

УДК316.356.2

ББК 88. 53+60.561.51

У13

Переводчик Ксения Татарникова

Редактор Евгения Воробьева

Уайл Д.

У13 После медового месяца: Как обратить семейные конфликты на пользу отношениям / Дэниел Уайл ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 378 с.

ISBN 978-5-9614-6378-1

Когда заканчивается романтический период отношений и накал страстей спадает, вы начинаете обращать внимание на недостатки партнера, а он замечает ваши. То, что раньше казалось ужасно милым, теперь раздражает все сильнее. Негатив копится, вскипает претензиями и через какое-то время перерастает в скандал. Как пережить этот этап в отношениях и заложить крепкий фундамент для долгой счастливой совместной жизни?

Дэн Уайл, известный семейный психолог с огромным опытом работы, утверждает: нельзя замалчивать проблемы и уходить от конфликтов. Ссоры могут и должны быть конструктивными. Вскрывайте проблемы в отношениях и устраняйте их безотлагательно, — только так вы сохраните и укрепите ваш союз. Будете копить обиды — получите взрыв. На примерах из собственной обширной практики автор книги показывает, как управлять разными конфликтными ситуациями, переводя диалог двух разозленных и обиженных людей в позитивное русло, и избегать самых распространенных поведенческих ошибок, сохраняя взаимопонимание, доверие и уважение друг к другу.

УДК 316.356.2

ББК 88. 53+60.561.51

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Dan Wile, 2008

© Издание на русском языке,
перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2017

ISBN 978-5-9614-6378-1 (рус.)

ISBN 978-0-9795639-0-4 (англ.)

Оглавление

Предисловие	7
Благодарности	13
Часть I. РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ С ПОМОЩЬЮ ОТНОШЕНИЙ	15
Глава 1. Встраиваем проблему в отношения ...	17
Глава 2. Строим отношения с опорой на конфликт	42
Глава 3. Отношения как способ компенсировать личные недостатки ...	59
Глава 4. Используем зависимость с умом.	74
Часть II. КАК ОБЕЗОПАСИТЬ ОБЩЕНИЕ	85
Глава 5. Долгожданный разговор	87
Глава 6. Обходим ловушки	99
Глава 7. Промахи в общении как подсказки ..	116
Часть III. ЧТО-ТО НЕ ТАК С НАШИМ СПОСОБОМ МЫСЛИТЬ.	145
Глава 8. Новые заповеди семейных отношений	147
Глава 9. Скрытые обвинения	154
Глава 10. Долой обвинения	167
Часть IV. КОГДА РЕШЕНИЯ ПРИНОСЯТ ЕЩЕ БОЛЬШЕ ПРОБЛЕМ	179
Глава 11. Временные решения	181
Глава 12. Самоагитация	198

Часть V.	КОНФЛИКТ	213
	Глава 13. Дать бой или уклониться	215
	Глава 14. Подноготная ссоры	229
Часть VI.	БЕЗУМНЫЕ ПАРОЧКИ: «ПРЕСЛЕДОВАТЕЛИ» И «РАВНОДУШНЫЕ», «МЕЧТАТЕЛИ» И «ПЕРЕГОВОРЩИКИ»	257
	Глава 15. Преследование и отдаление	259
	Глава 16. Мастерство преследования и отдаления	275
	Глава 17. «Мечтатели» и «переговорщики»	300
Часть VII.	КОМПРОМИССЫ И ТАЙНЫЕ ЖЕЛАНИЯ	311
	Глава 18. Правда о компромиссах	313
	Глава 19. Фантазии — ключ к решению	331
Часть VIII.	ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ОТНОШЕНИЯ С ЧИСТОГО ЛИСТА	353
	Глава 20. Важно не то, что вы делаете, а как мыслите	355