

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Про авторку	14
Вступ	15
Подяки	23

Розділ I. Міф про обранця

Глава 1. Спіраль тривоги	27
Нейробіологія тривожних розладів	31
Тривожність у стосунках чи ОКР у стосунках?	33
Визначення obsесивно-компульсивного розладу	34
Як компульсивна поведінка підсилює тривогу	40
ОКР у стосунках і споріднена душа	44
Глава 2. Тривожність у стосунках	47
Сучасна історія кохання	48
Проблема з метеликами	51
Як зрозуміти ОКР у стосунках	52
ОКР, що зосереджується на партнерові та стосунках	53
Поширені реакції	54
Як виховання впливає на ОКР у стосунках	56
В пошуках виходу	59
Чому ОКР у стосунках виник саме зараз	62
Глава 3. Тривожність у сексі	67
Хороший секс — важка праця	68
Один розмір не підходить усім	70
Фантазії — це нормально	73
Якість, а не кількість	75
Секс, гріх і тривога	76

Чому часом бажання здаються небезпечними	78
Як тривога заважає збудженню	80
Секс — складна (але приємна!) річ	83

Розділ II. Перелаштовуємо свій тривожний мозок

Глава 4. Когнітивні спотворення та перетворення думок	87
Як ми влаштовані	87
Поширені когнітивні спотворення	89
1. Мислення в категоріях “все або нічого”	90
2. Схильність з усього робити катастрофу	91
3. Емоційне обґрунтування	93
4. Твердження зі словами “слід” або “повинен” (перфекціонізм)	95
5. Порівняння	97
6. Читання думок	98
Виправлення когнітивних спотворень	100
Когнітивна перебудова	101
Свідоме переосмислення	103
Глава 5. Терапія прийняття та відповідальності за ОКР у стосунках	105
Що таке АСТ?	106
Перевизначення щастя	108
Біль та страждання	109
Примирення з тривогою	111
Практикуємо прийняття	112
Ваш арсенал прийняття	114
Називання думки	114
Визнання	116
Рух у напрямку цінностей	120
Цінності та цілі	121
Тілесні підказки	124
Набір рятівних інструментів	125

Глава 6. Експозиційна терапія за ОКР у стосунках	127
Що таке експозиційна терапія?	128
Вчимося приймати тривогу	129
Зустріч з невизначеністю	131
Якщо вам потрібна допомога	132
Експозиція та запобігання реакції за ОКР у стосунках	133
Визначення ієрархії експозицій	134
Опрацювання ієрархії експозицій	139
Поради щодо сходження	141
Експозиційна терапія у дії	144
Страх жалю	145
Ви ще не почали?	147
Глава 7. Зцілення від сорому за ОКР у стосунках	149
Визначаємо сором	150
Як виникає сором за ОКР у стосунках	152
Правила нормальності	155
Історії сорому за ОКР у стосунках	157
Зцілення самоспівчуттям	159
Самоповага	160
Спільна людська природа	162

Розділ III. Радість невідомості

Глава 8. Робота з ОКР у стосунках протягом усього життя	167
Зцілення як шлях	168
Настрій на одужання	170
Вибір інструментів для зцілення	172
Обхідні шляхи як можливості	173
Звички правильного способу життя	173
Визначення тригерів	174
Звільнення простору для скорботи	177
Шлях до одужання	179
Вразливість радості	181

Глава 9. Інша історія кохання	183
В пошуках кохання	184
Хімія	185
Зв'язок	187
Сумісність	190
Чого не варто шукати в коханні	191
Не вірте своїм почуттям	192
Не стрибайте у кохання	194
Розлучення — теж варіант	195
Дар невідомості	196
Література	198