

Содержание

Об авторе	11
Благодарности	13
Введение	15
От издательства	17
Как использовать эту книгу	18
Для кого предназначена эта книга	19
Как работает ЭФП	19
Три этапа исцеления	20
Часть 1. Понимать природу стресса в отношениях	20
Часть 2. Направлять эмоции	21
Часть 3. Укреплять связь	21
Работа с книгой вместе с партнером	21
<hr/>	
Часть 1. Понимание природы стресса в отношениях	25
Глава 1. Основы теории привязанности	27
Почему надежная привязанность так важна	28
Влияние раннего опыта привязанности	33
Надежный стиль привязанности	33
Избегающий стиль привязанности	34
Тревожный стиль привязанности	34
Формирование привязанности в зрелом возрасте	40
Надежный стиль привязанности у взрослых	40
Тревожный стиль привязанности у взрослых	40
Избегающий стиль привязанности у взрослых	41
Формула “доступность — отзывчивость — вовлеченность”	46
Подводя итоги	49

Глава 2. Негативные циклы в отношениях	51
Циклы в отношениях	52
Циклы типа “приближение — отталкивание”	53
Циклы типа “протест — протест”	55
Циклы типа “отталкивание — отталкивание”	57
Как циклы становятся самовоспроизводящимися	62
Подводя итоги	66
<hr/>	
Часть 2. Направление эмоций	69
Глава 3. Взаимная эмоциональная регуляция	71
Прочувствовать все эмоции	72
Сила взаимной эмоциональной регуляции	73
Подводя итоги	79
Глава 4. Первичные и реактивные эмоции	81
Роль оппозиции первичных и реактивных эмоций в формировании негативных циклов	82
Подводя итоги	89
Глава 5. Эмоциональная восприимчивость и уязвимые места	91
Определяем уязвимые места	92
Почему мой партнер выбирает жить в прошлом?	92
Почему я должен нести ответственность за травмы из предыдущих отношений моего партнера?	93
Исцеление уязвимых мест	97
Деэскалация конфликта и восстановление контакта	102
Мой собственный цикл	103
Подводя итоги	109
Глава 6. Откровенный разговор — важная составляющая эмоциональной связи	111
Выражение эмоций, которые заставляют вас чувствовать себя уязвимыми	112
Роль ответной реакции	122
Когда ваша эмоциональная потребность пробуждает эмоциональную потребность вашего партнера	122
Подводя итоги	125

Глава 7. Исцеление травм привязанности	127
Что такое “травма привязанности”	128
Распространенные травмы привязанности	130
Заметка о неверности	130
Работа с травмами привязанности	133
Препятствия на пути к прощению	134
Когда процесс исцеления нарушился	140
Действие 1, которое я рекомендую предпринять обидчикам	140
Подводя итоги	141
<hr/>	
Часть 3. Укрепление взаимосвязей	143
Глава 8. Улучшение интимной жизни	145
Формирование интимной близости	146
Самый важный сексуальный опыт	147
Улучшение интимных отношений	153
Восстановление интимной жизни	158
Подводя итоги	160
Глава 9. Укрепление эмоциональной взаимосвязи	163
Составляем план действий	164
Важность ритуалов	169
Наслаждение положительными переживаниями	173
Подводя итоги	175
Словарь терминов	179
Источники информации	182
Литература	183