

Вступление

Давайте честно, сколько книг по психологии вы прочитали за жизнь? Ну парочку так точно, да ведь? А сколько из них были про отношения? «Как удержать мужчину» или «Как создать гармоничную семью»? «Как полюбить себя и встретить принца»? И как успехи? Помогло что-то поменять в жизни? Уверена — да, но, как будто, осталась недосказанность? Или, наоборот, — появилась путаница в суждениях?

Ну конечно, в вопросах межличностных отношений никто в мире вам не скажет, как правильно. Ни один человек! Слишком много субъективных особенностей — людских стереотипов, прошлого травматичного опыта и т. д. Вот простой пример: один человек (эксперт, гуру) пишет, что следует ориентироваться на классика «Чем меньше женщину мы любим, тем легче нравимся мы ей!». То есть, проще говоря, ведите себя как придурок, пропадайте с радаров и влюбляйте в себя игнором. А другой коуч по женской психологии учит следующей манипуляции, уже со стороны женщины — «никогда не пиши первой! Ты же королева!» И женщина гордо выжидает пока ее «принц» объявится, проявит инициативу и заберет ее к себе в королевство. Иначе что, не принцесса я что ли? И что происходит дальше? Мужчина играет в игру «заинтригую тебя молчанием», женщина — «напиши мне первый», так и молчат неделями.

Казалось бы, никто не пострадал, но и цели никто не добился. А все потому, что добиваться ее каждый хотел не совсем честным путем. Да и не про любовь все это, а про манипуляции. Это просто как один из тысячи примеров неудачных игр при попытке завязать отношения.

Нет, признаюсь честно, я тоже по молодости пыталась строить из себя королеву с огромной короной — вынуждала парней разбиваться в лепешку, чтобы добиться моего внимания, получала наслаждение от процесса, растила свое ЭГО... Да и попадались мне, честно сказать, все такие «творческие» — с претензией на искусство. Один песню посвятил, даже две. Первую — когда начинали встречаться, и он был безумно влюблен, со словами что-то типа «Делай что угодно, я все тебе прощу», и вторую, на расставание, там имя «Олеся» рифмуется со словом «бесит». Был и художник, который писал мои портреты, фотограф, поэт, режиссер... Но по неопытности и глупости я никогда не воспринимала их «поделки» всерьез, мне важно было ощутить собственную значимость, особенность, уникальность...

Надо рассказывать, чем все это заканчивалось? Думаю, и сами понимаете — ничем хорошим.

Бы, конечно, заметили, что на обложке этой книги две фамилии. И это очень важный момент, ибо концепция книги строится на сочетании разных подходов к отношениям — яркого личного жизненного опыта, научных данных и практики психотерапии. То есть всем понятные житейские ситуации и истории мы разбираем с разных позиций, которые могут спорить между собой, а могут поддерживать друг друга. Но в любом случае такой разносторонний подход дает пищу для ума. И мы очень надеемся, что возможность взглянуть на свою жизнь под новым углом даст вам возможность более осознанно и спокойно принимать важные решения. Чтобы вам было проще понимать, кто «говорит», мы выбрали себе по определенному шрифту, с помощью которого каждая из нас будет делиться своими знаниями и экспертностью. Так же, в роли научного консультанта к нам подключится Ксения Лизункова — нейробиолог, который глубже разбирается в биологической подоплеке нашего поведения в отношениях. Когда мы влюблены, когда «отпускает», когда мы ревнуем и изменяем... Ой, слишком много тем, которые хочется затронуть. И мы это сделаем.

Итак, ближе к делу. Представимся, чтобы вы понимали с кем имеете дело.

Меня зовут Олеся, я журналист, телеведущая и автор книги «Как мы развлекали страну». На момент создания книги мне 34 года. К этому возрасту я имею набор из всех возможных отрицательных стереотипных моделей поведения. Болезненный развод родителей, когда мне было 15 лет. Первая любовь, которая закончилась предательством со стороны парня. Он изменил мне с учительницей английского... Первый неудачный брак по молодости, где мы с партнером просто стали соседями и друзьями, не понимая, что вообще такое семья, и как ее создавать. Второй неудачный брак, в котором мужа посадили в тюрьму, когда я была на 3 месяце беременности. Четыре года женского одиночества с маленьким ребенком на руках. Попытки строить карьеру все это время и быть идеальной матерью. Итог — второй развод. Дальше период разведёнки и «женщины с прицепом», которая всеми силами пытается закрыть дыру неудачной личной жизни с помощью бесконечной работы.

Сейчас я замужем третий раз и, знаете что? У меня наконец-то получилось создать то, о чем мечтала с детства — гармоничную семью с благоприятным психологическим климатом, без манипуляций и игр, без созависимостей. У меня нет ни диплома психолога (как и у большинства медийных «психологов»), ни желания что-то кому-то втюхать и выдавать за сакральное знание. Все что есть — семья, о которой всегда мечтала, и десятки набитых шишек в попытках эту семью создать. Ах да, еще сотни часов работы с разными психологами.

Меня зовут Алена Иванова. Я клинический психолог, кандидат психологических наук, занимаюсь научными исследованиями, преподаю психологию студентам, практикую в качестве психолога-психотерапевта. Проблемы, с которыми ко мне приходят клиенты, в 90% случаев связаны с трудностями в отношениях. Из них значительная

часть — это именно про отношения с мужем/женой или парнем/девушкой.

Когда Олеся предложила мне поучаствовать в создании этой книги, я сначала восприняла это не очень серьезно: зачем же нужен научный подход, если речь пойдет об описании личного опыта? Но после первых обсуждений идея стала меня все больше увлекать. Я решила воспользоваться возможностью побольше почитать и подумать про то, чем всю жизнь занимаюсь в практике. Ведь, как известно всем педагогам, лучший способ что-то понять — рассказать про это другому. А кроме того, Олеся подкупила меня интересом к моей научной теме — я занимаюсь исследованиями в области психологии юмора. А ведь юмор играет большую роль как при выборе партнера, так и в дальнейшей совместной жизни, поэтому мы решили включить это в книгу.

В современном мире популярность психологии растет, что в целом хорошо, но имеет и «побочные эффекты»: многие люди активно начали выискивать у себя «психологические проблемы», а в своей жизни — что-то неправильное «с точки зрения психологии». А от психологов ждут рецептов, четких инструкций, как правильно и как неправильно. Но ведь каждый проживает свою собственную жизнь, а психологические теории, в конце концов, развиваются и сменяют друг друга. Конечно, профессиональный психолог может помочь вам при возникновении проблем в отношениях, но важно не забывать, что главным экспертом по вашей жизни являетесь вы сами. Не бывает идеальных отношений, не бывает отношений без проблем и без ссор. Отношения требуют большой работы. И после того, как эта работа проведена, через какое-то время они вновь потребуют от вас новой работы. Отношения — это то, что находится в постоянном развитии, как воспитание детей, как развитие личности вообще, которое длится всю жизнь. Я нередко говорю своим клиентам, что психологических проблем нет только у человека, который уже умер.

Тема отношений для людей была важна во все времена, поскольку мы существа социальные, но в современном

мире виртуализации и компьютеризации мы сталкиваемся с большим количеством факторов, которые меняют, затрудняют или вообще ставят под вопрос необходимость отношений. Тем не менее, большой массив научных исследований свидетельствует о том, что наша удовлетворенность жизнью в целом, наше психологическое состояние напрямую связаны с качеством наших отношений, среди которых романтические или интимные отношения занимают важное место. Они оказывают влияние на все сферы жизни (от физического и психического здоровья до продуктивности человека в работе).¹ В связи с этим, изучение отношений в науке стало выделяться в самостоятельное направление исследований — «наука об отношениях», организована Международная ассоциация исследований отношений (<https://www.iarr.org>).

Конечно, стремление основываться в своих решениях на научно доказанных фактах, — дело хорошее. Но иногда это может доходить до крайностей. В нашем обществе популярным становится прагматический подход и технологизация процесса выбора партнеров. Встретила даже мнение, что на смену романтике приходят отношения «по науке». Может быть, подбор пары с помощью психологических опросников или МРТ — наше будущее? Надеюсь, что это не так, о чем говорят и многие исследователи.



Меня зовут Ксения Лизункова. Я специализируюсь в области нейробиологии. Провожу исследования и пишу научные статьи по нейрофизиологии.

Предложение Олеси объяснить биологические процессы, происходящие в нашем организме на разных стадиях романтических отношений, показалось мне очень любопытным. На своем опыте я редко (или совсем не) встре-

¹ Joel, S., Eastwick, P. W. Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality across 43 longitudinal couples studies / Joel, S., Eastwick, P. W., Allison, C. J., Arriaga, X. B. и др. // Proceedings of the National Academy of Sciences. 2020. 27 июля. № 117 (32). С. 19061–19071. URL: <https://doi.org/10.1073/pnas.1917036117>.

чала книги, посвященные личному опыту человеческих отношений, где бы ее дополняли клинический психолог и физиолог одновременно. По этой причине я поддержала задумку Олеси и погрузилась в более подробное изучение этой темы. В книге я выступаю в качестве научного консультанта по биологическим вопросам.

Для нас в этой книге важно говорить о том, что многие убеждения, с которыми мы живем, — всего лишь стереотипы, основанные на небольшом личном опыте. И если об этом задуматься, жить станет значительно проще.

Например, я, сколько себя помню, агитировала за то, что для женщины карьера важнее семьи. Вроде как самореализация, независимость, достижения. Что мы — сильные и независимые, и прежде всего для собственной безопасности надо уверенно чувствовать себя, стоя на земле. И для восхождения по карьерной лестнице есть свой возраст, а для создания семьи, вроде как, нет.

А давайте теперь этот тезис проверить попробуем. Вы постарайтесь провести свое мини исследование, спросите у ваших знакомых женщин — «Что бы ты выбрала — карьеру или семью? Без возможности совмещать». Я уверена, почти все ответят — семью. Не потому, что женщины не карьеристки или недалекие, или еще что-нибудь. Просто в 40 или 50 лет семью создавать, мягко говоря, трудновато. Начиная с физиологических женских особенностей — кто хочет рожать после 40?



Если вы планируете в своей жизни родить ребенка и хотите это обязательно сделать самостоятельно, то стоит иметь в виду, что рожать ближе к 40 — не самая лучшая идея с точки зрения биологии. Ошибки при расхождении хромосом возникают гораздо чаще у женщин после 35 лет.¹ Эти приводит к таким заболеваниям как синдром Дауна,

¹ Смирнова А. А., Зыряева Н. А. Возрастные изменения и риск хромосомных аномалий в ооцитах человека : обзор литературы / А. А. Смирнова, Н. А. Зыряева, М. Б. Аншина // Проблемы репродукции. 2019. № 25 (2). С. 16–26. URL: <https://doi.org/10.17116/repro20192502116>.

синдром Патау и другие. Помимо этого, существует много других аномалий развития, влияющих на здоровье ребенка и со старением организма женщины они будут возникать чаще.

Если же говорить про беременность, то весь процесс вынашивания ребенка и момент рождения будут проходить легче и с меньшими последствиями для вашего тела в будущем, а процесс восстановления после родов — быстрее и качественнее в более молодом возрасте.

Да и откуда силы нянчиться с младенцем в достаточно зрелом возрасте? Откуда желание впускать в свою жизнь нового человека, искать компромиссы, строить совместный быт? Да и та самая сформированная уже привычка быть одной, «быть самОй». Впустить кого-то на свою территорию (в широком смысле) становится проблемой. Потому что когда женщина состоялась, когда она финансово независима, сложно найти хоть одну весомую причину для нее завести серьезные отношения. Все бытовые вопросы давно легко решаются за деньги путем вызова специально обученных людей. Сгонять в отпуск можно с любым парнем, который понравился. Это же касается и секса. И вот, позиция относительно выбора между семьей и карьерой не кажется такой однозначной.

А история с тем, что каждая женщина хочет замуж? Во всяком случае наши родители точно в этом уверены. Но на мой взгляд, сейчас к браку, если мы говорим об официальных отношениях — со штампом — максимально прагматичный подход. Причем часто и со стороны женщин тоже. Знаете какой самый частый комментарий от мужчин на эту тему я слышу? «Зачем в наши отношения впускать третье лицо в виде государства? Мы и сами разберемся, как нам поделить имущество после расставания». То есть тот самый «штамп» рассматривается как способ женщины «держать в тонусе» мужчину при помощи системы. Романтика и традиции уходят на десятый план.

На самом деле сейчас тренд на поздние браки и детей. Индустрия ЭКО сейчас уже неплохо развита. Кроме того, семьи, созданные в более зрелом возрасте, могут быть более стабильными. Но граница между, казалось бы, разумным подходом по типу «сначала надо встать на ноги и обеспечить себе финансовую подушку» и серьезными психологическими трудностями в отношениях не всегда очевидна. Я уверена, что нет никакого четкого возраста, когда люди «должны» заводить отношения. Но все-таки способность устанавливать и поддерживать отношения — это навык, он развивается на практике. И в более молодом возрасте его развивать легче.

В последние годы в своей практике я нередко стала встречать клиентов(ок) взрослого возраста (25 и даже 30-40 лет) без какого-либо опыта романтических отношений вообще. При этом одни воспринимают это как проблему, а другие, напротив, не считают это необходимым и видят в отношениях лишь потенциальную угрозу для своего комфорта. Среди студентов это наблюдается еще ярче.

Исследователи отмечают, что у современной молодежи индивидуалистические ценности (например, жить в свое удовольствие, зарабатывать много денег, получить хорошее образование, устроиться на хорошую работу и т. п.) начинают преобладать над коллективистскими (например, иметь хорошую семью, заботиться о других, обеспечить будущее детям, иметь много друзей и т. п.). Ценность брака у молодежи по различным оценкам занимает где-то более, где-то менее низкие позиции, но, по-видимому, сам подход к браку и отношениям становится прагматическим. Это может приводить как к частой смене партнеров, так и, наоборот, к отказу от попыток строить отношения. В своей практике я все чаще встречаю такую позицию клиентов: «Я прекрасно живу, у меня есть своя квартира, интересная работа, достойный заработок, хобби... Зачем мне девушка/парень? Это же надо делиться своими ресурсами — финансовыми, временными, эмоциональными», «Зачем лишние нервы

и переживания, если все потребности я сам(а) себе прекрасно закрываю?»

У мужчин есть такое понятие — «уже не женат». То есть, когда момент создания гармоничной семьи упущен. Долго выбирал, вовремя не остановился или был занят работой, карьерой... И тут бац — тебе 40 плюс, а личной жизни как не было, так и нет. Ровесницы давно замужем и с детьми, с девицами до 30 не всегда есть «о чем трахаться» (отсылка к современной классике, к фильму «Рассказы» Михаила Сегала) да и время надо много на ухаживания, «завоевания», свидания... А уже и не хочется — статус не тот, обязательств много, родители не молоды, есть о ком заботиться. И вот ищет такой сорокалетний принц на белом Порше свою настоящую принцессу, а попадаются либо эскортницы, либо тусовщицы, либо душные женщины, которые стремятся на цепь посадить. И мужчина вдруг понимает — а к чему вообще жениться и заводить семью? Захотел секса — позвонил проверенным подружкам, захотел ребенка — нанял суррогатную мать. Убираться и готовить не надо, прошлый век, поем в ресторане, а домой уборщица приходит. А вспоминает о том, что семья — нечто большее, чем просто секс, и борщ только когда болевает. И вот лежит весь такой одинокий дома и думает — на что я трачу свою жизнь, ведь никому я по-настоящему не нужен...

На самом деле мне кажется, что здесь речь даже не о том, в каком возрасте лучше создавать семью или отношения, а о разочарованиях и потере надежды. А это, к сожалению, иногда возникает у людей даже в весьма юном возрасте. Современные длительность жизни и возможность улучшить ее качество с помощью медицинских технологий позволяют заводить семью и в довольно зрелом возрасте, я такие примеры знаю. Но социальные стереотипы и субъективные барьеры часто препятствуют продолжению попыток найти себе подходящего партнера или партнершу.

Короче — житейская мудрость «всеу свое время» актуальна — не стереотип. Вроде как. А личная жизнь штука важная, сложная и не всем доступная. И, кстати, наверно не всем и нужная. Но если вы хотите все-таки построить что-то стоящее и настоящее, придется думать, работать и в этом направлении тоже. Тем более, как мы знаем, одинокие люди живут меньше и чаще болеют.

Тут соглашусь с Олесей — люди, не состоящие в близких отношениях (или в браке), более подвержены самым различным заболеваниям и смертность среди этой группы людей выше. Джулианна Хольт-Лунстад с коллегами показали, что как проживание в одиночку, так и само чувство одиночества существенно увеличивают вероятность более ранней смерти, а сильные социальные связи повышают выживаемость в целом на 50%.¹

Считается, что одиночество является адаптационным механизмом: это неприятное чувство подталкивает человека к установлению отношений, что на протяжении всей истории человечества было адаптивным и позволяло эффективнее выживать. В современном же мире потребность в муже/жене в роли помощника существенно снизилась, и вопрос о необходимости партнера встает по-новому. Кажется бы, хорошая возможность для чистой романтики. К тому же, одиночество, как способность жить одному, рассматривается и как необходимый компонент взросления и психологической зрелости, т.е. как автономность, самостоятельность. Можно было бы предположить, что теперь люди начнут строить более зрелые и менее меркантильные отношения, но на самом деле это нередко срабатывает противоположным образом.

Кристофер Сводер пришел к выводу, что не у всех жителей мегаполисов социальная изоляция вызывает чувство

¹ Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review /, Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. и Layton, J. B. // PLoS medicine. 2010. 27 июля. № 7 (7). URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>.

одинокости.¹ Он показал, что есть слой людей, исповедующих «городские», индивидуалистические ценности. Карьера, деньги, творчество, саморазвитие, самовыражение для этих людей важнее, чем семья, дети, друзья, принадлежность к какой-либо социальной группе. Тем не менее, даже такие индивидуалисты по натуре все равно чувствуют на себе негативное влияние одинокой жизни, и они также нуждаются в социальной интеграции.



Дополняя Алену, мне хочется упомянуть любопытные исследования, касающиеся социальной изоляции в старости. Женщины более склонны коммуницировать и выражать эмоции, а также легче находят себе друзей. Мужчины в среднем чаще соперничают в молодости, а в таких условиях заводить друзей получается хуже. В связи с этим, к старости у женщин остается значительно больше близких друзей, чем у мужчин. Это наблюдение исследовала Тереза Симан с коллегами.² Они показали, что само наличие близкой дружеской связи у пожилых мужчин уже влияет на показатели здоровья (уровни гормонов стресса), а для женщин необходимо еще, чтобы эта связь была качественной по мнению самой женщины. Это объяснили также тем, что для мужчин такая связь — это не частое событие в таком возрасте, а для женщин — норма.

Я вот скажу честно, ко мне десятки раз обращались и мужчины, и женщины с просьбами «провести тренинги», «рассказать, как общаться с мужчинами/женщинами», где знакомиться, как выстраивать диалог так, чтобы не от-

1 Swader C.S. Loneliness in Europe: Personal and Societal Individualism-Collectivism and Their Connection to Social Isolation / Cristopher S Swader // Social Forces. 2019. 3 марта. № 97. С. 1307–1336. URL: <https://doi.org/10.1093/sf/soy088>.

2 Teresa E. Seeman. Social Ties and Support and Neuroendocrine Function: the MacArthur Studies of Successful Aging / Teresa E. Seeman, Lisa F. Berkman, Dan Blazer // Annals of Behavioral Medicine. 1994. Vol. 16, Is. 2. С. 95–106 URL: <https://doi.org/10.1093/abm/16.2.95>.

пугнуть партнёра, на что нельзя закрывать глаза, а что не так уж важно.

Но я, конечно, не психолог, который может давать советы. Советовать вообще дело неблагодарное — у тебя работает, у другого — нет. А ты виноват оказываешься. Поэтому в этой книге мы не советуем, мы делимся экспертизой и личным опытом, который, уверена, может быть полезен.

Надо сказать, что психологи тоже не часто дают советы, но моя задача здесь — находить научные данные или случаи из моей практики, которые могут пригодиться. А уж как именно их применять для себя — каждый сам решит.

Итак, что вас ждет в этой книге?

Во-первых, предупреждаем сразу — ни к чему не относитесь серьезно. Вот прямо просим. Чтобы вы об этом не забывали, каждая глава будет начинаться с мема. В каждой шутке есть доля шутки, как мы знаем. Так что с юмором пройдемся по всем стадиям развития отношений — с самого начала, от момента знакомства, по всем страхам и переживаниям, этому сопутствующим.

Поговорим и о «красных флажках» на первых свиданиях. На что стоит обратить внимание в первую очередь и со стороны мужчины, и со стороны женщины. Многие парни высказывали мнение, что «если девушка на первом свидании спрашивает, «а какая цель у нашего общения», в долгосрочной перспективе, то это значит, ей точно что-то нужно от парня, и что она — меркантильная особа, которая везде ищет выгоду. Парни-то любят жить в парадигме — «пообщаемся и поймем какие у нас цели». Но, дорогие мужчины, вы порой забываете о том, что у нас гораздо меньше времени на создание семьи. Мы не можем с каждым потенциальным партнером общаться по несколько месяцев, чтобы узнать о его намерении жить в свобод-

ных отношениях, например. Давайте увидим ситуацию с другой стороны. Девушка из раза в раз встречается парней, которые хотят классно вместе проводить время, путешествовать, но на семью пока не настроены. А она, наоборот, горит желанием построить что-то серьезное. Это не значит, что она потащит его в ЗАГС на следующей встрече! Это просто попытка сэкономить время и ваше, и наше!

Еще распространенная ситуация, когда девушка только рассталась с парнем после продолжительных отношений и в целом не готова ни морально, ни эмоционально вывозить нового человека. То есть ей хочется проводить с кем-то время, общаться, возможно заниматься сексом, но планировать свадьбу и примерять фамилию — точно нет. И она вроде даже говорит об этом своему новому мужчине, может даже прямым текстом. Он соглашается, а сам думает: «Ну ничего, привыкнет, забудет бывшего, полюбит меня и поменяет свое мнение». Но нет. Скорее всего через какое-то время эти отношения закончатся болезненным (для парня) разрывом, девушку обвинят в вероломстве и бесчувственности, так как она не захотела строить серьезные отношения, а «поматросила и бросила». Но ведь она с самого начала говорила, что не настроена на семью в ближайшее время! А мужчине после разрыва кажется, что его использовали, и эмоционально, и финансово, он начинает копать в себе, растить комплексы и в итоге злится на весь мир и на девушек в частности.

Я вот на своем опыте скажу, что мужчины не менее (а иногда и более) романтичные и сентиментальные, чем женщины. Примерами в этой книге я буду свои умозаключения подкреплять. И если вы со мной не согласны, то просто еще не встречали по-настоящему влюбленного мужчину.

Так вот, в этой книге разберемся, какие подходы к противоположному полу можно считать рабочими, а какие вообще ни при каком раскладе применять нельзя. Попробуем посмотреть на стереотипы в отношениях с разных сторон — действительно ли мужчине стыдно быть «до-

машин» и *должна ли* женщина работать? Зачем нужен спорт в семейной жизни? Как правильно использовать юмор, и сможет ли он спасти отношения?

Итак, дальше пройдемся по каждой стадии от прогулок на нейтральной территории, до создания совместного быта. Это отдельный и важный период для любой пары — подпустить другого человека максимально близко к себе, но при этом сохранить свой хрупкий мирок в целости. Конечно, все максимально индивидуально, и универсального совета для всех нет, придется выработать свою стратегию, но мы вам расскажем разные истории про отношения и приведем данные научных исследований, а вы уж сами решите, что для себя взять в качестве ориентира.

От создания быта перейдем к созданию семьи. Поговорим о сценариях, об ответственности и о том, что ни один человек не является вашей собственностью. Да, какие-то советы или подсказки могут показаться вам утопическими, не совместимыми с реальностью. Но не надо воспринимать их как единственно правильный вариант. Мы с вами будем стремиться к тому, чтобы искать свое и ориентироваться «на месте». Индивидуальный подход к каждому, так сказать.

И да, эта книга не про игры. Не про манипуляции, не про «как удачно выйти замуж». Она про отношения — как путь и осознанный выбор. Про «истинную близость», как говаривал Эрик Берн. Я буду периодически возвращаться к его идеям, ибо без него, как и без Фрейда — никуда. Так вот, та самая «близость» возникает в результате долгой и важной работы двух человек — мужчины и женщины. И здесь нет советов «как правильно и как неправильно». Это скорее разбор стереотипных ситуаций, с которыми, в попытках построить отношения, сталкиваются все. Тут важен эмоциональный интеллект и вариативность, понимание и четкий ответ на вопрос «КТО Я?» (именно КТО Я, а не КОГО я ищу).

Я, как давний резидент Школы великих книг, руками и ногами поддерживаю истину «Дело во мне». Здорово-

во, когда каждый из нас способен взять ответственность за свою жизнь — начиная с выбора партнера и дальше на протяжении всех отношений. Как воспитать чувство любви к себе, сформировать ощущение защищенности, самодостаточности? Как победить обиды, избавиться от мешающих нам отрицательных эмоций, перестать злиться на партнера, обвинять его во всем? Как жить в гармонии со своим окружением? Как не останавливаться ни перед чем на пути к счастью? И десятки других важных вопросов, о которых вы, может быть, даже никогда не задумывались. Эту книгу можно читать с любого места, можно прочитать только одну часть, может даже одну главу — смотря на какой стадии развития отношений вы находитесь, что ищите и с чем хотите уйти после ее прочтения. Итак, погнали!