

Оглавление

| | |
|-------------------|----|
| Предисловие | 11 |
| От авторов | 14 |

ВВЕДЕНИЕ

Новая наука о привязанности у взрослых

| | |
|---------------------------------------------------|----|
| Глава 1. Расшифровка поведения в отношениях | 17 |
| Глава 2. Зависимость — это не плохо | 31 |

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Инструментарий отношений — разбор типов привязанности

| | |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Глава 3. Шаг первый. Мой тип привязанности | 47 |
| Глава 4. Шаг второй. Тип привязанности любимого человека | 56 |

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Три типа привязанности в повседневной жизни

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Глава 5. Жизнь с предчувствием опасности: тревожный тип привязанности . | 79 |
| Глава 6. Держать дистанцию: избегающий тип привязанности | 106 |
| Глава 7. Комфортное сближение: надежный тип привязанности | 124 |

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Столкновение типов привязанности

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Глава 8. Пара тревожный-избегающий | 143 |
| Глава 9. Выход из порочного круга: как паре тревожный-избегающий приблизиться к надежности. | 151 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Глава 10. Когда ненормальность становится нормой: как правильно расставаться | 176 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Путь к надежности — учитеесь отношениям

| | |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Глава 11. Конструктивное общение: донести информацию..... | 197 |
|-----------------------------------------------------------|-----|

| | |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Глава 12. Прийти к согласию: пять правил разрешения конфликта | 217 |
|---------------------------------------------------------------------|-----|

| | |
|--------------|-----|
| Эпилог | 239 |
|--------------|-----|

| | |
|---------------------|-----|
| Благодарности | 243 |
|---------------------|-----|

| | |
|--------------------|-----|
| Библиография | 247 |
|--------------------|-----|

| | |
|------------------|-----|
| Об авторах | 251 |
|------------------|-----|