |
| Что делать, если вам изменили | 284 |
| Глава 4. НАСИЛИЕ: ОТНОШЕНИЯ, КОТОРЫХ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ | 292 |
| Опасные мифы о насилии | 294 |
| Механизм проявления насилия в отношениях ... | 296 |
| Глава 5. ДВИГАТЕЛЬ СЮЖЕТА: ДИАЛОГ | 301 |
| Зачем нужно разговаривать? | 304 |
| Всегда ли должен быть измеримый результат? .. | 310 |

| | |
|---|-----|
| Глава 6. АНАЛИЗИРУЙ ЭТО: КАК РАБОТАЕТ | |
| СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ | 313 |
| Когда стоит идти на семейную психотерапию ... | 316 |
| Как выбрать психотерапевта | 317 |
| Что делать, если партнер не готов идти на семейную терапию | 319 |
| Сцена после титров | 322 |
| Библиографический список | 326 |