

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| Предисловие | 9 |
| Глава первая. Четыре стадии отношений, через которые проходят абсолютно все пары. | 21 |
| Глава вторая. Здоровые отношения. | 47 |
| Глава третья. Наша встреча была ошибкой, или Когда стоит расстаться | 69 |
| Как правильно расставаться | 74 |
| Глава четвертая. Куда уходят страсти, или Почему интимная близость становится такой далекой | 81 |
| Глава пятая. Ошибки, которые совершают многие пары, или Почему не у всех получается перезагрузить отношения | 105 |
| Глава шестая. Отдельный разговор: какие еще подводные камни обнаруживаются в отношениях. | 151 |

| | |
|--|-----|
| Порнозависимость: НЕРЕАЛЬНОЕ | |
| наслаждение | 153 |
| <i>Почему так происходит?</i> | 159 |
| <i>Почему мужчина не видит в этом проблемы</i> <i>и какие оправдания находит?</i> | 163 |
| «Хорошие девочки». Как правила, навязанные мамами в детстве, портят жизнь взрослым женщинам и их отношениям | 167 |
| «Ты должна быть хорошей хозяйкой» | 169 |
| «Ты должна быть красивой для него» | 170 |
| «Мужчина — добытчик в семье». | 171 |
| «Мужчинам нужен только секс», «В сексе удовольствие получает только мужчина», «Поматросит и бросит» | 172 |
| Когда вас трое: сексуальные отношения в паре, ожидающей или воспитывающей ребенка | 174 |
| Глава седьмая. На измене. Кто виноват и что делать? | 183 |
| Причины кризиса в отношениях, или За минуту до измены | 196 |
| <i>Изменяет или нет? Определяем легко!</i> | 208 |
| <i>Почему же все-таки дело доходит</i> <i>до измены?</i> | 213 |
| <i>Как реагировать на измену</i> | 218 |
| <i>А что делать, если изменили вы?</i> | 223 |

— СОДЕРЖАНИЕ —

| | |
|---|------------|
| Глава восьмая. Как вернуть былую страсть. | 227 |
| В мире иллюзий: как понять свои сексуальные фантазии | 264 |
| Заключение | 281 |

ПРЕДИСЛОВИЕ

*Любовь живет три года
(народная мудрость)*

Если бы много лет назад я услышал от кого-то, что в будущем напишу книгу об отношениях и буду рассказывать людям, как сохранить страсть на долгие годы, наверное, просто рассмеялся бы, мол, что за ерунда.

Но сегодня я действительно счастлив работать над книгой и давать рекомендации на тему отношений, причем не как теоретик, а как практик, который многое испытал на себе. Ведь что ни говорите, опыт — великая вещь! Сегодня я немало знаю, многое продолжаю изучать и сразу же проверяю полученные знания на практике, в том числе на себе. Буду очень рад, если вы захотите попасть в мой «клуб» и научиться получать от отношений истинное удовольствие и самые яркие эмоции.

Как и когда мне пришла в голову мысль, что любовь нельзя пускать на самотек, потому что если ее оставить «без присмотра», то она будет лишь угасать и превращаться в унылую привычку?

Рассказываю обо всем по порядку.

Я был таким, знаете ли, отличником во всех смыслах этого слова. Прекрасно учился, был очень общительным и, разумеется, пользовался успехом у девушек. Последнее мне казалось совершенно естественным: оно просто получалось, и все тут. Поэтому, когда после окончания школы я переехал в большой город, меня, что называется, понесло.

Я охотно и с азартом вступал в отношения, легко увлекался, наслаждался, разочаровывался, переходя от одной прекрасной дамы к другой. Иногда отношения получались длительными, иногда — невероятно стремительными, но в любом случае они заканчивались одним и тем же: страсть угасала, становилось скучно, претензии партнерши утомляли, идеальная картинка менялась, мы расставались. А дальше я спешил на поиски новой девушки, которая бы меня по-настоящему зацепила.

Сначала происходящее казалось мне естественным, тем более что так или почти так шли дела и у многих моих друзей. Правда, некоторые из них все же остепенились и женились, но их пример вряд ли можно было назвать вдохновляющим. Дело в том, что через какое-то время большинство этих мужей или с тоской смотрели на сторону, или вдохновенно ходили «налево»! Поэтому желания следовать их примеру у меня не возникало.

Иногда я спрашивал себя: «Почему ни одна из девушек не цепляет меня надолго?» И, естественно, находил ответ, отлично знакомый всем бабникам мира: «Я пока еще не встретил ту самую, которая зацепит раз и навсегда, с которой страсть никогда не угаснет, с которой захочется остаться и умереть в один день». То есть я ждал, чтобы появилась та самая мистическая любовь всей моей жизни.

Замечу, что в самом этом понятии есть некая ловушка, так как каждый трактует его по-своему. Я, например, был убежден (и продолжаю настаивать на этом), что любовь — это непременно яркие отношения, в которых эйфория от предвкушения, общения и секса не проходит и горит ярким пламенем на протяжении долгих лет.

Именно поэтому я постоянно находился в поиске. Ведь некоторые мои страсти испарялись за несколько месяцев! Если же они сохранялись дольше, то в истинности пословицы «Любовь живет три года» я ни разу не усомнился. Да, хорошие отношения могли остаться. Да, в них были нежность, спокойствие и комфорт. Но хотелось-то того неземного полета, что был в самом начале! Если же он пропадал, то приходила мысль, что это не мой человек, это не любовь и надо просто продолжать поиски.

Наконец я стал понимать, что проблема заключалась вовсе не в «неправильных» девушках, а, как это ни банально, во мне. Тогда же пришло ощущение, сначала смутное, что если над отношениями не работать, то они неизбежно развалятся или перейдут в ненавистную рутину. Этот инсайт поразил меня настолько, что я стал читать книги по психологии и полностью погрузился в тему отношений. И увлекся я этой темой настолько сильно, что позже получил диплом психолога и сексолога-консультанта.

И к чему я пришел в итоге? Мои предположения подтвердились: без поддержки, причем со стороны обоих партнеров, любые отношения неизменно сойдут на нет. Как ни крути, страсть действительно со временем угасает — это неизбежно (о причинах мы поговорим позже). Но грустить по этому поводу не стоит, ведь этот процесс столь же естественный, как смена времен года. И если взяться за дело с умом, то регулярно реанимировать отношения и выводить их на новый уровень можно и даже необходимо. Разумеется, делать это следует в том случае, если вас действительно устраивает этот человек, он близок вам по духу, и вы испытываете искреннее желание сохранить вашу пару.

Теперь я уже смотрел на окружающую меня действительность совсем по-другому. Когда, например,

я поинтересовался статистикой разводов, то ужаснулся: оказывается, в нашей стране распадается около 75% браков. А если бы можно было измерить количество рухнувших отношений, не скрепленных официально, то уверен, что цифры были бы еще больше!

Но неужели все эти пары распались из-за того, что партнеры просто не подходили друг другу? Конечно же нет. Я бы представил суть проблемы с помощью метафоры. Отношения между людьми похожи на эскалатор, едущий вниз. Так вот, если партнеры просто стоят на нем, то рано или поздно окажутся в нижней точке и с эскалатора придется сойти. Если влюбленные станут медленно шагать вверх, они будут просто оставаться на месте. Но если ускорить шаг, то можно подниматься выше и выше! А теперь вообразите, что будет, если один партнер делает шаги вверх, а второй стоит. Представили? Выводы сделайте сами.

То есть, если один человек, осознав, что над отношениями надо работать, начинает делать какие-то шаги и призывает партнера к тому же (давит в большей или меньшей степени), а второй равнодушно наблюдает за этими попытками, ничего хорошего из этого не выйдет. Во-первых, никаких улучшений не будет. Во-вторых, бездействующий партнер, ощущая дав-

ление, начнет сопротивляться. Таким образом, отношения не только не будут улучшаться, идти вперед, но и, наоборот, ухудшатся. А инициатор изменений рискует стать Спасателем и попасть в треугольник Карпмана, выйти из которого крайне трудно. Что это такое? Рассказываю.

Треугольник Карпмана в психологии — модель в отношениях, когда один и тот же человек сначала играет роль Спасателя, потом — Жертвы, затем — Преследователя. Вот вы, например, решили реанимировать отношения, прикладываете к этому массу усилий, а партнер только вяло отмахивается и посмеивается. Неделя-другая — и Спасатель начинает злиться и обижаться. То есть включается модель Жертвы, мол, я стараюсь, из кожи вон лезу, а ты... Вы идете к подругам и друзьям, делитесь своими обидами с коллегами, в общем, искренне страдаете. Проходит какое-то время, и Жертва начинает выливать свою агрессию на виновника, то есть на партнера, превращаясь, таким образом, в Преследователя. Потом остывает и снова ищет пути развития отношений, заодно и проявляя заботу о «непонимающем всех сложностей» партнере. То есть становится Спасателем.

Кстати, второй участник этого «спектакля» тоже невольно проходит через все эти стадии! Когда его

«спасают», он защищается и проявляет агрессию, становясь Преследователем. Когда на него обижаются, он может превратиться в Спасателя. Ну и, наконец, когда на человека выливают агрессию, он становится Жертвой. Разорвать этот порочный круг довольно сложно, потому что большинство из нас имеет тот или иной травматический опыт из прошлого, который заставляет зависать в карпмановском спектакле на долгие годы.

А что происходит с отношениями? А они в таком случае как не развивались, так и не развиваются! И более того, становятся «больными», неполноценными, в которых страсти, как правило, просто нет места (за исключением, пожалуй, драматических постельных примирений после скандалов).

Правда, многие находят другую причину исчезновения страсти в отношениях, довольно романтическую. Мол, подобное происходит, если между людьми нет и не было **НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ**.

А что если я вам скажу, что одной только любви недостаточно? Просто потому, что наша потребность в сексе и ярких эмоциях так же сильна, как желание нежности и заботы. И если вы не уделяете должного внимание развитию интимных отношений в паре, то страсть между вами непременно будет угасать.