

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	13
Куда катится институт брака	16
Устойчивость браков в XXI веке	20
Я приглашаю вас в путешествие	21
Тест	23
Опора на принципы	28
Наши помощники	32

Глава 1

СЕМЕЙНЫЕ СЦЕНАРИИ

Несущие конструкции любовного поведения	34
Значимость и доверие	35
Представления о любви	37
Способность любить и принимать любовь	42
Как формируется способность любить	44
Когда что-то пошло не так	46
Стратегии поведения	47

Любовное косолапие

Стратегия покорности	48
Стратегия Бунт	51
Осознанное любовное поведение	55
Нити детства	57
Готовы ли мы ко взрослости?	58
Воспоминаниям доверять нельзя	59
«Не хочу быть как мать»	59
Обиды, которые нельзя простить	65
Постигаем искусство маленьких шагов	67
Совмещаем два мира таких разных семейных историй в одни отношения	69
Резюме	70

Глава 2 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗРЕЛОСТЬ И САМООЦЕНКА

Внутренний ребенок VS внутренний взрослый	72
Психологическая устойчивость	79
Знакомьтесь, это я	81
Выстраиваем каркас вашей значимости	83
Инструменты для личной устойчивости	85
Работаем с недостатками	87
Ваша значимость для партнера	91
Значимость партнера	93
Личные границы в отношениях	96
Важные нюансы	101

Значимость вашего союза 102
Резюме 104

Глава 3
ПРОШЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Призраки бывших возлюбленных 105
Почему любимые уходят 106
Как пережить расставание и закончить прошлые
отношения 113
Отношения должны быть одни и на всю жизнь 113
Моя прекрасная кривая жизнь 116
Личная трансформация после разрыва
отношений 117
Почему так больно? 118
Точка или запятая? 128
За любовь надо бороться! 132
Учитесь расставаться 134
Эта дурацкая любовь 135
Как принять прошлое партнера 137
Если партнер не может принять ваше прошлое 139
Резюме 140

Глава 4
ПСИХОЛОГИЯ ВЛЕЧЕНИЯ,
ИЛИ СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Сексуальный фастфуд 143
Любовь VS влечение 145

Любовное косолапие

Измены	151
А что для вас измена?	153
Одни партнеры для любви, другие для секса	155
А что, если предатель — это вы?	158
Двойные стандарты	161
Есть ли отношения после измены?	164
Структура вашей сексуальности	166
Как мы крадем у себя желание	168
Магия соблазнения	172
Играй, гормон, играй!	174
Резюме	182

Глава 5

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Эмоциональная близорукость	183
Учимся слышать свой внутренний голос	187
Ощущения могут вас обманывать	190
Эмоциональная галлюцинация	191
Эмоциональное выгорание в браке	194
Механизм агрессии	197
А какой контакт со злостью у вас?	204
Сила разумной ответственности	205
Учимся управлять гневом и видеть свой вклад в конфликт	206

Оглавление

Обиды	207
Вектор работы с обидами	209
Почему так сложно прощать	211
Чувство вины	213
Все плохие, я один белый и пушистый	214
Раздутое чувство вины	216
Ревность	217
Когда ваш партнер очень обидчивый или ревнивый	222
Любовь	223
Такая разная любовь	224
Как я пойму, что ты меня любишь?	226
Любить и принимать любовь	227
Если любовь не умеете принимать вы	229
Если любовь не умеет принимать ваш супруг	229
Резюме	230

Глава 6 КОММУНИКАЦИЯ

Коммуникация — сердце любовных отношений	231
Вербальная и невербальная коммуникация	233
Послание — что сказано!	235
Великая сила просьб	238
Подача — как сказано?	240

Любовное косолапие

Приемы общения	241
Красная зона	242
Желтая зона	248
Зеленая зона	258
Как побудить любимого человека начать корректировать привычки в общении	263
Управление конфликтами	264
Слоны и мухи	265
Разрешать конфликт сразу или дать друг другу остыть?	266
Такие разные ссоры	268
Алгоритм управления конфликтом	270
Успокаиваем внутренние диалоги	270
Выстраиваем диалог	273
Как поступить, если вы все сделали правильно, но партнер все равно не идет навстречу	276
Резюме	278

Глава 7

ЗАКОНЫ ОТНОШЕНИЙ

Муравей и муравейник	279
Эмоциональные связи	285
Сила притяжения друг друга	287
Баланс между свободой и автономностью, или Что делать, если партнер начал отдаляться	291
Баланс «давать-брать»	299

Оглавление

Этапы развития отношений	305
Устойчивость пары в динамике	314
Резюме	319
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	320
Встраиваем знания в отношения	322
Что дальше	325
БЛАГОДАРНОСТИ	328

Введение

«Ты самая интересная зануда, которую я когда-либо встречал» — это сообщение я как-то раз получила от своего подписчика. С удовольствием взяла бы себе такой псевдоним, но «Брейн» — короче, и я им дорожу: так называют меня близкие друзья за любовь к системному мышлению.

Давайте знакомиться. Меня зовут Татьяна, я семейный психолог и коуч по личной эффективности. Изучение отношений — моя страсть. Несколько лет я исследовала все тонкости деловых контактов, приемы эффективного общения и коллективного достижения целей. А потом увлеклась семейной психологией и поняла, что нет задачи сложнее в XXI веке, чем построить счастливый и долгосрочный брак при таком количестве соблазнов.

Казалось бы, что тут сложного — влюбился, женился, родил детей, и будь счастлив. Но жизнь не идет по прямой, и ее невозможно продумать заранее, иначе она была бы невероятно скучна.

○ *В деловом мире можно уволить человека, если он не справляется с обязанностями, но убрать его из сердца будет непросто, даже если он — худший кандидат на роль вашего спутника жизни.*

Любовное косолапие

Вопреки логике и здравому смыслу он может занимать вакантное место долгие годы. Это любовь.

Даже тот, кто управляет огромной компанией и заручился поддержкой и уважением первых лиц страны, может чувствовать себя полным идиотом перед человеком, в которого давно влюблен.

Я обожаю всю эту любовную несурязицу! И вот уже несколько лет веду блог на YouTube, посвященный практической психологии, чтобы помочь мужчинам и женщинам познакомиться и подружиться с тараканами в голове. В первую очередь, с собственными, и только потом с тараканами супруга, ведь мы чудим в отношениях не меньше наших половинок, но мало кто готов это признать.

○ *«Может, я и поступаю нелогично, но в поведении моего партнера логики еще меньше», — вот что твердят мои клиенты и подписчики.*

Прекрасная непоследовательная последовательность

Название «Любовное косолапие» — еще один пример жизненной несурязности. Сама по себе косолапость не имеет ничего общего с семейными проблемами. Но, прочитав «любовное косолапие», люди сразу понимают, о чем идет речь, и начинают улыбаться.

Построению любовных отношений посвящена уйма замечательных концепций и книг, на некоторые из которых я буду ссылаться. Заранее упомяну моих любимых исследователей внутренних вселенных: Мюррей Боуэн, Дик Оулсен, Зигмунд Фрейд (куда же без него), Вирджиния Сатир, Карл Роджерс, Абрахам Маслоу и другие. Сталкиваясь со сложным случаем, я мысленно сажаю этих великих

мыслителей за один стол и представляю, как они решили бы проблему. А еще подсаживаю к ним парочку юмористов, к примеру, Джорджа Карлинга или Игоря Губермана. К психологии они не имеют никакого отношения, зато помогают снизить градус трагизма и добавляют шепотку черного философского юмора. Так решать конфликтные ситуации становится проще.

О Коктейль из концепций психоанализа, первого творческого образования, аналитического склада ума и опыта решения сложных задач — вот ядро моего подхода в диагностике и поиске выхода из тупиков романтического лабиринта.

Я хочу показать вам всю красоту и многообразие семейных отношений, в которых органично сочетаются на первый взгляд несовместимые вещи: рациональное и иррациональное, измеримое и бескрайнее, математика и поэзия... В этой книге механизмы, алгоритмы, стратегии, тактика и векторы развития переплетаются с магией чувств, волшебством прикосновений и мурашками от слов, сказанных шепотом. Мы научимся объединять инженерию и творчество, добро и зло, черное и белое, и, как ни странно, получать не «пятьдесят оттенков серого», а сотни оттенков всей цветовой гаммы. В этом и заключается удивительный и необузданный мир человеческих отношений. Я вижу его именно таким и хочу, чтобы он стал ярким и многогранным и в ваших глазах.

И да, я не знаю, как выйти замуж за миллионера, и не выдам вам 1001 способ сделать из ленивого мужчины героя обложки Forbes, (здесь большинство девушек наверняка закроют книгу), но у меня есть набор инструментов, багаж успешно решенных проблем и понимание того, какие именно механизмы отношений надо подкрутить, что-

Любовное косолапие

бы партнеры вышли на новый уровень взаимопонимания и счастья. Моими методами пользуются клиенты по всему миру, уверена — они подойдут и вам.

Материал для этой книги собирался из сотен проведенных консультаций, тысяч писем и комментариев моих подписчиков, историй друзей и личного опыта. Здесь вы найдете множество ответов и еще больше вопросов, потому что я хочу разжечь в вас огонь любопытства к изучению себя, любимого человека и мира вокруг. Я надеюсь, вы станете жадными до знаний и новых открытий, ведь такой подход не позволит вашим отношениям скатиться в пучину скуки и тотального равнодушия ко всему и всем, в том числе и к своей половинке. Мои вопросы проведут по вас темному коридору, и там, где долгое время было темно, вдруг начнут зажигаться лампочки новых знаний.

Куда катится институт брака

*Есть два типа людей: одни катят мир, а другие бегут рядом и кричат:
«Боже, куда катится этот мир?»*

Жюль Ренар

Мир никогда не стоял на месте, и форматы человеческих отношений тоже регулярно менялись. Сейчас мы наблюдаем очередную метаморфозу брачного института. Давайте посмотрим, что его к этому привело.

Столетиями брак был не столько союзом влюбленных, сколько стратегическим партнерством между семьями, которое помогало им выжить и сплачивало общество. В браке могла возникнуть любовь, но это было второстепенно.