

Indice

Introducción	11
La revolución cognitiva en psicología (12); Disolución de los lazos matrimoniales (14); Lo que se necesita para sostener una relación (16); Desenredo de los nudos (17); El plan del libro (19).	
1. El poder del pensamiento negativo	25
El método cognitivo (27); Adivinación del pensamiento (29); El pensamiento invisible (30); Por qué interpretamos mal (34); Errores en la lectura de las señales (37); Los símbolos y el significado (39); Prejuicios (42).	
2. La luz y la oscuridad	47
El "programa" del enamoramiento (54); Los "estímulos" (activadores) (56); Decepción (58); Promesas quebrantadas (60); El gran cambio (62); Formulación de juicios equilibrados (65).	
3. El conflicto de las perspectivas	68
Perspectivas abiertas y cerradas (72); El encuadre (75); Conflictos de personalidades (77).	
4. La violación de reglas	82
Fijación de expectativas (84); Formulación de las reglas (86); Aplicación de las reglas (89); Reglas contraproducentes (91); Observación de las reglas (93); Tiranía de los <i>debe</i> (94); Violación de las reglas (97); Castigo (98); Surgimiento de las reglas (99); Adopción de reglas y actitudes (101).	
5. Perturbaciones en la comunicación	104
Indirectas y ambigüedad (104); A la defensiva (108); Mensajes incomprendidos (110); Monólogos, interrupciones y audición en silencio (111); Sordera y ceguera (113); Diferencias en la velocidad del habla (115); Costumbre de preguntar (115); Diferencias entre los sexos (118); Explicación de las diferencias de estilo (121); Origen de las diferencias entre sexos (121).	
6. Fracaso de la relación	130
Amenazas al pacto matrimonial (130); Campos de conflicto (140).	
7. Pensamientos no expresados: el ojo de la tormenta	159
Dudas secretas (167); Origen de las dudas acerca de sí mismo y del cónyuge (170); Los <i>debería</i> secretos (172).	
8. Trampas de la mente	176
Cómo los significados simbólicos tuercen nuestros pensamientos	

(177); El factor de expansión (179); Ejemplos de deformaciones cognitivas características (181); Deformaciones mentales en acción	(191).
9. En combate mortal	194
Mensajes incisivos (194); Ataques anticipados (196); Contragolpe (198); Qué esconden las discusiones: convicciones básicas (205); Control del enojo (207); Inhibición, enojo y autoafirmación (209); La anatomía del enojo (212).	
10. ¿Puede mejorar su relación?	221
Resistencias a los cambios (222); Qué debería modificarse (234); Generación o solución de problemas (235); Nueva definición del problema (238); Cómo cambian las personas (238); Un programa para el cambio (242).	
11. Reforzar los cimientos	244
Cooperación (246); Compromiso (247); Confianza básica (254); Hipótesis de la buena voluntad (257); El beneficio de la duda (258); Lealtad y fidelidad (259).	
12. Afinar la relación	263
Amar y ser amado (266); Seguimiento de la conducta positiva (274); Alzar las persianas (277).	
13. Cambiar las propias deformaciones	284
Pautas generales (284); Los nueve pasos (286).	
14. El arte de conversar	307
Problemas concretos en la comunicación (308); Normas de etiqueta coloquial (323).	
15. El arte de trabajar	328
Explicación de las diferencias (328); Empleo de las preguntas (334); Flexibilidad (337); Transacción (343); Adaptación (344); Establecer prioridades (345).	
16. Conciliación	349
Aclaración de los desacuerdos (349); Comprensión de la perspectiva de su cónyuge (352); Normas específicas para sesiones de conciliación (357).	
17. Domar las furias	370
Origen del problema ¿usted o su cónyuge? (372); Modificación del pensamiento (376); Pensamientos automáticos y reacciones racionales (reencuadre) (376); Beneficios y pérdidas por expresar enojo (381); Disipar la hostilidad en su cónyuge (385).	
18. Problemas especiales	397
Reducción del deseo sexual (397); Autoterapia para problemas sexuales (402); Infidelidad (406); Estrés (411); Familias con dos trabajos (417); Problemas en segundas nupcias (426).	
Bibliografía	431
Índice analítico	435