

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Б87

**Брейн, Татьяна.**

Б87      Любовное косолапие : как понять свою вторую половину и перестать допускать ошибки в отношениях / Татьяна Брейн. — Москва : Эксмо, 2021. — 336 с.

ISBN 978-5-04-115635-0

«Любовное косолапие» — уникальная авторская система диагностики отношений от популярного семейного психолога и коуча Татьяны Брейн. Проработав 7 важнейших блоков, мы сможем безболезненно пройти все этапы развития отношений, увидеть грань между условной нормой и крайностями и научится использовать полученные знания, не манипулируя партнером.

Эта книга не о готовых формулах, а о том, как научиться мыслить по-новому. О том, что в первую очередь важны не ответы, а правильные вопросы. Она о красоте и многообразии семейных отношений, в которых органично сочетаются на первый взгляд несовместимые вещи: рациональное и иррациональное, измеримое и бескрайнее, математика и поэзия...

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-115635-0

© Т. Брейн, текст, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

**Брейн Татьяна**

## **ЛЮБОВНОЕ КОСОЛАПИЕ**

### **Как понять свою вторую половину и перестать допускать ошибки в отношениях**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *Л. Романова*  
Ответственный редактор *Ю. Петькова*. Литературный редактор *Д. Ибрагимова*  
Младший редактор *Ю. Смирнова*. Художественный редактор *В. Брагина*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В оформлении обложки использована фотография:  
Subbotina Anna / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Aleksandr Bryliaev / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Файдыш: «ЭКМО» АКБ Баспасы.

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 кабинет, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тәуір белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Издательство «Эксмо»  
Издательство в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
ЖШС.  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор және ұсынысшыларға тікелей сұранысқа жауап беру үшін,  
өз Республикасының ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпаптарды  
қабылдаушы өзі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Добровольский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өзінің жарнамалық мерзімдіктеріне.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өңдiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 03.11.2020. Формат 60x90<sup>1/16</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,0. Тираж экз. Заказ

**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!**

# **БОМБОРА**

**ИЗДАТЕЛЬСТВО**

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

   [bomborabooks](#)  [bomбора](#)

[bomбора.ru](http://bomбора.ru)

ISBN 978-5-04-115635-0



9 785041 115635 0 >

16+

В электронном виде книгу издаете только вы можете  
узнать на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
новый класс для книг



**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
**E-mail:** [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*  
**international@eksmo-sale.ru**

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

**E-mail:** [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
**e-mail:** [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»  
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбург**

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ  
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»  
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А  
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирск**

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3  
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703  
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006  
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени**

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени  
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестройка»  
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

**Республика Беларусь:** ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск  
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»  
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92  
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан:** «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А  
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

**Украина:** ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а  
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** [sales@forsukraine.com](mailto:sales@forsukraine.com)

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: [www.chitai-gorod.ru](http://www.chitai-gorod.ru).**  
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

**www.book24.ru**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)

**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

# Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	13
Куда катится институт брака .....	16
Устойчивость браков в XXI веке .....	20
Я приглашаю вас в путешествие .....	21
Тест .....	23
Опора на принципы .....	28
Наши помощники .....	32

## Глава 1

### СЕМЕЙНЫЕ СЦЕНАРИИ

Несущие конструкции любовного поведения .....	34
Значимость и доверие .....	35
Представления о любви .....	37
Способность любить и принимать любовь .....	42
Как формируется способность любить .....	44
Когда что-то пошло не так .....	46
Стратегии поведения .....	47

## Любовное косолапие

Стратегия покорности . . . . .	48
Стратегия Бунт . . . . .	51
Осознанное любовное поведение . . . . .	55
Нити детства . . . . .	57
Готовы ли мы ко взрослости? . . . . .	58
Воспоминаниям доверять нельзя . . . . .	59
«Не хочу быть как мать» . . . . .	59
Обиды, которые нельзя простить . . . . .	65
Постигаем искусство маленьких шагов . . . . .	67
Совмещаем два мира таких разных семейных историй в одни отношения . . . . .	69
Резюме . . . . .	70

## Глава 2 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗРЕЛОСТЬ И САМООЦЕНКА

Внутренний ребенок VS внутренний взрослый . . . . .	72
Психологическая устойчивость . . . . .	79
Знакомьтесь, это я . . . . .	81
Выстраиваем каркас вашей значимости . . . . .	83
Инструменты для личной устойчивости . . . . .	85
Работаем с недостатками . . . . .	87
Ваша значимость для партнера . . . . .	91
Значимость партнера . . . . .	93
Личные границы в отношениях . . . . .	96
Важные нюансы . . . . .	101

Значимость вашего союза . . . . . 102  
Резюме . . . . . 104

**Глава 3**  
**ПРОШЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

Призраки бывших возлюбленных . . . . . 105  
Почему любимые уходят . . . . . 106  
Как пережить расставание и закончить прошлые  
отношения . . . . . 113  
Отношения должны быть одни и на всю жизнь . . . . . 113  
Моя прекрасная кривая жизнь . . . . . 116  
Личная трансформация после разрыва  
отношений . . . . . 117  
Почему так больно? . . . . . 118  
Точка или запятая? . . . . . 128  
За любовь надо бороться! . . . . . 132  
Учитесь расставаться . . . . . 134  
Эта дурацкая любовь . . . . . 135  
Как принять прошлое партнера . . . . . 137  
Если партнер не может принять ваше прошлое . . . . . 139  
Резюме . . . . . 140

**Глава 4**  
**ПСИХОЛОГИЯ ВЛЕЧЕНИЯ,**  
**ИЛИ СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

Сексуальный фастфуд . . . . . 143  
Любовь VS влечение . . . . . 145

## Любовное косолапие

Измены . . . . .	151
А что для вас измена? . . . . .	153
Одни партнеры для любви, другие для секса . . . . .	155
А что, если предатель — это вы? . . . . .	158
Двойные стандарты . . . . .	161
Есть ли отношения после измены? . . . . .	164
Структура вашей сексуальности . . . . .	166
Как мы крадем у себя желание . . . . .	168
Магия соблазнения . . . . .	172
Играй, гормон, играй! . . . . .	174
Резюме . . . . .	182

## Глава 5

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Эмоциональная близорукость . . . . .	183
Учимся слышать свой внутренний голос . . . . .	187
Ощущения могут вас обманывать . . . . .	190
Эмоциональная галлюцинация . . . . .	191
Эмоциональное выгорание в браке . . . . .	194
Механизм агрессии . . . . .	197
А какой контакт со злостью у вас? . . . . .	204
Сила разумной ответственности . . . . .	205
Учимся управлять гневом и видеть свой вклад в конфликт . . . . .	206

## Оглавление

Обиды . . . . .	207
Вектор работы с обидами . . . . .	209
Почему так сложно прощать . . . . .	211
Чувство вины . . . . .	213
Все плохие, я один белый и пушистый . . . . .	214
Раздутое чувство вины . . . . .	216
Ревность . . . . .	217
Когда ваш партнер очень обидчивый или ревнивый . . . . .	222
Любовь . . . . .	223
Такая разная любовь . . . . .	224
Как я пойму, что ты меня любишь? . . . . .	226
Любить и принимать любовь . . . . .	227
Если любовь не умеете принимать вы . . . . .	229
Если любовь не умеет принимать ваш супруг . . . . .	229
Резюме . . . . .	230

## Глава 6 КОММУНИКАЦИЯ

Коммуникация — сердце любовных отношений . . . . .	231
Вербальная и невербальная коммуникация . . . . .	233
Послание — что сказано! . . . . .	235
Великая сила просьб . . . . .	238
Подача — как сказано? . . . . .	240

## Любовное косолапие

Приемы общения . . . . .	241
Красная зона . . . . .	242
Желтая зона . . . . .	248
Зеленая зона . . . . .	258
Как побудить любимого человека начать корректировать привычки в общении . . . . .	263
Управление конфликтами . . . . .	264
Слоны и мухи . . . . .	265
Разрешать конфликт сразу или дать друг другу остыть? . . . . .	266
Такие разные ссоры . . . . .	268
Алгоритм управления конфликтом . . . . .	270
Успокаиваем внутренние диалоги . . . . .	270
Выстраиваем диалог . . . . .	273
Как поступить, если вы все сделали правильно, но партнер все равно не идет навстречу . . . . .	276
Резюме . . . . .	278

## Глава 7

### ЗАКОНЫ ОТНОШЕНИЙ

Муравей и муравейник . . . . .	279
Эмоциональные связи . . . . .	285
Сила притяжения друг друга . . . . .	287
Баланс между свободой и автономностью, или Что делать, если партнер начал отдаляться . . . . .	291
Баланс «давать-брать» . . . . .	299

## Оглавление

Этапы развития отношений . . . . .	305
Устойчивость пары в динамике . . . . .	314
Резюме . . . . .	319
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> . . . . .	320
Встраиваем знания в отношения . . . . .	322
Что дальше . . . . .	325
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b> . . . . .	328



## Введение

«Ты самая интересная зануда, которую я когда-либо встречал» — это сообщение я как-то раз получила от своего подписчика. С удовольствием взяла бы себе такой псевдоним, но «Брейн» — короче, и я им дорожу: так называют меня близкие друзья за любовь к системному мышлению.

Давайте знакомиться. Меня зовут Татьяна, я семейный психолог и коуч по личной эффективности. Изучение отношений — моя страсть. Несколько лет я исследовала все тонкости деловых контактов, приемы эффективного общения и коллективного достижения целей. А потом увлеклась семейной психологией и поняла, что нет задачи сложнее в XXI веке, чем построить счастливый и долгосрочный брак при таком количестве соблазнов.

Казалось бы, что тут сложного — влюбился, женился, родил детей, и будь счастлив. Но жизнь не идет по прямой, и ее невозможно продумать заранее, иначе она была бы невероятно скучна.

**○ *В деловом мире можно уволить человека, если он не справляется с обязанностями, но убрать его из сердца будет непросто, даже если он — худший кандидат на роль вашего спутника жизни.***

## Любовное косолапие

Вопреки логике и здравому смыслу он может занимать вакантное место долгие годы. Это любовь.

Даже тот, кто управляет огромной компанией и заручился поддержкой и уважением первых лиц страны, может чувствовать себя полным идиотом перед человеком, в которого давно влюблен.

Я обожаю всю эту любовную несурязицу! И вот уже несколько лет веду блог на YouTube, посвященный практической психологии, чтобы помочь мужчинам и женщинам познакомиться и подружиться с тараканами в голове. В первую очередь, с собственными, и только потом с тараканами супруга, ведь мы чудим в отношениях не меньше наших половинок, но мало кто готов это признать.

○ *«Может, я и поступаю нелогично, но в поведении моего партнера логики еще меньше», — вот что твердят мои клиенты и подписчики.*

## Прекрасная непоследовательная последовательность

Название «Любовное косолапие» — еще один пример жизненной несурязности. Сама по себе косолапость не имеет ничего общего с семейными проблемами. Но, прочитав «любовное косолапие», люди сразу понимают, о чем идет речь, и начинают улыбаться.

Построению любовных отношений посвящена уйма замечательных концепций и книг, на некоторые из которых я буду ссылаться. Заранее упомяну моих любимых исследователей внутренних вселенных: Мюррей Боуэн, Дик Оулсен, Зигмунд Фрейд (куда же без него), Вирджиния Сатир, Карл Роджерс, Абрахам Маслоу и другие. Сталкиваясь со сложным случаем, я мысленно сажаю этих великих

мыслителей за один стол и представляю, как они решили бы проблему. А еще подсаживаю к ним парочку юмористов, к примеру, Джорджа Карлинга или Игоря Губермана. К психологии они не имеют никакого отношения, зато помогают снизить градус трагизма и добавляют шепотку черного философского юмора. Так решать конфликтные ситуации становится проще.

*О Коктейль из концепций психоанализа, первого творческого образования, аналитического склада ума и опыта решения сложных задач — вот ядро моего подхода в диагностике и поиске выхода из тупиков романтического лабиринта.*

Я хочу показать вам всю красоту и многообразие семейных отношений, в которых органично сочетаются на первый взгляд несовместимые вещи: рациональное и иррациональное, измеримое и бескрайнее, математика и поэзия... В этой книге механизмы, алгоритмы, стратегии, тактика и векторы развития переплетаются с магией чувств, волшебством прикосновений и мурашками от слов, сказанных шепотом. Мы научимся объединять инженерию и творчество, добро и зло, черное и белое, и, как ни странно, получать не «пятьдесят оттенков серого», а сотни оттенков всей цветовой гаммы. В этом и заключается удивительный и необузданный мир человеческих отношений. Я вижу его именно таким и хочу, чтобы он стал ярким и многогранным и в ваших глазах.

И да, я не знаю, как выйти замуж за миллионера, и не выдам вам 1001 способ сделать из ленивого мужчины героя обложки Forbes, (здесь большинство девушек наверняка закроют книгу), но у меня есть набор инструментов, багаж успешно решенных проблем и понимание того, какие именно механизмы отношений надо подкрутить, что-

## Любовное косолапие

бы партнеры вышли на новый уровень взаимопонимания и счастья. Моими методами пользуются клиенты по всему миру, уверена — они подойдут и вам.

Материал для этой книги собирался из сотен проведенных консультаций, тысяч писем и комментариев моих подписчиков, историй друзей и личного опыта. Здесь вы найдете множество ответов и еще больше вопросов, потому что я хочу разжечь в вас огонь любопытства к изучению себя, любимого человека и мира вокруг. Я надеюсь, вы станете жадными до знаний и новых открытий, ведь такой подход не позволит вашим отношениям скатиться в пучину скуки и тотального равнодушия ко всему и всем, в том числе и к своей половинке. Мои вопросы проведут по вас темному коридору, и там, где долгое время было темно, вдруг начнут зажигаться лампочки новых знаний.

## Куда катится институт брака

*Есть два типа людей: одни катят мир, а другие бегут рядом и кричат:  
«Боже, куда катится этот мир?»*

*Жюль Ренар*

Мир никогда не стоял на месте, и форматы человеческих отношений тоже регулярно менялись. Сейчас мы наблюдаем очередную метаморфозу брачного института. Давайте посмотрим, что его к этому привело.

Столетиями брак был не столько союзом влюбленных, сколько стратегическим партнерством между семьями, которое помогало им выжить и сплачивало общество. В браке могла возникнуть любовь, но это было второстепенно.