



# ОГЛАВЛЕНИЕ



Об авторе .....	7
О книге .....	9
Предисловие .....	11
<i>Глава 1.</i>	
<b>Детско-родительские отношения.</b>	
<b>Наши первые отношения с людьми .....</b>	<b>14</b>
Роль детства .....	15
Вы — это отдельная личность .....	17
Наше прошлое .....	18
Стать самому себе родителем .....	19
Взрослый режим .....	20
Специфика отношений .....	21
Отношения с родителями сейчас .....	22
Принятие прошлого опыта .....	23

## **Глава 2.**

### **Мысли, правила и убеждения.**

<b>Формирование образов отношений на основе детско-родительского опыта отношений</b> . . . . .	25
Автоматические мысли. . . . .	26
Промежуточные убеждения . . . . .	42
Глубинные убеждения . . . . .	50

## **Глава 3.**

### **Любовь как главная составляющая**

<b>любых отношений</b> . . . . .	61
Мифы, связанные с романтическими отношениями . . . . .	62
Любовь — это выбор. . . . .	66
Пять типов любви . . . . .	70
Что самое главное в отношениях? . . . . .	74
Ценность отношений и семьи . . . . .	78
Принятие. . . . .	92
Традиции в отношениях. . . . .	97
Эмоции . . . . .	99

## **Глава 4.**

### **Когда любовь уходит. Разрыв отношений. . .**

Признаки кризиса отношений . . . . .	114
Кризис в семье с детьми. . . . .	120

Токсичные отношения . . . . .	126
Конец отношений . . . . .	132

### **Глава 5.**

<b>Романтические отношения по правилам . . . .</b>	<b>142</b>
Возникновение любви. Симпатия . . . . .	145
Шаги любви . . . . .	146
Влюбленность. . . . .	147
Привязанность . . . . .	148

### **Глава 6.**

<b>Как развивать здоровые и крепкие отношения . . . . .</b>	<b>173</b>
Учитывайте мнение партнера . . . . .	174
Стремление к позитиву. . . . .	177
Что подтачивает отношения изнутри? . . . . .	179
Что делает отношения крепче. . . . .	183
Опасное прошлое. . . . .	193
Ревность. . . . .	200
Доверие . . . . .	209
Эмоциональная связь . . . . .	210
Секс и сексуальность. . . . .	218
Как научиться себя любить? . . . . .	227
Поддержка своей личности . . . . .	229
Похвалы себе . . . . .	230

Похвалы вашему партнеру. . . . .	232
Техника «Три благодарности в день» . . . . .	235
Похвалы вашему партнеру. . . . .	237
Слова поддержки . . . . .	238
Отношения без страхов . . . . .	239
<b><i>Заключение.</i></b>	
<b>Практикуйте здоровые отношения. . . . .</b>	<b>250</b>



## ОБ АВТОРЕ

Меня зовут Семен Караваев, я клинический психолог. И я уверен, что путь к здоровым отношениям лежит через здоровое отношение к себе.

Свою профессию я выбрал потому, что мне всегда казалось, что в отношениях между людьми есть простой принцип, который мы упускаем, и доводим отношения (будь то отношения романтические, между коллегами или друзьями) до кризиса, лишая себя важной части нашей жизни. Поиску, уточнению и работе с этим принципом и посвящен мой профессиональный путь.

Еще во время учебы я был погружен в профессиональную среду, которая позволила не только делиться опытом с коллегами в дальнейшем, но и уточнять знания, адаптировать подходы для каждого конкретного случая. Коллегиальная поддержка помогает специалисту не заикливаться на одной успешной схеме работы, а постоянно переосмысливать результаты терапии.

За годы практики свою эффективность для меня определили несколько подходов — когнитивно-поведенческий подход (CBT), терапия принятия и ответственности (ACT) и схематерапия (ST).

Работа в этих направлениях и опыт, полученный за годы практики, показали, что часть проблем кли-

ент может решить самостоятельно. Первый шаг психотерапии — это всегда самопомощь. В этой книге я предлагаю в том числе практики для работы с собой, основанные на психотерапевтических подходах и моем опыте ведения терапии.



## О КНИГЕ

Здоровые отношения — это часть нашей жизни, которая дарит позитивные эмоции, позволяет не терять интереса к миру и дает ощущение поддержки, которое нам так необходимо в преодолении невзгод и трудностей. Однако кризисы способны превратить отношения из ресурса в проблему.

Чтобы этого не допустить, важно начать работать со своим недовольством, с некомфортным положением в отношениях как можно раньше. Для этого многим подойдет самопомощь как первичный этап психотерапии, который не требует наблюдения специалиста. Такой формой самопомощи и будет эта книга. Если же проблемы не решатся, тогда следует обратиться к профессионалу. А этап самопомощи будет полезен при постановке задач терапии.

В текст я включил не только теорию. Множество простых и доступных техник для самостоятельной проработки проблемных точек в отношениях (прежде всего это касается работы с собственными убеждениями и мыслями), оформленные в виде таблиц для большего удобства, позволят детально проработать важные моменты.

Мой терапевтический опыт позволяет взглянуть на проблемы в отношениях чуть глубже и помочь вам



увидеть, какие шаги вы можете сделать прямо сейчас. Также в книге есть примеры из практики (но детали событий изменены из соображений конфиденциальности), которые послужат отличными иллюстрациями того, как можно или нельзя делать.

Эта книга поможет вам держать необходимые сведения под рукой, она станет «шпаргалкой» на вашем пути к здоровым отношениям. Текст не содержит отвлеченных размышлений, он сосредоточен на практической работе с собой. И это главный принцип, который отличает эту книгу от многих книг об отношениях. Для создания здоровых отношений нам нужно вернуть фокус на себя.

- ◆ Сначала вы приводите в порядок отношения с собой, свои мысли, осознание своих потребностей, стремлений. Именно это первый и самый главный шаг на пути к здоровым и счастливым отношениям с другими людьми.



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Один из самых популярных запросов на терапии «Как изменить партнера?». Специалист пытается уточнить запрос и тут же слышит гору новых претензий: «Он не такой, как я хочу», «Она меня не слушает», «Он не хочет делать так, как я сказала», «Раньше он таким не был» и так далее. И многие ожидают от психолога волшебную схему, с указанием, где находится та самая кнопка или рычаг, или фразу, которую нужно произнести, чтобы партнер стал идеальным — «ахалай-махалай» или «крибли-крабли-бум». Но такие способы работают только в воображении псевдопсихологов и лжекуочей, предлагающих активировать какие-то неведомые нормальной науке центры принятия решений.

Как бы нам ни хотелось контролировать других людей, мы отвечаем только за себя, свое поведение, мысли, чувства и так далее. Именно об этом и написана книга: отношения с другими начинаются с отношений с самим собой, понимания себя, своих желаний и мыслей. Поэтому не питайте иллюзий, а попробуйте изменить что-то в себе, и, я уверен, ваш партнер это оценит и пойдет вам навстречу.

Идеальные отношения представляются нам вечным двигателем, который будет всегда, долго и счастливо

заряжать нас только позитивными эмоциями, требуя небольших вложений. И когда ваш «механизм любви» вдруг перестает работать, дает сбой, вы хотите его «починить», чтобы он соответствовал ожиданиям и представлениям о правильных чувствах. И вы обращаетесь к знаниям об отношениях. Рационально, убедительно, но... нежизнеспособно.

Связи между людьми не ломаются и не болят, они растут и развиваются спонтанно, как дети. В наших силах создать условия для роста и развития, любить и заботиться о себе, о другом и о нашей связи с другим. А когда отношения начинают приносить боль, становятся деструктивными, настает момент для того, чтобы спросить себя: «Что пошло не так?» и «Что я могу сделать, чтобы страдания ушли из отношений?».

В некоторых парах чувства гаснут, эмоциональная связь теряется. Люди меняются, а отношения за ними не поспевают, вступают в конфликт с приобретенными ценностями или ценностями партнера. Рушится ли при этом мир и переворачивается ли с ног на голову Вселенная? Нет. Но жизнь людей, состоящих в отношениях, конечно, становится совершенно иной. Расставаться нужно без обид, упреков и сожалений — и это путь, который тяжело проделывать одному. Важно прийти к мысли, что отношения стоит завершить, как один из этапов развития личности. Книга поможет вам подготовить себя к расставанию, если ваша пара выбрала этот путь, либо к походу к терапевту, если путь оказался сложнее, чем вы думали.

Безусловно, существует и другой сценарий, когда, наоборот, чувства с годами крепнут, связь между пар-

тнерами находит все больше «зацепок», эмоции в отношениях не пропадают, а трансформируются и приобретают все новые и новые оттенки. Развиваться самому и развивать свои отношения — это навык, который можно выработать в себе. Для этого в книге есть вся нужная информация — о том, что лежит в основе наших отношений, как наши мысли, убеждения и ценности, влияют на партнера, о каких составляющих любви нельзя забывать.

В книге нет только одного, о чем многие из вас мечтают... В книге нет того самого заветного хитрого приема, который «заставит мужчину любить вас вечно» или «навсегда избавит от страданий». Потому что его просто не существует, увы...

Книга больше похожа на карту, на которую нанесены опасные объекты, написаны предупреждения и указаны наиболее благоприятные условия для похода. Эту карту вы можете дополнять, уточнять, когда окажетесь «на местности». Она поможет вам идти самостоятельно и подготовит к совместной работе со специалистом. На этой карте обозначены не только препятствия. Отношения — это бесконечное преодоление, тревоги и борьба за внимание партнера. В любовных отношениях мы можем проявить себя иначе, чем с коллегами или друзьями, раскрыть новые грани своей личности, обогатить свою жизнь и стать счастливее. Это — главная задача книги.

Счастливого путешествия!

*Семен Караваяев*