

Содержание

Об авторе	16
Благодарности	17
Ждем ваших отзывов!	18
Вступление	19
Когнитивная революция в психологии	19
Расторжение брачных уз	21
Что нужно для поддержания отношений	23
Распутывание узлов	25
План этой книги	26
Глава 1. Сила негативного мышления	33
Когнитивный подход	35
Чтение чужих мыслей	37
Чужой ум — потемки	38
В чем причина неверной интерпретации	42
Ошибки в понимании сигналов	45
Символы и значение	48
Предубеждения	51
Глава 2. Свет и тьма	57
“Программа” безрассудной страсти	64
Возбуждающие факторы (активаторы)	67
Разочарование	69
Нарушенные обещания	71
Обратный ход	73
Принятие взвешенных решений	76
Глава 3. Конфликт мнений	79
Открытость и закрытость к восприятию нового	83
Фрейминг	86
Конфликт личностей	88

Глава 4. Нарушая правила	93
Формирование ожиданий	96
Установление правил	97
Применение правил	100
Правила, которые вредят	102
Обеспечение соблюдения правил	105
Тирания долга	106
Нарушение правил	108
Наказание	109
Возникновение правил	111
Работа с правилами и установками	113
Утверждения о ваших отношениях	114
Глава 5. Конфликты в общении	117
Косвенность и двусмысленность	118
Защитное поведение	121
Упущенное сообщение	123
Монологи, перебивание и молчаливое слушание	124
Глухие зоны и слепые зоны	127
Различия в темпе	128
Расспрашивание	129
Различия между полами	131
Объяснение различий в стилях общения	134
Происхождение различий между полами	135
В мире девушек	135
В мире парней	135
Краткий обзор различий	137
Разные значения общения	137
Проблемы в стиле общения	140
Психологические проблемы в общении	142
Глава 6. Крушение партнерства	143
Угрозы брачному соглашению	143
От слияния к разделению	144
Эгоистические предубеждения	145

8 Содержание

Установление стандартов и осуждение супруга	147
Вплетение символических значений	150
Различные ожидания относительно ролей в семье	152
Конфликтные сферы	153
Качество проведенного вместе времени	154
Разделение труда	156
Воспитание детей	159
Сексуальные отношения	162
Бюджетные проблемы	164
Проблемы с родственниками	165
Проблемы в отношениях	168
Глава 7. Невысказанные мысли: эпицентр урагана	171
Тайные сомнения	179
Источник сомнений в себе и в супруге	182
Секретные <i>установки долженствования</i>	184
Глава 8. Игры разума	189
Как символические значения искажают наше мышление	191
Фактор распространения	193
Примеры типичных когнитивных искажений	194
Психические искажения в действии	204
Глава 9. В смертельной схватке	207
Ключие сообщения	207
Удар на опережение	209
Излишнее усердие	211
Что скрывается за ссорами: основные убеждения	219
Контроль гнева	220
Сдерживание, гнев и самоутверждение	222
Случай со сдерживающейся женой	223
Анатомия гнева	225
Как мы причиняем психологическую боль	228
Восприимчивость к обидам	229
Возмездие и наказание	232

Глава 10. Могут ли улучшиться ваши отношения?	235
Неприятие изменений	237
Убеждения об изменениях	237
Пораженческие убеждения	240
Самооправдывающие убеждения	246
Аргументы зеркальности ответа	246
Проблема в моем партнере	248
Что необходимо изменить?	249
Создание проблем вместо их решения	250
Переосмысление проблемы	253
Как люди изменяются?	253
Программа перемен	257
Глава 11. Укрепление основ	259
Сотрудничество	261
Приверженность	262
Обязательства в отношении верности	268
Базовое доверие	270
Предполагая добросовестное сотрудничество	272
Польза сомнения	273
Преданность и верность	275
Неверность	277
Глава 12. Налаживание отношений	279
Любить и быть любимыми	282
Отслеживание положительного поведения	291
Снимите шоры	294
Проявления любви	296
Глава 13. Изменение ваших собственных искажений	301
Общие рекомендации	302
Девять шагов	303
Шаг 1: Свяжите эмоциональные реакции с автоматическими мыслями	304

10 Содержание

Шаг 2: Используйте воображение, чтобы идентифицировать мысли	306
Шаг 3: Практикуйтесь в идентификации автоматических мыслей	308
Шаг 4: Используйте технику воспроизведения	310
Шаг 5: Поставьте под сомнение свои мысли	310
Шаг 6: Используйте рациональные ответные меры	311
Извлечение смысла	313
Шаг 7: Проверьте свои прогнозы	314
Шаг 8: Рефрейминг	315
Практические альтернативные объяснения	318
Шаг 9: Классифицируйте свои искажения	320
Практическое упражнение	321

Глава 14. Искусство общения 323

Выявление проблем в общении	324
Правила разговорного этикета	337
Правило 1: Настройтесь на волну вашего партнера	337
Правило 2: Дайте понять, что вы слушаете	339
Правило 3: Не перебивайте	339
Правило 4: Умело задавайте вопросы	340
Правило 5: Используйте дипломатию и такт	342

Глава 15. Искусство совместной работы 343

Объяснение различий	343
Уровни несогласия	345
Различия в конкретных пожеланиях	346
Различия во вкусах или восприятии	346
Различия в линии поведения, мировоззрении или философии	347
Личностные различия	347
Различия в точках зрения	348
Расспрашивание	349
Гибкость	352
Ослабление жестких стандартов и абсолютных правил	355

Скрытые страхи и сомнения в себе	356
Самоанализ	357
Компромисс	359
Закулисная борьба за власть	359
Уступчивость	360
Расстановка приоритетов	361
Глава 16. Улаживание конфликтов	365
Разъяснение различий	365
Понимание точки зрения вашего партнера	369
Особые правила для сеансов по улаживанию конфликтов	373
Принципы говорящего	376
Принципы слушателя	377
Превращайте жалобы в просьбы	378
Ядовитые просьбы	381
Глава 17. Укрощение гнева	387
Источник проблемы: вы или ваш партнер?	389
Решение внутренней проблемы	391
Измените свое мышление	393
Автоматические мысли и рациональные реакции (рефрейминг)	393
Плюсы и минусы выражения гнева	398
Список результатов выражения враждебности	400
Снижение враждебности вашего партнера	402
Вариант 1: разъясните проблему	403
Вариант 2: утихомирьте своего партнера	403
Вариант 3: сосредоточьтесь на решении проблемы	405
Вариант 4: отвлеките внимание вашего партнера	407
Вариант 5: запланируйте сессии по выпуску пара	407
Что делать на сессиях по выпуску пара	408
Чего нужно избегать на сессиях по выпуску пара	409
Оставайтесь в правильной зоне	410
Возьмите таймаут	413
Вариант 6: выйдите из комнаты или дома	413

Глава 18. Особые проблемы	415
Снижение сексуального влечения	415
Отрицательные автоматические мысли во время секса	418
Самолечение при сексуальных проблемах	420
Измена	424
Стресс	429
Стресс и ошибочное мышление	432
Противоядие от стресса	434
Семьи с двумя работающими супругами	435
Психологические проблемы	436
“Все дальше друг от друга”	439
Снижение стресса в семьях с двумя работающими супругами	442
Проблемы в повторном браке	444
Примечания	448
Библиография	457
Предметный указатель	460