

INDICE:

Prima parte. Bloccarsi

L'amore non è facile

Devo restare o devo andarmene?

Seconda parte. Diventare realisti

Qual è il vostro problema?

State entrambi soffrendo

Terza parte. Attivarsi

Il punto di scelta

Gettare l'ancora

Nello smog

Notare, dare un nome, ricentrarsi

Storie avvincenti

Agganciato a un'emozione

Guardami! Guardami!

L'arte dell'apprezzamento

Tattiche distruttive

Buona comunicazione

Il potere dell'assertività

L'arte della negoziazione

Riparazioni

Intimità

Prendersi cura di sé

Costruire una base di fiducia

È tempo di divertirsi!

L'avventura continua

Appendice. Se tutto il resto fallisce: come lasciare la propria relazione

Risorse

Bibliografia

Ringraziamenti

