

# 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
<b>Глава 4. СЕМЕЙКА АДДАМС. ОТНОШЕНИЯ</b>	
<b>В БРАКЕ .....</b>	<b>186</b>
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
<b>Глава 5. ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ.</b>	
<b>РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛЕЙ .....</b>	<b>203</b>
Распределение ролей в семье в связи с появлением ребенка .....	203
Как грамотно подготовиться к родительству ..	206
Трансформация близости .....	209
Коммуникация в родительстве .....	211
<b>Глава 6. ЛЮБОВЬ И ДРУГИЕ ЛЕКАРСТВА.</b>	
<b>ЭКОЛОГИЧНОЕ РАССТАВАНИЕ .....</b>	<b>214</b>
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