Повний зміст

Про автора 13

Вступ 14

Чому стосунки стають джерелом страждань 14

Когнітивно-поведінкова терапія як ефективний інструмент для зміцнення стосунків 16

Для кого призначена ця книга 17

Структура книги 19

Глава 1. Когнітивно-поведінкова терапія 21

Витоки когнітивно-поведінкової терапії 21

Думки, поведінка та культура 21

Поведінка як дзеркало стосунків: виникнення терапії пар 23

Когнітивна терапія 24

Соціальне пізнання 25

Усвідомленість і прийняття 25

Становлення когнітивно-поведінкової терапії як доказового методу психотерапії 26

Зміна цілей когнітивно-поведінкової терапії 28

Перспективи когнітивно-поведінкової терапії 30

Резюме 31

Глава 2. Основи когнітивно-поведінкової терапії пар 33

Процес когнітивно-поведінкової терапії 34

Терапевтичний альянс 34

Активні компоненти когнітивно-поведінкової терапії 35

Структура, активність, індивідуалізація 35

Основні процесуальні компоненти когнітивно-поведінкової терапії 36

Опрацювання емоцій 36

Фокус на мікро- та макрорівнях 37

Навколишнє середовище 38
Культура 38
Баланс "гарної" та "поганої" поведінки 38
Мікроповедінкові чинники 39
Комунікативна та некомунікативна поведінка 40
Позитивна поведінка 40
Негативна поведінка 41
Поведінкові моделі взаємодії 42
Метод навмисної практики 43
Класифікація навичок когнітивно-поведінкової терапії 44
Резюме 47

Глава 3. Когнітивні спотворення та автоматичні думки 49
Вплив негативного мислення на стосунки пари 51
Символізм як причина спотворення мислення 52
Загострення проблем 53
Типові когнітивні спотворення 54
Тунельне мислення 55
Вибіркова увага 56
Надмірне узагальнення 57
Безпідставні висновки 58
Упереджене ставлення 59
Перебільшення (катастрофізація) 60
Навішування ярликів 62
Індивідуалізація 63
Домислювання 64
Суб'єктивне обґрунтування 65
Як працюють когнітивні спотворення 66
Невисловлені думки 67
Що заважає змінам 69
Створення проблем замість їх вирішення 71
Що необхідно змінити 73
Переосмислення проблеми 74
Процес змін 75
Чому ми повторюємо старе, і як навчитися новому 75
Програма змін 77

Шість кроків до розуміння своїх когнітивних спотворень 78
Крок 1. Визначте зв'язок між емоціями та автоматичними думками 79
Крок 2. Використовуйте уяву, щоб розпізнати автоматичні думки 81
Крок 3. Уявно відтворіть ситуацію 83
Крок 4. Поставте собі запитання й надайте на них чесну відповідь 85
Крок 5. Переосмисліть свої автоматичні реакції 86
Крок 6. Класифікуйте свої когнітивні спотворення 87
Як вирішити свою внутрішню проблему 89
Крок 1. Перевірте обґрунтованість своєї реакції 89
Крок 2. Визначте автоматичні думки та переконання 90
Крок 3. Розпізнайте когнітивні спотворення 90
Крок 4. Дайте відповідь на незручні, але важливі запитання 90
Резюме 91

Глава 4. Подолання хибних внутрішніх установок і налагодження стосунків 93
Негативні когнітивні установки 93
Негативний фільтр 94
Витоки негативних установок 95
Два типи символічних подій: турбота та повага 95
Упередження та стереотипи 97
Як виникають упередження 97
Зміна фокусу: від довіри до підозри 98
Як змінити упереджене ставлення 99
Сприйняття нового: від конфлікту до розуміння 99
Суб'єктивний погляд і обмеженість суджень 99
Відкрита та закрита перспективи 100
Замкнене коло конфліктних переконань 100
Ранній досвід і очікування "дорослої" поведінки 101
Як виникає упереджене ставлення 101
Конфлікт особистостей у парі 102
Подолання розбіжностей 104
Дослідження, а не звинувачення 104

Конкретизація 105
Перефразування та відображення почутого 105
Прийняття точки зору партнера 106
Обговорення проблем для досягнення взаєморозуміння 107
Принципи шанобливого обговорення 108
Як перетворити критику на прохання 111
Резюме 112

Глава 5. Відмова від жорстких правил 115
Встановлення внутрішніх правил 115
Як бажання стають обов'язками 116
Ставлення партнера до правил 117
Дотримання правил 117
Причини виникнення надто бурхливої реакції 119
Нав'язування деструктивних правил 119
Витоки "правильності" 121
"Хочу" замість "мусиш" 123
Наслідки порушення правил 124
Реакція на порушення правил 124
Подвійне переконання 126
Тиранія обов'язку 127
Зміна правил і робота з внутрішніми установками 129
Джерело сумнівів 129
Усвідомлення своїх внутрішніх установок 130
Пом'якшення занадто суворих правил 132
Подолання внутрішніх страхів та сумнівів 133
Прихована боротьба за владу 135
Пошук компромісів 136
Визначення пріоритетів 137
Взаємні поступки 139
Резюме 141

Глава 6. Усе або нічого 143
Чари шаленої пристрасті: ілюзія та вразливість 144
Як кохання стає залежністю 147
Ілюзії як захисний механізм 149

Коли руйнуються мрії 150
Як з'являється розчарування 150
Недотримані обіцянки та символи зради 152
Коли партнер стає чужим 153
Від крайнощів — до усвідомленого вибору 155
Як почути одне одного знову 157
Як помітити та підтримати зусилля партнера: практичні рекомендації 158
Усвідомленість у дрібницях 160
Резюме 161

Глава 7. Відновлення емоційного контакту 163
Коли натяків не розуміють: як замовчування руйнує діалог 164
Захисна поведінка та її наслідки 165
Непочуті повідомлення 167
Порушення вербальної комунікації 168
"Глухі" та "сліпі" області сприйняття 169
Коли запитання перешкоджають спілкуванню 171
Гендерні відмінності у стилях спілкування 172
Витоки відмінностей у стилях спілкування 174
Відмінності в очікуваннях від спілкування 176
Коли розмова спричиняє розрив 177
Як розібратися у своїй внутрішній реакції 178
Шлях до усвідомленого сприйняття 179
Подолання розбіжностей 180
Прийняття точки зору партнера 181
Мистецтво спілкування 182
Як розпізнати негаразди у спілкуванні 183
Я не можу бути відвертим в спілкуванні з партнером 184
Я не можу поводитися невимушено з партнером 186
Партнер говорить зі мною на підвищених тонах 187
Партнер приховує свої почуття, а для мене вони важливі 188
Ми розуміємо одне одного, але емоційної близькості немає 189
Правила шанобливого спілкування 190
Резюме 193

Глава 8. Порятунок шлюбу 195
Загрози для шлюбу 195
Коли “ми” — це “я” 196
Пастка однобічного сприйняття 198
Приховані стандарти та завищені очікування 199
Різні очікування — різні ролі 202
Зона емоційної турбулентності: хто розгойдує човен? 203
Розподіл домашніх обов’язків 204
Виховання дітей 206
Якість спільного часу 207
Сімейний бюджет 209
Стосунки з родичами 210
На межі розриву 211
Взаємні закиди 213
Запобіжна реакція 215
Гнів як захисна реакція 216
Що спричиняє сварки: глибинні переконання 217
Як вгамувати свій гнів: принципи саморегуляції у стосунках 219
Золота середина: між мовчанням і агресією 221
Про що свідчить гнів 222
Емоційні напади: психологічний біль 223
Коли спрацьовує тривожна сигналізація 225
Як прагнення справедливості руйнує стосунки 226
Неочевидні причини конфліктів 228
Спільний пошук рішення: від конфлікту — до співпраці 229
Усвідомлення відмінностей 229
Вміння йти на поступки 231
Рівні незгоди 232
Розбіжності, що спричиняють конфлікти 233
Як правильно запитувати 234
Альтернатива жорстким правилам 236
Шлях до компромісу: чому порозумітися так важко 237
Компроміс як пропозиція до співпраці 238
Визначення пріоритетів у спілкуванні 239
Резюме 241

Глава 9. Подружня зрада 243
Зрада як міжособистісна психологічна травма 243
Етапи переживання зради та подолання її наслідків 244
КПТ як дієвий інструмент подолання наслідків зради 245
Резюме 246

Глава 10. Фундамент міцних стосунків 249
Сімейні цінності 250
Партнерство 251
Серйозність намірів 252
Цілковита довіра 254
Відданість і вірність 256
Припущення щодо щирості намірів партнера 257
Про користь сумнівів та прийняття невизначеності 258
Зміцнення партнерських стосунків 260
Резюме 262

Глава 11. Турбота про близьку людину 265
Компоненти зрілого кохання 267
Резюме 271

Додаток. Опитувальник якості стосунків 273
Спілкування 273
Довіра та відкритість 273
Підтримка та турбота 274
Фізична близькість та сексуальна задоволеність 274
Планування спільного майбутнього 275
Розв'язання конфліктів 275
Розподіл обов'язків 275
Свобода та індивідуальність 276
Емоційна співналаштованість 276
Соціальне життя 277