

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

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

Original title: *Liebe dich selbst und es ist 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

Глава 1. Не важно, кто ваш партнер	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
Глава 2. Мотивы браков всегда ошибочны	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

Глава 3. Партнер — лишь исполнитель роли в задуманной пьесе.....	70
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
Глава 4. Чем сильнее страсть, тем больше разочарование	90
Романтическая эйфория.....	92
Борьба за самоутверждение.....	94
Поляризация отношений	99
«Ледниковый» период.....	103
Имитация болезни.....	109
Стремление к совершенству	112
Глава 5. Гиперсексуальность?! Отсутствие желаний?!	116
Секс, любовь — все возможно	118
Навязанные идеалы	121
Секс — камень преткновения.....	123
Сексуальные потребности	124
Секс как оружие.....	126
Глава 6. Фурии и слабаки.....	129
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
Глава 7. Когда двое ссорятся — третий лишний.....	146
Любовный треугольник.....	147
Любовная драма	149
Обманутый уходит первым.....	151

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

Часть II. Возвращение к любви

Глава 1. Истинная любовь — от Бога.....	175
О вере и Боге.....	176
Бессмысленность побед.....	178
Вера в себя.....	181
Божественный лик	184
Обновление	187
Глава 2. Горькая правда о лжи в браке.....	189
Поделиться с близкими.....	190
Ложь во имя любви	191
Начало конца.....	192
Целительные признания	193
Польза семейных катастроф	195
Правда лечит.....	196
Глава 3. Умение прощать.....	198
Злость приносит болезни	199
Простить — значит освободиться	200
Роль близких	202
Подлинное чудо	204
Глава 4. Радости чувственной любви	206
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
Глава 5. Дети любви.....	221
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
Послесловие. Лучше читать вдвоем	248