

УДК 177.61

ББК 88.37

С31

Переводчик АННА ЕГОРЦЕВА

Редактор ЕКАТЕРИНА НОВОХАТЬКО

Сентис В.

С31 Почему мы ссоримся с любимыми и как построить здоровые отношения без обид / Викран Сентис ; Пер. с исп. — М. : Альпина Паблишер, 2024. — 230 с.

ISBN 978-5-9614-8660-5

В отношениях с партнером маленькое недопонимание может превратиться в большие проблемы, а неосторожно сказанное слово — послужить поводом для обиды, ревности или разочарования. Психотерапевт Викран Сентис уже 30 лет работает с семейными парами и умеет определять причины конфликтов между супругами. Он считает, что люди слишком часто верят мифам, которые побуждают их ожидать от партнеров слишком многого. Из этой книги вы узнаете, как взглянуть на себя и партнера без розовых очков, научиться слышать друг друга и избегать ненужных ссор. А главное — вы сможете выстроить крепкие, гармоничные отношения, в которых ценится взаимоуважение, поддержка и, конечно, любовь.

УДК 177.61

ББК 88.37

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 интернете 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.

© Vikrant A. Sentis, 2021

Впервые опубликовано Ediciones Urano, SA

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2024

ISBN 978-5-9614-8660-5 (рус.)

ISBN 978-956-7042-52-4 (исп.)

Содержание

Введение

7

Глава I

ПРИВЯЗАННОСТЬ, ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
И НАВЯЗАННЫЕ ИЛЛЮЗИИ

13

Глава II

КАК ВОЗНИКЛА НЕОСОЗНАННАЯ ОБИДА
МЕЖДУ МУЖЧИНАМИ И ЖЕНЩИНАМИ

35

Глава III

ОТКУДА БЕРЕТСЯ МУЖСКАЯ ОБИДА НА ЖЕНЩИН

51

Глава IV

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ЖЕНСКАЯ ОБИДА НА МУЖЧИН

83

Глава V	
ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТОВ В ПАРЕ	
	105

Глава VI	
НЕВЕРНОСТЬ И НАВЯЗАННАЯ МОНОГАМИЯ	
	147

Глава VII	
ЧТО, ЕСЛИ МЫ ЛЮБИМ ДРУГ ДРУГА	
И ХОТИМ БЫТЬ ВМЕСТЕ. СОВЕТЫ	
	167

Благодарности	
	223

Источники	
	225