

Содержание

Об авторе.....	9
Предисловие Д. В. Ковпака, врача-психиатра, <i>психотерапевта, доцента кафедры психотерапии,</i> <i>медицинской психологии и сексологии СЗГМУ им. И. И. Мечникова.....</i>	10
Благодарность.....	15
От автора.....	17

Глава I. ЛЮБОВЬ

1.	Неизбежность любви.....	24
2.	Что такое любовь? Зачем мы любим?.....	25
3.	Чем определяется смысл любви?.....	26
4.	Коннотации любви.....	30
5.	Разные определения любви.....	35
6.	Можно ли продлить любовь? А нужно ли?.....	38
7.	Любовь, страсть и симпатия как разные понятия.....	39
8.	Химия любви.....	40
9.	Поддержание огня любви.....	41
10.	Химия, делающая любовь желанной и «необходимой».....	43
11.	Увеличивает ли любовь либидо? Любовь как гарантия сексуальности.....	44
12.	А наоборот бывает? Может ли либидо пробудить любовь?.....	46

13. Есть ли место в любви столь популярному в наши дни серотонину?.....	47
14. Что творится в голове влюбленного?.....	49
15. Где найти любовь? Кого мы любим?.....	50
16. Зеркальный эффект любви.....	53
17. Любить любовь больше, чем возлюбленного.....	54
18. Из лучшего вина получается самый резкий уксус: переход от любви к гневу, побочные эффекты любви.....	55
19. Торжество симпатии над любовью: чем симпатия отличается от любви?.....	60
20. Как сказать «Ты мне нужен, потому что я люблю тебя» вместо «Я люблю тебя, потому что ты мне нужен».....	63
21. Переход от романтической любви к зрелой: можешь ли ты любить без условий? Превращение в зрелую любовь и симпатию.....	64
22. Что нужно, чтобы любовь созрела и стала симпатией? Что делает симпатию важнее любви?.....	69
23. Любовь как лестница смысла: восхождение по лестнице смысла в мире тактики.....	73
24. От любви к привязанности.....	78
25. Суть привязанности.....	80
26. Твоя готовность к браку. От невинности к пороку и от порока к невинности.....	82

Глава II. МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ОТНОШЕНИЙ: РАЗЛИЧИЯ И СХОДСТВА

Мужчины с Марса, а женщины с Венеры?

1. Не бойся говорить о различиях, ведь различие
не означает неравенство.....91
2. Можно ли разочароваться в отношениях
из-за не замеченных прежде различий?.....97
3. Различия, которые используют для принижения
и уничижения, создают полярность.....99
4. Если фея любви — женщина, возможны
любые недоразумения.....102
5. Мужчины и женщины в период влюбленности:
любовь — время сходств.....103
6. Мужчины и женщины в браке:
брак как время различий.....109
7. Забытый Паваротти: коррекция зрения в браке.....117
8. Мужчины и женщины во время развода:
развод как время сходств.....120
9. На что в мужчинах жалуются женщины,
а в женщинах — мужчины.....122
10. Мужчины с Марса, женщины с Венеры?..... 128
11. Все ли заканчивается в мозге?.....137

12. *Могут ли обобщения применяться ко всем?
Некоторые мужчины с Венеры,
некоторые женщины с Марса?*.....137
13. *Послесловие о различиях и сходствах.*.....139

Глава III. БРАК

1. *Брачный танец.*.....142
2. *Что такое безвозвратные потери?
Безвозвратные потери в отношениях.*.....144
3. *Какие сказки о любви не рассказывают?*.....148
4. *Когда отношения не складываются.*.....149
5. *Каждому кажется, что гармонию танца
нарушил партнер.*.....153
6. *Факты и домыслы.*.....154
7. *Виды домыслов.*.....155
8. *Ты любишь? Или строишь домыслы?*.....159
9. *Брак как предмет обсуждения.*.....162
10. *Нужен ли брак в двадцать первом веке?*.....163
11. *«Жениться или не жениться?»
Вот в чем вопрос.*.....167
12. *Совместная жизнь (сожительство).*.....169
13. *Может ли сожительство подготовить вас к браку?
Укрепит ли оно брак?*.....170

14. Зачем уметь общаться и решать проблемы?.....	172
15. Общение и навыки общения.....	174
16. Три основные причины прекращения общения.....	177
17. Могут ли обобщения применяться ко всем? Некоторые мужчины с Венеры, некоторые женщины с Марса?.....	181
18. Главные ошибки в общении.....	191
19. Ограничивается ли хорошее общение сказанным?.....	197
20. Еще несколько советов по общению.....	199
21. Помни, мы не ищем идеального общения, а лишь стремимся к нему!.....	201
22. Основные преграды в общении.....	203
23. Прогресс в общении: навыки примирения и решения проблем.....	209
24. Что больше всего мешает нам решать проблемы?.....	212
25. Как игра! Но станет ли игра реальностью?.....	216
26. Учимся быть умнее подопытных животных.....	218
27. Послесловие о браке.....	223

Глава IV. НЕВЕРНОСТЬ

1. Эта глава — и для тех, кто перенес измену, и для тех, кто ее совершил.....	231
2. Определение неверности.....	233
3. Виды неверности (мотивы).....	234
4. Осмысление неверности.....	239
5. Разрушительные последствия неверности.....	242
6. Потери партнера, которому изменили.....	243
7. Потери партнера, который изменил.....	250
8. Есть ли у наших отношений будущее?.....	254
9. Три этапа преодоления боли неверности.....	257
10. Этап преодоления кризиса: что нужно, а что не нужно делать, чтобы не навредить отношениям?.....	258
11. Этап осмысления неверности: придать смысл непостижимому.....	275
12. Этап принятия неверности и шаг вперед: принять и простить.....	291
13. Послесловие.....	302

Об авторе



Мехмет 3. Сунгур

Профессор психиатрии Стамбульского университета Кент, Стамбул
Президент Турецкой ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии (TACBP)
Бывший президент Европейской ассоциации поведенческой и когнитивной терапии (EABCT)
Президент Международной ассоциации когнитивной психотерапии (IACP)
Дипломант, член-основатель Академии когнитивной терапии (ACT)

Сертифицированный супервизор, тренер и консультант ACT
Член Международного консультативного комитета Института Бека
Член правления Всемирной конфедерации поведенческой и когнитивной терапии
Избранный президент Европейской федерации сексологов (EFS)

Mehmet Sungur

Professor of Psychiatry, Istanbul Kent University, Istanbul
President of the Turkish Association for Cognitive Behaviour Psychotherapy (TACBP)
Former President of European Association of Behaviour and Cognitive Psychotherapy (EABCT)
President of the International Association for Cognitive Psychotherapy (IACP)
Diplomate, Founding Fellow Academy of Cognitive Therapy (ACT) ACT Certified Supervisor, Trainer and Consultant
Beck Institute International Advisory Committee Member
World Confederation of Behavioural and Cognitive Therapies Board Member
President Elect of the European Federation of Sexology (EFS)

Книгу Мехмета 3. Сунгура российскому читателю представляет **Д. В. Ковпак**



Дмитрий Ковпак, кандидат медицинских наук
Доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии
Северо-Западного медицинского государственного университета
им. И. И. Мечникова (Санкт-Петербург, Россия)
Член Европейской ассоциации поведенческой и когнитивной терапии (EABCT)
Член Международной ассоциации когнитивной психотерапии (IACP)
член правления IACP

Вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации

Президент Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии (Санкт-Петербург, Россия)
Член Международного консультативного комитета Института Бека
Официальный амбассадор Санкт-Петербурга (Россия)

Dmitrii Kovpak, M.D., PhD

Member of the European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT)
Member of the International Association for Cognitive Psychotherapy (IACP), IACP board member
Associate professor Department of psychotherapy, medical psychology and sexology North-West Medical State University named after I. I. Mechnikov (Saint-Petersburg, Russia)
Vice President of the Russian Psychotherapeutic Association
President of the Association for Cognitive and Behavioral Psychotherapy (Saint-Petersburg, Russia)
Member of the Beck Institute International Advisory Committee
Official Ambassador of St. Petersburg (Russia)

Предисловие Д. В. Ковпака

*врача-психиатра, психотерапевта, доцента кафедры
психотерапии, медицинской психологии и сексологии
СЗГМУ им. И. И. Мечникова*

Эта книга написана для тебя. Но одновременно, читая ее, я вижу в своем представлении, как Мехмет обращается к своей очаровательной супруге Умут, как он обращается ко мне и к каждому из нас. Поэтому эта книга для всех нас, представителей *Homo sapiens sapiens*, — людей, которые хотят отношений и удовлетворения от них безотносительно пола, расы, национальности, религии и возраста. Разве что, говоря уже о браке и сексуальных отношениях, мы подразумеваем наличие возраста согласия.

В книге известного психотерапевта, психиатра и сексолога, президента Всемирной ассоциации когнитивной психотерапии (IACP) и президента Европейской ассоциации сексологии мы можем открыть для себя не только яркое описание типичных проблем семьи и брака, сексуальных отношений, их возможностей и сложностей, а также болезненной темы измен. Но самое главное, что без утомительных подробностей теории и научных обоснований профессор Сунгур описывает самую суть процессов и факторов, причинно-следственных связей возникающих проблем и смыслов, а также их возможных решений с точки зрения когнитивно-поведенческой терапии, психиатрии, социологии и сексологии, всей совокупности наук о человеческом поведении и мышлении. Но это не значит, что книга будет ценна только для психиатров, психотерапевтов, психологов и сексологов. Она написана легким и изящным языком и, как восточные изысканные блюда, приправлена интересными описаниями, историями,

стихами и эпосом как Запада, так и Востока. Она апеллирует как к нашему повседневному опыту, так и к его психологической, ценностно-смысловой и экзистенциальной составляющей. Автор фокусирует наше внимание на повседневных, но значимых и универсальных для всего человечества ситуациях, ценностях и смыслах: «У тебя совсем нет времени на меня», — говорит женщина, а мужчина отвечает: «Ты думаешь, мне нравится столько работать? Да я же ради тебя работаю, ради будущего наших детей, чтобы вы имели больше и жили лучше». Однако, отвечает на этот вопрос и крик души мужчины Мехмет Сунгур, женщина хочет не иметь больше денег и вещей, а проводить больше времени вместе. Книга не содержит простых рецептов и указаний, которыми переполнены сейчас издания попсихологии, интернет и соцсети. Но для людей, столкнувшихся с семейными конфликтами, болью измены и находящихся на жизненном перепутье, она может не только стать источником ценной информации, но и помочь сделать осознанные шаги к исцелению и значимым жизненным изменениям.



Если более развернуто представить автора этой книги, то необходимо отметить его как высокого профессионала в области медицины, психотерапии и сексологии. Коллеги из множества стран признают его как эксперта мирового уровня, практикующего специалиста с большим числом благодарных клиентов и пациентов, блестящего лектора и педагога, читающего лекции и преподающего в Стамбуле, Оксфорде, Санкт-Петербурге, Нью-Йорке, Филадельфии и многих других городах и научных центрах мира. Мехмет Сунгур — профессор психиатрии Стамбульского Кентского университета, воспитавший целую плеяду психотерапевтов и сексологов. Сам он в свое время прошел обучение по когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и по сексуальной и супружеской терапии в Институте психиатрии (Королевский колледж) в Лондоне. Он является членом-основателем, сертифицированным когнитивным терапевтом/супервизором Академии когнитивной терапии (АСТ) и членом Международного консультативного комитета Института Бека (BI). Он занимает пост президента Международной ассоциации когнитивной психотерапии (IACP) и ранее был одним из президентов Европейской ассоциации поведенческой и когнитивной терапии (ЕАВСТ). Доктор Сунгур — президент Европейской федерации сексологии (EFS), а также член правления недавно созданной Всемирной конфедерации когнитивной и поведенческой терапии (WCCBT).

Его клиническая практика охватывает широкий спектр вопросов с особым акцентом на когнитивно-поведенческое лечение тревожных расстройств, сексуальных и супружеских проблем. Профессор Сунгур сыграл ведущую роль в распространении практики КПТ и сексуальной терапии пар. Он является президентом Турецкой ассоциации когнитивной и поведенческой терапии (ТАСВТ) с момента ее основания. Он получил несколько национальных и международных наград, в том числе премию реинтеграции шизофрении, золотую медаль Европейской федерации

сексологии, почетную премию Джулии Хейман за свой вклад в область семейно-супружеской терапии и секс-терапии. Доктор Сунгур опубликовал более 100 статей, в основном о когнитивно-поведенческой терапии и сексуальных расстройствах, и написал много книг и глав в руководствах по когнитивно-поведенческой терапии.



Профессор Сунгур выступал с докладами на многих международных конгрессах в разных странах мира. По приглашению нашей российской Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии Мехмет Сунгур уже дважды приезжал на ее конгрессы и CBTForum с докладами и семинарами по сексологии и когнитивно-поведенческой терапии пар, а также принял участие в юбилейном конгрессе, посвященном 20-летию Ассоциации в 2019 году, с докладом «Неверность и ее последствия: можем ли мы оставить боль позади?». Его методологическое руководство помогает нам развивать когнитивно-поведенческую терапию семьи и пар в России и странах СНГ.