

УДК 159.922.1
ББК 88.5
Е55

Иллюстрации С.Н. Петрова

Елфимова Е.

Е55 Кризисы личных отношений: Как распознать и преодолеть / Елена Елфимова. — М.: Альпина Паблишер, 2018. — 248 с.

ISBN 978-5-9614-6590-7

Долгие счастливые отношения невозможны без кризисов и проблем. Кризис — это всегда возможность. В случае с отношениями это переход на новый этап доверия и взаимопонимания.

Книга Елены Елфимовой — психотерапевта с 20-летним стажем врачебной практики и 31-летним опытом семейной жизни — поможет вам пережить острые моменты, без которых обходится редкая пара: кризис первого года отношений, кризис рутины, кризис среднего возраста.

Вы научитесь решать множество бытовых проблем, избегать обид и недомолвок, справляться с ссорами, манипуляциями, стрессом, ревностью и даже пережить измену. Вы узнаете, как жить в гармонии с собой и своим партнером, сможете распознавать причины проблем в ваших отношениях и предупреждать возможные кризисы до их наступления.

Книга будет полезна девушкам и женщинам всех возрастов, с любым опытом отношений, на любой стадии романа. А также тем, кто еще не встретил своего человека, но хочет создать новые счастливые отношения.

УДК 159.922.1
ББК 88.5

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

© Е.В. Елфимова, 2017
© Оформление. ООО «Интеллектуальная Литература», 2018

ISBN 978-5-9614-6590-7

Содержание

От автора	7
Предисловие	11
 Глава 1. КРИЗИС ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ – КРИЗИС УЗНАВАНИЯ И НЕОПЫТНОСТИ.....	 13
Фундаментальные биологические и социальные различия между мужчинами и женщинами.....	 18
Изучаем семейную историю, рисуем генограмму	 28
Изучаем характер партнера	32
Какие пары тяжелее проходят кризис узнавания....	38
 Глава 2. КРИЗИС РУТИНЫ	 45
Гласные и негласные правила семейных отношений	 57
Игры, в которые мы играем в личных отношениях.....	 59
Транзактный анализ: родитель, ребенок, взрослый в одном лице	 66
Драматический треугольник Карпмана: преследователь, спаситель, жертва	 72
 Глава 3. КРИЗИС СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ	 77
Симптомы кризиса среднего возраста	77
Как протекает кризис среднего возраста.....	80
Кризис среднего возраста и женщины.....	81
Стратегии прохождения кризиса середины жизни вместе.....	 94
 Глава 4. ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ: РАСПОЗНАТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ	 99
Проблема первая – общение.....	99
Проблема вторая – деньги.....	106

Проблема третья – быт	107
Проблема четвертая – конфликты и скандалы	112
Как справиться с тем, что вы часто ссоритесь?.....	118
Проблема пятая – обидчивость.....	119
Проблема шестая – ревность	122
Проблема седьмая – манипулирование	124
Проблема восьмая – алкоголизация партнера	126
Проблема девятая – неправильное поведение одного из членов семьи	136
Проблема десятая – измена	139
Проблема одиннадцатая – стресс	174
Что нужно, чтобы жить в гармонии с собой?.....	177
Секс: проблема или удовольствие?.....	211
Неудовлетворенные эмоциональные потребности	225

Глава 5. КАК ПРЕОДОЛЕТЬ КРИЗИС

ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ.....	231
11 способов разрушить любые отношения.....	231
Основные шаги в кризисе.....	236
Почему психически здоровым людям может потребоваться помощь психотерапевта?.....	240
Как формировать идеальные отношения, или Кодекс семейной этики.....	242