



Mating in captivity.
Unlocking erotic
intelligence
Esther Perel

Размножение в неволе

Как примирить эротику и быт

Эстер Перель

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари

Smart Reading

**Размножение в неволе. Как
примирить эротику и быт.
Эстер Перель. Саммари**

«Смарт Ридинг»

2023

Smart Reading

Размножение в неволе. Как примирить эротику и быт. Эстер Перель. Саммари / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2023 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «Размножение в неволе. Как примирить эротику и быт» Эстер Перель. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Все знают, что сохранить счастливые отношения на долгие годы сложно. Почему у некоторых пар это получается? Как сочетать постоянные отношения и потребность в новизне? Как сохранить привлекательность для партнера в долгосрочной перспективе? Что такое эмоциональная близость и как построить в семье здоровые границы? Как повысить свой эротический интеллект? Семейный психотерапевт Эстер Перель тридцать лет консультирует пары и отвечает на эти вопросы. Полученные выводы она изложила в книге. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Два полюса потребностей	6
Здоровые границы	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Размножение в неволе. Как примирить эротику и быт. Эстер Перель. Саммари

Оригинальное название:

Mating in captivity. Unlocking erotic intelligence

Автор:

Esther Perel

www.smartreading.ru

Два полюса потребностей

Сохранить отношения на долгие годы сложно потому, что для этого нужно увязать два противоречащих явления: свободу и привязанность. Нельзя выбрать что-то одно – для выживания семейной системы нужны оба полюса. Это как вдох и выдох – нам необходимо и то и другое. Постоянная стабильность не дает развиваться и двигаться вперед, лишает гибкости и адаптивности. А вечные изменения без возможности остановиться и осмыслить происходящее приводят к хаосу и повышенной тревожности.

На протяжении всей нашей жизни, особенно в ее первой половине, периоды смелости и готовности рисковать сменяются периодами поиска безопасности и стабильности. После некоторых колебаний каждый из нас, как правило, начинает тяготеть к одному из полюсов. Но это не значит, что другой полюс становится ненужным, – оба важны для поддержания жизненного баланса.

► **На одной чаше весов мы имеем потребности, которые относятся к безопасности:** это привязанность, стабильность, эмоциональная близость, доверие, комфорт, предсказуемость, слаженность действий.

► **На другой – потребности, связанные со свободой:** это риск, новизна, возбуждение, вызов, восхищение, любопытство, расширение горизонтов.

Когда мы влюбляемся, в нас бурлит адская смесь потребностей сразу из двух полюсов. Но доминирует потребность в новизне, и она же удовлетворяется, а потребность в комфорте, близости, безопасности и стабильности питается надеждой. Если влюбленность оказывается взаимной и отношения развиваются, то потребность в новизне уступает место потребностям из другой чаши весов. При благоприятном раскладе они тоже удовлетворяются, и медовый месяц на некоторое время перетекает в счастливую семейную жизнь.

Потом часто бывает, что баланс удовлетворения этих потребностей нарушается. У кого-то страдает потребность в близости, потому что, допустим, партнер быстро меняется, увлекается, много ездит, завоевывает новые миры, а свою половину «оставляет в порту». Или, наоборот, не хватает драйва из другой чаши весов: партнер оказывается стабильным, предсказуемым, безопасным, заботливым, но в нем уже вроде как нет ничего нового и живет он более-менее рутинной жизнью.

Долгая фрустрация потребностей одного полюса ведет к кризису. В длительных отношениях чаще всего преобладает история, связанная с безопасностью и стабильностью, а потребности из спектра свободы «пылятся в шкафу и ждут своего часа».

Мы так устроены: чем доверительнее наши отношения, тем меньше в них огня. Для кого-то это нормально. Не всем нужна страсть в отношениях. Некоторым парам достаточно теплых чувств, нежности, взаимной поддержки – универсального рецепта тут нет. И все же совсем забывать про баланс потребностей двух полюсов не стоит, потому что в его основе здоровые границы между партнерами, наличие которых дает больше шансов на долгую и счастливую совместную жизнь.

Полезная разделенность

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.