

Cuprins

Introducere – 17

Taina surprinzătoare a iubirii – 17

O perspectivă paradoxală – 19

O nouă perspectivă asupra relațiilor apropiate – 21

Cercetări clinice asupra iubirii – 23

Primul pas – Douăzeci de întrebări esențiale – 25

Chestionar principal nr. 1:

Evaluarea relației dumneavoastră din prezent – 26

Diferențele minore au consecințe majore – 29

Partea I – 31

Secretul iubirii adevărate – 31

Capitolul 1

Modelul păstrării individualității în relațiile apropiate – 33

Echilibrul dintre apropiere și păstrarea individualității

aduce fericirea într-o căsnicie – 33

Păstrarea individualității și mecanismele psihologice ale atașamentului – 35

Partenerul furios și partenerul anxios – 41

Suntem mult prea apropiați, însă nu ne dăm seama – 47

Dezvoltați-vă inteligența maritală adoptând o nouă perspectivă – 52

Ciclul de interdependență/ abandon – 53

Cicluri de „nimeni nu e de vină” și stresul provocat de ruminății – 57

Recunoașterea și acceptarea crizei de atașament prin care treceți – 61

Chestionar principal nr. 2: Vă aflați într-o relație

de dependență reciprocă? – 63

Înapoi la adevărul ascuns – 65

Libertatea de a iubi și de a fi iubit – 71

Capitolul 2

Abordați-vă căsnicia în mod științific – 73

Căsniciile au de suferit atunci când devenim și

rămânem prea apropiați unul de celălalt – 73

Analiza conflictelor existente în relațiile din jurul dumneavoastră – 74

Chestionar principal nr. 3: Analiza conflictelor apărute în

relația, familia sau locul dumneavoastră de muncă – 75

Analizați pericolul contopirii – 77

- Momentul în care ne îndrăgostim – 83
- Desprinderea și delimitarea de proiecțiile noastre – 89
- Detășare în plină iubire – 95
- Chestionar principal nr. 4:
- Cum îmi dau seama dacă sunt prea contopit cu celălalt? – 98
- Regula celor paisprezece permise de liberă trecere – 100
- Bucuria de a-ți păstra individualitatea – 103

Capitolul 3

Experiența relațională trăită de femei și de bărbați – 109

- A înțelege că femeile și bărbați iubesc diferit poate contribui la construirea unei relații trainice – 109

- Formele diferite ale iubirii la femei și la bărbați – 110
- Examinarea diferențelor la nivelul „creierului îndrăgostit” – 112
- Analiza căsniciei dumneavoastră – 126
- Dragostea dintre două creiere – 136
- Chestionar principal nr. 5:
- Unde vă situați în spectrul tipologiei de gen? – 139
- Beneficiul adus de deosebirile existente în spectrul tipologiei cerebrale de gen – 142
- Soluția păstrării individualității – 143
- Curajul de a opta pentru o iubire echilibrată – 147

Capitolul 4

Cum să treci cu succes prin toate cele douăsprezece etape ale iubirii – 151

- Parcurgerea celor douăsprezece etape ale apropierii poate salva o căsnicie – 151
- Cartografierea etapelor iubirii – 153
- Însușiți-vă acest model – 156
- O hartă mai detaliată – 158
- Cele șapte etape ale relației părinte-copil – 160
- Stadiul 1. Epoca idilică – 164
- Stadiul 2: Epoca parteneriatului – 168
- Stadiul 3: Epoca individualității – 175
- Stadiul 4: Epoca desăvârșirii – 178
- Chestionar principal nr. 6:
- Identificarea cauzei luptei pentru putere – 181
- Parcurs prosocial – 189

Partea a II-a – 191

Arta de a-ți păstra individualitatea în relațiile apropiate – 191

Cu cât iubirea pare mai de neatins, cu atât mai firesc se va vorbi despre nevoia de schimbare. – 191

Capitolul 5

Cum să puneți capăt luptei pentru putere în relația dumneavoastră – 193

Cinci strategii practice care pot să pună capăt luptelor pentru putere – 193

Vă aflați într-o luptă pentru putere? – 202

Sacrificiile care contribuie la încetarea ostilităților – 204

Chestionar principal nr. 7:

Analizați fiecare dintre dumneavoastră sursele luptelor pentru putere din afara relației – 210

Noi metode de a pune capăt luptei pentru putere – 224

De la lupta pentru putere la păstrarea individualității în relațiile apropiate – 232

Dragostea ca formă de devotament individual – 236

Capitolul 6

Cum să vă păstrați toată viața individualitatea în relațiile apropiate – 241

Pentru a avea o căsnicie fericită, avem nevoie de domeniile noastre specifice – 241

Îngăduința față de personalitatea proprie și a celuiilalt, păstrarea individualității în relațiile apropiate și atașamentul securizant – 246

Delimitarea domeniului de specialitate al fiecăruia și diviziunea muncii – 254

Chestionar principal nr. 8:

Care sunt domeniile dumneavoastră de specialitate? – 257

Egalitate, nu asemănare – 265

Ocroțiți-vă căsnicia – 275

Capitolul 7

Convingătoarele lecții ale aventurilor extraconjugale – 279

Orice criză, inclusiv infidelitatea, ne poate învăța despre iubire – 279

O poveste personală – 281

Aspecte pozitive ale infidelității – 283

Definirea termenilor: ce înțelegeți dumneavoastră prin „infidelitate” sau „relație extraconjugală”? – 285

Chestionarul principal nr. 9,
Partea I: Definirea termenilor – 285
Chestionarul principal nr. 9,
Partea II: De ce dumneavoastră sau partenerul
dumneavoastră ați fi infidel în căsnicie – 287
Soluția oferită de păstrarea individualității,
abordată din diverse perspective – 292
Beneficiul păstrării individualității – 312

Capitolul 8

Spulberarea miturilor despre căsnicie – 315

Neîmplinirea afectivă nu înseamnă neapărat
sfârșitul unei căsnicii – 315

Atât femeile, cât și bărbații pot fi induși în
eroare de stereotipurile de gen – 315

Identificarea timpurie a semnelor că există probleme în relație – 318

Chestionarul principal nr. 10:

Relația noastră are probleme? Partea I: Primele etape – 318

Chestionarul principal nr. 10:

Relația noastră are probleme? Partea II: Etapele ulterioare – 320

O abordare echilibrată a semnelor privind problemele în relație – 322

Eliminarea a două mituri periculoase din relațiile zilelor noastre – 327

Mitul nr. 1: Împlinire afectivă și divorț – 328

Apropierea și cântecul de sireună – 331

Mitul nr. 2: Stereotipurile de gen și aspecte privind

relațiile de putere între sexe – 345

Miracolul apropierii – 356

Epilog – 359

Anexa I – 361

Cartografierea trăsăturilor de personalitate – 361

Taxonomia celor cinci dimensiuni ale personalității – 361

Indicatorul tipologic Myers-Briggs – 362

Inventarul multifazic de personalitate Minnesota – 362

Arhetipuri jungiene – 363

Testul eneagramei – 363

Profilul stilului de învățare Nurture the Nature – 364

Stilurile afective descrise de Helen Fisher – 364

Tipologia cerebrală de gen – 364

CUPRINS

Anexa II –	365
Cele nouă principii ale unei relații echilibrate și împlinite –	365
Mulțumiri –	367
Despre autor –	371
Despre Institutul Gurian –	373
Note și bibliografie –	375
Bibliografie –	403
Index –	407