

УЖЕ
В ПРОДАЖЕ!

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Екатерина Хломова

Я НЕ МОГУ БЕЗ ТЕБЯ

Как выбирать подходящих партнеров и не терять себя в отношениях

Многие женщины думают, что полная драм и зачастую безответная любовь, несущая страдания и разочарования и есть та самая подлинная и единственно возможная. Они постоянно придумывают, как изменить мужчину, хотят спасти его, и день за днем закрывают глаза на то, что происходит. Все это указывает на зависимость в паре — сигнал, предупреждающий о необходимости многое пересмотреть в своей жизни. Екатерина Хломова — психолог, которая 15 лет работает с женщинами, оказавшимися в несчастливых отношениях.

Она написала эту книгу, чтобы помочь вам:

- обрести чувство собственной ценности;
- решить, стоит ли остаться с нынешним партнером;
- получить навыки для построения новых, счастливых, отношений.



 bomбора.ru

 [bomборabooks](https://www.facebook.com/bomборabooks)

 [bomбора](https://www.instagram.com/bomбора)

УЖЕ
В ПРОДАЖЕ!

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Стив Джей Скотт, Барри Девенпорт

ОСОЗНАННЫЕ ОТНОШЕНИЯ

25 привычек для пар, которые помогут обрести настоящую близость

Легко влюбиться, сложнее поддерживать страсть и создать глубокую связь со своим партнером. Часто забота друг о друге может казаться менее важной, чем повседневные задачи. Работа, финансы, дети и ежедневный список дел — требуют вашего немедленного внимания, а отношения уходят на второй план.

Если вы хотите сохранить свой брак, улучшить общение, избегать разногласий и реагировать на потребности друг друга с большей любовью, сочувствием, то одним из решений является формирование осознанных привычек в отношениях.

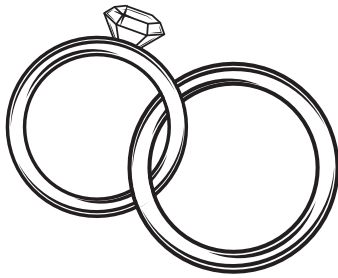
Авторы собрали конкретные советы, идеи и практики от ведущих экспертов по отношениям и осознанности, которые можно встроить в свою жизнь, сделать совместными привычками и восстановить отношения.



 bombora.ru

 [bomborabooks](https://www.facebook.com/bomborabooks)

  [bombora](https://www.instagram.com/bombora)



50 ВЕЛИКИХ КНИГ О ЛЮБВИ



УДК 159.923.2
ББК 88.5
П99

Сирота, Эдуард Львович.

П99 50 великих книг о любви. Самые важные книги об отношениях с партнером и самим собой / Эдуард Сирота. — Москва : Эксмо, 2024. — 368 с.

ISBN 978-5-04-180360-5

Во все времена любовь была главным источником нашего счастья, вдохновения и одновременно душевной боли. Ведь мало найти и распознать ту самую настоящую любовь, ее еще нужно не разрушить.

«50 великих книг о любви» — это краткий обзор самых важных книг по психологии отношений мужчины и женщины. Под одной обложкой собрано все, что знает наука о любви: от пяти языков любви Гэри Чепмена до переосмысления брака Эстер Перель.

Все идеи и концепции изложены просто и системно. Благодаря этой книге вы научитесь отличать любовь от зависимости, находить общий язык с партнером и с годами только приумножать взаимопонимание и страсть в отношениях.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-180360-5

© Текст. ИП Москаленко, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Содержание

Предисловие	8
-------------------	---

ЭМОЦИИ + ЛОГИКА = СЧАСТЬЕ

1. Джон Грей. «Рецепты счастливых отношений»	16
2. Дин Делис, Кассандра Филлипс. «Парадокс страсти: она его любит, а он ее нет»	22
3. Стивен Кови. «7 навыков высокоэффективных семей»	30
4. Джон Готтман, Нэн Силвер. «7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви»	36
5. Роберт Грин. «24 закона обольщения»	44
6. Гэри Чепмен. «Четыре сезона брака»	52
7. Ричард Темплар. «Правила любви»	60
8. Алиса Боуман. «Долго. Счастливо. Вместе»	66
9. Пэт Коннор. «За кого не стоит выходить замуж»	70
10. Марти Кляйн. «Сексуальный интеллект. Какой ваш SQ и почему он важнее техники?»	76
11. Стив Джей Скотт, Барри Девенпорт. «Осознанные отношения. 25 привычек для пар, которые помогут обрести настоящую близость»	82

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЛЮБВИ К СЕБЕ

12. Пиа Меллоди, Андраэ Уэллс Миллер, Дж. Кейт Миллер. «Где заканчиваюсь я и начинаешься ты. Границы и созависимость в личных отношениях»	90
13. Лиз Бурбо. «Интимные отношения»	98
14. Уте Эрхардт. «Хорошие девочки отпраляются на небеса, а плохие — куда захотят»	104
15. Владимир Леви. «Травматология любви»	112
16. Стефани Шталь. «Любит/не любит. Что мешает вам создать крепкие отношения и как это исправить»	118

17. Юн Кан Чэнь. «Любовь внутри. Путь от одиночества к по-настоящему близким отношениям» 126
18. Беверли Энгл. «Любовь, которая убивает. Как распознать психологическое насилие и построить здоровые отношения» 132
19. Ольга Примаченко. «С тобой я дома. Книга о том, как любить друг друга, оставаясь верными себе» 138

КОНТАКТ С «ИНОПЛАНЕТЯНАМИ»

20. Хелен Анделин. «Очарование женственности» 146
21. Робин Норвуд. «Женщины, которые любят слишком сильно» 154
22. Барбара де Анджелис. «Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина» 162
23. Джон Грей. «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» 168
24. Барбара де Анджелис. «Формула любви» 176
25. Эллен Фейн, Шерри Шнайдер. «Правила. Как выйти замуж за мужчину своей мечты» 184
26. Аллан Пиз, Барбара Пиз. «Язык взаимоотношений» 192
27. Шерри Аргов. «Мужчины любят стерж» 198
28. Эллен Фейн, Шерри Шнайдер. «Правила умной жены» 204
29. Роберт Гловер. «Хватит быть Славным Парнем!» 212
30. Андрей Курпатов. «5 великих тайн мужчины и женщины» 218
31. Скотт Хальтсман, Тереза Фой ДиДжеронимо. «Секреты счастливых жен» 226
32. Мари Форлео. «Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума» 232
33. Аллан Пиз, Барбара Пиз. «Почему мужчины хотят секса, а женщины любви» 238
34. Джейми Кэт Каллан. «Француженки не спят в одиночестве» 244
35. Стив Харви. «Поступай как женщина, думай как мужчина» 250
36. Стив Харви. «Вы ничего не знаете о мужчинах» 258
37. Анатолий Некрасов. «Мужчина и женщина, или Cherchez la femme» 266
38. Фон Уивер. «Клуб счастливых жен» 272
39. Михаил Литвак. «Мужчина и женщина» 278

НЕТ КОНФЛИКТАМ!

40. Эрик Берн. «Игры, в которые играют люди» 286
41. Харвилл Хендрикс, Хелен Хант. «Любовь на всю жизнь» 292
42. Гэри Чепмен. «Пять языков любви» 298
43. Харвилл Хендрикс. «Библия любовных отношений» 306

44. Сью Джонсон. «Обними меня крепче.
7 диалогов для любви на всю жизнь»312
45. Дженни Андерсон, Пола Шуман. «Стратегия семейной жизни.
Как реже мыть посуду, чаще заниматься сексом
и меньше ссориться»320
46. Алисия Муньос. «Больше никаких ссор. 20 минут
в неделю для отношений, о которых вы всегда мечтали»328

ВЕРНОСТЬ И РЕВНОСТЬ

47. Эстер Перель. «Право на “лево”. Почему люди
изменяют и можно ли избежать измен»336
48. Роберт Лихи. «Ревность. Как с ней жить
и сохранить отношения» 344

ОТДАВАТЬ, ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ

49. Лео Борманс. «Большая книга о любви» 352
50. Майкл Роуч. «Карма любви. Вопросы о личных отношениях» 358

Предисловие

Любовь — одна из главных составляющих счастья. Каким бы самодостаточным, преуспевающим во всех сферах жизни ни был человек, его реализация в личной сфере не менее важна. Надежный, заботливый, понимающий партнер дает нам силы справляться со стрессом, развиваться, привносит в нашу жизнь стабильность, гармонию. Но сами мы тоже нуждаемся в том, чтобы заботиться о ком-то, отдавать душевное тепло.

По статистике разных лет, люди, состоящие в постоянных отношениях, реже болеют (причем речь идет как о физическом, так и о психическом здоровье), дольше живут, да и в целом оценивают свою жизнь более оптимистично.

Итак, крепкие отношения — залог благополучия. Но крепкие — не значит идеальные. Даже у самых лучших пар случаются размолвки, конфликты, бывают периоды отчуждения, кризисы. И это нормально, у человека ведь есть чувства и эмоции. Важно пережить трудные времена и продолжить

Если же обобщить содержание этих книг в одной фразе, все они — о достижении счастья.

совместную жизнь, возможно, даже выйти на новый, более качественный уровень отношений.

К сожалению, иногда привязанность оказывается слабее, чем силы разобщения. И порой у людей не хватает мудрости, чтобы преодолеть какие-либо жизненные обстоятельства. Бывает и так, что в самый неподходящий момент мы осознаем, что не только плохо понимаем партнера, но и мало знаем самих себя.

В современном обществе люди, желающие сохранить отношения, все чаще обращаются за помощью к психологам, психотерапевтам и другим специалистам похожих профилей. Или используют книги в качестве «дистанционных» консультантов.

В этой книге мы собрали для вас мировые бестселлеры разных лет, посвященные любви, браку, семье. Все эти, безусловно, очень разные работы объединяет практическая ценность: в них даются конкретные советы, как узнать себя и партнера, как эффективно общаться, как

вести себя в конфликтных ситуациях, чтобы они не стали разрушительными для отношений, как привнести в совместную жизнь логику, но при этом не растратить эмоции. Если же обобщить содержание этих книг в одной фразе, все они — о достижении счастья.

Не нужно дожидаться возникновения проблем, чтобы обратиться к этим работам. Лучше познакомиться с ними в процессе выстраивания отношений. Вы обязательно найдете подходящие вам и вашему партнеру советы, рецепты, рекомендации, которыми можно будет воспользоваться в различных жизненных ситуациях. Произведения, которые вошли в этот сборник, мы разделили на несколько рубрик:

ЭМОЦИИ + ЛОГИКА = СЧАСТЬЕ

Джон Грей. «Рецепты счастливых отношений» (1984)

Дин Делис, Кассандра Филлипс. «Парадокс страсти: она его любит, а он ее нет» (1990)

Стивен Кови. «7 навыков высокоэффективных семей» (1997)

Джон Готтман, Нэн Силвер. «7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви» (1999)

Роберт Грин. «24 закона обольщения» (2001)

Гэри Чепмен. «Четыре сезона брака» (2005)

Ричард Темплар. «Правила любви» (2009)

Алиса Боуман. «Долго. Счастливо. Вместе» (2010)

Пэт Коннор. «За кого не стоит выходить замуж» (2010)

Марти Кляйн. «Сексуальный интеллект. Какой ваш SQ и почему он важнее техники?» (2012)

Стив Джей Скотт, Барри Девенпорт. «Осознанные отношения. 25 привычек для пар, которые помогут обрести настоящую близость» (2020)

Не бывает любви без эмоций. В начале отношений они яркие, насыщенные, жаркие! Не случайно существует образное выражение «пламя страсти». Отношения, ставшие привычными, перешедшие в привычность, можно сравнить с огнем, дающим ровный, постоянный свет и тепло. Но вспышки эмоций — увы, далеко не всегда положительных — способны привести к пожару даже в самом уютном семейном доме и уничтожить его. Как уберечься от этого? Многие специалисты по отношениям рекомендуют привнести в эмоции долю логики, взять на вооружение принцип «пожарной команды», состоящей из двух человек. Обратите внимание на названия некоторых из предложенных

нами книг: «7 принципов...», «7 навыков...», «25 привычек...». Да, любовь возникает спонтанно, но сохранить ее помогут правила любви, утверждает специалист по личностному развитию Ричард Темплар.

Принципы — основа определенных действий, правила — перечень этих действий, навыки — это действия, выполнение которых мы хорошо отработали и можем повторять не задумываясь, привычки — это действия, вошедшие в нашу плоть и кровь, ставшие частью нашей личности. Когда речь идет, к примеру, о работе, все это представляется вполне естественным. Но, оказывается, похожим образом можно эффективно воздействовать и на отношения! Причем не только не гася страсть, но и возвращая отношениям былую яркость и позитив. Один из самых известных и авторитетных психотерапевтов — Джон Гуттман вводит понятие эмоционального интеллекта в браке. В свою очередь, сексолог Марти Кляйн уверяет, что есть и сексуальный интеллект, который, по мере развития, позволяет достигать желаемого результата в интимной сфере.

Любовь возникает спонтанно, но сохранить ее помогут правила любви.

Да, над отношениями нужно работать. Любовь обычно возникает спонтанно, но нуждается в том, чтобы ее поддерживали, создавали ее карту, расставляя ориентиры. Следует понимать, что любовь переживает разные периоды — от «весны» до «зимы», — и нужно корректировать свое поведение в отношениях, чтобы они продолжали доставлять удовольствие.

А что, если спонтанность себя не оправдывает? Можно ли повлиять на объект своей страсти, чтобы он стал субъектом отношений? Да, отвечают Дин Делис и Кассандра Филипс, есть способы влюбить в себя человека. А Роберт Грин формулирует 24 закона оболщания.

Но, пожалуй, самая удивительная из предложенных книг о том, как проверять чувства логикой, — работа Пэта Коннора. Удивителен и сам автор — он не психолог, а священник, удивительна и тема: мы обречены на несчастье в браке, если человек нам не подходит, и исправить это можно... да, все верно, если к эмоциям добавить логику.

Все начинается с любви к себе

Пиа Меллоди, Андрэа Уэллс Миллер, Дж. Кейт Миллер. «Где заканчиваюсь я и начинаешься ты. Границы и созависимость в личных отношениях» (1989)
Лиз Бурбо. «Интимные отношения» (1992)

Уте Эрхардт. «Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие – куда захотят» (1994)

Владимир Леви. «Травматология любви» (2003)

Стефани Шталь. «Любит/не любит; что мешает вам создать крепкие отношения и как это исправить» (2008)

Юн Кан Чэнь. «Любовь внутри. Путь от одиночества к по-настоящему близким отношениям» (2020)

Беве́рли Э́нгл. «Любовь, которая убивает. Как распознать психологическое насилие и построить здоровые отношения» (2021)

Ольга Примаченко. «С тобой я дома. Книга о том, как любить друг друга, оставаясь верными себе» (2022)

Логика необходима и в том случае, когда специалисты предлагают человеку сначала поработать с собой и только потом переходить к проблемам, возникающим в отношениях. Неуверенность в себе, вызванная детскими психологическими травмами или более поздними тяжелыми переживаниями, ведет к постоянным, навязчивым сомнениям, любит ли вас партнер. Как следствие – отношения становятся нездоровыми, вызывающими

усиление комплексов и появление новых. **«Мы» начинается с «я».**

Создается своего рода самоподдерживающаяся система, зачастую основанная на созависимости, в которой люди не осознают своих личных границ. Возникают даже абьюзивные отношения, когда один из партнеров компенсирует свои комплексы за счет создания комплексов у другого. И даже при этом мысли о расставании болезненны для обоих.

В этом случае никак не обойтись без проработки своих страхов. Как и без пресловутой логики, позволяющей нам найти опору в себе за счет осознания своей личностной ценности вне зависимости от того, как складывается наша жизнь. Придется освободиться от гнетущей власти воспоминаний, учиться мыслить позитивно, не исключено, что и бороться с гендерными стереотипами, сковывающими наше саморазвитие. «Мы», уверенно говорят специалисты, начинается с «я». Не отпустишь прошлое – не станешь самостоятельной, психологически зрелой личностью. Если ты не можешь помочь себе, не можешь исправить свое отношение к миру, как ты сможешь помочь партнеру? Прежде чем работать над отношениями, поработай над собой. И не останавливайся на достигнутом, когда отношения налажены. Всегда есть куда расти.

Контакт с «инопланетянами»

- Хелен Анделин. «Очарование женственности» (1965)
Робин Норвуд. «Женщины, которые любят слишком сильно» (1985)
Барбара де Анджелис. «Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина» (1991)
Джон Грей. «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» (1992)
Барбара де Анджелис. «Формула любви» (1993)
Эллен Фейн, Шерри Шнайдер. «Правила. Как выйти замуж за мужчину своей мечты» (1995).
Аллан Пиз, Барбара Пиз. «Язык взаимоотношений» (1998)
Шерри Аргов. «Мужчины любят стерж» (2000)
Эллен Фейн, Шерри Шнайдер. «Правила умной жены» (2001)
Роберт Гловер. «Хватит быть Славным Парнем!» (2003)
Андрей Курпатов. «5 великих тайн мужчины и женщины» (2005)
Скотт Хальтсман, Тереза Фой ДиДжеронимо. «Секреты счастливых жен» (2006)
Мари Форлео. «Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума» (2008)
Аллан Пиз, Барбара Пиз. «Почему мужчины хотят секса, а женщины любви» (2009)
Джейми Кэт Каллан. «Французенки не спят в одиночестве» (2009)
Стив Харви. «Поступай как женщина, думай как мужчина» (2009)
Стив Харви. «Вы ничего не знаете о мужчинах» (2010)
Анатолий Некрасов. «Мужчина и женщина, или *Cherchez la femme*» (2014)
Фон Уивер. «Клуб счастливых жен» (2014)
Михаил Литвак. «Мужчина и женщина» (2016)

Вопрос различия между полами так или иначе затрагивается во всех работах, посвященных отношениям. Но в целом ряде книг внимание авторов сфокусировано именно на этом аспекте. Он действительно очень важен. Как уже было сказано, гендерные стереотипы способны негативно повлиять на наши представления о себе, создать комплексы, из-за которых мы не сможем наладить личную жизнь. Например, принято считать, что настоящий мужчина должен подавлять свои эмоции, любой ценой построить карьеру, самостоятельно, не прибегая ни к чьей помощи, решать свои проблемы. А настоящая женщина – мягкая, уступчивая, отличная хозяйка. Многие психологи отмечают, что в современном обществе на женщину ложится двойной груз – она и работает наравне с мужчиной, и занимается домашним хозяйством больше, чем он.

Отрицать гендерные различия не стоит, ведь они действительно существуют. И на уровне физиологии, и на уровне психологии. Авторы, с одной стороны, призывают избавляться от стереотипов, а с другой — признавать и учитывать различия. Непонимание или отвержение — удар по отношениям. Чем лучше мы понимаем, что происходит в сознании мужчины и в сознании женщины, тем эффективнее (и снова о логике!) выстраиваем отношения. Переделывать друг друга — тупиковый путь. Ненасильственно побуждать друг друга к помощи, передавать инициативу партнеру в тех делах, которые он сделает лучше, — прекрасный вариант. Да и различия, если подумать, — это замечательно, люди подходят друг другу, подобно фрагментам одного пазла.

Нет конфликтам!

Эрик Берн. «Игры, в которые играют люди» (1964)

Харвилл Хендрикс, Хелен Хант. «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар» (1988, 2008, 2019)

Гэри Чепмен. «Пять языков любви» (1995)

Харвилл Хендрикс. «Библия любовных отношений» (1998)

Сью Джонсон. «Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь» (2008)

Дженни Андерсон, Пола Шуман. «Стратегия семейной жизни. Как реже мыть посуду, чаще заниматься сексом и меньше ссориться» (2011)

Алисия Муньос. «Больше никаких ссор. 20 минут в неделю для отношений, о которых вы всегда мечтали» (2018)

Существуют и правила поведения в конфликтных ситуациях. Главным образом эти стратегии построены на смене сценария, на переводе конфликтов в режим диалогов, когда партнеры выслушивают друг друга и вырабатывают совместное решение. А вот нюансы методик определенно есть.

Эрик Берн предложил «отрабатывать» наше невольное деструктивное поведение в процессе психотерапевтических игр. Супруги Харвилл Хендрикс и Хелен Хант работают с преобразованием образов в нашем сознании (имаго-терапия). Предлагают оригинальные упражнения в режиме диалогов с партнерами и другие психологи и психотерапевты. Причем работать над отношениями можно когда угодно: и в минуты отдыха, и во время работы, и даже в процессе уборки дома. Для современного занятого человека это настоящий подарок!