

CUPRINS

Cuvântul autorilor 9

INTRODUCERE

Atașamentul la adulți. O nouă abordare științifică

1. Decodificarea comportamentului într-o relație 13
2. Dependența nu este un cuvânt rușinos 29

PARTEA ÎNTÂI

Trusa pentru ajutor în relații - Descifrarea stilurilor de atașament

3. Pasul întâi. Care este stilul meu de atașament? 47
4. Pasul al doilea. Descifrarea codului - Care este stilul de atașament al partenerului meu? 57

PARTEA A DOUA

Cele trei stiluri de atașament în viața de zi cu zi

5. Trăind cu un al șaselea simț, cel de detectare a pericolului: Stilul de atașament anxios 83
6. La o distanță „confortabilă” de iubire: Stilul de atașament evitant 113
7. Realizarea unei apropieri confortabile: Stilul de atașament securizant 133

PARTEA A TREIA

Ce se întâmplă atunci când stilurile de atașament sunt incompatibile

- 8. Capcana de tip anxios-evitant 153
- 9. Cum putem scăpa din capcana de tip anxios-evitant: Cum poate cuplul de tip anxios-evitant să dobândească mai multă siguranță 163
- 10. Ce se întâmplă atunci când comportamentul anormal devine comportamentul obișnuit: Îndrumări pentru întreruperea relației 193

PARTEA A PATRA

Calea sigură - perfecționarea abilităților relaționale

- 11. Comunicarea eficientă: transmiterea mesajului corect 215
- 12. Soluționarea disputelor: cinci principii eficiente pentru rezolvarea situațiilor conflictuale 237

Epilog 260

Mulțumiri 265

Bibliografie 269

Index 274

Despre autori 284