

УДК 159.9  
ББК 88.53  
Ц87

Переводчик Т. Семенова  
Редактор Л. Мамедова

### Цурхорст Е.-М.

Ц87 Люби себя — не важно, с кем ты / Ева-Мария Цурхорст ;  
Пер. с нем. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 251 с.

ISBN 978-5-9614-6482-5

Если вы чувствуете, что любовь прошла и отношения стали натянутыми, это еще не повод планировать развод или пускаться во все тяжкие, считает популярный в Германии и во всем мире психотерапевт Ева-Мария Цурхорст. Постарайтесь для начала честно и объективно оценить, чего на самом деле вы (а не ваши родители, общество или друзья) ждете от этих отношений, и расскажите о своих стремлениях партнеру.

Из книги вы узнаете, что мешает вам жить счастливо с выбранным партнером, как перестать наступать на одни и те же грабли в отношениях и почему поиски идеального партнера бесплодны, пока вы не полюбите себя самого.

Основано на личном опыте, а также на опыте тысяч пар, которым автор уже помогла.

УДК 159.9  
ББК 88.53

*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](mailto:mylib@alpina.ru)*

© Arkana Verlag, München a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München Germany. 2004, 2009

Original title: Liebe dich selbst und es is egal, wen du geiratest by Eva-Maria Zurhorst

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

ISBN 978-5-9614-6482-5 (рус.)  
ISBN 3-442-33722-4 (нем.)

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Предисловие. Никогда не сдавайтесь .....     | 13 |
| О чем эта книга? Уйти, чтобы вернуться ..... | 15 |
| Кому адресована книга? .....                 | 20 |

### Часть I. Будни супружества

|   |    |
|---|----|
| <b>Глава 1. Не важно, кто ваш партнер</b> .....     | 25 |
| Большинства разводов можно избежать .....           | 26 |
| Истинный партнер — вы сами .....                    | 27 |
| Ложь и прочие помехи для любви .....                | 30 |
| Вредные привычки .....                              | 33 |
| Все женщины одинаковы .....                         | 36 |
| Почему ничего не меняется? .....                    | 39 |
| Как из принцесс получаются лягушки? .....           | 40 |
| Супруги, родители, любовники .....                  | 42 |
| Развод — избавление от старой боли .....            | 44 |
| Мотив новых отношений .....                         | 45 |
| Познание своих возможностей и страстей .....        | 48 |
| <b>Глава 2. Мотивы браков всегда ошибочны</b> ..... | 52 |
| Два одноногих учатся ходить .....                   | 52 |
| Причины исчезают, партнер остается .....            | 54 |
| Во фразе «Я тебя люблю» ключевое слово — «я» .....  | 55 |
| Модель айсберга .....                               | 56 |
| Модель ребенка .....                                | 58 |
| Женщине нужна страсть, ребенку — защита .....       | 61 |
| Партнер слышит то, что мы не договариваем .....     | 65 |
| Супружество — надежда на исцеление .....            | 68 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Глава 3. Партнер — лишь исполнитель роли в задуманной пьесе.....</b> | <b>70</b>  |
| Влюбляться, но не любить .....  | 71         |
| Простительная слабость .....  | 73         |
| Проекция: ваш партнер — то, что вы отвергаете.....                      | 77         |
| Зеркало: ваш партнер — то, что вы не видите .....                       | 78         |
| Тень: ваш партнер — то, что вы не выдерживаете.....                     | 79         |
| Падший ангел.....   | 81         |
| Я стала похожа на мужа! .....   | 85         |
| Злая мачеха — лучший союзник .....                                      | 86         |
| Когда айсберг тает... ..  | 88         |
| <br>  |            |
| <b>Глава 4. Чем сильнее страсть, тем больше разочарование .....</b>     | <b>90</b>  |
| Романтическая эйфория.....  | 92         |
| Борьба за самоутверждение.....  | 94         |
| Поляризация отношений .....   | 99         |
| «Ледниковый» период.....  | 103        |
| Имитация болезни.....   | 109        |
| Стремление к совершенству .....   | 112        |
| <br>  |            |
| <b>Глава 5. Гиперсексуальность?! Отсутствие желаний?! .....</b>         | <b>116</b> |
| Секс, любовь — все возможно .....                                       | 118        |
| Навязанные идеалы .....   | 121        |
| Секс — камень преткновения.....   | 123        |
| Сексуальные потребности .....   | 124        |
| Секс как оружие.....  | 126        |
| <br>  |            |
| <b>Глава 6. Фурии и слабаки.....</b>                                    | <b>129</b> |
| Утраченная женственность.....   | 132        |
| Мечты о принцах и рыцарях.....  | 135        |
| Недовольство женщины и слабость мужчины .....                           | 138        |
| Женственность и мужественность.....                                     | 141        |
| Путь женщины к сердцу мужчины.....                                      | 143        |
| <br>  |            |
| <b>Глава 7. Когда двое ссорятся — третий лишний.....</b>                | <b>146</b> |
| Любовный треугольник.....   | 147        |
| Любовная драма .....  | 149        |
| Обманутый уходит первым.....  | 151        |

|  |            |
|--|------------|
| Каждый решает за себя .....                      | 153        |
| Выход из любовного треугольника.....             | 156        |
| Независимость страшнее зависимости .....         | 159        |
| <b>Глава 8. Развод — отложенное решение.....</b> | <b>162</b> |
| Истинные причины развода.....                    | 163        |
| Обретение свободы.....                           | 165        |
| Вы зависимы, пока в душе нет покоя.....          | 167        |
| Разлука учит любви .....                         | 169        |

## Часть II. Возвращение к любви

|   |            |
|---|------------|
| <b>Глава 1. Истинная любовь — от Бога.....</b>    | <b>175</b> |
| О вере и Боге.....                                | 176        |
| Бессмысленность побед.....                        | 178        |
| Вера в себя.....                                  | 181        |
| Божественный лик .....                            | 184        |
| Обновление .....                                  | 187        |
| <b>Глава 2. Горькая правда о лжи в браке.....</b> | <b>189</b> |
| Поделиться с близкими.....                        | 190        |
| Ложь во имя любви .....                           | 191        |
| Начало конца.....                                 | 192        |
| Целительные признания .....                       | 193        |
| Польза семейных катастроф .....                   | 195        |
| Правда лечит.....                                 | 196        |
| <b>Глава 3. Умение прощать.....</b>               | <b>198</b> |
| Злость приносит болезни .....                     | 199        |
| Простить — значит освободиться .....              | 200        |
| Роль близких .....                                | 202        |
| Подлинное чудо .....                              | 204        |
| <b>Глава 4. Радости чувственной любви .....</b>   | <b>206</b> |
| Понять сексуального партнера.....                 | 206        |
| Животворящая любовь .....                         | 207        |
| Тайны чувственной любви .....                     | 208        |

|  |            |
|--|------------|
| Секс как проводник любви .....                           | 209        |
| По ту сторону оргазма .....                              | 212        |
| Призрак страсти.....                                     | 213        |
| Любовь и секс.....                                       | 213        |
| Истинная чувственность — только от сердца.....           | 215        |
| Наше тело — это наша память .....                        | 217        |
| Чаще занимайтесь любовью .....                           | 219        |
| <b>Глава 5. Дети любви.....</b>                          | <b>221</b> |
| Женщина наедине с беременностью .....                    | 222        |
| Роды — начало разлада .....                              | 223        |
| Ребенок и наши недостатки .....                          | 224        |
| Желать добра — еще не значит быть добрым.....            | 226        |
| Взаимосвязь детей и родителей .....                      | 227        |
| Ребенку нужны и мать, и отец .....                       | 228        |
| Вражда родителей парализует ребенка.....                 | 230        |
| Дети лечат родителей .....                               | 232        |
| Здоровая семья — лучшее наследство .....                 | 234        |
| Аборт — время скорби.....                                | 235        |
| Любовь — труд, выдержка, дисциплина и их плоды.....      | 239        |
| Суперзвезды из пакета .....                              | 239        |
| Займитесь своими проблемами, иначе они займутся вами ... | 241        |
| Кризис — испытание любви .....                           | 242        |
| Победы и поражения.....                                  | 244        |
| Да, я хочу!!! .....                                      | 245        |
| <b>Послесловие. Лучше читать вдвоем.....</b>             | <b>248</b> |