

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности.....	12
Введение.....	14
ЧАСТЬ I.	
ПЯТЬ ШАГОВ К ИЗМЕНЕНИЮ В ОТНОШЕНИЯХ	19
1. Понимание и противостояние гневу	20
1.1. Какой ущерб гнев наносит вашей жизни?	21
1.2. Множество «обличий» гнева	25
1.3. Как понять влияние гнева на отношения	26
1.3.1. Как нас вводят в заблуждение	28
1.3.2. Какие у вас есть варианты?	31
1.3.3. Природа изменений в отношениях	32
1.4. Изучение нового способа поведения	34
1.4.1. Оценка отношений.....	35
1.4.2. Установление новых границ	36
1.4.3. Изменение ваших познаний.....	37
1.4.4. Лишение вознаграждений.....	38
1.4.5. Умение выражать себя эффективно	38
1.5. Как могут измениться мои отношения?	39
2. Осознайте, как гнев «дергает вас за ниточки»	43
2.1. Оценка: как вы себя чувствуете, когда партнер выражает гнев?	45
2.2. Что вы делаете, когда партнер злится?	51
2.2.1. Тревога	51
2.2.2. «Редактирование»	54
2.2.3. Перенаправление / перепланирование.....	55
2.2.4. Вина.....	56
2.2.5. Рационализация	57
2.2.6. Извинения / искупление	58
2.2.7. Гнев	60
2.2.8. Страх.....	65
2.3. Что для вас делают эти эмоции и действия?.....	67
2.4. Повышение уровня самосознания через полное осознание того, что происходит	68
2.4.1. Ежедневный журнал	71

3. Создание новых границ – ожидание нового поведения ...	74
3.1. Границы: отражение важных личных потребностей	76
3.1.1. Потребность № 1: безопасность	78
3.1.2. Потребность № 2: признание	79
3.1.3. Потребность № 3: достижение	82
3.1.4. Потребность № 4: контроль.....	83
3.2. Новые способы удовлетворения потребностей: установление ваших собственных границ	85
3.2.1. Насколько важно быть конкретным в своих требованиях	87
3.2.2. Ведение журнала для фокусировки мыслей	88
3.2.3. Информировать партнера о ваших новых границах	89
3.2.4. Защита новых стандартов в случае, когда ваши границы нарушаются.....	91
3.3. От изменения правил к изменению мышления	94
4. Идентификация паттернов мышления, которые удерживают вас на месте	96
4.1. Познания: о чем думаете, то и получаете.....	98
4.2. Как мы попадаем в ловушку наших собственных мыслей	100
4.3. Борьба со старыми убеждениями: когнитивно-поведенческая терапия.....	102
4.4. Убеждения: наш взгляд на самих себя и на наши отношения.....	104
4.4.1. Идентификация бесполезных убеждений	104
4.4.2. Определение рациональных убеждений для замены нерациональных.....	109
4.5. Внутренний диалог, который поддерживает ваши убеждения и направляет ваши действия	111
4.5.1. Когнитивные искажения, которые подкрепляют бесполезные убеждения	112
4.5.2. Характеристики когнитивных искажений	117
5. Новые действия = лучшие результаты.....	121

5.1. Установление новых конкретных границ для конкретных жалоб.....	123
5.2. Усиление новых границ с помощью новых убеждений	124
5.3. Сообщить о новых границах и о новых способах реагирования на их нарушение	125
5.4. Боль вместо выгоды: лишение вознаграждения за гневные действия.....	127
5.4.1. <i>Возможные выгоды от типичных реакций на гнев</i>	129
5.5. Эффективное обозначение границ: четкая формулировка ваших потребностей	133
5.5.1. <i>Подготовка.....</i>	135
5.5.2. <i>Используйте «я-высказывания» для обозначения ваших личных границ</i>	141
5.5.3. <i>Обезвреживание провокации</i>	144
5.5.4. <i>Репетиции: практика приводит к совершенству.....</i>	148
5.6. Применение основ: от модели «А-Е» к реальной жизни.....	150

ЧАСТЬ II.

ПРЕОДОЛЕНИЕ РАЗНЫХ «ОБЛИЧИЙ» ГНЕВА..... 152

6. Громкий, нетерпеливый и «переходящий все допустимые границы»	153
6.1. Когда напряжение и расстройство становятся постоянными гостями: враждебен ли ваш партнер?	158
6.2. Выбраться из шторма: проблемы и решения.....	164
6.2.1. Оценка / осознание	168
6.2.2. Границы.....	170
6.3. Познания	171
6.4. Лишение вознаграждений и эффективное выражение	173
6.4.1. <i>Нынешнее поведение: громкий и язвительный голос</i>	174
6.4.2. <i>Новый решительный ответ</i>	174
6.4.3. <i>Нынешнее поведение: оскорбительная речь</i>	175

6.4.4. Новый решительный ответ	176
6.5. Ваше собственное путешествие с враждебным партнером	177
7. Когда слова действительно ранят	182
7.1. Влияние вербальной агрессии	183
7.2. Различные «голоса» вербальной агрессии	185
7.2.1. Выражает ли ваш партнер гнев с помощью сарказма?	185
7.2.2. Выражает ли ваш партнер гнев через презрение?	189
7.2.3. Использует ли ваш партнер отрицательные ярлыки для выражения своего гнева?	193
7.3. Устранение вербальной агрессии: нарисуйте вашу линию на песке	194
7.3.1. Оценка / осознание	195
7.3.2. Границы	198
7.3.3. Познание	202
7.3.4. Искусство вербальной самообороны: лишение вознаграждений и решительность в самовыражении	206
7.4. Усыпить вербальную агрессию: заключительные размышления	210
8. Угрозы и не только	211
8.1. Агрессия агрессии – рознь	213
8.2. «Остановки» на дороге к физическому насилию ...	216
8.2.1. Угрозы	217
8.2.2. Жесты, которые запугивают без прикосновений	219
8.2.3. Прикосновения, которые повышают вероятность насилия	220
8.2.4. Очевидная жестокость: физическое насилие	222
8.3. На каком участке скользкой дороги находитесь вы?	224
8.3.1. Реалии эскалации гнева	225
8.3.2. Факторы риска для насилия	226
8.3.3. Отговорки, оправдания	227

8.4. Что делать, когда уже довольно	228
8.4.1. Начните с оценки	229
8.4.2. Где же границы?	230
8.4.3. Какие убеждения тянут вас «за ниточки»?	231
8.4.4. Лишить вознаграждения и выразить свои ожидания	235
8.5. Когда следует обращаться за профессиональной помощью?	243
8.6. Когда гнев агрессивный, но все еще пассивный	245
9. Пассивный гнев	246
9.1. У пассивного гнева два «обличия»	248
9.2. «Лакмусовая бумага» для пассивного гнева	251
9.2.1. Почему ваш партнер действует именно так?	253
9.2.2. Когда, где и как часто возникает пассивный гнев?	255
9.3. От пассивного к активному: лишить пассивно- агрессивные тактики их опоры	256
9.3.1. Эмпирические правила для изменения вашей модели поведения перед «обличием» пассивного гнева	258
9.4. Применение модели А-Е к пассивному гневу	262
9.4.1. Глубокое осознание, которое ведет к новым границам	262
9.4.2. Начните мыслить по-другому, чтобы поддержать свои действия	265
9.4.3. Приведение плана в действие	270
9.4.4. Важно хвалить приемлемое поведение	275

ЧАСТЬ III.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОБЛЮДЕНИЯ ГРАНИЦ

10. Справиться с ожидаемыми проблемами и подготовиться к неизвестному	278
10.1. Противодействие сопротивлению партнера	279
10.1.1. Почему это так сложно?	280
10.1.2. Множество «обличий» сопротивления изменениям	282

10.1.3. Грамотный эгоизм для преодоления препятствий.....	300
10.2. Неудачи и возвращение к старому поведению: как вернуться на верный путь.....	301
10.3. Возможные причины ваших неудач и возвращения к прежнему поведению.....	303
10.3.1. Недостаточно практики	303
10.3.2. Регресс	305