

УЖЕ
в продаже!

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ




Каков ваш SQ и почему он важнее техники?

Эта книга — не виагра в бумажном формате. Скорее операция на мозге, которая удалит из вашей жизни понятие сексуальной нормы.

Миллионы женщин думают: если у мужчины не встает или он кончает слишком быстро, значит, я провалилась. И еще куча стереотипов, которые в итоге приводят к тому, что партнеры перестают заниматься любовью, дабы избежать смущения и сохранить чувство собственного достоинства.

Рассматривая множество историй из своей практики, доктор Кляйн объясняет: что такое сексуальный интеллект и как повысить его уровень; почему на смену «молодому сексу» должен прийти «умный секс», а также как понять, что в сексе нужно именно вам, и донести это до партнера.



 bombora.ru
 bomborabooks
 bombora

18+

УЖЕ
В ПРОДАЖЕ!

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Я НЕ МОГУ БЕЗ ТЕБЯ





Как выбирать подходящих партнеров
и не терять себя в отношениях

Многие женщины думают, что полная драм и зачастую безответная любовь, несущая страдания и разочарования, и есть та самая подлинная и единственно возможная. Они постоянно придумывают, как изменить мужчину, хотят спасти его, и день за днем закрывают глаза на то, что происходит. Все это указывает на зависимость в паре — сигнал, предупреждающий о необходимости многое пересмотреть в своей жизни.

Екатерина Хломова — психолог, которая 15 лет работает с женщинами, оказавшимися в несчастливых отношениях. Она написала эту книгу, чтобы помочь вам:

- обрести чувство собственной ценности;
- решить, стоит ли остаться с нынешним партнером;
- получить навыки для построения новых счастливых отношений.



 bombora.ru
 [bomborabooks](https://www.facebook.com/bomborabooks)
  [bombora](https://www.bombora.ru)

**УЖЕ
В ПРОДАЖЕ!**

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

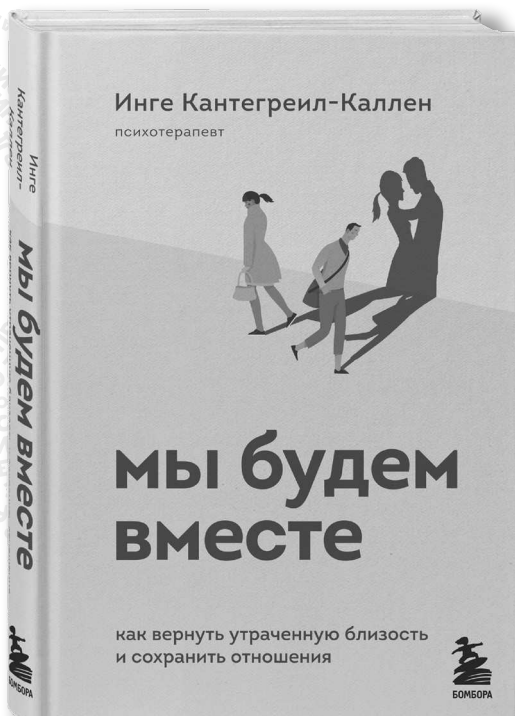
Как вернуть утраченную близость и сохранить отношения





Что с нами случилось? Почему мы больше не интересны друг другу? Как понять: это все или отношения еще можно спасти?

Французский психотерапевт Инге Кантегреил-Каллен всесторонне исследует природу возникновения любви, создания эмоциональной близости и ее потери. Автор – психолог с двадцатилетним стажем, специализирующийся на терапии супружеских пар, которые оказались в кризисной ситуации.

В своей практике психолог использует техники позитивного общения. Они позволяют заново узнать партнера, чтобы вернуть в отношения интерес друг к другу, нежность и понимание.

С помощью этой книги вы научитесь понимать эмоциональные потребности – свои и партнера; строить отношения без иллюзий, что поможет избежать разочарований; обсуждать прошлые обиды и отпускать их; справляться с появлением неожиданных внешних факторов, которые расшатывают ваши отношения, и оставаться близкими.



 bombora.ru
 [bomborabooks](https://www.facebook.com/bomborabooks)
  [bombora](https://www.bombora.ru)

Исцели свои травмы

Авторская серия психолога
Беве́рли Э́нгл



Теплые и поддерживающие книги, которые помогут выбраться из ловушек прошлого, понять свои истинные цели и мечты, повысить самооценку, принять и полюбить себя и вернуть контроль над своей жизнью.



БЕВЕРЛИ ЭНГЛ – психотерапевт с 35-летним стажем, специалист по работе с жертвами психологического, эмоционального и сексуального насилия. Автор целого ряда книг по самопомощи. Частый выступитель экспертом в различных телепрограммах, также в газетных и журнальных статьях, включая Oprah Magazine, Cosmopolitan, Marie Claire, The Chicago Tribune, The Washington Post.

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

ДЖОАННА ХАРРИСОН

Высокое искусство семейной ссоры

5 конфликтов, которые
необходимы каждой паре

(и немного о том, кто должен мыть посуду)

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.5
Х21

Joanna Harrison
5 THINGS ALL COUPLES (NEED TO) ARGUE ABOUT

Copyright © Joanna Harrison, 2022

Харрисон, Джоанна.

Х21 Высокое искусство семейной ссоры. 5 конфликтов, которые необходимы каждой паре (и немного о том, кто должен мыть посуду) / Джоанна Харрисон ; [перевод с английского И.А. Крейниной]. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с. — (Счастливы вместе. Книги, которые сэберегут отношения).

ISBN 978-5-04-188189-4

Семейный психолог и бывший адвокат по бракоразводным процессам Джоанна Харрисон работает с парами, которые устали от безрезультатных поисков компромиссов. Она предлагает супругам не терпеть друг друга, а раскрыть целительную силу семейной ссоры. В этой книге на конкретных примерах разбирается «механика» споров, которые наладят ваши отношения в самых взрывоопасных сферах. Вы сможете не только «обезвредить» болезненные для вашей пары вопросы, но и разобраться наконец с мытьем посуды, родительскими обязанностями и прочими бытовыми проблемами. Которые так мешают воскресить романтику и любовный трепет в семейной жизни.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

© Крейнина И.А., перевод на русский язык, 2024
ISBN 978-5-04-188189-4 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024



ПОСВЯЩАЕТСЯ РУПЕРТУ

Эта книга появилась на свет
во многом благодаря тебе

Любви противостоит не ненависть. Оба этих чувства сосуществуют, пока живы отношения. Любви противостоит безразличие.

ГЕНРИ ДИКС, 1967

Если мы устанавливаем с кем-то интимную связь, в законном браке или вне его, мы сталкиваемся с проблемами сосуществования в общем пространстве — физическом и ментальном.

РОНАЛЬД БРИТТОН, 2003

Надеюсь, что мужа и жены продолжают спорить и препираться обо всем, о чем только можно спорить и препираться. Ибо я убежден, что небольшая несовместимость придает пикантность совместной жизни.

ОГДЕН НЭШ,
ИЗ СТИХОТВОРЕНИЯ «I DO, I WILL, I HAVE»



Содержание

Введение.....	8
Глава 1. Коммуникация.....	19
Глава 2. Семья.....	74
Глава 3. Распределение ролей.....	117
Глава 4. Близость и дистанция.....	150
Глава 5. Секс.....	179
Глава 6. Родительство.....	215
Глава 7. Завершение отношений.....	259
Глава 8. Психологическая помощь.....	273
Глава 9. Заключение.....	279
Приложение 1.....	287
Приложение 2.....	292
Источники и ссылки.....	301
Благодарности.....	306



Введение

СЕМЕЙНАЯ ПАРА, проходящая у меня терапию, рассказывает о новом матрасе. Одному из супругов нравится спать на жестком, а другому — на мягком. И они просто счастливы, что недавно нашли вариант, подходящий обоим: половина матраса жесткая, половина мягкая. «Если бы можно было так устроить отношения, — со смехом говорят муж и жена, — чтобы каждый из нас получал желаемое и не надо было спорить или искать компромиссы!»

Я работаю с парами с 2004 года. Сначала я была юристом, специалистом по семейному праву, потом семейным психологом. Мне довелось слышать о множестве конфликтов, с которыми приходится сталкиваться всякому, кто пытается ужиться пусть и с любимым, но иначе устроенным человеком. Я не раз наблюдала, как люди находят разные способы для преодоления возникающего напряжения и фрустрации. Иногда получается отыскать решение, позволяющее сохранить отношения, а иногда наилучший вариант — расстаться. Я пока что не открыла универсального, подходящего всем устройства брака — схемы, которая, подобно идеальному матрасу, позволит каждому без всяких уступок получить то, что он хочет. Если читатель ждет от этой книги рецепта на все случаи жизни, то спешу предупредить: у меня его нет.

Однако мне все же есть что предложить: всякий, кому доводилось спорить с партнером, как лучше что-то сделать, поймет, что он не одинок¹. Рассказывая истории из своей практики, я помогу вам понять, о чем на самом деле вы спорите. Ваши дискуссии станут конструктивнее, а ссоры будут редкими и краткими. И улучшится атмосфера в семье, что особенно важно, если у вас есть дети. Ведь даже если супруги разошлись, им все равно приходится думать, как выстроить отношения, ведь взаимодействие взрослых друг с другом неизбежно влияет на ребенка.



ПЯТЬ СПОРОВ — ПЯТЬ СФЕР

За многие годы работы с семейными парами я заметила, что есть пять основных областей, в которых регулярно возникают разногласия. (Эти типы ссор также очень хорошо знакомы мне по опыту моей личной жизни, и я часто слышу о них и замечаю такие моменты у окружающих). Именно на эти области указывает подзаголовок «Пять споров». Я могла бы придумать более точный заголовок, но громоздкая конструкция вряд ли привлекла бы читателя: «Пять сфер, в которых парам приходится конфликтовать друг с другом в ходе всей совместной жизни».

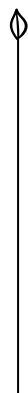
Перечислю их:

- *Общение друг с другом.*
- *Отношения с родственниками.*
- *Распределение обязанностей в паре.*

¹ Все приведенные в этой книге кейсы искусственно сконструированы мной, но сюжеты основаны на опыте ведения семейной терапии. Более подробно о моем подходе и о моей работе в качестве психолога см. в приложении 1.

- *Сохранение дистанции, личного пространства, самостоятельности каждой личности.*
- *Тело (свое и партнера) и физические контакты.*

Умение восстано-
вить отношения
после конфлик-
та — ценный
навык, подобный
японскому искус-
ству восстано-
вления разбитой
посуды.



Возникающие по этим пяти глобальным вопросам трения — неизбежное следствие того, что двое находятся в общем пространстве. В данном случае я имею в виду не только физическое соприкосновение и столкновение идей. Каждой из перечисленных выше областей посвящена отдельная глава. Нужно научиться договариваться об условиях сосуществования в одном пространстве (глава 1). Необходимо понять, что каждый привносит в совместную жизнь из родительской семьи, как культура и сообщество, в которых мы выросли и сформировались, влияют на нас (глава 2). Придется решить, как будут распределяться роли и обязанности, как вместе строить быт, поддерживать порядок в доме и в жизни (глава 3). А также подумать, как каждый из двоих сможет сохранить баланс между автономностью и единением с партнером (глава 4). И наконец, внимательнее отнестись к телесному взаимодействию (глава 5).

Также отдельный раздел посвящен родительству (глава 6), потому что появление ребенка или нескольких детей в общем пространстве усложняет коммуникацию по всем пяти основным темам. Глава 7 посвящена завершению отношений, а в главе 8 обсуждается, как профессиональный психолог может помочь наладить контакт между партнерами.

Некоторые считают, что нужно любой ценой избегать стычек и трудных разговоров, но на самом деле в некоторых случаях разногласия открывают простор для развития отношений. Когда партнеры обнаруживают несовпадающие представления о чем-то важном, у них появляется возможность понять, что волнует каждого из них, и найти устраивающие обоих пути преодоления проблем. И плюс к тому осознать границы допустимого, существующие у противоположной стороны. Мне кажется, что эту идею наглядно воплощает древнее японское искусство кинцуги¹ — мастерство реставрации разбитой посуды. Вместо того чтобы замаскировать швы от склейки, их подчеркивают и украшают. Тот факт, что объект реанимирован, становится предметом гордости и радости. Умение «починить» сломанное — очень важный навык. Спор дает возможность разобраться в том, что происходит между нами. И если после конфликта удастся восстановить отношения, они в итоге укрепляются, а люди становятся ближе друг другу.

Умение восстановить отношения после конфликта — ценный навык, подобный японскому искусству восстановления разбитой посуды.

Говоря о необходимых и неизбежных спорах, я ни в коем случае не имею в виду яростные стычки и неконтролируемые вспышки гнева, которые бог знает чем грозят участникам. Некоторые ссоры бывают жестокими и опасными, возникает риск насилия. Если вы сталкиваетесь с таким явлением или если есть затяжной конфликт, который никак невозможно разрешить, тогда нужно, не откладывая, обращаться за помощью.

¹ Кинцуги (яп.) — букв. «золотая заплатка». При восстановлении разбитой керамической посуды швы, как правило, выделяются золотом. (Прим. ред.)