

Минаев Д.М.

Книга про серьезные
отношения



12+

Дмитрий Михайлович Минаев

Книга про серьезные отношения

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51831497
SelfPub; 2020*

Аннотация

Книга про отношения для людей, которые решили подойти к ним ответственно и серьезно. Рассмотрены основные этапы отношений, частые ошибки, кризисы и причины расставаний. Прочитав книгу, вы сможете лучше подготовиться к своему новому роману, укрепить текущие отношения, постараться не наступать на грабли, о которые многие уже разбили лбы. Будьте счастливы, совет вам да любовь!

Какие отношения считаются хорошими.

Надежные, гармоничные, зрелые отношения между мужчиной и женщиной в современном обществе принято считать не чем иным, как надуманной сказкой. Интернет форумы пестрят комментариями, в которых прошедшие через череду неудачных попыток устроить личную жизнь пользователи в отчаянии рассказывают свои истории и грустно вздыхают о том, что достойных и свободных мужчин и женщин не осталось, а значит стоит забыть о попытках построить счастливые отношения и смириться с одинокой старостью и чередой унылых будней. В принципе, если смотреть на ситуацию только с одной стороны, бесконечно смаковать свои неудачи на любовном фронте и жалеть себя, то одинокие будни вам будут точно обеспечены! Если такая перспектива вас не устраивает, давайте вместе разбираться во всех нюансах и учиться строить свое счастье, грамотно выкладывая кирпичики фундамента будущих надежных, гармоничных отношений с противоположным полом.

Что в современном обществе считается хорошими отношениями? Взгляд мужчины и женщины

Давайте сразу начнем с того, что плохих мужчин и плохих женщин не бывает. Просто есть те, кто совпадает с нами по вкусовым предпочтениям и взглядам на жизнь, а есть те, кто придерживается диаметрально противоположного мнения. Естественно, что построить гармоничные отношения намно-

го проще с теми, с кем изначально есть общие точки соприкосновения. Но если очень постараться, то таковые можно найти и с теми, кто нам изначально не подходит.

Чтобы понимать, как искать эти общие точки и на основе чего налаживать контакт с интересующим нас человеком, необходимо взглянуть на понятие хороших отношений объективно, со стороны. Для этого необходимо понимать, что мужчины и женщины вкладывают в понятие идеальных отношений разные составляющие.

Социальные и психологические опросы, проведенные в течение последних десятилетий, дали следующий результат. Большинство современных мужчин считают счастливыми отношения, в которых женщина:

1. Не ограничивает его личное пространство. Если у мужчины плохое настроение, он может не разговаривать со своей любимой, не обсуждать с ней проблемы по работе и прочие неприятные моменты. При этом дама сердца не донимает его расспросами и не тормозит, пытаясь разговорить, а с пониманием относится к ситуации.

2. Ведет себя более или менее независимо и следит за собой. В счастливых отношениях женщина не делает смыслом своей жизни отношения, не превращается в неухоженную домохозяйку и имеет еще какие-то занятия помимо ведения хозяйства и нетерпеливого ожидания своего мужчины дома.

3. Не ворчит по мелочам и не доводит мужчину до

белого каления своим молчанием. И то, и другое по мнению представителей сильного пола является крайностью, которая не может быть дополнением счастливых отношений.

4. Всегда поддерживает и оценивает своего мужчину по достоинству. В идеальном союзе женщина не придирается к мужчине, не акцентирует внимание на недостатках мужчины, а напротив – видит только достоинства и по-настоящему верит, что у него даже после ошеломляющего падения обязательно будет триумфальный взлет.

Если посмотреть на идеальные отношения женскими глазами, можно вывести пункты, в соответствии с которыми мужчина:

1. Окружает даму сердца вниманием, поддержкой и пониманием. То есть любимый должен выполнять роль не только дорогого сердцу мужчины и любовника, но и отца, брата, друга и помощника. Иначе никак!

2. Часто делает сюрпризы и подарки. Под подарками женщины подразумевают не обязательно дорогие ювелирные украшения и букеты из 101 розы (хотя без перечисленных вещей большинство современных девушек счастливые отношения не представляют), а мелкие подарки и сюрпризы: мягкие игрушки, подаренные без повода небольшие букетики, неожиданно организованный мужчиной ужин со свечами и шампанским и другие "приятности".

3. Всегда подставляет сильное плечо. Женщина не должна решать мужские вопросы. Забивать гвозди, чинить

кран, заниматься настройкой бытовой техники должен мужчина, а не хрупкая девушка.

4. Поддерживает и выслушивает. Мужчина не кричит и не раздражается, если у его женщины плохое настроение и ей приспичило поплакать и покапризничать. Напротив, он поддерживает, успокаивает и настраивает на позитив.

Как видите, понятия у представителей противоположных полов о счастливых отношениях разнятся и основываются, прежде всего на требованиях к партнеру, но никак не к себе. Такой подход изначально является проигрышным, поскольку акцентируя внимание только на своей персоне, мужчина или женщина забывают о потребностях второй половины и пытаются выстроить отношения только вокруг собственного Эго и личных интересов. А игра в одни ворота еще никого не осчастливила. Поэтому чтобы в будущем построить гармоничные отношения или суметь спасти трещащий по швам брак, следует разобраться, что собой представляет счастливый союз.

Критерии и признаки хороших отношений

Гармоничные отношения – это союз, выстроенный на взаимном уважении, понимании и принятии второй половинки. И без основы в виде этих "трех китов" счастливой паре не обойтись!

Если объективно посмотреть на вопрос, отбросив в сторону требования полов друг к другу, составляющими любых гармоничных отношений считаются следующие признаки:

1. Уважение взглядов и вкусов друг друга. Мужчина и женщина не соревнуются между собой за первенство и не выясняют, кто прав. Пара с уважением принимает позицию друг друга, даже если их взгляды на вопрос диаметрально противоположны.

2. Отсутствие тотального контроля. Да, да и еще раз да! Как бы странно это ни звучало, но тотальный контроль убивает любовь и уважение к партнеру. В счастливых отношениях мужчина и женщина не контролируют друг друга, не проверяют телефоны и не устраивают допросов с пристрастием. Их союз построен, прежде всего, на обоюдном доверии.

3. Не ссоры, а спокойное обсуждение проблем. Счастливая пара не ссорится и не скандалит. Это не означает, что они всегда согласны друг с другом. Разногласия они решают посредством обсуждения, а не усугубления конфликта.

4. Наличие общих жизненных целей. Отношения как лодка. А поскольку гребцов в ней двое, следует заранее определить, куда будет держать путь судно. Если совместить усилия и постоянно грести в одну сторону, лодка будет плыть по реке жизни быстро, а проблемные участки с порогами будет преодолевать легко, без трещин и пробоин.

5. Наличие интимной жизни. Она у счастливой пары в принципе есть, в том количестве и объеме, который требуется именно им. Любые разногласия в интимных вопросах, как и любые другие, решаются путем обсуждения, а не взаимных унижений и обвинений.

6. Взаимная поддержка. Что бы ни случилось, мужчина и женщина всегда поддерживают друг друга, что обеспечивает пару ресурсом для дальнейшего продвижения вперед и еще большего усиления взаимного уважения и доверия.

7. Наличие общих интересов. Даже если мужчина любит футбол, а женщина – вышивание крестиком, в гармоничных отношениях всегда есть место общим интересам. Это могут быть совместные вылазки на природу, регулярные походы в кино или утренние пробежки, скрепляющие отношения пары.

8. Отсутствие в союзе мужчины и женщины третьих лиц. Речь не о любовниках и любовницах, а о друзьях и родственниках, которые пытаются советовать, руководить и вносить свои ремарки в отношения двоих. Счастливые пары всегда выясняют отношения и принимают решения самостоятельно, без участия посторонних.

9. Умение проводить время отдельно друг от друга. В гармоничных отношениях мужчина и женщина умеют проводить время, занимаясь своими делами и при этом не "умирают" друг без друга. Пребывание внутри личного пространства и занятие любимым делом дает возможность отдохнуть друг от друга и получить заряд энергии, которую потом можно будет растратить на построение отношений.

10. Отсутствие сравнения с другими мужчинами и женщинами. Для счастливых пар это табу! Вторая половинка всегда самая лучшая!

Построить гармоничные отношения должны хотеть оба. Если этим вопросом занят только кто-то один из пары, положительного результата, увы, можно не ожидать.

Насколько давать свободу партнеру?

Доверие – важная составляющая прочных отношений. Его отсутствие заменяют такие токсичные составляющие, как постоянный контроль и ревность. Как следствие, появляются раздражение, агрессия и неуверенность в себе. В такой обстановке мужчина и женщина начинают отдаляться друг от друга, а взаимные обиды постепенно накапливаются в душе и одного, и второго. Если даже после скандалов паре удастся остаться вместе, их отношения вряд ли можно назвать счастливыми и хорошими, поскольку накопленный за долгие годы негатив перечеркивает все положительные моменты.

Чтобы не убить взаимного уважения и любви, стоит относиться к партнеру не как к маленькому ребенку, который и шагу ступить не может без вашего звонка или строгого напоминания. Конечно, звонить своей второй половинке без повода в течение дня нужно. Но только для того, чтобы поинтересоваться как проходит день, а ни в коем случае не для того, чтобы прочесть очередную мораль. Частоту звонков тоже стоит умерить. А проверку сообщений, журнала звонков, содержимого сумок и карманов – и вовсе исключить.

Уместно ли ревновать?

Хорошие отношения всегда строятся на уверенности в се-

бе и друг в друге. А ревность, как известно, возникает только в тех случаях, когда доверие к партнеру отсутствует. Конечно, если вторая половинка дает явный повод, то обозначить свои границы просто необходимо. Но если ревность появляется без наличия причин, на ровном месте, проблему стоит искать не в партнере, а прежде всего в себе.

Советы как все не испортить

Если вы уже успели построить гармоничные отношения или только заметили человека, подходящего для создания семьи, приведенные ниже советы психологов помогут вам укрепить уже имеющийся союз или создать надежную основу для будущих отношений.

1. Сказал – сделал. Этот совет распространяется и на мужчин, и на женщин. Если вы пообещали второй половинке что-то, будьте добры исполнить. При таком отношении партнер тоже будет стараться всегда держать слово.

2. Сокращайте дистанцию каждый раз, когда хочется отдалиться. Не убегайте из дома во время ссор, не прячьтесь от бытовых проблем в компьютерной игре или соцсети, не проводите все свободное время с друзьями. Вместо того чтобы отдалиться, организуйте романтический ужин или совместную прогулку.

3. Как можно больше говорите. Ваш партнер – не телепат, поэтому не умеет читать ваши мысли. Если вы чего-то хотите или что-либо в отношениях вас не устраивает, поговорите об этом со своей второй половинкой, а не ожидайте

те, пока он или она угадает, что вас озадачило или обидело. Можно и не угадать!

Как бы нам ни хотелось, прочные отношения можно построить далеко не с каждым человеком. Поэтому перед тем, как начать вкладывать силы в построение счастливых отношений, убедитесь в том, что вторая половинка заинтересована в создании совместного будущего не меньше, чем вы сами.

1.1

Особенности отношений в подростковом возрасте

Подростковый возраст – важный период. В это время происходит формирование основ нравственности, правильного отношения к себе и окружающим, социальных установок. В подростковом возрасте стабилизируются черты характера, закрепляются реакции на воздействие извне. В этот период духовный и физический центр жизни ребенка перемещается из дома во внешний мир. Ребенок переходит в среду сверстников и взрослых, а общение становится одним из основных видов деятельности, посредством которого ребенок познает мир и развивает самосознание. Естественно, что неотъемлемым спутником познания мира становится первая влюбленность, которая также оказывает не последнее влияние на формирование еще не окрепшего "Я". От того, как будут на происходящее реагировать окружающие подростка взрослые, зависит успех его социального становления. Что-

бы не навредить взрослому человеку и не спровоцировать появление негативных последствий, родителям важно знать, в чем заключаются особенности межличностных отношений в подростковом возрасте.

Вокруг чего сосредоточено основное внимание?

Если ранее внимание ребенка занимали домашние игры и досуг в окружении членов семьи, то теперь можно заметить очевидное смещение центра интересов от дома к обществу. Ребенку интересно все, что его окружает, он стремится к самостоятельности. У подростка появляются друзья, с которыми он предпочитает проводить все свободное время, а на просьбу провести дома лишний час может отреагировать обидой и даже агрессией.

Такое положение вещей – норма, поскольку повзрослевший ребенок на подсознательном уровне стремится постичь азы общения и приобрести навыки, необходимые ему для становления личности и гармоничной жизни в социуме.

Что в приоритете в отношениях в этом возрасте?

Часто родители жалуются, что еще вчера послушный и покладистый ребенок вдруг стал неуправляемым, дерзким, агрессивным. В этом также нет чего-то страшного или из ряда вон выходящего. Подросток – уже не маленький, но еще и не взрослый человек. Его тело взрослеет быстрее, чем происходит ментальное развитие. Поэтому он может сам не понимать, чем вызвано плохое поведение и раскаиваться в сказанных грубых словах и необдуманных действиях.

Чтобы не навредить ребенку, родителям не следует превращаться в надзирателя или постоянно ворчащего критика. Необходимо стать своему ребенку старшим товарищем и запастись терпением. Во главу угла подросток в любом случае будет ставить мнение друзей. Ваша задача – мягко объяснять и наставлять взрослеющее чадо, формируя доверительные отношения.

Обычно в подростковом возрасте появляется влюбленность. Это первое важное чувство в жизни ребенка. Поэтому не стоит отмахиваться от подростка, если он захотел поделиться с вами переживаниями или чувством восторга. Не стоит бросать дежурные фразы "Таких еще будет о-го-го сколько" или смеяться в ответ на рассказы ребенка. Увидев такую реакцию, он замкнется в себе и тогда его "советчиками" точно станут друзья с улицы. А это может быть чревато последствиями.

На что ориентируются партнеры?

Юные пары – это прототип Ромео и Джульетты. В большинстве случаев они свято верят в то, что проживут вместе жизнь и умрут в один день. Партнеры в таком союзе трепетно относятся ко второй половинке и стараются как можно больше времени проводить друг с другом.

Обычно подростки ищут пару по интересам. Но нельзя забывать о том, что на данном этапе дети стремятся познать мир во всех его прелестях. Поэтому хороших девочек часто привлекают местные хулиганы, а примерных мальчиков

– имеющие некоторые познания в области отношений девочки старшего возраста. Лучшей защитой от таких увлечений подростка будут доверительные отношения с родителями.

К чему стремятся юные пары?

Повзрослевший ребенок стремится заявить о самостоятельности окружающим. Он сам принимает решения и может не реагировать на просьбы родителей прекратить общение с проблемным мальчиком или девочкой. Но не стоит забывать, что для первой влюбленности характерна идеализация партнера. Поэтому ребенок вряд ли откажется от общения с интересующим его человеком. Строгие запреты могут обернуться психологической травмой, протестом и полным разладом отношений с родителями. Единственным действенным способом не допустить подобного поворота событий опять-таки будут доверительные отношения с семьей.

Кто является авторитетом?

Авторитетом для подростка обязательно будет его вторая половинка. Ведь он любит ее и собирается прожить с ней жизнь! Даже если у ребенка будут лидерские качества, и он будет главным в отношениях, к мнению своего спутника он все равно будет прислушиваться.

Часто находящиеся в романтических отношениях подростки стремятся повторить семейный сценарий. Они ведут себя так же, как родители, стараясь построить со второй половинкой такие отношения, которые приняты в их семьях. Отсюда появляются как положительные черты (благородство,

трепетное отношение к партнеру), так и отрицательные (привычка унижать, оскорблять, заниматься рукоприкладством).

Помимо семейного сценария в качестве примера молодые люди используют отношения известной пары или друзей. Начитавшись статей в глянцевых журналах или посмотревшись на приятелей, они стараются перенести интересную историю на собственную ситуацию. Но такое случается реже, поскольку играть чужую роль слишком утомительно.

Первая любовь подростка – не конец света и не приговор. Даже если выбор ребенка вам не нравится, не стоит обрушивать на него шквал критики. Скорее всего, эта история скоро закончится и будет для подростка жизненным опытом, который в будущем убережет его от новых ошибок.

1.2

Особенности отношений тех, кому за 20

В возрасте от 20 до 30 лет с человеком происходит ряд метаморфозов, которые затрагивают как внешнюю его оболочку, так и внутренний мир. Особенно остро стоит вопрос о построении отношений с противоположным полом, расстановке приоритетных позиций и ориентиров.

Вокруг чего сосредоточено основное внимание в отношениях 20-ти летних?

В современной психологии отмечены определенные возрастные периоды человека, которые выделяются учеными как кризисные. Один из таких кризисов происходит в пери-

од от 20 до 25-30 лет. Эти годы каждый переживает индивидуально, и именно они наносят один из самых важных отпечатков на всю последующую жизнь. Кризис 20-ти летних наделен характерными чертами, которые можно обобщить следующими пунктами:

- переосмысление собственного “Я”, окончательное формирование жизненных позиций и приоритетов;
- окончание обучения, получение образования;
- поиск сферы деятельности, работы;
- вступление в самостоятельную взрослую жизнь и отдаление от мировоззрения, ожиданий родителей;
- поиск второй половины, гармоничных взаимоотношений и создание семьи.

Расстановка приоритетов происходит строго индивидуально, исходя из особенностей характера и воспитания каждого.

Что в приоритете в отношениях в этом возрасте?

Основное внимание в любовных отношениях молодых пар этой возрастной категории сосредоточено на:

- Построении гармоничных, но не слишком серьезных взаимоотношений с противоположным полом. Особой важностью наделена такая черта отношений, как ненавязчивость и свобода. Этот факт обусловлен, в первую очередь, неготовностью партнеров к созданию серьезных отношений, которые предполагают тотальную ответственность и ряд ограничений. В возрасте 20 лет люди ищут стабильность в парт-

нере, взаимопонимание, комфорт в проведении совместного досуга и готовность поддержать друг друга в выборе жизненного пути, построении карьеры.

- Сексуальной совместимости. Особенности гормонального фона, физической активности и возраста обуславливают повышенное сексуальное влечение партнеров. Эта сфера является одной из основных, поэтому совместимость в сексуальных пристрастиях играет первостепенную роль при выборе пары и построении гармоничных, длительных отношений.

- Поиске общих интересов. При создании пары 20-ти летние молодые люди ориентируются на поиск схожести в их образе жизни и занятиях. К этому возрасту им сложно осознать, что каждый человек особенный и может проводить свободное время принципиально иначе, чем его партнер. Это касается не только походов в кафе, кино, но и прослушивания музыки определенных жанров, чтения книг и т.д. Различия интересов абсолютно не является причиной для распада пары, однако, осознание этого приходит немного позже 20-ти летнего возраста.

Основным критерием выбора партнера или партнерши в период от 20 до 30 лет становится предельно близкое соответствие человека юношеским иллюзиям об идеале. Каждый ставит в приоритет те характеристики, которые считает основными: внешность, материальное благосостояние, определенные черты характера, схожесть с важными в их жизни

людьми и прочие.

Авторитеты и расстановка ролей в отношениях

С точки зрения психологов, каждые отношения нуждаются в лидере – той доминанте, которая станет для них ведущей, движущей силой. Ранее, людям была навязана модель доминирования мужчины и роль тотального подчинения ему женщины. На современном этапе, все более популярны равноправные партнерские отношения. Однако построение подобных взаимоотношений возможно лишь при условии готовности к лидерству со стороны обоих партнеров и наличии определенных черт характера, правильно расставленных приоритетов, ориентиров. В возрасте 20-ти лет это практически недостижимо, поэтому такие отношения, зачастую, базируются на постоянной борьбе за лидерство.

В возрасте 20-ти лет человеку просто необходимы ориентиры, которые будут служить наглядным примером для построения отношений с противоположным полом. В роли подобных ориентиров, чаще всего, выступают:

- Отношения и поведение окружающих. Отношения между родителями и близкими родственниками играют немаловажную роль во взглядах, принципах построения взаимоотношений в более зрелом возрасте. Но помимо собственных семей, 20-ти летние сталкиваются с социумом, поведение которого отражается на их собственном восприятии действительности. Модели поведения, мировоззрение близкого окружения, друзей, одноклассников становятся автори-

тетными и наносят отпечаток на взаимоотношения с девушкой, парнем.

- Модели отношений, которые пропагандируются в масс-медиа. Одним из любимых занятием людей от 20-ти до 30-ти лет является просмотр кинолент, современных сериалов, новостей в соцсетях. Сюжеты любимых полнометражных или многосерийных фильмов воспринимаются довольно близко людьми, чью психику нельзя назвать до конца сформированной. Таким образом, свободные отношения, аморальное поведение, образ жизни становятся примером для подражания, ведь герои с экрана показывают как это весело и безнаказанно. К счастью, современная киноиндустрия и новостные ленты в соцсетях располагают довольно внушительным количеством положительных примеров, историй, рассказов, которые могут послужить позитивным примером для молодого поколения.

20 лет – возраст больших перемен, формирования взрослой личности и поиска жизненного пути. Эта нестабильность во взглядах наносит определенный отпечаток и на личные отношения людей. Крепость любовных союзов 20-ти летних напрямую связана с приоритетами, взглядами и ориентирами юных особ. Но, конечно же, не стоит забывать о фундаменте отношений – симпатии, любви, которые особо важны для пар этого возраста.

Особенности отношений тех, кому за 30

30 – 40 лет – прекрасный возраст. Человек все еще молод, энергичен, привлекателен, но уже уравновешен и уверен в себе. Юношеское легкомыслие, дерзость, максимализм остались в прошлом, жизненные приоритеты четко определились. Перечисленные моменты являются благоприятными обстоятельствами для построения зрелых, гармоничных отношений, поиска второй половинки (если таковой еще нет).

Вокруг чего сосредоточено основное внимание?

У людей от 30 и старше уже есть жизненный опыт, сформированный прежними неудачами в решении личных вопросов, наглядным примером знакомых пар, собственными предпочтениями. Поэтому мужчины и женщины имеют более или менее четкое представление о том, как должна складываться жизнь с партнером и какими качествами должен обладать последний.

В силу перечисленных моментов взрослые люди сосредотачивают внимание вокруг превращения отношений со второй половинкой в зону комфорта. Такие моменты, как общественное мнение, желание доказать свое превосходство окружающим, создать картинку на зависть бывшему становятся малозначимыми для 90% людей. То есть, после 30 лет число желающих построить отношения для себя, по собственным правилам стремительно увеличивается.

Что в приоритете в отношениях в этом возрасте?

Базовых ориентиров много. У каждого перечень ценно-

стей формируется с учетом собственного жизненного опыта. Если внимательно посмотреть на важные моменты, можно заметить что здоровые приоритеты после 30 в отношениях расставляются следующим образом:

1. Взаимное уважение и взаимопонимание. Для взрослых людей это основа, на которой можно построить гармоничный союз. Понимание того, что партнер относится ко второй половинке с уважением, дает отношениям перспективу роста и развития.

2. Наличие общих интересов. Хорошо, когда два взрослых человека имеют общие интересы. Речь идет не только о ведении хозяйства, воспитании детей и совместном посещении продуктовых супермаркетов. Не менее значимым является желание тратить время на общие увлечения: походы в кино, спортивные занятия и другие. Во взрослых отношениях наличие таких точек соприкосновения дает возможность сделать отношения полными без необходимости присутствия в них третьих лиц.

3. Безусловная любовь. Конечно, страсть и острые ощущения никто не отменял. Но после 30 людям хочется быть любимыми без соблюдения условий или жестких правил. Если в паре присутствуют такие чувства, создается ощущение надежного тыла, где можно получить поддержку и переждать жизненную бурю любого масштаба.

4. Схожесть взглядов на жизнь. Желание смотреть в одном направлении с партнером с годами только крепнет.

Взрослым людям крайне сложно построить отношения с тем, кто имеет иную систему ценностей и движется в противоположном направлении.

5. Отсутствие скандалов. Некоторые пары получают от скандалов удовольствие и считают эмоциональные встряски перчинкой или перезарядкой отношений. Но большинство предпочитает оставить бурное выяснение отношений в юности и строить новые отношения без лишней нервотрепки.

Несмотря на то, что на первый план выходят перечисленные выше приоритеты, большинство людей от 30 и старше включают в этот список и внешность партнера. Конечно, длительные отношения и сосредоточенность на моральной стороне расслабляют. Но, находясь в зоне комфорта, не стоит забывать и об эстетической составляющей отношений. Неряшливый внешний вид, отсутствие желания следить за собой не будут способствовать укреплению отношений.

На что ориентируются партнеры?

Если опросить людей от 30 до 40, с кем именно им хотелось бы жить под одной крышей, от многих из них можно услышать такое определение, как "мой человек". Каждый вкладывает в это словосочетание собственные критерии и предпочтения. Но суть остается одинаковой. После 30 лет все меньше хочется растрачивать себя на случайные знакомства и непонятных людей и все чаще возникает желание найти того, кто будет понимать без слов, принимать без критики, разрешать конфликтные ситуации без повышения инто-

нации и оскорблений.

К чему стремятся пары?

Обычно взрослые пары стремятся к построению гармоничных отношений при минимальной растрате своей энергии на ссоры и попытки перестроить друг друга. Пары, проживающие под одной крышей много лет, в течение жизни подстраиваются друг под друга в первые годы. Впоследствии такие партнеры стремятся сохранить отношения.

Если у двоих присутствуют проблемы (например, возникающие при определенных обстоятельствах скандалы), можно попытаться избавиться от отравляющей отношения неприятности, сделав тем самым союз крепче.

Кого считают авторитетом при построении отношений?

Главным в отношениях может быть любой из партнеров, если выбранный сценарий устраивает пару. Но гармоничные, зрелые отношения после 30 лет большинство строит на равноправии. Партнерские отношения не унижают и не возвышают. Напротив, они дают возможность полной реализации и создания гармоничного союза.

Если говорить о примере, которые взрослые люди используют в качестве кальки для построения отношений с партнером, это семейный сценарий. Условия, в которых вырос человек, являются привычными, комфортными, понятными. Поэтому, став взрослыми, большинство ведет себя в отношениях так же, как вели себя мать или отец. Это дает воз-

возможность на подсознательном уровне вернуться в привычную среду.

Реже взрослые люди ориентируются на знакомых, друзей и знаменитостей из глянцевого журналов и интернет изданий.

Возрастной период от 30 до 40 лет подходит для построения зрелых, гармоничных отношений. В эти годы шансы объективно оценить и выбрать вторую половинку высоки из-за внутренней зрелости человека. Поэтому если вам за 30, а вы еще не успели обзавестись семьей, не стоит отчаиваться. Шансы на обретение личного счастья и надежного тыла сейчас высоки, как никогда!

2

Как найти подходящего партнера

Отсутствие личной жизни становится причиной развития депрессии, апатии и уныния у многих людей. Глянцевые журналы, интернет-издания, участники ТВ-шоу наперебой кричат о том, где найти вторую половинку и как построить гармоничные счастливые отношения. Казалось бы, все просто: внимай рекомендациям, знакомься и создавай крепкий, гармоничный союз. Но когда дело доходит до практики, советы псевдо экспертов разбиваются вдребезги о суровые обстоятельства, поскольку новый кандидат на роль спутника жизни вновь оказывается или полным инфантилом, или ищущим финансовую выгоду человеком, или тщательно

скрывающим вредные привычки лицом.

Знакомая ситуация? Только не спешите впадать в отчаяние, опускать руки и ставить крест на личном счастье. Если поиски второй половинки до сих пор не увенчались успехом, значит не учитываются важные моменты, без принятия во внимание которых на жизненном пути дальше так и будут встречаться "не те" люди.

Как найти подходящего партнера с точки зрения мужчины и женщины

Как известно, мужчины и женщины разным образом воспринимают происходящее вокруг. Это связано с организацией мышления представителей мужского и женского полов, особенностями восприятия окружающего мира и отведенной матушкой-природой ролью. Перечисленные моменты диктуют правила выбора второй половинки мужчинами и женщинами.

Итак, если обобщить правила, по которым поисками партнера занимаются представительницы прекрасного пола, можно увидеть, что женщины отсеивают претендентов, не обладающих следующими качествами:

1. Надежность. Женщина хочет чувствовать себя рядом с мужчиной защищенной, поэтому если спутник не производит впечатления основательного, надежного защитника, опоры, вероятнее всего она отодвинет такого претендента в сторону без права продолжения знакомства. В понятие надежности представительницы слабого пола обычно вкладыва-

вают умение держать слово, говорить правду в серьезных ситуациях и не врать по мелочам, решать возникшие проблемы и обеспечивать близких поддержкой (моральной и материальной).

2. Организованность и умение добиваться поставленных целей. Занятость делом и желание достигать новых вершин также можно отнести к числу характеристик, по которым дамы выбирают вторую половинку. Такое поведение дает уверенность в том, что целеустремленные мужчины таким же образом ведут себя и в отношениях.

3. Адекватное поведение. У каждой женщины свои понятия об адекватности. Однако общие стандарты, по которым человека можно отнести к числу адекватных, тоже никто не отменял. Это умение поддерживать разговор, приличное поведение даже в из ряда вон выходящей ситуации, а также отсутствие желания постоянно выплескивать негатив на окружающих.

Как правило, соответствия перечисленным требованиям хватает для того, чтобы дама внесла имя мужчины в собственный негласный список потенциальных партнеров и продолжила знакомство с ним.

А чего хотят мужчины? Каждый из них также готов выдвинуть требования к потенциальной даме сердца. Но если обобщить информацию и отбросить в сторону индивидуальные предпочтения, в основу поиска положены следующие критерии:

1. Ухоженный внешний вид. Кто бы что ни говорил, но мужчины первым делом оценивают внешность. И если дама кажется непривлекательной, то дальше дело вряд ли пойдет. Конечно, вкусы у всех разные точно так же, как и понимание красоты. У ухоженной, уверенной в себе, аккуратно одетой женщины шансов на покорение мужского сердца мужчины намного больше, чем у той, которая считает внешний вид второстепенным вопросом.

2. Умение поддержать разговор. Чтобы мужчине захотелось снова увидеть девушку, одной внешности будет мало. Большинство представителей сильного пола не хотят встречаться с женщинами, которые постоянно молчат или болтают без умолку и постоянно перебивают собеседника. Умение поддерживать разговор, не вдаваясь в крайности, по мнению мужчин – ценное женское качество.

3. Отсутствие вредных привычек. Конечно, некоторые мужчины снисходительно относятся к алкогольному или табачному пристрастию понравившейся женщины. Но для многих из них обнаружение в процессе ухаживания факта наличия вредных привычек у дамы является сигналом "СТОП".

4. Уют и душевная теплота. В данном случае речь идет не только об уюте в доме, который создает женщина, но и об ощущении психологического комфорта, который она дает мужчине. Душевная теплота, отсутствие упреков, которые могут перерасти в скандал, понимание и мягкость характера

мужчинами приветствуются.

Перечисленные выше критерии, конечно, не являются полным списком пожеланий. Требования к партнеру можно пополнить еще целым рядом пунктов. Но, зная о базовых потребностях большинства, вы получаете ориентир и понимание, в каком направлении следует двигаться дальше.

По каким критериям привыкли выбирать

Как правило, взвешенно и основательно к процессу поиска второй половинки подходят не все. Отсутствие жизненного опыта, нелюбовь к себе, заниженная самооценка и желание иметь отношения любой ценой и быть как все порой приводят к тому, что мужчину или женщину "цепляет" (а может даже и не "цепляет") первый попавшийся человек, и утомленный одиночеством и тоской бросается с головой в совершенно ненужные отношения. Результатом таких действий становится разочарование, новые психологические травмы и подавленное состояние на дни, недели, а может даже месяцы.

Чтобы не кидаться на первого встречного с романтическими предложениями и не допускать новых ошибок, стоит понять, что большинство из нас выбирают вторую половинку не в соответствии с собственными пожеланиями и предпочтениями, а на основе привычных критериев, навязанных нам обществом, собственной неуверенностью или отсутствием желания подходить к поискам взвешенно.

Мужчины допускают ошибку, обращая внимание только на яркую внешность женщины. Да, ухоженная дама привле-

кает внимание, вызывает у представителя сильного пола влечение и желание самоутвердиться, победив в борьбе с другими претендентами на руку и сердце. Но если к красоте не прилагаются качества, необходимые мужчине для комфортной жизни, отношения вряд ли будут гармоничными.

Что касается женщин – при выборе партнера дамы часто колеблются между двумя крайностями: любовью и финансовым благополучием мужчины. Перечисленные составляющие редко совмещаются в одном человеке, поэтому приходится выбирать что-то одно. Но даже в этом случае ситуация как правило заведомо проигрышна. Если дама имеет высокие требования к финансовой стороне партнера, то ее любовь быстро угаснет под воздействием быта, а жизнь с обеспеченным, но раздражающим человеком постепенно приведет к нарастанию раздражения, неизбежным скандалам и разрыву или несчастливому совместному существованию пары.

Чтобы отношения складывались гармонично и приносили радость, следует умерить темп писклов и не стараться во что бы то ни стало, назло бывшему или бывшей или руководствуясь чужими советами устроить свою жизнь. Человек должен дарить ощущение полного душевного комфорта и вызывать симпатию. В противном случае продолжать знакомство не стоит.

Что ценится обществом?

Это еще один важный вопрос, ответ на который необхо-

димом знать, чтобы не тратить свое время впустую на "не того" человека. Итак, что диктуют нам негласные правила нашего общества? Партнер должен быть:

- физически привлекательным: высокого роста (мужчина должен быть выше дамы!), пропорциональным, стройным, хорошо одетым;
- интеллектуально развитым и общительным: умеющим поддерживать разговор, имеющим представление о происходящих в стране и мире событиях и собственные объективные выводы по этому поводу;
- работающим: официальное трудоустройство принято считать обязательным пунктом;
- финансово обеспеченным: владеть жильем, автомобилем, денежными средствами на беспрепятственное существование и оплату дорогих приобретений и путешествий;
- стремящимся к достижению успеха: человек должен постоянно стремиться к новым начинаниям, преодолевать трудности и добиваться успеха в делах, которыми занимается.

Как правило, люди, обладающие перечисленными качествами, считаются в нашем обществе завидными женихами и невестами. Поэтому поиски часто осуществляются с опорой на эти пункты. При этом несоответствие претендента на руку и сердце общеустановленным показателям успеха вызывает порицание и критику со стороны знакомых и родни. Поэтому, встретив человека, не соответствующего хотя бы

одному из упомянутых выше пунктов, желающие устроить личную жизнь отказываются от продолжения знакомства по причине страха не угодить близким.

Если навязанные обществом критерии полностью совпадают с вашими личными требованиями к потенциальному партнеру, можно смело брать их за основу. В тех случаях, когда общеустановленные каноны кажутся вам чем-то неприемлемым, не стоит насиловать себя. Ищите человека, который будет подходить именно вашим критериям выбора. В противном случае вы рискуете начать заведомо несчастливые отношения.

Есть ли разница при выборе второй половинки в регионах?

Конечно, связь региона и особенностей выбора существует! И зависят критерии выбора не только от религиозных убеждений, характерных для выбранной зоны проживания, и этнических традиций. Важным моментом можно считать дальность расположения региона страны и численность населения, проживающего на территории населенного пункта. Как правило, в столице и больших городах люди менее консервативны, чем в мелких населенных пунктах. Поэтому они меньше заикливаются на том, что скажут другие. Соответственно, именно в крупных городах чаще встречаются пары, для которых мнение посторонних людей не имеет значения.

Чтобы сделать поиски партнера плодотворными и удачными, перед началом процесса следует навести порядок в ду-

ше, избавиться от ранее накопленных обид, негатива, перестать заниматься самобичеванием, самокритикой и ставить во главу угла мнение чужих людей. Настроив себя на положительный лад и правильно расставив приоритеты, вы не будете принимать предложения первого встречного из-за боязни остаться в одиночестве. Ведь находящиеся в гармонии люди ни за что не будут вредить себе, поэтому они настроены не на ускоренное получение результата, а на качество. Осуществляя поиски партнера без спешки и с учетом личных предпочтений, вы повышаете собственные шансы найти того, о ком давно мечтаете.

2.1

Поиск того самого (той самой)

С раннего детства девочки и мальчики с упоением читают сказки, главные герои большинства из которых – принцы и принцессы. Воображаемая картина идеального, сказочного благополучия настолько засекает в подсознании, что, став взрослыми, многие пытаются превратить личную жизнь в такую же безупречную книжную иллюстрацию. А поскольку сказка не имеет ничего общего с жизнью, которая строится по другим правилам, подобные попытки не приносят результата. Что же делать? Не читать детям сказочных историй? Или навсегда смириться с одиночеством по причине отсутствия принцев и принцесс? Ни то, и ни другое! Надо начать смотреть на ситуацию через призму реальности и любви к

себе и окружающим. Следуя такому принципу, шансы найти вторую половину будут выше.

Существует ли идеал на самом деле?

Наверное, вы не раз слышали изречения психологов о том, что образ идеальной женщины или мужчины формируется в детстве. Большинство обретают счастье с тем партнером, который на подсознательном уровне напоминает родителя (маму или папу, мачеху или отчима). Причем, внешнее сходство необязательно. Главное – это ощущение, которое вызывает партнер. Если они совпадают с испытанным в детстве при общении с мамой, папой, отчимом или мачехой, в 95% случаев этот человек будет привлекательным.

Что касается внешнего идеала – тут уж и вовсе нет никаких стандартов, потому что на каждый товар находится покупатель. Конечно, нам свойственно поддаваться действию навязанных глянцем и ТВ стереотипов и обращать внимание на модную внешность. Но личные предпочтения тоже не отменяются. Поэтому у полненькой девушки есть шансы разбить не одно сердце, когда обложки журналов пестрят художочными фигурами популярных моделей так же, как и у увлеченного прокачкой мышц молодого человека.

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.