

# Содержание

Благодарности	11
Об авторе	12
Введение	14
Как пользоваться книгой	16
<b>Часть 1. Знакомство с теорией привязанности</b>	<b>19</b>
<b>Глава 1. Основы теории привязанности</b>	<b>21</b>
Типы привязанности	22
Основы привязанности	22
Как формируются типы привязанности	23
Как типы привязанности влияют на человека	23
Четыре типа привязанности	24
Тревожная привязанность	25
Избегающая привязанность	25
Дезорганизованный тип привязанности	26
Надежная привязанность	27
Фиксированный или гибкий типы привязанности	32
Выводы	33
<b>Глава 2. Тревожный тип привязанности</b>	<b>35</b>
Тревожная привязанность. Особенности	36
Общение	36
Конфликтные ситуации	37
Независимость	37
Как это воспринимается	40
Если у вас тревожный тип привязанности	40
Если у партнера тревожный тип привязанности	42
Роль принятия	46

Здоровое общение	49
Выводы	52
<b>Глава 3. Избегающий тип привязанности</b>	<b>55</b>
Избегающая привязанность. Особенности	56
Общение	56
Конфликтные ситуации	57
Независимость	58
Как это воспринимается	60
Если у вас избегающий тип привязанности	60
Если избегающий тип привязанности у партнера	61
Роль принятия	65
Здоровое общение	68
Выводы	71
<b>Глава 4. Дезорганизованный тип привязанности</b>	<b>73</b>
Дезорганизованная привязанность.	
Особенности	74
Общение	75
Конфликтные ситуации	75
Независимость	76
Как это воспринимается	78
Если у вас дезорганизованный тип привязанности	78
Если у партнера дезорганизованный тип привязанности	80
Роль принятия	84
Здоровое общение	87
Выводы	90
<b>Глава 5. Надежный тип привязанности</b>	<b>93</b>
Надежная привязанность. Особенности	94
Общение	94
Конфликтные ситуации	95
Независимость	95

Как это воспринимается	98
Если у вас надежный тип привязанности	98
Если у партнера надежный тип привязанности	100
Роль принятия	103
Здоровое общение	106
Выводы	109

## **Часть 2. Взаимодействие партнеров с разными типами привязанности** 111

### **Глава 6. Тревожные партнеры** 113

Потенциальные проблемы 115

Потенциально сильные стороны 116

### **Глава 7. Тревожный и избегающий партнеры** 121

Потенциальные проблемы 123

Потенциально сильные стороны 124

### **Глава 8. Тревожный и дезорганизованный партнеры** 129

Потенциальные проблемы 131

Потенциально сильные стороны 132

### **Глава 9. Тревожный и надежный партнеры** 137

Потенциальные проблемы 139

Потенциально сильные стороны 140

### **Глава 10. Избегающие партнеры** 145

Потенциальные проблемы 148

Потенциально сильные стороны 148

### **Глава 11. Избегающий и дезорганизованный партнеры** 153

Потенциальные проблемы 155

Потенциально сильные стороны 156

<b>Глава 12. Избегающий и надежный партнеры</b>	161
Потенциальные проблемы	163
Потенциально сильные стороны	164
<b>Глава 13. Дезорганизованные партнеры</b>	169
Потенциальные проблемы	171
Потенциально сильные стороны	172
<b>Глава 14. Дезорганизованный и надежный партнеры</b>	177
Потенциальные проблемы	179
Потенциально сильные стороны	180
<b>Глава 15. Построение надежных отношений</b>	187
Работа над вашим типом привязанности	188
Исцеление тревожной привязанности	189
Исцеление избегающей привязанности	193
Исцеление дезорганизованной привязанности	196
Основа крепких отношений	199
Навыки невербального общения	199
Эмоциональный интеллект	201
Дальнейшее путешествие	204
<b>Дополнительные ресурсы</b>	206
Книги	206
Приложения	207
Подкасты	207
<b>Список литературы</b>	208