

ОГЛАВЛЕНИЕ

О ЧЕМ ЭТА КНИГА	7
ОБ АВТОРЕ.....	8
БЛАГОДАРНОСТИ	9
КРИЗИСЫ В ПАРЕ. ИЗБЕЖАТЬ ИЛИ ПЕРЕЖИТЬ? ...	13
Введение.....	13
Влюбленность: есть только мы.....	16
Кризис первый. Разочарование: «Ты не такой!»	19
Кризис второй. Принятие: «Мы разные».....	24
Здоровые отношения	31
Выводы	35
Упражнения для самостоятельной работы	37
ИЗМЕНЫ. ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ	39
Стадии измены.....	39
Что чувствуют партнеры?	42
Причины измен	46
К чему приводит измена	53
Можно ли простить измену	55
Говорить ли об измене партнеру.....	56
Выводы	57
Упражнения для самостоятельной работы	59
А ЕСЛИ РАЗВОД?	61
Статистика разводов.....	61
Причины развода	65
Признаки приближающегося развода.....	76
Дети и развод	78

Развод — это путь горевания.....	81
Признаки заверщенного развода	87
Выводы	88
Упражнения.....	90
НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ	92
Ситуация с домашним насилием.....	92
Что такое домашнее насилие.....	95
Что способствует насилию.....	100
Почему жертва терпит насилие	105
Кто виноват в насилии	108
Что делать, если вы стали жертвой насилия	111
Что происходит в психике насильника	116
Оптимистичное заключение	120
Упражнения для самостоятельной работы	121
БЛИЗОСТЬ И ОДИНОЧЕСТВО.....	124
Что подразумевается под близкими отношениями	124
Парадокс близости	128
Страх близости	132
Составляющие близости	136
Принятие и уважение как основа межличностных отношений	143
Выводы	156
Упражнения для самостоятельной работы	157
АЛКОГОЛИЗМ ОДНОГО ИЗ ПАРТНЕРОВ	159
Алкоголизм и его причины.....	159
Созависимый партнер	166
Трудно отказаться от созависимости	170
Что делать?.....	173
Выводы	177
Упражнения для самостоятельной работы	179

КОНФЛИКТЫ В СЕМЬЕ	184
Вступать в конфликты или избегать их.....	184
Как мы конфликтуем	193
Кто главный?	204
Кто виноват?	213
Как разрешать конфликты.....	222
Выводы	230
Упражнения для самостоятельной работы	232
ЛЮБОВЬ В ПАРЕ	236
Что такое любовь в паре	236
Мифы и традиционные заблуждения о любви.....	243
Инфантильная и зрелая любовь	251
Зрелая личность как основа любви	257
Что делать, чтобы любовь жила	260
Выводы	263
Упражнения для самостоятельной работы	264
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	266