

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	11
Предисловие	12
Благодарности	13
Предисловие научного редактора	14
Глава 1. Знакомство. Для кого эта книга	21
Что такое эмоционально-фокусированная терапия (ЭФТ) пар	22
Как эта книга вам поможет	24
Как пользоваться этой книгой. Что вы можете сделать, чтобы помочь себе и своим отношениям	24
Разговор в формате L-O-V-E	25
Пределы возможностей этой книги	29
Глава 2. Что с нами случилось. Три цикла разрушения отношений	31
Совместная атака-отстранение. Патриция и Уильям	33
Кричи громче, чтобы тебя услышали. Энджела и Дениз	39
Избежать конфликта любой ценой. Уэнди и Уинстон	40
Глава 3. Узы привязанности. Лучший способ выжить	47
Краткая история привязанности	48
Безопасная гавань и надежная база	49
Романтическая любовь как вид привязанности	50
Почему партнеры действительно нуждаются друг в друге	52
Развиваем эмоциональную связь	55
Глава 4. Партнер и я. Кто мы, и как себя ведем в близких отношениях. Что на это влияет	59
Привязанность. Как мы ее себе представляем и что от нее ожидаем	59

	Содержание	7
Как мы отвечаем на два основных вопроса		62
Как справиться с тем, что “не идеально”		66
Глава 5. Эмоции. Как их понять		69
Как эмоции помогают нам выживать		70
Как в восприятии и выражении эмоций проявляются гендерные различия		72
Эмоции в центре вашего танца отношений		73
Что происходит, когда мы игнорируем проявление наших основных эмоций		75
Реактивные эмоции		78
Выделите время для общения с партнером		86
Глава 6. И еще про эмоции. Что мы оба чувствуем		89
Счастье, радость и любовь		89
Счастливые пары		90
Составные части романтической любви		90
Влюбленность		92
Любовь как саморазвитие		92
Печаль		93
Как пережить потерю		93
Горе		94
Гнев		97
“Это же так нечестно!”		97
Мы раздуваемся от гнева		97
Избегание гнева		98
Как мы выражаем гнев — “слишком горячо или слишком холодно”		98
Страх		100
“Бей, замри или беги”		100
Страх в сравнении с тревогой		101
Как справиться с угрозой отношениям		102
“Повышенная боевая готовность” — последствия психотравмы		104
Ваш партнер не всегда ясно видит ваши основные эмоции.		
Какие эмоции вы проявляете		105
Негативные циклы — позитивные циклы		105
Делитесь с партнером		114

Глава 7. Эмоции, более сложные. Презрение, обида, стыд, вина и ревность	117
Презрение	117
Как презрение влияет на близкие отношения	118
Обида	120
Два дикобраза	120
Чувство обиды в сравнении с физической болью	120
Что вызывает у нас болезненные ощущения	121
Неверность	121
Вина и стыд	122
Вина как стимул для “ремонта” отношений	123
Вина в сравнении со стыдом	123
Фредерика и Монти. История о том, как снова обрести любовь	125
Негативный цикл	126
Предыдущий опыт отношений	126
Смена музыки, смена танца	127
Нереализованные потребности в привязанности	128
Ревность	132
Положительные и отрицательные стороны	133
Делитесь с партнером	137
Глава 8. Благими намерениями вымощена дорога к безопасности	139
Определение намерений привязанности	141
Глава 9. Переустройство наших отношений	149
Как вы узнаете, что готовы погрузиться глубже	150
Дорожная карта для построения надежных отношений	153
Жанин и Брэд. Создаем безопасность вместе	153
Проблема	153
Негативный цикл	155
Опыт прежних отношений	155
Неудовлетворенные потребности привязанности	157
Смена музыки, смена танца	158
Диалоги, укрепляющие отношения. Погружаемся в основные эмоции и потребности	159
Создание условий	159

Инструкции для партнера, который слушает	164
Инструкции для партнера, который слушает	171
Глава 10. Травма, нанесенная отношениям.	
Как исцелить боль	175
Любовная связь на стороне и другие болезненные случаи	175
Боль неверности	176
Как справиться с болезненными случаями	177
Устойчивое восстановление отношений после любовной связи на стороне	179
Отмщение или исцеление	180
Прощение	180
Польза от прощения	182
Что помогает парам прийти к прощению	182
Простить непрощаемое	185
Как исцелить травмы привязанности	185
Джорджия и Сильвестр	185
Исцеление травм привязанности	187
Решение для Джорджии и Сильвестра	189
Два заключительных комментария	191
Когда прощение невозможно	191
Как насчет прощения себя	191
Глава 11. Истории перемен	197
Энджела и Дениз. Достичь вовлеченности	197
Проблема	197
Опыт предыдущих отношений	198
Смена музыки, смена танца	199
Юко и Майкл. Усталое преследование	201
Негативный цикл	202
Смена музыки, смена танца	203
Неудовлетворенные потребности привязанности	204
Рафаэль и Мэтью. Мы слишком разные, насколько мы совместимы	205
Негативный цикл	206
Опыт предыдущих отношений	207
Смена музыки, смена танца	208
Неудовлетворенные потребности привязанности	209

Глава 12. Сохранение близости и оживление вашей сексуальной жизни	211
Сохранение настройки	211
Ваши отношения как наивысший приоритет	213
Установите ритуалы отношений	213
Найдите время для совместных “игр”	214
Вместе принимайте решения	214
Планирование будущего	215
Как разрешить давние различия	215
Поддержание ваших сексуальных отношений	218
Секс в супружеской жизни	218
Как говорить о вопросах или проблемах, связанных с сексом	220
Лоррейн и Кейт	222
Стив и Карен	223
Сьюзи и Тай	224
Глава 13. А что дальше. Как предвидеть повороты судьбы	229
Вспоминаем наш путь	229
А что, если мы опять съедем на старую колею	231
Проходим вместе будущие жизненные этапы	232
Вехи развития жизненного цикла семьи	234
Молодые пары	234
Средний возраст	237
Пожилая пара	242
Заключительные слова	247
Приложение А. Упражнения-размышления	249
Приложение Б. Наш танец отношений	283
Список литературы	285