

Оглавление

Благодарности	9
От авторов	11
Вступление. Дело не в коммуникации	13
Часть I	
ПОЧЕМУ ТАК ТРУДНО УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ	23
Глава 1. Как мы разрушаем связь: страх и стыд	25
Глава 2. Почему мы ссоримся: реактивность страха и стыда	54
Глава 3. Молчаливый мужчина: что он думает и чувствует	80
Глава 4. Худшее, что женщина может сделать мужчине: шейминг	113
Глава 5. Худшее, что мужчина может сделать женщине: оставить ее в одиночестве в браке	124
Глава 6. Как страх и стыд ведут к неверности, разрыву и разводу	144
Часть II	
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТРАХ И СТЫД ДЛЯ ВЕЛИКОЙ ЛЮБВИ	159
Глава 7. Ваши главные ценности	161
Глава 8. Учитесь трансформировать страх и стыд в своих отношениях	174

Глава 9. Бинокулярное зрение	190
Глава 10. Естественный язык бинокулярного зрения: когда говорит секс, кому нужны слова?	225
Глава 11. Единственный навык близости, который вам нужен: войти в озерцо	248
Глава 12. Если хотите близости, забудьте о чувствах, думайте о мотивации	265
Глава 13. Между нами, мужчинами: как укрепить отношения, не становясь женщиной	284
Глава 14. Мощная формула любви: четыре и три четверти минуты в день ради гармоничных отношений	309
Заключение. Если хотите большой любви, нужно думать о мелочах	327
Об авторах	331
Указатель	332