Smart Reading
Ценные идеи из лучших книг

How to Improve Your Marriage Without Talking About It

Patricia Love, Steven Stosny

Любовь, которой не нужны слова

Как улучшить брак без разговоров о нем

Патрисия Лав, Стивен Стосны

Smart Reading
Любовь, которой не нужны слова. Как улучшить брак без разговоров о нем. Патрисия Лав, Стивен Стосны. Саммари

Серия «Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71806465
Любовь, которой не нужны слова. Как улучшить брак без разговоров о нем. Патрисия Лав, Стивен Стосны. Саммари:

Аннотация

Это саммари – сокращенная версия книги «Любовь, которой не нужны слова. Как улучшить брак без разговоров о нем» Патрисии Лав и Стивена Стосны. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

В последнее время среди психологов и сочувствующих очень популярен тезис о том, что в браке нужно обязательно «говорить с партнерами о своих эмоциях», «не замалчивать трудности», «рассказывать о том, что с нами происходит» – в общем, стараться решить семейные проблемы с помощью разговоров.

Но есть ощущение, что число разводов растет пропорционально количеству произнесенных слов. Так что, похоже, эффективность метода сильно преувеличена.

Как насчет того, чтобы попробовать улучшить семейные отношения без душеспасительных бесед?

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Хватит говорить об отношениях! 6
Понимать и уважать различия 8
Понимать потребности партнера 11
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Smart Reading
Любовь, которой не нужны слова. Как улучшить брак без разговоров о нем. Патрисия Лав, Стивен Стосны. Саммари

Оригинальное название:
How to Improve Your Marriage Without Talking About It

Авторы:
Patricia Love, Steven Stosny

www.smartreading.ru

Хватит говорить об отношениях!

«Он никогда меня не слушает!» – «Ей никогда не бывает достаточно того, что я делаю!»

«Ему плевать на мои чувства!» – «Она постоянно выносит мне мозг!»

«Он напрочь забыл, что такое нежность!» – «Она перестала быть сексуальной!»

Эти претензии знакомы (почти) каждому, кто состоял или состоит в длительных отношениях. А многие уже имеют за плечами опыт разрыва, которого вполне можно было избежать.

Эта книга способна заменить годы семейной терапии и спасти практически любой брак – даже тот, в котором, кажется, спасать уже нечего.

Почти все книги по популярной психологии утверждают, что для решения проблем в браке нужен откровенный разговор, – и если вы мужчина, то от этих слов вас уже привычно потряхивает. А если вы женщина, возможно, вы вздыхаете и думаете что-то вроде: «Хорошо, я попробую еще раз объяснить ему свои потребности, хотя уже сбилась со счета, сколько попыток я сделала».

Патрисия Лав и Стивен Стосны много лет консультируют семейные пары и знают: разговорами ничего не решить. ***Ключ к успеху – осознанное и последовательное поведе-***

ние, основанное на понимании психологии и физиологии партнера противоположного пола. Вы удивитесь, как просто объясняются проблемы угасания любви и как многого можно достичь, не разговаривая об отношениях, а всего лишь слегка меняя собственное поведение.

Понимать и уважать различия

Безопасность и привязанность vs уважение и статус

Мы все знаем, что книги об отношениях, как и другие формы «разговоров» о браке, – это, прежде всего, женская сфера. Именно женщины обожают говорить и обычно стремятся решить проблемы, всесторонне обсуждая их и разбирая до малейших деталей. Мужчины, как правило, избегают разговоров, редко читают книги о браке, их сложно убедить в необходимости семейной терапии, и вообще они притворяются глухими, когда их приглашают «поговорить об отношениях».

Если у вас есть дети обоих полов, вы отлично знаете, что ***уже в раннем младенчестве мальчики и девочки ведут себя по-разному***. Девочки дольше удерживают зрительный контакт с людьми, которые о них заботятся. Мальчики «стреляют глазками», то и дело прерывая этот контакт, хотя тепло и забота для них важны так же, как для девочек.

Девочки более пугливы, они избегают физической боли и стремятся к комфорту, любят собираться стайками и играть в объединяющие игры. Быть частью группы

для девочек настолько важно, что они склонны преуменьшать свои достоинства, чтобы укрепить горизонтальные связи.

Мальчики также очень ценят социальное взаимодействие, но для них важны вопросы иерархии. Они более возбудимы и бесстрашны, любят соревноваться, им важно быть сильными и хоть в чем-нибудь превосходить других.

> *Врожденные инстинкты у мальчиков настроены на защиту и охоту, а у девочек – на создание социальных связей и заботу о других людях.*

Воспитывая детей, мы видим, что ***девочек легко удержать от нежелательного поведения, рисуя страшные последствия. Мальчикам страшнее потерять лицо и репутацию, чем испытать боль и дискомфорт.***

Когда мы вырастаем, ничего не меняется. Женщины прежде всего стремятся ощущать привязанность и быть в безопасности. Мужчинам важнее получить уважение, признание и статус.

Женский страх vs мужской стыд

Несмотря на моду отрицать различия между полами, исследования показывают, что ***максимальные выбросы кортизола в кровь у мужчин связаны со стыдом, а у женщин – со страхом***. Интенсивность этих выбросов так вы-

сока, что человеку другого пола действительно невозможно понять, насколько остро партнер ощущает стыд или страх. Мужчина физиологически не способен бояться так же интенсивно, как женщина. А она не может, как ни хотела бы, ощутить, насколько мучителен для мужчины стыд.

Поэтому даже совершенно невинные действия могут постепенно разрушить отношения – просто из-за того, что один партнер не понимает их значения для другого.

«Да что тут такого, пойди и спроси, куда ехать», – говорит женщина, для которой естественно прибегать к помощи других. «Она считает, что я идиот и сам не найду дорогу?!» – с болью думает мужчина.

«Да чего ты боишься, это же такая ерунда!» – говорит мужчина, для которого страх – это стыдно. «Он вообще не понимает моих чувств и не может меня поддержать!» – обижается женщина.

Понимать потребности партнера

Предполагать, что партнер другого пола имеет идентичные вашим психологические потребности, – значит рисковать своим браком.

Чтобы быть счастливыми в браке, нужно научиться:

• понимать свои реакции и реакции партнера на разные жизненные ситуации;

• адекватно отвечать на эти реакции;

• видеть свои цели в отношениях;

• последовательно принимать решения, направленные на пользу отношениям.

Женское слово, мужское дело

Мужчины и женщины имеют разную физиологию и разную биологическую реакцию на одни и те же события. Чуткие воспитатели знают, что расстроенные девочки ждут объятий и разговоров, а если расстроен мальчик – он предпочтет молча заняться чем-нибудь интересным. ***Женщин успокаивают разговоры. Мужчин – действия.***

Это тоже доказано динамическими измерениями гормонального фона в ответ на разные раздражители.

Женщины прекрасно умеют улаживать проблемы в ходе вербального общения. И ошибочно полагают, что обсуждение – это подходящий инструмент и для отношений с мужчинами. Но ***в отношениях мужчины и женщины разговоры о проблемах часто приносят гораздо больше вреда, чем пользы.***

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.