



ЕЛИЗАВЕТА БИЗЮКОВА

ПРО ЛЮБОВЬ

Как выбрать идеальный сценарий
отношений и стать
режиссером своей истории

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.92
ББК 88.5
Б59

Бизюкова, Елизавета Сергеевна.
Б59 Про любовь : как выбрать идеальный сценарий отношений и стать режиссером своей истории / Елизавета Бизюкова. — Москва : Эксмо, 2024. — 336 с. — (Осознанные отношения. От знакомства до расставания).

ISBN 978-5-04-194995-2

Перед вами детальный гайд по любовным отношениям в современном мире. Все, что знают сегодня наука и массовая культура о любви и романтике, собрала и проанализировала клинический психолог и секс-терапевт Елизавета Бизюкова для того, чтобы вы могли самостоятельно:

- ориентироваться в туманном лесу вариантов отношений с противоположным полом;
- понять, как работает один формат и почему не работает другой;
- найти подходящий именно вам и именно сегодня любовный «жанр»;
- прожить собственный счастливый сценарий и стать героем неповторимой истории любви.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-194995-2

© Бизюкова Е., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

Оглавление

Введение	11
----------------	----

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Глава 1. ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ: КРИТЕРИИ, ОСОБЕННОСТИ, ВИДЫ	23
Границы отношений в паре	29
Как мы взаимодействуем	32
Как мы говорим и конфликтуем	33
Главные герои в личном сценарии	35
Этапы отношений	36
Глава 2. КАКИМ БУДЕТ ВАШ ФИЛЬМ: ФОРМАТЫ ПАРТНЕРСКИХ ОТНОШЕНИЙ	56
Моногамия	56
Полиамория	62
Выбор быть без отношений: синглтон	71
Друзья с привилегиями — FWB	74
Бостонский брак	81
Гостевой брак	83

Глава 3. СЦЕНАРИИ ОТНОШЕНИЙ: В КАКОМ ЖАНРЕ МЫ ИГРАЕМ	89
Романтический сценарий: как в фильмах жанра ромком	90
Репродуктивный сценарий: как в классике советского кинематографа	91
Коммуникативный сценарий: когда ягнята не молчат	91
Коммерческий сценарий: карты, деньги и любовь	92
Гедонистический сценарий: 33 удовольствия	93
Глава 4. КТО НАШ РЕЖИССЕР: ПОЧЕМУ МЫ СТРОИМ ОТНОШЕНИЯ	95
Одиночество	95
Социальные нормы	96
Желание решить свои проблемы через отношения и партнера	97
Отношения как способ самореализации	98
Стремление стать командой	99
Глава 5. ПЕРИПЕТИИ СЮЖЕТА: ТРУДНОСТИ НА ПУТИ СОЗДАНИЯ ПАРТНЕРСТВА	101
Отсутствие достаточной коммуникации	104
Измена	105
Ревность и ее последствия	109
Эмоциональное выгорание и охлаждение чувств	117

Отсутствие чувства безопасности, сложности с близостью	121
Поиск идеала	132
Неоправданные ожидания	134
Деструктивные способы поведения в конфликтах	137

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Глава 1. С ПЕРВОГО ДУБЛЯ. ПЕРВЫЕ ОТНОШЕНИЯ	145
Правила безопасности	148
Как оценить готовность к отношениям?	153
Бывает ли раз и навсегда?	156
Глава 2. В МЕТРЕ ДРУГ ОТ ДРУГА. ОТНОШЕНИЯ НА РАССТОЯНИИ	159
Сложности, с которыми сталкиваются пары, находящиеся в отношениях на расстоянии	162
Держим связь	166
Глава 3. ЖЕНА ПУТЕШЕСТВЕННИКА ВО ВРЕМЕНИ. ОТНОШЕНИЯ С БОЛЬШОЙ РАЗНИЦЕЙ В ВОЗРАСТЕ	172
Распространенные заблуждения о возрасте в отношениях	176
Проблемы в браках с существенной разницей в возрасте	178

Могут ли быть счастливы супруги с большой разницей в возрасте	180
Особенности коммуникации	183
Глава 4. СЕМЕЙКА АДДАМС. ОТНОШЕНИЯ	
В БРАКЕ	186
Мифы о браке	192
Почему тренинги по улучшению семейных отношений не эффективны	196
О чем на самом деле нужно думать перед вступлением в брак	198
Может ли брак быть счастливым	201
Глава 5. ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ.	
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛЕЙ	203
Распределение ролей в семье в связи с появлением ребенка	203
Как грамотно подготовиться к родительству ..	206
Трансформация близости	209
Коммуникация в родительстве	211
Глава 6. ЛЮБОВЬ И ДРУГИЕ ЛЕКАРСТВА.	
ЭКОЛОГИЧНОЕ РАССТАВАНИЕ	214
Причины, по которым люди расстаются	221
Как сделать расставание экологичным	224
Как пережить расставание	228
Отягчающие обстоятельства	232

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Глава 1. ВОСПИТАНИЕ ЧУВСТВ. КОНФЛИКТЫ В ОТНОШЕНИЯХ	237
Причины конфликтов	237
Сострадание и самосострадание	245
Эмоции	248
Глава 2. С ШИРОКО ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ. СЕКС В ОТНОШЕНИЯХ	254
Не вылезая из постели	259
Сексуальное разнообразие	264
Проблемы с эрекцией психологического характера у мужчин	265
Сложности в достижении оргазма у женщин ...	268
Отсутствие страсти	271
Глава 3. ИЗМЕНА: ДРАМА, ТРИЛЛЕР И ФИЛЬМ УЖАСОВ	278
Причины измен	280
Что делать, если вам изменили	284
Глава 4. НАСИЛИЕ: ОТНОШЕНИЯ, КОТОРЫХ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ	292
Опасные мифы о насилии	294
Механизм проявления насилия в отношениях ...	296
Глава 5. ДВИГАТЕЛЬ СЮЖЕТА: ДИАЛОГ	301
Зачем нужно разговаривать?	304
Всегда ли должен быть измеримый результат? ..	310

Глава 6. АНАЛИЗИРУЙ ЭТО: КАК РАБОТАЕТ	
СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ	313
Когда стоит идти на семейную психотерапию ...	316
Как выбрать психотерапевта	317
Что делать, если партнер не готов идти на семейную терапию	319
Сцена после титров	322
Библиографический список	326

Введение

Камера, мотор, начали!

Дорогие читатели, думаю, все из вас в той или иной степени любят кино. Замечали ли вы, что жизнь, особенно отношения людей, очень похожа на то, что мы наблюдаем в кинематографе? Те же сценарии, те же сюжетные линии, те же герои со своими характерами. Наша жизнь на разных ее этапах может быть комедией, драмой, триллером, а может быть и вовсе мюзиклом или нуаром. Разница лишь в том, что в жизни мы сами пишем сценарии и распределяем роли: кому-то достается место в массовке, а кто-то занимает первые строки в титрах.

Полки магазинов полны книг об отношениях, социальные сети пестрят блогами, где нас учат быть счастливыми в любви, объясняют, как и кого мы должны любить. Повсюду объявления о марафонах и тренингах, призванных расставить все точки над *i* и, как по волшебству, спасти наши отношения. Кинематограф тоже не упускает шанс показать нам, как могут выглядеть и развиваться красивые отношения. Но многие ли задумываются о том, что остается за кадром?

Казалось бы, об отношениях сказано достаточно, но все же я пишу эту книгу. Пишу ее с большой любовью и огромным желанием помочь вам, дорогие читатели, разобраться в собственном сценарии отношений.

Я практикующий психолог, моя специализация и сфера профессиональных интересов — романтические отношения. Ко мне часто обращаются люди, которые хотят разобраться, как общаться с партнером, почему отношения не ладятся, когда стоит их закончить и есть ли смысл строить новые. На консультациях я руководствуюсь принципом безусловного принятия клиентов и заботы о них. На страницах этой книги я так же бережно и мягко попытаюсь помочь вам сделать свой сценарий отношений комфортным.

А еще я очень люблю кино. Мне кажется, что процесс создания фильма — от идеи до первого проката — метафорически точно отражает процесс выстраивания и развития отношений в реальной жизни.

Тема отношений заинтересовала меня, еще когда я была подростком. На вопросы об отношениях я всегда получала один ответ: надо плыть по течению и все будет хорошо. Но тревога от этого только увеличивалась. Я спрашивала себя: «Куда несет меня течение? Та ли эта река?» В моей жизни было немало неудач из-за конфликтов, деструктивного поведения кого-то из партнеров, отсутствия диалога. Мне было больно, я принимала

необдуманнные решения и снова задавалась вопросами, на которые не находила ответов. Я хотела бы, чтобы книга, которую вы сейчас читаете, оказалась в моих руках много лет назад.

Впервые я задумалась о проблеме партнерских отношений с профессиональной точки зрения, когда работала в судебно-психологической экспертизе. Самой «объемной» категорией дел были конфликтные бракоразводные процессы, в которых определялся порядок общения родителя с ребенком. Общаясь с истцами и ответчиками, слушая истории их отношений, я никак не могла понять, почему некогда близкие люди становятся вдруг злейшими врагами. В каких случаях паре действительно стоит расстаться, а когда отношения еще можно спасти? Можно ли избежать боли, конфликтов и страданий в отношениях или это закономерный финал? Эти и подобные им вопросы не давали мне покоя.

Позже, став психотерапевтом, я углубилась в специализацию сексологии, вникла в суть партнерских отношений и начала понимать, откуда берутся сложности. Вместе с клиентами я искала пути решения этих проблем на разных этапах отношений.

Именно тогда мне пришла в голову идея собрать воедино свой профессиональный опыт, тонны изученного и переосмысленного материала, и создать книгу, которая даст ответы на беспокоящие многих вопросы.

Книгу, которая также станет вспомогательным материалом в психотерапии.

То, как мы строим отношения и ведем себя в них, во многом определяет культурный контекст. Литературы на эту тему предостаточно. Но, чтобы выбрать из всего многообразия качественную книгу с научно-обоснованной базой, вроде «Обними меня крепче»¹ Сью Джонсон, нужна какая-то подготовка и знание предмета. К сожалению, непритязательный читатель с большей долей вероятности предпочтет книгу «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» Джона Грея, которая основана на топорном противопоставлении полов.

Я постаралась создать научно-популярный гайд по отношениям, включающий в себя рекомендации литературы и фильмов, к которым стоит обратиться. При этом, вопреки расхожей фразе «отношения — это работа», я хочу доказать, что в отношениях важны удовольствие, самовыражение и пресловутое саморазвитие.

Мы не всегда осознаем, зачем нам нужен тот или иной партнер и что дают нам отношения с ним. Мы не всегда можем определиться, по какому сценарию выстраивать эти отношения, кого выбрать главным героем и какую роль мы предпочтем сыграть сами.

¹ Сью Джонсон. Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь. МИФ, 2021 г.

Я хочу взять вас за руку и вместе отправиться в это увлекательное путешествие. Мы попробуем разобраться в закономерностях работы психики и найти ответы на все вопросы, касающиеся любовных отношений. Увы, очень незначительный процент людей умеет качественно общаться, а между тем успех любой киноленты на 80 процентов зависит от диалогов.

Сейчас из каждого утюга мы слышим фразы: «Мир изменился!», «Общество изменилось!». Но не всегда понятно, что именно изменилось так уж кардинально и как это «что-то» повлияло на отношения и на сценарии, которые мы для себя выбираем.

Однако мир действительно изменился. Отмечу лишь несколько моментов, которые красноречиво об этом говорят.

1. Вынужденная миграция большого количества людей в связи с геополитическими изменениями. Многие либо вовсе расстались со своими партнерами, либо перешли в формат отношений на расстоянии, при котором испытывают сложности с коммуникацией, — и те и другие могут тяжело переживать этот период. К такому жизнь нас не готовила, и не то чтобы мы знали много похожих примеров в прошлом. Что ж, значит, ваш фильм может стать уникальным.
2. Пандемия коронавируса, настигшая нас весной 2020 года и закрывшая всех по домам. По данным