

# ОБНИМАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Понять себя —  
найти любовь

LEMON  
PSYCHOLOGY

МИОО

# Оглавление

Предисловие .....	11
-------------------	----

## Глава 1. Выйти из тени

Куда исчезли нормальные мужчины? .....	17
Почему мы терпим неудачи в любви? .....	24
Неприятие как реакция на чувства .....	27
Странные типы с сайтов знакомств .....	30
Любовь через монитор .....	34
Одиночество вызывает зависимость .....	38
Любовь с первого взгляда .....	41
Как понять, что человек «тот самый»? .....	44
Вы не такая... .....	48
Я еще не встретила его .....	51

## Глава 2. За вас скажет ветер

Больше общения — и чувства появятся .....	57
Чем больше противишься любви, тем чаще все срастается .....	61
Больше чем друзья, но еще не пара .....	64
Краснеете и сердце заходится? .....	67
Как воспламенить любовь? .....	73
Одной искренности недостаточно .....	77

Станьте на шаг ближе .....	82
Сияющие глаза означают любовь .....	86
Жесты придают вам очарования .....	89
Когда признаваться в любви? .....	92

### Глава 3. Разоблачаем ошибочные убеждения

Как понять, любит ли он меня? .....	99
Десять критериев идеального партнера .....	104
Не раньте мужчин сравнениями .....	108
Мужчины и деньги .....	111
Не стоит показывать свой ум .....	114
Для мужчин уважение важнее любви .....	117
Для женщин близость важнее уважения .....	120
У мужчин тоже бывают «эти дни» .....	123
Чего вы не понимаете в мужчинах? .....	126
Почему мужчины лгут вам? .....	132
Я все для него сделала... ..	135
Он вдруг изменился .....	138
Ты обязан меня любить .....	141

### Глава 4. Очнуться от сладости любви

Оставь меня в покое .....	147
Постоянные ссоры .....	150
Умее ли вы ссориться с возлюбленным? .....	153
Любовь и капризы по мелочам .....	161

Мужчина не отвечает на сообщения и звонки .....	164
Вы прячетесь за спиной возлюбленного? .....	168
Нельзя терять любовь из-за того, что вам не ответили за считанные секунды .....	172
Почему вы не уверены в отношениях? .....	176
Когда любимый кажется вам чужим? .....	180
Почему он не так добр ко мне, как раньше? .....	186
Как сделать так, чтобы любовь не проигрывала повседневности? .....	190
Капризы влекут за собой ответственность .....	194
Любовь на расстоянии .....	198
Зачем залезать в телефон? .....	203
Вы чувствуете себя в безопасности в любви? .....	207
Я хочу любви, которая никогда не умрет .....	212
Принцип хрустального шара .....	216
За что соревнуются влюбленные мужчины и женщины? .....	219
Я предложила расстаться, почему ты согласился? ....	223

## **Глава 5. Сплотиться ради спасения брака**

Думали ли вы об этом перед свадьбой? .....	229
Обеспеченный мужчина и счастье .....	232
Прости, но мы не подходим друг другу .....	235
Каков он, идеальный муж? .....	238
Брак убивает любовь? .....	241
Вы всё еще злитесь на любимых? .....	245

Были бы вы счастливее с кем-то другим? .....	249
Как достичь зрелости в браке? .....	254
У других все лучше? .....	258
Три типа взаимодействия пар .....	261
Счастливый семейный треугольник? .....	267
Чем ваша семья отличается от идеальной счастливой семьи? .....	271
Почему свекровь всегда придирается? .....	274
Брато-сестринские отношения .....	277

## Глава 6. Неудавшаяся любовь тоже целительная практика

Как выйти из мглы после отказа? .....	283
Если вам разбили сердце... ..	287
Он не может дать вам чувство безопасности .....	290
Если помнить о любви... ..	294
Тайная любовь тоже полезна .....	297
Почему первая любовь не забывается? .....	301
Мужество признаться .....	307
Можно ли остаться друзьями после расставания? .....	311
Чувство обиды после разрыва .....	315
От авторов .....	319

## Предисловие

Любовь — это тема, которую нельзя обойти молчанием. Но что такое любовь? Встреча в нужный момент нужного человека? Или постоянные попытки понять друг друга — как в осажденной крепости, где те, кто внутри, и те, кто снаружи, не могут договориться?\*

Мы многое слышали о любви, многое видели и многое переживали сами, но кто из нас четко и коротко опишет идеальные отношения между полами? Мы путаемся в определениях или придаем происходящему ауру таинственности.

На физиологическом уровне за влечение к противоположному полу отвечают дофамин и серотонин. Дофамин вызывает ощущение наслаждения и эйфории, а серотонин дарит спокойствие

---

\* Отсылка к цитате: «Брак — это осажденный город: те, кто внутри, хотели бы из него выбраться, те, кто снаружи, хотели бы попасть внутрь». *Здесь и далее прим. пер.*

и уверенность, позволяющие добиваться возлюбленного. Заниматься сексом с любимым человеком не стыдно — половое влечение регулируется гормонами и побуждает нас к поиску партнера и воспроизводства следующего поколения. Но физическая близость — это еще не всё. Поддерживать отношения длительное время нам позволяет нейропептид окситоцин.

Любовь можно также рассматривать как сочетание трех компонентов: страсти, близости и обязательств\*. Страсть — сексуальная составляющая любви, эмоциональное влечение; близость — мотивационная составляющая любви, чувство симпатии и тепла в отношениях; обязательства — познавательный компонент любви, желание партнеров поддерживать отношения и хранить верность. Любовь, в которой одновременно присутствуют страсть, близость и обязательства, можно назвать идеальной.

«Обнимательная психология: понять себя — найти любовь» — третья книга серии. Мы постараемся простым языком рассказать об отношениях и проблемах, с которыми сталкивается почти каждый из нас.

Почему отношения всегда заканчиваются неудачей? Должны ли партнеры быть похожими? Можно ли заставить другого человека полюбить

---

\* Теория любви, разработанная психологом Робертом Стернбергом.

вас? Как убедиться, что партнер — любовь всей жизни, и как разрешить возникающие противоречия? Как держать себя в руках в присутствии любимого человека, как общаться, чтобы партнер лучше понимал вас? Могут ли испортиться отношения после свадьбы? Правда ли, что между свекровью и невесткой неизбежны конфликты?

\*\*\*

Если вы сталкивались с подобными проблемами, эта книга для вас. Мы избегаем скучных наставлений и используем яркие метафоры, чтобы помочь вам справиться с эмоциональными проблемами. Если вам хочется постоянно проверять мобильный телефон партнера или вы уже долго переживаете расставание, не отказывайтесь от нашей помощи. Мы надеемся, вы осознаете свои потребности и желания и научитесь заботиться о себе.

Научитесь любить себя — начните с этого шага.