

Оглавление

ОТ АВТОРА	7
ПРЕДИСЛОВИЕ	10
Глава 1. ПОЧЕМУ ОДНИ СЕМЬИ ВМЕСТЕ СМЕЮТСЯ, А ДРУГИЕ РУГАЮТСЯ.....	18
Что такое конкуренция	20
Конкуренция в семье	22
Когда в вашей семье точно нет конкуренции... ..	25
... и когда она есть	27
Люди, склонные к борьбе за власть	31
Как порядок рождения супругов влияет на особенности конкурентных отношений в паре ...	42
У меня меня украли, или как мы переживаем появление соперника	46
Право не прощать	48
Несколько важных вопросов самому себе	49
Глава 2. ЭМОЦИИ, ЧУВСТВА И ИХ РОЛЬ В КОНКУРЕНТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ	50
Ты меня не возьмешь!	52
Эмоции и разум	53
Какие чувства лежат в основе конкуренции?	57

Секреты восприятия: почему так больно каждый раз?	60
Как поменять восприятие	68

Глава 3. СЕМЬЯ ГЛАЗАМИ СЕМЕЙНОГО ПСИХОЛОГА

Семья как система	74
Семейные сценарии	75
Какое неравенство можно считать нормальным	83
Границы и конкуренция: какая связь	88
Как устанавливать личные границы в своей семье	93
3 способа вежливо сказать «нет»	100
Я все это делаю, но ничего не помогает	101

Глава 4. ТАЙНОЕ СОПЕРНИЧЕСТВО, ИЛИ СЕКРЕТЫ КОММУНИКАЦИИ

Отсутствующее, но подразумеваемое	106
Ловушки двойных посланий	109
Манипуляции в семье	113
Контроль	116
Обесценивание	120

Глава 5. ЗАЧЕМ СЕМЬЕ «ТРЕТЬЯ НОГА»

Эмоциональные треугольники	128
Третий не лишний	133
Поиск поддержки на стороне	133

Роли в треугольниках	135
Дружба против, или семейные коалиции	144
Как выйти из эмоционального треугольника	152
А зачем мне все это нужно?	156

Глава 6. ОПАСНЫЕ МОМЕНТЫ, ИЛИ КАКИЕ СИТУАЦИИ ПРОВОЦИРУЮТ НА КОНКУРЕНЦИЮ В СЕМЬЕ

Начало совместной жизни	161
Рождение и воспитание ребенка	163
Рождение второго ребенка	166
Подростковый кризис	168
Потеря источника дохода или карьерный взлет. Появление условий, резко влияющих на благополучие семьи	172
Развод	173
Новые браки и дети от прошлых браков	176
Тяжелая болезнь или смерть члена семьи	179

Глава 7. ВАРИАНТ НЕ ВОЕВАТЬ ЕСТЬ ВСЕГДА

Кто с кем может конкурировать в семье и что с этим делать	189
Теща и зять	190
Тесть и зять	192
Свекровь и невестка	193
Муж и жена	198

Родитель и ребенок	201
Старший и младший	208
Умершие и живущие	212
«Старшие» и «младшие» родители	213
Бабушка и... бабушка	217
Бывшие и настоящие	220
ПОСЛЕСЛОВИЕ	226
ПОЛЕЗНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ	228
Упражнение «Мои сильные и уязвимые стороны» ...	228
Игра «Угадай, что я чувствую»	230
Упражнение-игра «Семейный пирог»	231
Упражнение-тест «Границы семьи»	232
50 идей, как провести время вдвоем и с удовольствием	234
ЛИТЕРАТУРА	238