

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Метод ЕЕД	9

Наши отношения, или Как мы выбираем партнера?

Теория Имаго	30
Принятие или неприятие партнера/щи родителями	38
Что такое любовь?	73
Что мешает в партнере, или О наших ожиданиях	88
Ставим цели: какими должны быть эти отношения?	96
Какой я в этих отношениях?	100
Возвращаемся в прошлое	106
Демоны из прошлого	108
Измена в отношениях	127
Причины измены	140
О различиях между женщинами и мужчинами	158
Свободный брак, или Полиамория	162
Самореализация	178
Что такое предназначение?	190

Коммуникация в супружеских отношениях

Здоровая коммуникация в отношениях	208
О чем можно говорить, или «Я не хочу это слышать»	222
О чем не стоит говорить во время стресса	230
Влияние брани на человека	234
Можно ли изменить к лучшему собственное пространство, а также атмосферу в доме?	242
Реагируйте на сказанное	246
«Я-послание Е. Глозман»	248
Газлайтинг	254
Конфликты в паре	264
Учимся конфликтовать, насколько это важно	271
О силе смеха	275
О различиях между мужчинами и женщинами, или «Хочу красивое платье!»	279
Таинство сближения — следуйте за своим любопытством	307
Что важнее для вас — ваш супруг или окружающие?	313
Прикосновения	319
Повышаем уровень окситоцина, или Что такое «кузьябра»	322

Вводим ежедневные ритуалы	329
Поцелуи	331
Уменьшительно-ласкательные имена или прозвища в отношениях ...	336
О ворчливости в отношениях	340
Благодарность	343
Организовываем «Дни заботы»	348
Совместные трапезы	350
Риторические вопросы	354
Читаем вместе	356
Учимся говорить и слушать	358
Эмпатия, или Как проявить сопереживание	362
Финансы в браке	371
Отдельный или совместный счет?	376
О памяти	384

Сексуальные отношения

Секс в язычестве	391
Древние Рим, Греция и Япония	396
Древняя Индия и развитие тантры, камасутры, кама-шастры	401
Сексуальные отношения в религиях	410
Либи́до	427
Различия в уровне либи́до	444
Проблемы с либи́до у женщин, или Она, наверное, фригидна	452
Проблемы с либи́до у мужчин — или нежелание секса	456
Истерия	462
Повышаем либи́до	466
Любопытство в отношениях	467
Анкета на определение функционального состояния эrogenных зон сексуальных партнеров	471
Продлеваем удовольствие	477
Афродизи́аки	481
Учимся чувственности и наслаждению друг другом	483
Любовные позы из книги «Камасутра»	487
Позы из индийского трактата «Ананга-Ранга»	492
Общие рекомендации для супругов	495
Мир фантазий	496
Аппетит приходит во время еды	504
Важность мастурбации	506
Даосская интимная гимнастика	509
Интимная гимнастика	512
Как найти семейного психотерапевта?	514
Благодарности	517
Библиография	519

ПРЕДИСЛОВИЕ

Проработав двадцать лет с семьями и парами в качестве семейного психотерапевта, супервизора и преподавателя семейной психотерапии, а также в качестве психолога-педагога в государственных учреждениях при министерстве образования, я помогла тысячам детей и взрослых справиться со сложными и травматичными ситуациями в своей жизни, поверить в себя, повысить самооценку и возродить эмоциональную близость в отношениях со своими близкими. И несмотря на то, что за эти годы у меня накопился значительный опыт в работе с супружескими парами, меня почему-то безжалостно сверлила мысль, что писать об этом еще не время, существует большое количество специалистов, более опытных и более грамотных, чем я, способных рассказать или описать процесс парной терапии намного лучше. И я старалась не говорить об этом, откладывая эту тему на потом... Я писала о детско-родительских отношениях, о личной терапии, о стрессе, о детских травмах, и о многом другом, едва затрагивая тему парных отношений, стараясь особо не углубляться в нее.

Однажды ко мне обратилась редактор местной газеты. Прочитав с большим интересом мою книгу «Любящая семья: рождение эмоциональной близости», она предложила мне вести постоянную рубрику под названием «Он и Она». И я начала, сначала с опаской, а потом с огромным воодушевлением писать, делиться с читателями всем тем, что изучила и применяю за многие годы в своей работе. Теплые и местами полные удивления отзывы моих клиентов и читателей сподвигли меня в конечном итоге на написание новой книги «Счастливый брак: практическое руководство для пар по созданию эмоциональной и интимной близости».

Думая и планируя на начальной стадии темы для этой книги, мне больше всего хотелось донести до вас те теории, упражнения и примеры из личной практики, которые помогли бы вам улучшить ваши собственные отношения и достичь эмоциональной близости, той самой близости, о которой, возможно, вы мечтали на протяжении долгого времени. Я понимаю, что многие из вас так

никогда и не обратятся за помощью к семейному психотерапевту. Кто-то не сможет сделать это из-за решительного отказа супруга или супруги, а кто-то, возможно, сам не верит в то, что посторонний человек способен помочь в том, в чем он сам не смог разобраться за многие годы. Понимая эти объективные причины, я постаралась как можно точнее описать процесс семейной психотерапии, и надеюсь, что вы сможете пройти эти этапы понимания себя и собственных отношений самостоятельно или вместе с партнером/шей.

В этой книге, к которой я долго и скрупулезно подготавливала материал, посвятив этому два с половиной года своей жизни, я описала все то, что мне казалось важным и значимым в супружестве. Для этого я внесла в этот сборник не только собственные мысли, клинический опыт, личные исследования и наблюдения, но и значимый опыт других экспертов в различных областях, таких, как психология, психиатрия, сексология, традиционная и нетрадиционная китайская медицина, даосские практики, антропология и теология. Я верю в то, что многогранность и уникальность теорий и выводов различных специалистов, незаурядных и исключительных мастеров своего дела, превратила эту книгу в кладезь любопытных и уникальных знаний о браке.

Вместе с тем, эта книга является продолжением моей первой книги «Любящая семья: рождение эмоциональной близости», и я настоятельно рекомендую ее к предварительному прочтению, особенно парам, которые являются родителями и обеспокоены вопросами воспитания. Видите ли, происходящее в браке напрямую влияет на ваши взаимоотношения с детьми, и наоборот, происходящее с детьми не может не оказывать влияние на вас и ваши отношения с супругой/ом. Я решила не повторяться и не дублировать темы, которые были уже обозначены и описаны мною в моей первой книге, но прошу вас принять сказанное во внимание.