

Spis treści

Rozdział 1

PRZEMIANY MIŁOŚCI	9
Trzy składniki miłości	10
Intymność	10
Namiętność	14
Zobowiązanie	17
Rozwój związku miłosnego	23
Zakochanie	28
Romantyczne początki	29
Związek kompletny	32
Związek przyjacielski	34
Związek pusty i jego rozpad	35
Podsumowanie	36

Rozdział 2

ZAKOCHANIE	41
Psychologia namiętności	41
Dlaczego namiętność?	44
Idealizacja partnera	46
Pobudzenie emocjonalne	49
Atrakcyjność fizyczna	56
Dopasowanie czy maksymalizacja atrakcyjności	58
Od czego zależy piękno twarzy	61
Od czego zależy piękno ciała	68
Namiętność a seks u kobiet i mężczyzn	74
Niezależność seksu i namiętności	74
Pragnienia seksualne kobiet i mężczyzn	76
Ekonomia seksu	83
Plastyczność seksu	87
Seks, ciało i śmierć	91

Rozdział 3.

ROMANTYCZNE POCZĄTKI	95
Rozwój intymności	95
Budowanie zaufania	97
Wsparcie społeczne	102

Kogo wybieramy?	111
Biologiczne podstawy wyboru	119
Czego chcą mężczyźni	127
Czego chcą kobiety	135
Rola kultury	142
Podsumowanie	146

Rozdział 4

ZWIĄZEK KOMPLETNY	149
Przywiązanie	150
Zachowania wiążące	150
Style przywiązania	153
Współzależność	164
Współzależność skutków działań	165
Współzależność uczuć	169
Samospełniające się proroctwa	171
Empatia	174
Wczuwanie się w partnera – składniki empatii	175
Konsekwencje empatii	176
Chcieć a mieć	179
Teoria sprawiedliwości	180
Sprawiedliwość w związku dwojga ludzi	183
Naturalna śmierć namiętności	188

Rozdział 5

ZWIĄZEK PRZYJACIELSKI	197
Dynamika satysfakcji ze związku	198
Fazy miłości	198
Fazy życia	203
Od czego zależy szczęście?	206
Cechy indywidualne	208
Warunki zewnętrzne	209
Zło jest silniejsze od dobra	215
Aktywności	219
Pałapki intymności	231
Aniołem być, czyli pałapka dobroczynności	235
Szczęścia się wyrzec, czyli pałapka obowiązku	237
Święty spokój, czyli pałapka bezkonfliktowości	243
Nieźłomność zasad, czyli pałapka sprawiedliwości	248

Rozdział 6

ZWIĄZEK PUSTY	253
Zazdrość	254
Reakcje na niezadowolenie	267
Dialog	270
Lojalność	271
Zaniedbanie	274
Wyjście	275
Trwanie i wycofanie zobowiązania	280
Wyznaczniki zobowiązania	284
Interpretacje podtrzymujące zaangażowanie	287
Zachowania podtrzymujące zaangażowanie	295

Rozdział 7

ROZPAD	301
Zdrada	301
Bariery	309
Poczucie winy	309
Dzieci	317
Naciski społeczne	323
Koniec	328
Różnorodność	332
Rodzaje miłości	332
Psychozabawa – jaka jest Twoja miłość?	334
Bibliografia	343