

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	13
Введение	17
Часть I. О СТРАСТНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ РЕВНОСТИ	24
Глава 1. ЭВОЛЮЦИЯ КОНКУРИРУЮЩИХ ЭМОЦИЙ	25
Что такое ревность?	26
Как мы испытываем ревность	27
Взгляд на эволюцию	28
Эволюция ревности	30
Историческая перспектива	34
Ревность в смешанных семьях	36
Ревность на работе	37
Ревность подпитывается социальными сетями	38
Основные выводы	39
Глава 2. ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ РЕВНОСТЬ ВАШЕЙ ПРОБЛЕМОЙ?	40
Шкала ревности	41
Преодоление ревнивых чувств	44
Представление о жизни без ревности	47
Глава 3. ПРИВЯЗАННОСТЬ И ОБЯЗАТЕЛЬСТВА	48
Типы привязанности	49
Ранние привязанности	50
Опыт близких отношений	51
История взаимоотношений	56
Обязательства и вклад в отношения	58

Эмоциональная близость	62
Неопределенность и беспокойство	63
Неопределенность и необходимость знать	64
Часть II. КАК РЕВНОСТЬ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ	68
Глава 4. В ПЛЕНУ РЕВНИВОГО РАЗУМА	69
Базовые убеждения	71
Свод правил	79
Предвзятое мышление	84
Беспокойство и навязчивые мысли	87
О составляющих ревнивого разума	90
В плену эмоций	93
Глава 5. ОТПУГИВАЮЩИЕ ПАРТНЕРА РЕВНИВЫЕ СТРАТЕГИИ	98
Допрос	99
Поиск улик	101
Поиск признаков заинтересованности других людей в партнере	103
Обиды и дистанцирование	104
Обвинение	105
Унижение соперника	107
Унижение партнера	108
Угроза разрыва отношений	109
Повышение ценности отношений для партнера	110
Попытка заставить партнера ревновать	112
Перестраховка	113
Работает ли ваша стратегия?	114
Часть III. ВЗГЛЯД С ДРУГОЙ СТОРОНЫ	115
Глава 6. АБСТРАГИРОВАНИЕ ДЛЯ НАБЛЮДЕНИЯ И ПРИНЯТИЯ	116
«Как можно перестать так себя чувствовать?»	116
Освобождение места для ревности	118
Плохо мне — плохо тебе, но все хорошо	119

Глава 7. ЖИЗНЬ СО СВОИМИ МЫСЛЯМИ	135
Как нейтральные мысли становятся главными событиями жизни	137
Оценка навязчивых мыслей	140
Нужно ли заикливаться на ревнивых мыслях?	143
Принятие ревнивых мыслей	144
Что, если ревнивые мысли — всего лишь мысли?	146
Выделение времени на ревность	149
Утомление собственными мыслями	151
Прослушивание мыслей в виде фонового шума	153
Освобождение места для ревнивых мыслей	155
Смена ролей: что, если вас ревнует партнер?	156
Глава 8. РАЗГОВОР С РЕВНОСТЬЮ	158
Изучение произвольной отрицательной мысли	160
Анализ альтернатив произвольным мыслям	162
Изучение правильных реакций на произвольные мысли	169
Изучение базовых предположений в своде правил	174
Изучение того, как ревнивые убеждения отражают нечто негативное в вас	177
«Что, если меня предали?»	181
«Могу ли я кому-то доверять?»	184
Взгляд на выживших	185
Глава 9. ПОМЕЩЕНИЕ РЕВНОСТИ В КОНТЕКСТ	186
Комната отношений	186
Поворот калейдоскопа отношений	189
Глава 10. СОВМЕСТНОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ	197
Руководство по совместной работе	198
Подход к обсуждению	203
Основные правила обсуждения	207
Как рассказать партнеру о своей ревности	212
Будьте честны с самим собой в отношении своего поведения	213
Подумайте о том, что вы хотели бы изменить	213
Выясните, что значит для вас свобода	216

Способы реакции на ревность партнера	218
Продолжение работы над ревностью	220
Глава 11. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОШЛОГО ДЛЯ ПОБЕДЫ НАД РЕТРОСПЕКТИВНОЙ РЕВНОСТЬЮ	223
«Я хочу быть единственным»	225
Новые способы взглянуть на ревность	227
Скрытые правила ретроспективной ревности	228
Зеркало эволюции	229
Выработка реалистичных ориентиров	232
«Если моя партнерша хотела его, как же она может хотеть меня?»	233
«Возможно, другой был лучшим любовником, чем я»	234
«Я не могу выкинуть это из головы»	236
Возвращение в настоящее	238
У вас могут быть только одни отношения — те, что существуют сегодня	240
Глава 12. «ЭТО СЛОЖНО»: ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОШЛЫХ ИЗМЕН	241
Кризис может стать поворотным пунктом	243
Внесение ясности в уровень серьезности отношений	245
Реакция на неверность	246
Что означает для вас неверность?	249
Выработка мотивации для изменений	255
Выработка основных правил	257
Выслушивание партнера	259
Сосредоточение на общих целях	261
 Размышления напоследок	 263
Благодарности	267
Об авторах	269