

Оглавление

Введение	8
Мужчина и женщина	10
Две половинки или два вида людей?	11
«Ложная женщина»/«ложный мужчина»	15
Мужчина и женщина: в чем мы разные?.....	19
Взаимодействие мужского и женского: шесть шагов друг к другу	22
Женская и мужская социализация	25
От отношений к любви	28
Основные уровни отношений	28
Законы социального уровня отношений	30
Где роль, а где человек?	33
Законы эмоционального уровня отношений	35
Законы сексуального уровня отношений	38
Индивидуальная концепция любви	53
Многоликость концепций о любви.....	55
Настоящая любовь — где ее искать?	60
Любовь через посредника	63
Любовь здоровая	65
Социальные границы здоровой любви.....	66
Эмоциональные границы здоровой любви	68
Сексуальные границы в любви	70
Слияние как ошибка в любви	71
Отличие слияния и здоровой любви.....	74

От зависимости к здоровой любви	77
Секрет «взрослых» отношений.....	79
Любовь нездоровая.....	82
Последствия смешивания видов отношений.....	82
Различия в правилах отношений «чужие — родные».....	88
Новое измерение: вместо «родные — чужие» — «близкие — далекие»	90
Ловушка «двойной роли»	92
Как становятся эмоциональной жертвой.....	94
Выход из позиции жертвы	96
Отношения с мужчинами: муж или отец?	98
Любовь в браке	105
Какие бывают браки, или Социальные отношения в браке.....	105
Немного о забытой вертикали брака	109
Чувства в браке	110
Секс в браке	112
Материальный вопрос.....	115
Измена в браке.....	118
Брак — шаг вперед или регресс?	120
Любовь на своем и чужом месте.....	126
Системные законы отношений.....	127
Родительский долг — в чем он?	132
Долг детей перед родителями: мифы и реальность	135
Родитель как «ребенок» и ребенок как «родитель»	137
Личная семья и семья родителей: где граница?.....	138

Как строить любовь	141
Как «правильно» выяснять отношения?	141
Первое правило. В отношениях есть различные уровни (виды, формы, подсистемы)	142
Правило второе. Проблема — это результат смешивания уровней отношений	145
Третье правило. Решение проблемы заключается в дифференцировании уровней отношений	146
Секрет решения треугольников в отношениях	148
Что рождается в споре?	151
Как строить, а не ломать	153
Вместо борьбы — диалог	155
Эффект поляризации	158
Грамотное управление конфликтом	162
Инструкция по выяснению отношений	166
Мины частной жизни и варианты их обезвреживания	167
Упражнения, которые улучшают отношения	170
Упражнения на невербальное понимание другого человека	172
Упражнения танцевально-двигательные	175
Упражнения на развитие эмоциональной устойчивости	179
Упражнения художественно-творческие	183