

# Spis treści

|                  |   |
|------------------|---|
| Od autorów ..... | 9 |
|------------------|---|

## WSTĘP

### **NOWA WIEDZA NA TEMAT ROLI**

### **PRZYWIĄZANIA W ŚWIECIE DOROSŁYCH**

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 1. Droga do zrozumienia zachowań ludzi w związkach ..... | 13 |
| 2. Potrzeba bliskości nie jest niczym złym .....         | 33 |

## CZĘŚĆ PIERWSZA

### **ROZPOZNAWANIE STYLÓW PRZYWIĄZANIA**

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3. Krok pierwszy: Jaki jest mój styl przywiązania? .....                         | 55 |
| 4. Krok drugi: Łamanie kodu –<br>rozpoznawanie stylu przywiązania partnera ..... | 67 |

## CZĘŚĆ DRUGA

### **TRZY STYLE PRZYWIĄZANIA W CODZIENNYM ŻYCIU**

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| 5. Życie z szóstym zmysłem – lękowy styl przywiązania .....         | 97  |
| 6. Trzymanie miłości na dystans – unikający styl przywiązania ..... | 133 |
| 7. Bycie przyjemnie blisko – bezpieczny styl przywiązania .....     | 157 |

## CZĘŚĆ TRZECIA

### KONFLIKTY NA TLE STYLÓW PRZYWIĄZANIA

|                                                                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 8. Pułapka związku lękowo-unikającego .....                                                                                         | 181 |
| 9. Uciekanie z pułapki. Jak pary lękowo-unikające mogą znaleźć dla siebie bezpieczniejsze miejsce .....                             | 193 |
| 10. Gdy nienormalne staje się normą. Jak zakończyć związek, w który wpisany jest konflikt na tle różnic w potrzebie bliskości ..... | 229 |

## CZĘŚĆ CZWARTA

### BEZPIECZNA DROGA –

### ĆWICZENIA Z UMIEJĘTNOŚCI BYCIA W ZWIĄZKU

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| 11. Skuteczna komunikacja. Jak mówić, żeby być słyszany ..... | 255 |
| 12. Jak rozwiązywać konflikty: pięć bezpiecznych zasad .....  | 281 |

|              |     |
|--------------|-----|
| Epilog ..... | 309 |
|--------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Podziękowania ..... | 315 |
|---------------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Bibliografia ..... | 321 |
|--------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| O autorach ..... | 325 |
|------------------|-----|