

Оглавление

Предисловие	6
Введение	10
Часть I. О СТРАСТНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ РЕВНОСТИ	18
Глава 1. Эволюция конкурирующих эмоций	19
Что такое ревность?	20
Как мы испытываем ревность	21
Взгляд на эволюцию	23
Эволюция ревности	25
Историческая перспектива	30
Ревность в смешанных семьях	33
Ревность на работе	34
Ревность подпитывается социальными сетями	35
Основные выводы	36
Глава 2. Является ли ревность вашей проблемой?	38
Шкала ревности	39
Преодоление ревнивых чувств	43
Представление о жизни без ревности	46
Глава 3. Привязанность и обязательства	48
Типы привязанности	49
Ранние привязанности	51
Опыт близких отношений	52
История взаимоотношений	58
Обязательства и вклад в отношения	60
Эмоциональная близость	64

Неопределенность и беспокойство.....	67
Неопределенность и необходимость знать.....	68
Часть II. КАК РЕВНОСТЬ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ	72
Глава 4. В плену ревнивого разума	73
Базовые убеждения.....	75
Свод правил	86
Предвзятое мышление.....	91
Беспокойство и навязчивые мысли	95
О составляющих ревнивого разума	99
В плену эмоций	103
Глава 5. Отпугивающие партнера ревнивые стратегии	109
Допрос.....	111
Поиск улик.....	113
Поиск признаков заинтересованности других людей в партнере	115
Обиды и дистанцирование.....	117
Обвинение.....	118
Унижение соперника	120
Унижение партнера.....	121
Угроза разрыва отношений.....	123
Повышение ценности отношений для партнера	124
Попытка заставить партнера ревновать	126
Перестраховка.....	127
Работает ли ваша стратегия?	129
Часть III. ВЗГЛЯД С ДРУГОЙ СТОРОНЫ.....	130
Глава 6. Абстрагирование для наблюдения и принятия	131
«Как можно перестать так себя чувствовать?»	132
Освобождение места для ревности	134
Плохо мне — плохо тебе, но все хорошо.....	135

Глава 7. Жизнь со своими мыслями.154

Как нейтральные мысли становятся главными событиями жизни	156
Оценка навязчивых мыслей.	160
Нужно ли заикливаться на ревнивых мыслях?	163
Принятие ревнивых мыслей	165
Что, если ревнивые мысли — всего лишь мысли?	167
Выделение времени на ревность	171
Утомление собственными мыслями.	173
Прослушивание мыслей в виде фонового шума	176
Освобождение места для ревнивых мыслей	178
Смена ролей: что, если вас ревнует партнер?	180

Глава 8. Разговор с ревностью.182

Изучение произвольной отрицательной мысли.	185
Анализ альтернатив произвольным мыслям	187
Изучение правильных реакций на произвольные мысли	195
Изучение базовых предположений в своде правил.	201
Изучение того, как ревнивые убеждения отражают нечто негативное в вас	204
«Что, если меня предали?»	209
«Могу ли я кому-то доверять?»	212
Взгляд на выживших	214

Глава 9. Помещение ревности в контекст216

Комната отношений.	216
Поворот калейдоскопа отношений	219

Глава 10. Совместное решение проблемы229

Руководство по совместной работе.	230
Подход к обсуждению	236
Основные правила обсуждения	241
Как рассказать партнеру о своей ревности	247
Будьте честны с самим собой в отношении своего поведения.	248
Подумайте о том, что вы хотели бы изменить	249

Выясните, что значит для вас свобода.	251
Способы реакции на ревность партнера.	254
Продолжение работы над ревностью.	256

Глава 11. Преодоление прошлого для победы

над ретроспективной ревностью.259

«Я хочу быть единственным»	261
Новые способы взглянуть на ревность.	263
Скрытые правила ретроспективной ревности	266
Зеркало эволюции	267
Выработка реалистичных ориентиров.	270
«Если моя партнерша хотела его, как же она может хотеть меня?»	271
«Возможно, другой был лучшим любовником, чем я»	272
«Я не могу выкинуть это из головы».	275
Возвращение в настоящее	277
У вас могут быть только одни отношения — те, что существуют сегодня.	279

Глава 12. «Это сложно»: выявление

прошлых измен.281

Кризис может стать поворотным пунктом	284
Внесение ясности в уровень серьезности отношений.	285
Реакция на неверность	287
Что означает для вас неверность?	290
Выработка мотивации для изменений	298
Выработка основных правил.	300
Выслушивание партнера.	302
Сосредоточение на общих целях	305

Размышления напоследок308

Благодарности313

Об авторах.315