

Содержание

Благодарность	7
Введение	8

Часть 1. ПОЧЕМУ МЫ НЕ МОЖЕМ ЛАДИТЬ ДРУГ С ДРУГОМ?

1. Что говорят специалисты?	11
2. Темная сторона человеческой натуры	27
3. Почему мы втайне любим ненавидеть?	34
4. Три идеи, способные изменить жизнь	42

Часть 2. ДИАГНОЗ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

5. Насколько хороши ваши отношения?	51
6. Чего вам действительно хочется?	58
7. Цена близости	62
8. Журнал взаимоотношений	77
9. Общение — хорошее и плохое	82
10. Как мы контролируем других людей	94
11. Три проблемные пары	100

Часть 3. КАК НАЛАДИТЬ СЕРДЕЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ТЕМ, КТО ВАМ ДОРОГ?

12. Пять Секретов Эффективного Общения	109
13. Обезоруживающие Приемы	114
14. Мысли и чувства при сопереживании	130
15. Вопрос: правильно ли я понял?	144
16. Формулировка «я чувствую»	150
17. Поглаживание. Взаимоотношения «Я — Оно» и «Я — Ты»	156
18. Налаживание отношений: решение обычных проблем во взаимоотношениях	167

Часть 4. КАК ЗАСТАВИТЬ ПЯТЬ СЕКРЕТОВ РАБОТАТЬ НА ВАС

19. Овладение Пятью Секретами	195
20. Использование Пяти Секретов в реальной жизни	198
21. Обучение доверительности в отношениях: Одноминутное Упражнение	204

Часть 5. СТАНДАРТНЫЕ ЛОВУШКИ: КАК ИХ ИЗБЕЖАТЬ

22. Пять Секретов не помогли!	211
23. Помощь и решение проблем	222
24. Головой в песок: боязнь конфликтов и проблем	228
25. Извинения: неужели нельзя просто сказать: «Я сожалею»?	237
26. Смирение: «Я должен тебе угодить»	241
27. Возвращение непокорности: почему я должен все это делать?	252
28. Смена точки зрения: неужели в этой комнате находится слон?	255
29. Позитивное Переосмысление: путь к доверию и успеху	262
30. Многоплановое Сопереживание: как разговаривать с тем, кто отказывается говорить с вами . . .	270

ПРИЛОЖЕНИЕ

Пособия для отработки приемов налаживания близких отношений	277
--	-----