

# Оглавление

Введение .....	11
----------------	----

## Глава 1

### ЛЮБОВЬ: ИСТОРИЯ ПАРАДОКСОВ

Что такое любовь? .....	19
Чувство, зависящее от эмоциональных потребностей каждого .....	19
А что об этом говорят художественная литература и наука? .....	22
На самом деле, любовь — плод эмоциональных потребностей .....	24
Страсть, близость и преданность:	
три неизменных компонента любовных отношений ..	26
Триангулярная теория Стернберга .....	26
Наличие одного компонента .....	29
<i>Не-любовь</i> .....	31
Наличие двух компонентов .....	31
Совершенная любовь .....	33
Любовь постепенно изменяется — это правило .....	35
Парадоксы выбора партнеров .....	37
Привлеченный тем, что похож на нас, очарованный тем, что на нас не похож .....	37

## Мы будем вместе

Незнание настоящих мотивов .....	39
Другой есть другой .....	40
Каждая «большая любовь» — это неправильный партнер .....	42
Любовные заблуждения .....	44
Миф о «трех годах» .....	44
Путаница между сильными ощущениями и глубокими чувствами .....	46
Быть счастливым любой ценой, или Магическое мышление .....	48
Хотеть всего и сразу .....	50
Любовь как самореализация личности .....	53
Объект нашей любви как лекарство .....	54
Объект любви как скоропортящийся продукт .....	57
Сайты знакомств: любовный маркет .....	60
Социальные сети: когда мизансцена доминирует над эмоциями .....	65
А что с сексом? .....	67

## Глава 2

### СТРЕМЯСЬ К ЛУЧШЕМУ: БРЕДИТЬ ВДВОЕМ

Безумно влюблены .....	73
Состояние эйфории .....	73
Сужение круга интересов .....	75
Безумные любовные иллюзии .....	80
«Я встретил Большую Любовь» .....	80
«Я нашел родственную душу» .....	81

## Оглавление

«Мы как будто всегда знали друг друга!» .....	82
«Партнер знает, что я прекрасный человек» .....	83
Критерии отбора нашего <i>альтер эго</i> .....	87
Влияние стилей привязанности .....	89
О том, насколько важна эмоциональная безопасность, источником которой служат родители .....	89
Как формируется процесс привязанности? .....	90
Эмоциональная безопасность и уверенность в себе .....	91
Эмоциональная безопасность и способность к автономии .....	92
Нарушение привязанности .....	94
Безопасная привязанность .....	98
«Он действует на меня успокаивающе» .....	100
Встреча двух подсознаний .....	102
Любовные отношения как уже когда-то прожитые .....	104
Отрицание, проекция и идеализация: защитные механизмы на службе влюбленности .....	107
Отрицание .....	107
Проекция .....	108
Идеализация партнера .....	109
Идеализация пары .....	109
Вместе в счастливое будущее? .....	111
«В постели все супер!» .....	115
Любовь требует навыков и здравого смысла .....	117

## Мы будем вместе

### Глава 3 СТРЕМЯСЬ К ХУДШЕМУ: ИСПЫТАТЬ РАЗОЧАРОВАНИЕ

Несбывшиеся надежды .....	123
«Как я заблуждался!» .....	124
Осознание границ наших возможностей .....	132
Разъединение .....	134
Отрицание .....	135
Отказ от собственных потребностей .....	135
Козел отпущения .....	136
Замкнуться в себе .....	137
Преобразовать разъединение .....	139
Рутинa, скука и усталость .....	141
Ритуал, отличный от рутины .....	141
Внимание, скука! .....	143
Разногласия и упрёки .....	149
Борьба за власть .....	154
Потребность в самореализации и автономии .....	158

### Глава 4 НЕЗАЖИВШИЕ РАНЫ И РИСК РАЗРЫВА

Понять эмоциональную зависимость .....	170
Когда мы выбираем партнера, который нас	
не любит .....	175
Как обрести уверенность в себе .....	176
Оставаться верным самому себе .....	177
Заниматься саморазвитием .....	177

## Оглавление

Вместе преодолевать испытания .....	178
Быть терпимым .....	178
Патология семейных отношений .....	179
Неверность .....	182
«Верность проявляется не в поступках, а хранится в сердце» .....	183
«Кто вас толкнул в бурный поток?» .....	186
«Мазарин, моя любимая девочка» .....	189
Ревность .....	191
Расставание .....	195
Первые признаки .....	198
Есть ли жизнь после развода? .....	204
«Значит, я должна махнуть на все рукой?» .....	204
Траур по привязанности к другому .....	207
Гнев и прощение .....	208

## Глава 5

### СДЕРЖАТЬ ОБЕЩАНИЕ, ПРИБЕГАЯ К ПАРАДОКСАМ

От любовного слияния к спокойной любви .....	214
Любовь — это также вопрос навыков .....	219
Обрести равновесие .....	226
Принять другого в его непохожести .....	233
Умение решать конфликты .....	237
Умение общаться .....	242
Ошибочные суждения и парадоксальные сообщения .....	249
Умение ссориться .....	252

## Мы будем вместе

Простить измену .....	254
Быть великодушным .....	260
Повысить ценность другого .....	265
Находить радость в повседневности .....	268
Важно продолжать заниматься любовью .....	272
Пример поколения хиппи: эмоциональная верность, сексуальная неверность .....	280
Женская эмоциональная измена .....	282
Мужская сексуальная измена .....	283

## Глава 6

### Принимая вызов

Значительная разница в возрасте .....	289
Как преодолеть препятствия в стареющей паре .....	295
«Привлекательна ли я еще?» .....	296
«Жак и его «чертова простата»! .....	297
Когда в отношения вмешивается болезнь .....	300
Чувство долга и чувство вины .....	303
Страх перед будущим .....	306
Расставание в пенсионном возрасте .....	308
Заклучение. Раскрыть веер возможностей .....	313
Слова благодарности .....	319