

Департамент культуры Ярославской области

Государственное учреждение культуры  
Ярославской области

«Областная юношеская библиотека имени А.А. Суркова»

Отдел психологической поддержки молодежи

***Любовь.  
Семья.  
Отношения.***

*Методические рекомендации  
для проведения занятий  
с молодежной аудиторией*

*Ярославль  
2021*

ББК 78.073 + 88.57  
Л 82

Любовь. Семья. Отношения: методические рекомендации для проведения занятий с молодежной аудиторией / сост. Н. Г. Хрусталева; отв. за вып. Н.Н. Щепеткова; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А. А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль, 2021. – 24 с.

©ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», 2021

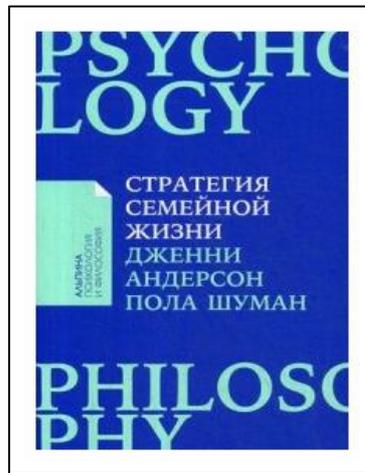
## *К читателю*

В данном методическом пособии мы предлагаем обзор литературы о любви и близких отношениях.

Все мы хотим иметь взаимную любовь и счастливую семью, но реализовать это на практике удастся немногим. Только сказки заканчиваются пышными свадьбами - в реальной жизни днем бракосочетания все только начинается. Совместный быт в новом статусе, тонкости ведения общего бюджета, сходство и непохожесть двоих людей, которые теперь делят друг с другом и квадратные метры, и сутки напролет. Романтика после свадьбы так тесно переплетается с прозой жизни, что это может стать настоящим испытанием для молодой семьи. И конечно, любящие друг друга люди задумываются о том, чтобы продлить радость совместного существования на долгие годы.

Чтобы любовная лодка не разбилась о быт, требуется немало усилий. Потому что над отношениями нужно работать. Но это по-настоящему приятная работа, ведь ценность ее не описать словами: мы стараемся ради любви. Ради того, чтобы самый дорогой на свете человек оставался счастливым. И это возможно.

Сегодня семейная библиотека пополнилась отличными книгами, которые помогут нам оставаться вместе, несмотря на различия и обстоятельства. Их авторы - психологи и психотерапевты, а герои - люди, создающие отношения, опыт которых поможет нам избежать ошибок или исправить их с минимальными последствиями. Чтобы тепло домашнего очага согревало семью долгие годы.



*Дженни Андерсон, Пола Шуман*  
*Стратегия семейной жизни. Как реже мыть посуду,  
чаще заниматься сексом и меньше ссориться*

Устали от споров со своей второй половиной? Изнываете от домашних забот, взаимонепонимания, недостатка секса? Заметили, что ваш спутник жизни — совсем не тот человек, каким был в начале отношений?

Авторы считают, что «кратчайший путь к счастливому браку — экономика». В то время как многие люди полагают, что любовь и товарно-денежные отношения несовместимы, авторы этой книги уверены: каждый брак — это бизнес двоих людей, основанный на ограниченных ресурсах, которые должны быть правильным образом распределены. Разделение труда, спрос и предложение, выгоды и издержки и многие другие экономические явления могут влиять на атмосферу

Брак — это бизнес, который ведут два деловых партнера. Причем вы не только работаете вместе на благо общего дела, но также торгуете между собой различными услугами, в число которых входят домашние дела. Как вам распределить обязанности? Чьей специализацией должна стать закупка молока, а чьей — мытье окон? Кто должен позаботиться о том, чтобы одежда была выстирана, выглажена и уложена стопочками в шкаф, а кто должен накрыть обеденный стол? Как бы мы ни хотели уберечь свою любовную лодку от бытовых «риффов», зачастую именно эти вопросы сеют раздор в наших семьях. И экономика знает, как этого избежать.

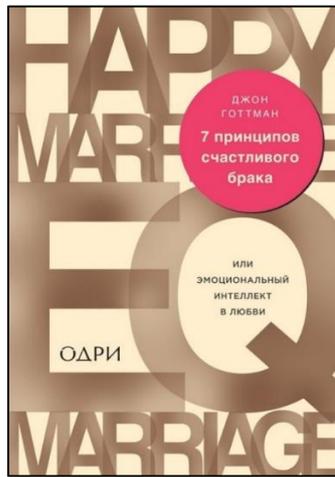


***Лиз Бурбо***  
***Любовь, любовь, любовь:***  
***О разных способах улучшения отношений,***  
***о приятии других и себя***

Лиз Бурбо, любимый миллионами автор серии «Слушай свое тело», написала не совсем обыкновенную книгу. Книга построена на беседах с людьми, которые столкнулись с той или иной жизненной ситуацией - грустной, смешной или трагической. С увлечением наблюдая за развитием событий, мы увидим, как меняются герои книги, к каким результатам приводят уроки с психологом.

Мы поймем разницу между смирением и приятием. Первое влечёт за собой душевные страдания и переживания, а второе предполагает понимание, отсутствие душевного дискомфорта и улучшение качества жизни в целом. Мы узнаем о разных сторонах любви — родительской, дружеской, собственнической, любви-страсти и безусловной любви...

Эта уникальная книга, пропитанная позитивными чувствами, поможет принять и полюбить себя и других, обострит нашу чувствительность и проведет через различные ситуации, с которыми мы сталкиваемся в своей жизни.



*Джон Готтман*  
*7 принципов счастливого брака*

700 "подопытных" пар, 14 лет наблюдений за их жизнью, ссорами и примирениями. Самое амбициозное исследование брака за всю историю. С одной лишь целью: выяснить, почему одни браки крепкие и счастливые, а другие обречены на развод.

Из этой книги вы узнаете: какие перспективы у вашего брака. Какие ссоры безобидны, а какие наносят непоправимый ущерб вашим отношениям. Как в счастливых семьях решают разногласия по поводу денег, грязной посуды и приезда свекрови. Почему эмоциональный интеллект важнее романтики и как его развить.

А также "Волшебные 5 часов в неделю" - программа по восстановлению отношений, которую Готтман и его команда отточили и протестировали за годы исследований.

Готтман работал с разными семьями на протяжении нескольких лет, встречаясь с ними раз в год, проводя интервью и замеряя физиологические показатели. На основе этих данных он вывел семь факторов, которые помогают сохранить долгий счастливый брак. Во главу угла он поставил эмоциональный интеллект — способность понимать свои и чужие эмоции, разделять их, выражать свои чувства друг к другу.



*Джон Грей*  
*Мужчины с Марса, женщины с Венеры*

Мы разные, но мы вместе! Бестселлер об отношениях мужчин и женщин. Известно, что мужчины и женщины - выходцы с разных планет, и поэтому понимание любви, эмоциональные потребности, подходы к решению проблем у нас отличаются. Но несмотря на различия, марсиан тянет к венерианкам, и это взаимно.

Традиционное распределение ролей постепенно уходит в небытие. Женщины обретают финансовую независимость, мужчины отдают предпочтение воспитанию детей. На первый план выходит романтическая химия, страсть и эмоциональная поддержка. Первичные потребности меняются, как и роли в отношениях. Кроме того, каждый из нас рождается со своим неповторимым соотношением мужских и женских качеств.

Данная книга как раз о том, как научиться понимать потребности друг друга, принимать различия и сохранять отношения с помощью любви и поддержки. Как найти особый общий язык. А когда мы его выучим, исчезнет большинство причин быть несчастливymi и в любви, и в семье, и в деловых отношениях.



**Сью Джонсон**  
**Обними меня крепче**

Когда на смену любви и близости приходят неудовлетворенность, ссоры и охлаждение, страдают оба партнера. Эмоционально-фокусированная терапия позволит всем желающим разобраться в запутанном клубке эмоций и восстановить доверительные и близкие отношения. Автор популярно излагает принципы разработанной ею методики, а реальные истории и практическая часть помогут применить их к собственным отношениям.

Сью Джонсон — одна из основательниц эмоционально-фокусированной терапии. Это направление терапии помогает выстроить в паре надежную привязанность и близость. Сама Джонсон сравнивала ее с постановкой парного танца.

Чаще всего отношения портятся из-за того, что люди воспроизводят разрушительные сценарии. Например, во время ссоры один из партнеров отстраняется, хочет побыть наедине с собой и обдумать все, а другой в этот момент чувствует себя брошенным. От чувства брошенности углубляется обида и страх за отношения. Хочется «догнать» партнера, достучаться до него. Это только усиливает недопонимание, что провоцирует новую ссору — цикл замыкается, сценарий может повторяться из раза в раз.

«Обними меня крепче» — инструкция по тому, как распознавать такие сценарии и выходить из них. Это база для построения здоровых отношений, с которой стоит начинать.



***Марина Комиссарова***  
***Любовь. Секреты разморозки***

Марина Комиссарова – психолог с 20-летним опытом работы, известный журналист, блогер, создатель уникальной системы изменения личности – Психоалхимии. Система претендует на полномасштабное открытие в области научной психологии, но описана в книге доступным, живым языком. Первая книга из серии «Психоалхимии» посвящена разморозке и прокачке любовного ресурса.

По мнению автора, нужно искать партнера, с которым вы будете вместе:

- 1) отдыхать, общаться и развлекаться;
- 2) заниматься сексом;
- 3) строить быт, возможно, воспитывать детей;
- 4) развиваться как личности;
- 5) поддерживать друг друга в невзгодах.

И создавать пару вовсе не для того, чтобы один выступал кормильцем и защитником другого. Каждый должен кормить и защищать себя сам и быть готов, если что, поддержать другого.

Психоалхимия – это синтез современных знаний о психологии и секретов алхимиков, занимавшихся переплавкой себя для увеличения энергетических ресурсов. Цель автора – дать читателю ключ к управлению судьбой.



***Михаил Литвак, Виктория Чердакова***  
***Брак по расчету?***  
***Практическое пособие по построению***  
***счастливой семьи***

В пятой совместной книге известного специалиста в области психологии М.Е. Литвака и специалиста в подборе и управлении персоналом В. В. Чердаковой авторы попробовали соединить законы управления людьми на предприятии и законы построения счастливых отношений в семье.

Счастливый брак по Литваку - это союз двух людей с доминирующей ролью взрослого. Союз двух разумных и стремящихся к развитию людей - это и есть идеал брака, который автор иронически называет «брак по расчёту».

Возможно, кто-то заметит, что в любовных отношениях разуму не место, однако автор с этим категорически не согласен. Союз двух рационально настроенных людей - это уже предприятие. Оно имеет свой «офис» - квартиру и своих «сотрудников» - у супругов должны быть профессия и зарплата.

Семья - это общая деятельность, общие цели, общие ценности и схожее мировоззрение. Всегда есть иерархия: кто-то главный («родитель»), кто-то подчиняется («ребёнок»). Иногда за право доминирования ведутся многолетние войны, но лучше не тратить энергию попусту - сразу определиться, кто главный, и на этом успокоиться. Главным должен быть в семье тот, кто больше зарабатывает. Вот так предельно просто решается этот вопрос в семье из двух «взрослых».



***Амир Левин, Рэйчел Хеллер  
Подходим друг другу.***

***Как теория привязанности поможет создать  
гармоничные отношения***

Теория привязанности хорошо изучена и популярна, но обычно о ней говорят в контексте воспитания детей. Авторы применили эту теорию к романтическим отношениям между взрослыми — и получили потрясающие результаты. Существует четыре типа привязанности: надежный, избегающий, тревожный и редкий тревожно-избегающий тип. У каждого из них свои особенности и манера поведения в любовных отношениях. Кроме того, авторы подвергают сомнению современные теории о самодостаточности. Согласно их исследованиям, люди могут и должны зависеть друг от друга, а надежные отношения делают нас сильными и независимыми во внешнем мире.

Следуя практическим рекомендациям, вы научитесь определять свой тип и тип избранника и узнаете, как вести себя в соответствии с результатами. Вы получите обоснованные и понятные ответы на вечные вопросы отношений: почему он не звонит, почему все мои романы заканчиваются одинаково, как меньше ссориться, когда пора завершать отношения и как общаться конструктивно, а не закидывать друга друга претензиями.

Эта книга поможет по-другому взглянуть на любовь и будет полезна и тем, кто в поиске, и тем, кто работает над существующими отношениями.



## *Эстер Перель Всегда желанные*

Мы ищем в отношениях доверие, стабильность и близость. А когда получаем это, нам становится скучно. Именно скука и предсказуемость чаще всего ведут к изменам — хочется не просто физической близости, а новизны и интриги.

Психотерапевт Эстер Перель, изучая тему секса в длительных отношениях, пришла к выводу, что для сексуального желания необходима дистанция между партнерами. Интерес разгорается, когда мы смотрим на человека как бы издалека. И очень сложно постоянно хотеть того, кого вы знаете от начала и до конца, кого видите каждый день, с кем точно уснете и проснетесь на следующее утро. А в дополнение к этому - общий быт, домашние обязанности, воспитание детей.

Кажется, проблема не имеет решения: ведь если для желания нужна дистанция, то как быть с близостью и комфортом партнерских отношений? Э. Перель нашла секрет того, как продолжать хотеть друг друга даже в длительных отношениях, избегая сексуальной скуки и измен.

Книга содержит результаты исследований, примеры из психотерапевтической практики автора, честные и действенные рекомендации.

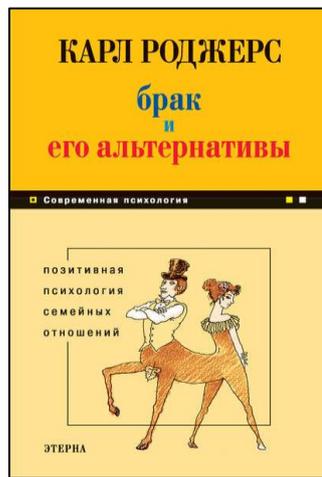


***Ирина Рахимова***  
***Ошибки семейной жизни.***  
***Понять и исправить***

Семья – это школа любви. Еще ее можно сравнить с прииском, на котором золотоискатели старательно ищут жилу, отсеивая все лишнее. Мы тоже отбрасываем «пустую породу» – наши недостатки, придирки, обиды. Золото – это любовь, которую супругам предстоит открыть в себе и своей второй половинке.

Какими бы ни были проблемы, но, если оба супруга понимают, почему они остаются вместе, тогда и другие задачи решаются проще. Получается гармоничное целое. Верная цель семьи только одна – это любовь обоих супругов. Хорошо, когда муж и жена могут сохранить свои чувства до конца жизни. Для этого им предстоит все время искать близость, доверие, понимание, стремиться к любви, жить этим чувством, укреплять его, то есть «возделывать свое поле», постоянно культивировать любовь.

Автор, практикующий психолог с тридцатилетним стажем, глубоко и подробно рассматривает на примерах круг проблем современной семьи и делится опытом их решения. Как услышать друг друга, как разрешать конфликты и строить отношения с детьми; как справляться с обидами, одиночеством и страхами – об этом и многом другом рассказывает книга.



## *Карл Роджерс Брак и его альтернативы*

Карл Роджерс — один из основоположников гуманистической психологии, классик с мировым признанием; его книги и статьи привлекли к нему многочисленных последователей и учеников.

В этой книге автор раскрывает читателю правдивую и парадоксальную картину того, что такое брак изнутри.

Как Вы поведете себя, когда в браке наступят непростые времена? Они ведь всегда наступают. Это книга о том, как важно идти на разговор и переживать кризис вместе и еще, что более важно, эта книга о том, каким может быть этот разговор и его последствия, как далеко вы можете пойти, чтобы выстоять, на что готовы, чтобы остаться вместе, несмотря ни на что. В книге подробно рассматриваются истории пар, очень разные истории, приведены эпизоды диалогов с комментариями автора.

Книга позволяет шире взглянуть на брак — не жить в рамках общепринятого взгляда, что в нем можно и нельзя. Брак — это храм для двоих, это возможность выразить и реализовать себя и действовать на благо друг друга. Вдохновляет и учит история семьи самого автора.

Замечательная книга, которая будет полезна и интересна не только семейным психотерапевтам, но и людям, которые хотят укрепить свой брак и не потерять себя.

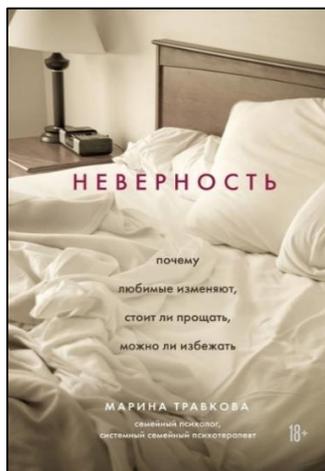


## *Гретхен Рубин Счастлива дома*

Гретхен Рубин – автор мирового бестселлера "Проект Счастье" и женщина, которая знает, что сделать, чтобы ситуации, которые вас раздражали, стали приносить радость и удовольствие. Она приводит примеры моментов, которые помогли ей осознать, что ощущение счастья можно усилить самостоятельно.

Проект рассчитан на учебный год и длится с сентября по май. Каждый месяц работа сосредотачивается на определённом аспекте жизни. Гретхен работает над личным счастьем, общением с детьми, родственниками, обустривает дом. Она старается оживить рутинные будни, обращать больше внимания на свою жизнь «здесь и сейчас», используя силу маленьких шагов. Это концентрат таких, казалось бы, очевидных советов, о которых мы, к сожалению, забываем в повседневной суете.

Автор описывает свой опыт реалистично и честно, без приукрашивания и пафоса. Это не учебник, а личный дневник, искренняя жизненная история. Читается легко и приятно, но наводит на мысли о важном и вдохновляет на эксперименты. Вы можете следовать 9-месячному плану, разработанному Гретхен, а можете экспериментировать с теми новыми жизненными правилами, которые понравились вам больше всего.



***Марина Травкова***  
***Неверность. Почему любимые изменяют,  
стоит ли прощать, можно ли избежать***

На вопрос об отношении к измене можно получить абсолютно разные ответы. Кто-то скажет, что измена — это предательство, которое нельзя прощать. Кто-то — что изменяют все, просто некоторые недостаточно тщательно это скрывают. Существует позиция «мужчины полигамны, а женщины моногамны». Кто прав?

Секс-терапевт Марина Травкова рассказывает, почему измены случаются, несмотря на то, что это может доставить боль и разрушить отношения. Это делается тайком, украдкой. Это больно. Это осуждается. И все же измена продолжает существовать. Так или иначе, каждый сталкивался с ней в своей жизни: утешая подругу на кухне или вскрыв переписку любимого, закрутив роман с замужней женщиной или фантазируя о другом в объятиях мужа.

Правда ли, что мужчины изменяют чаще женщин? Что толкает нас искать близость на стороне? Можно ли предотвратить неверность партнера? Зачем некоторые выбирают роль любовницы? Почему неверные мужья не уходят от жен? Почему измена — это так больно? Как простить предательство?

Книга Марины Травковой дает неожиданные ответы на вопросы, которые волнуют многих.



*Дэниел Уайл*  
*После медового месяца. Как обратить семейные конфликты на пользу отношениям*

Эта книга предназначена не только для супружеских пар. Она посвящена тому периоду в отношениях, когда яркая влюбленность стихла и мы видим друг друга со всеми недостатками, разницей в привычках и интересах. Если вы замечаете, что через пару лет отношения перестают радовать, дело не в том, что вам никто не подходит. Это можно исправить.

Принято считать, что идеальный брак — это когда вы не ссоритесь, понимаете друг друга с полуслова и всегда во всем согласны. Но зачастую пары, которые производят такое впечатление, страдают сильнее всего. В близости между двумя людьми неизбежно возникают конфликты. И это не плохо — они дают нам шанс лучше понять друг друга и выстроить диалог о наших действительных потребностях и желаниях.

Автор приводит список правил, которых стоит придерживаться для разрешения конфликтов. На примерах из собственной обширной практики он показывает, как переводить диалог двух разозленных и обиженных людей в позитивное русло и избегать самых распространенных поведенческих ошибок, сохраняя взаимопонимание, доверие и уважение друг к другу. Именно в трудные периоды в паре выстраивается та самая глубокая близость, которая должна прийти на смену влюбленности, считает Дэниел Уайл.



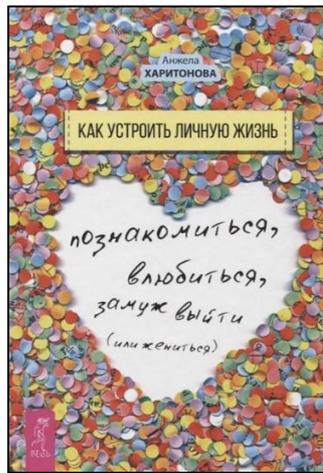
## ***Берри и Джений Уайнхолд*** ***Освобождение от созависимости***

Если раньше под созависимостью понимали только отношения с человеком, страдающим от зависимости — алкоголизма, наркомании, игромании, то сейчас этот термин используется шире. Это отношения, в которых люди отказываются от собственных потребностей и полностью сосредотачиваются на другом человеке. Но это никому не приносит пользы, а лишь разрушает обоих.

Многие считают, что созависимость неизлечима. Авторы этой книги на примерах из практики показывают, что это не так. Если разобрать причины и планомерно менять модель поведения, то можно научиться выстраивать здоровые отношения.

«Освобождение от созависимости» — набор конкретных инструкций и тестов, которые помогут отследить прогресс. Кроме того, в книге есть истории из психологической практики авторов: с какими запросами к ним обращались клиенты, как шла терапия и чего удалось добиться.

Созависимость - одна из самых распространенных проблем, мешающих полноценной жизни людей. Традиционная медицинская модель считает невозможным излечение от созависимости. Авторы этой книги утверждают обратное. Они раскрывают причины и механизмы действия созависимых отношений, описывают способы избавиться от них, а главное - вселяют надежду на выздоровление.



***Анжела Харитоновна***  
***Как устроить личную жизнь.***  
***Познакомиться, влюбиться,***  
***замуж выйти (или жениться)***

Анжела Харитоновна – психолог и владелица брачного агентства. Многим она помогла найти любовь, создать семью.

Ее книга состоит из четырех частей. Первая часть посвящена женской и мужской психологии. Автор описывает психосексуальные сценарии, по которым люди неосознанно строят отношения, и рассказывает, как определить свой и чужой сценарий. Так, женщина может строить отношения из ролей: Снежная королева, Красная шапочка, Русалочка, Железная леди и др. Соответственно, мужчины разыгрывают роли Охотник, Вечный принц, Рыцарь, Султан и др. Здесь предложены техники работы над собой, помогающие строить отношения осознанно, без привязки к сценарию.

Во второй и третьей части автор отвечает на вопросы: какой партнер нам нужен, как и где познакомиться, как подготовиться к первому свиданию, как выстраивать долговременные отношения. Четвертая часть посвящена семейной жизни. Мы узнаем, как жить, чтобы сохранить все то, что мы так старательно и бережно создавали, как любить человека таким, какой он есть, без желания перевоспитать, как мирно разрешать конфликты и распределять семейные обязанности. Книга адресована женщинам и мужчинам, желающим обрести счастье в личной жизни.



***Харвилл Хендрикс, Хелен Хант***  
***Любовь на всю жизнь.***  
***Руководство для пар***

Авторы этой книги — супружеская пара психологов. За плечами у обоих уже был неудачный брак, который заставил задуматься: почему даже хорошие, наполненные любовью отношения часто разрушаются?

Изначально кажется, что «любовная лодка разбилась о быт»: люди погружаются в домашние дела, не сходятся привычками и начинают конфликтовать. Но авторы пришли к выводу, что за бытовыми ссорами кроются более фундаментальные проблемы. В отношениях с партнером мы воспроизводим те модели, которые видели в детстве, даже если они были деструктивными и болезненными. Это единственная любовь, которой мы научились.

Для того чтобы помочь парам изменить глубинные убеждения, авторы придумали Имаго-терапию. В ее основе лежит диалог. Проговаривая и обсуждая с партнером ваши отношения, вы приобретаете позитивный опыт и постепенно меняете привычную схему. Это помогает прийти к осознанному партнерству - так авторы называют открытый и здоровый тип отношений, которые характеризуются взаимной поддержкой и способствуют психологическому и духовному росту обоих партнеров.

Предложенная программа состоит из 10 этапов и включает упражнения, которые можно выполнять вместе с партнером.

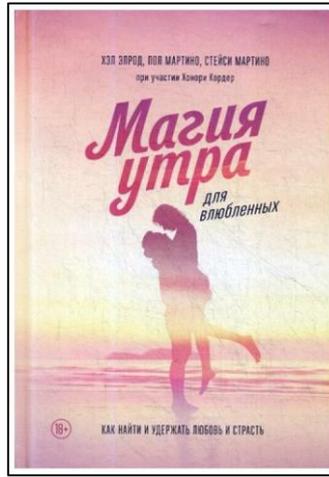


***Гэри Чепмен.  
Пять языков любви.  
Как выразить любовь вашему спутнику***

Любовь одна из главных эмоциональных потребностей человека. Без неё мы чувствуем себя несчастными. Но как выразить любовь нашему спутнику? Оказывается, это не просто. Автор утверждает, что существует пять языков любви: Слова поощрения; Время; Подарки; Помощь; Прикосновения.

Мы выражаем любовь по-разному, поэтому сохранить её в браке - трудная работа. Иногда семейная жизнь не ладится, а мы не понимаем почему. Возможно, ваш муж хочет, чтобы вы ему посочувствовали, а вы вместо этого готовите вкусный ужин. Возможно, вашей жене хочется проводить с вами побольше времени, а роскошные букеты, которые вы преподносите каждый вечер, ей не нужны. Нам нужно знать, в чем наш спутник видит любовь, необходимо освоить его язык любви. Точно так же нужно рассказать ему о своих предпочтениях. Брак задуман для того, чтобы удовлетворять наши потребности обоюдно, поэтому важно понять, какие именно действия нужно делать вам для партнера и ему для вас, чтобы оба чувствовали любовь.

Автор пытается научить нас этому, чтобы сохранить любовь и семейное счастье. И даже если любовь ушла, то возродить её и приумножить.



***Хэл Элрод,  
Пол Мартино, Стейси Мартино  
Магия утра для влюбленных.  
Как найти и удержать любовь и страсть***

Книга Хэла Элрода «Магия утра» изменила жизнь миллионов людей. Теперь он вместе со специалистами по семейным и любовным отношениям предлагает парам применить его методику «Чудесное утро» для поддержания любви и страсти.

Когда в жизни человека есть любовь и страсть, у него есть стимул становиться лучше, открывать себя настоящего. По мнению авторов, как бы много вы ни трудились над личностным ростом, если этих чувств нет, вы просто не живете подлинной жизнью — пока не живете.

Из этой книги вы узнаете:

- как изменить отношения в паре к лучшему;
- как научиться понимать ожидания мужчин и женщин от брака;
- как поддерживать и развивать любовь;
- как вернуть страсть в отношения;
- как сохранять дружеские отношения с партнером ради благополучия детей.

«Спасательные круги» из метода «Чудесное утро» помогут вам с легкостью созидать и поддерживать прекрасные взаимоотношения в паре.

## *Список литературы*

1. Андерсон Д. Стратегия семейной жизни. Как реже мыть посуду, чаще заниматься сексом и меньше ссориться / Дженни Андерсон, Пола Шуман. – Москва: Альпина Паблишер, 2020. – 502 с.
2. Бурбо Л. Любовь, любовь, любовь: О разных способах улучшения отношений, о приятии других и себя / Лиз Бурбо. – Москва: София, 2018. – 224 с.
3. Готтман Д. 7 принципов счастливого брака / Джон Готтман. – Москва: Эксмо, 2020 – 416 с.
4. Грей Д. Мужчины с Марса, женщины с Венеры / Джон Грей. – Москва: София, 2020. - 352 с.
5. Джонсон С. Обними меня крепче / Сью Джонсон. – Москва: МИФ, 2021. - 352 с.
6. Комиссарова М. Любовь. Секреты разморозки / Марина Комиссарова. – Москва: АСТ, 2016. – 314 с.
7. Левин А. Подходим друг другу. Как теория привязанности поможет создать гармоничные отношения / Амир Левин, Рэйчел Хеллер. – Москва: МИФ, 2020. – 256 с.
8. Литвак М. Брак по расчету? Практическое пособие по построению счастливой семьи / Михаил Литвак, Виктория Чердакова. - Москва: Феникс, 2018. - 407 с.
9. Перель Э. Всегда желанные / Эстер Перель. – Москва: МИФ, 2020. – 310 с.
10. Рахимова И. Ошибки семейной жизни. Понять и исправить / Ирина Рахимова. – Москва: Ника, 2018. – 392 с.
11. Роджерс К. Брак и его альтернативы / Карл Роджерс, Москва: Этерна, 2006. – 320 с.
12. Рубин Г. Счастлива дома / Гретхен Рубин. – Москва: ОДРИ, 2019. – 320 с.
13. Травкова М. Неверность. Почему любимые изменяют, стоит ли прощать, можно ли избежать / Марина Травкова. – Москва: Бомбора, 2021. – 400 с.

14. Уайл Д. После медового месяца. Как обратить семейные конфликты на пользу отношениям / Дэниел Уайл. – Москва: Альпина Паблишер, 2017. – 378 с.
15. Уайнхолд Б. Освобождение от созависимости / Берри Уайнхолд, Дженей Уайнхолд. – Москва: Класс, 2019. – 364 с.
16. Харитонова А. Как устроить личную жизнь. Познакомиться, влюбиться, замуж выйти (или жениться) / Анжела Харитонова. – Москва: Весь, 2018. – 288 с.
17. Хендрикс Х. Любовь на всю жизнь. Руководство для пар / Харвилл Хендрикс, Хелен Хант. – Москва: МИФ, 2020. – 384 с.
18. Чепмен Г. Пять языков любви. Как выразить любовь вашему спутнику / Гэри Чепмен. – Санкт-Петербург: Библия для всех, 2021. – 180 с.
19. Элрод Х. Магия утра для влюбленных. Как найти и удержать любовь и страсть / Хэл Элрод, Пол Мартино, Стейси Мартино. – Москва: МИФ, 2019. – 336 с.