

Índice

Prefácio *de* MIKAELA ÖVÉN 15

Introdução 19

Aprofundar o conhecimento de mim

1. Um mergulho chamado consciência relacional 27

 O processo de construção de consciência relacional 32

2. Um olhar perante a família é um olhar perante

 quem nós somos 36

 Os diferentes tipos de funcionamentos familiares 38

3. Amamos como nos amaram. A importância da vinculação

 para a nossa vida. 45

 A vinculação da infância e os diferentes padrões

 de vinculação 49

 Padrão de vinculação seguro 50

 Padrão de vinculação inseguro ansioso. 51

 Padrão de vinculação inseguro evitante 53

 Padrão de vinculação inseguro desorganizado 55

 A importância da vinculação para as relações

 amorosas adultas 57

 Os padrões de vinculação e o amor 59

 A importância das necessidades de vínculo nas relações. . . 62

4. Mudar a nossa história como uma possibilidade

 de reconstrução de vida 77

Aprofundar a relação a dois

5. Amor consciente e saudável	83
6. A intimidade, a essência da relação	88
Sente-se sozinho na sua relação?.	88
A teoria triangular do amor	92
Os três componentes principais do amor	92
Características essenciais para a construção de uma relação saudável	95
Características de uma relação saudável	96
7. Diferenciação emocional no casal, a chave para a felicidade da relação	103
Quando abandonamos quem somos na relação	110
Como ser uma pessoa diferenciada mantendo uma relação ligada emocionalmente de forma saudável e segura	114
O que experienciamos quando aumentamos a nossa diferenciação	117
Eu, tu e nós, o lugar da interdependência	119
8. A regulação emocional é a chave para o coração da relação	125
A neurobiologia das nossas emoções.	130
Seja curioso sobre os significados da sua experiência emocional	135
Como expressa o que sente?	137
A co-regulação emocional	141
9. A comunicação do casal, o oxigénio da relação	143
Padrões de comunicação no casal	146
O ciclo de interacção negativo dos casais, a música da desconexão.	149
O ciclo de interacção negativo do casal	151
Dentro do ciclo de interacção negativo do casal.	153
Comunicar melhor sem magoar numa relação.	159
Como podem os casais discutir melhor	162
Quando ambos se encontram disponíveis emocionalmente para conversar, poderemos então iniciar os passos para a resolução do conflito	163