

# ОБНИМАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Понять себя —  
найти любовь

LEMON  
PSYCHOLOGY

МИОО

**Lemon Psychology**  
**Обнимательная психология:**  
**понять себя – найти любовь**  
Серия «МИФ Психология»  
Серия «Обнимательная  
психология (МИФ)»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69527380](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69527380)*

*Lemon Psychology. Обнимательная психология: понять себя – найти любовь: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2023  
ISBN 9785001959243*

### **Аннотация**

Третья книга от авторов самой известной и востребованной женской психологической платформы в Китае. Книга научит понимать свои желания и чувства и строить здоровые отношения, в которых будете ощущать себя комфортно и безопасно.

Человек не может жить без любви, но как и где ее найти? Существует ли любовь с первого взгляда? Какую пользу можно извлечь из интернет-общения? Как понять, что вы встретили того самого человека? Поможет ли сблизиться язык жестов?

**Эта книга для вас, если вы хотите:**

- избавиться от ложных представлений о любви;
- преодолеть застенчивость;
- научиться строить отношения с другим человеком;
- лучше понимать себя и свои потребности в отношениях;
- не только слышать партнера, но и отстаивать свое мнение.

## **О серии**

«Обнимательная психология» – самая популярная серия по психологии в азиатских странах. Здесь нет лишних терминов и сложных теорий. Каждая книга серии – это близкий друг, который подскажет, как найти выход из трудной ситуации. Обнимет и поддержит в трудную минуту. Рядом с которым станет легче.

## **От авторов**

Мы – крупнейшая платформа психологической помощи женщинам в Китае. К нам уже поступило более восьмисот миллионов обращений со всего света. У нас пять с лишним миллионов читателей, которые общаются с нами на постоянной основе.

В серии «Обнимательная психология» наша команда подводит опыт многолетних психологических консультаций и простым языком объясняет психологические принципы, которые лежат в основе распространенных проблем. Мы отвергаем скучные теоретические наставления и стремимся использовать самые яркие метафоры, чтобы вы научились справляться со своими эмоциональными проблемами.

Мы будем очень рады, если и вы присоединитесь к нашей большой семье и, прочитав наши книги, почувствуете себя лучше.

Мы готовы поддерживать вас, сопровождая на пути к счастью и постепенному совершенствованию, и всегда отнесемся к вам бережно.

### **Для кого эта книга**

Для тех, кто хочет разобраться в себе, в своих желаниях и чувствах.

Для тех, кто стремится строить здоровые, комфортные и счастливые отношения.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Предисловие	8
Глава 1. Выйти из тени	11
Куда исчезли нормальные мужчины?	11
Почему мы терпим неудачи в любви?	17
Неприятие как реакция на чувства	20
Странные типы с сайтов знакомств	22
Любовь через монитор	26
Одиночество вызывает зависимость	29
Любовь с первого взгляда	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Lemon Psychology**

## **Обнимательная**

### **ПСИХОЛОГИЯ: ПОНЯТЬ**

### **себя – найти любовь**

**Lemon Psychology**

Обнимательная психология: понять себя – найти любовь /  
Lemon Psychology; пер. с кит. Н. Власовой. – Москва: Манн,  
Иванов и Фербер, 2023. – (Обнимательная психология).

ISBN 978-5-00195-924-3

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Original edition published by Beijing Times Bright China Books Co., Ltd.

Russian Edition arranged with Youbook Agency, China and Nova Littera

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

\* \* \*

# Предисловие

Любовь – это тема, которую нельзя обойти молчанием. Но что такое любовь? Встреча в нужный момент нужного человека? Или постоянные попытки понять друг друга – как в осажденной крепости, где те, кто внутри, и те, кто снаружи, не могут договориться?<sup>1</sup>

Мы многое слышали о любви, многое видели и многое переживали сами, но кто из нас четко и коротко опишет идеальные отношения между полами? Мы путаемся в определениях или придаем происходящему ауру таинственности.

На физиологическом уровне за влечение к противоположному полу отвечают дофамин и серотонин. Дофамин вызывает ощущение наслаждения и эйфории, а серотонин дарит спокойствие и уверенность, позволяющие добиваться возлюбленного. Заниматься сексом с любимым человеком не стыдно – половое влечение регулируется гормонами и побуждает нас к поиску партнера и воспроизводства следующего поколения. Но физическая близость – это еще не всё. Поддерживать отношения длительное время нам позволяет нейропептид окситоцин.

Любовь можно также рассматривать как сочетание трех

---

<sup>1</sup> Отсылка к цитате: «Брак – это осажденный город: те, кто внутри, хотели бы из него выбраться, те, кто снаружи, хотели бы попасть внутрь». *Здесь и далее прим. пер.*

компонентов: страсти, близости и обязательств<sup>2</sup>. Страсть – сексуальная составляющая любви, эмоциональное влечение; близость – мотивационная составляющая любви, чувство симпатии и тепла в отношениях; обязательства – познавательный компонент любви, желание партнеров поддерживать отношения и хранить верность. Любовь, в которой одновременно присутствуют страсть, близость и обязательства, можно назвать идеальной.

«Обнимательная психология: понять себя – найти любовь» – третья книга серии. Мы постараемся простым языком рассказать об отношениях и проблемах, с которыми сталкивается почти каждый из нас.

Почему отношения всегда заканчиваются неудачей? Должны ли партнеры быть похожими? Можно ли заставить другого человека полюбить вас? Как убедиться, что партнер – любовь всей жизни, и как разрешить возникающие противоречия? Как держать себя в руках в присутствии любимого человека, как общаться, чтобы партнер лучше понимал вас? Могут ли испортиться отношения после свадьбы? Правда ли, что между свекровью и невесткой неизбежны конфликты?

---

<sup>2</sup> Теория любви, разработанная психологом Робертом Стернбергом.

\* \* \*

Если вы сталкивались с подобными проблемами, эта книга для вас. Мы избегаем скучных наставлений и используем яркие метафоры, чтобы помочь вам справиться с эмоциональными проблемами. Если вам хочется постоянно проверять мобильный телефон партнера или вы уже долго переживаете расставание, не отказывайтесь от нашей помощи. Мы надеемся, вы осознаете свои потребности и желания и научитесь заботиться о себе.

Научитесь любить себя – начните с этого шага.

# Глава 1. Выйти из тени

*Я хочу, чтобы ты знала: на этом свете всегда кто-то тебя ждет, неважно, когда и где, просто знай, что такой человек всегда есть.*

*Чжан Айлин<sup>3</sup>. Любовь длиной в полжизни*

## Куда исчезли нормальные мужчины?

Нянь Цин 30 лет. Она красива, окончила магистратуру и нашла отличную работу с зарплатой, которой многие бы позавидовали. При этом Нянь Цин жалуется подружкам, что те, кому нравится она, не нравятся ей, а тех, кто нравится ей, уводят другие девушки.

Непросто найти человека, с которым будет приятно общаться – и даже ссориться. Порой мы так устаем от поисков, что и влюбиться сил нет... Мы все мечтаем о настоящей любви, хотим создать крепкую семью, но в реальности то и дело разочаровываемся и жалуемся на отсутствие подходящего партнера.

Нянь Цин давно уже сформулировала требования к партнеру.

*Старше меня не более чем на пять лет. Мой рост*

---

<sup>3</sup> Чжан Айлин – знаменитая китайская писательница.

*метр семьдесят плюс еще каблук, а партнер должен быть выше, значит, хотя бы метр восемьдесят. С образованием тоже все понятно: как минимум магистратура. Родом не из провинции, со своим жильем, иначе куда въезжать после свадьбы? Бюджетный автомобиль не прокатит. Симпатичный, спортивный и подтянутый, чтобы никаких пивных животиков и всего такого... Без вредных привычек. Доход не меньше моего...*

Суммируем все критерии и получим требования к идеальному партнеру: возраст от 28 до 35 лет, рост метр восемьдесят, интеллигентная семья, высшее образование, городская прописка, машина и квартира. А еще покладистый характер, привлекательная внешность, высокий доход и отсутствие вредных привычек. На тысячу неженатых мужчин, скорее всего, не найдется ни одного, кто будет полностью соответствовать этим критериям.

Как ни странно, мужчины не закидываются на поисках женщины с таким же образованием, статусом и доходом, как у них самих. Некоторым важно, чтобы вторая половинка была нежной и внимательной, другие ценят образование и воспитание, а третьи надеются найти девушку, которая разделит с ними их увлечения.

Женщины, которые выходят замуж второй раз, как правило, обладают более тонким чутьем и инстинктом самосохранения – они опытные стратеги, быстрее принимают решения, лучше оценивают ситуацию и легче обнаруживают

потенциальные «голубые фишки»<sup>4</sup>.

***Измените отношение к браку.*** Попробуйте сменить ориентир с «выбрать лучшего» на «найти наиболее подходящего», или, другими словами, найти партнера, с которым есть о чем поговорить. Брак – это не соревнование, в котором приходится бороться за первое место. Безусловно, материальные условия важны, но для счастья важнее духовная общность. Если у вас с партнером схожие увлечения и есть общие темы для разговора, если совпадают идеалы и жизненные ценности и вы оба готовы слушать и делиться друг с другом, то вы подходите друг другу.

***Скорректируйте требования.*** Разве рост так важен? Почему мы отдаем предпочтение высоким мужчинам? В древние времена людям было сложнее защищаться. Во время охоты и обороны жилища высокие мужчины, разумеется, имели преимущество. Мы и сейчас охотнее выбираем такого партнера из чувства собственной безопасности и защиты потомства. На наш выбор влияют и СМИ: на экранах мелькают высокие мужчины.

Обязательно ли высшее образование? Диплом лишь доказывает способность человека к обучению на определенном этапе и, что более важно, его стремление к знаниям. Мож-

---

<sup>4</sup> «Голубые фишки» – акции наиболее крупных, ликвидных и надежных компаний.

но предположить, что образованный партнер шире мыслит и более скромн и терпим. В любом случае стремление партнера к новым знаниям – это хорошее качество. Другой важный момент – кругозор. Неважно, сколько книг прочел мужчина и как сильно он стремится к знаниям, но если он мало путешествовал, то будет обладать ограниченным кругозором.

Теперь жилье... В большинстве стран собственное жилье ценится высоко, но ни в одной другой стране мира брак не ассоциируется с собственностью так тесно, как в Китае. Это не просто отражение традиционных китайских ценностей, а социальные ожидания, которые подпитывают агенты по недвижимости и государственные СМИ. Не стоит делать главным критерием выбора партнера наличие у него своего жилья. Гораздо важнее, подходит вам человек или нет.

В остальном отталкивайтесь от собственной ситуации и потребностей. Иногда дело не в том, что вы не встретили подходящего человека, а в том, что не понимаете, кто вам нужен. Это очень важный момент: если вы плохо понимаете себя, то можете и к партнеру предъявлять необоснованные требования. Помните о разнице между самоощущением и реальным самовыражением. Например, вы энергичны на работе и любите поболтать с коллегами во время перерыва. Однако в отпуске предпочитаете сидеть дома, меньше времени уделяете внешнему виду и мало куда ходите. Вы, скорее всего, определите себя как общительного человека

с высокими стандартами и будете ожидать подобного от потенциального партнера. Но если ваша общительность ограничивается исключительно работой, где вы сможете встретить «общительного» партнера? И вы не можете найти подходящего человека.

Идеализированные критерии – еще одно препятствие на пути к хорошему союзу.

Всегда найдутся женщины, которые постоянно жалуются, что не могут встретить мужчину мечты. Даже влюбившись, они придирчиво изучают партнера и отбраковывают, если находят пусть даже незначительное отличие. Но ведь «другой» не означает «неподходящий». Более того, чтобы понять, подходит ли нам человек, требуется время.

Не теряйте надежды и подходите к поиску партнера обдуманно.

Во-первых, старайтесь понять себя и свои требования. Чтобы избежать когнитивных искажений, спрашивайте родных, друзей, однокурсников или коллег, что они думают о вас, проанализируйте ответы и загляните вглубь себя. Только после этого переходите к требованиям к партнеру. Как правило, все они сводятся к двум вариантам: качествам, которые нам нравятся, и качествам, с которыми мы не готовы мириться.

Обращайте внимание на характер, отношения в семье партнера, убеждения, которых он придерживается, общие интересы и так далее. Например, тревожные люди часто нуж-

даются в миролюбивом партнере. Нежелательные качества – например, неряшливость или нетерпимость – можно переформулировать в требования от противного.

Во-вторых, будьте готовы к компромиссам и учитесь приспособливаться. В мире нет идеальных людей. Маловероятно, что мы найдем того, кто полностью соответствует нашим требованиям. Однако недовольство не повод отворачиваться от человека. Если вы хотите быть вместе, старайтесь притереться и проявить терпимость. Вы слишком заносчивы? Скромность еще никому не повредила. Считаете, что партнеру не хватает профессиональной мотивации? Скажите об этом тактично – возможно, ради вас партнер начнет меняться.

Компромисс не означает слепую уступку. Скорее всего, это стремление стать друг для друга более близкими. Компромисс поможет не только найти подходящего партнера, но, что более важно, заново понять себя.

# Почему мы терпим неудачи в любви?

Некоторые из нас постоянно жалуются на неудачи в отношениях, но не делают ничего, чтобы изменить ситуацию. Мы не пытаемся понять причины и избегаем активных действий. Мы попадаем в одни и те же ситуации и даже не осознаем этого. Например, увлекаемся легкомысленными мужчинами, неспособными хранить верность. Однако гармоничные отношения почему-то не складываются. Конфликты постоянно то затихают, то вспыхивают с новой силой, и в какой-то момент разрыв становится единственным выходом.

Причина в том, что каждый из нас бессознательно склонен к взаимодействию с определенным типом людей. В психологии это явление называют *навязчивым повторением*. Мы тянемся к тем, кто напоминает людей, сыгравших важную роль в нашем взрослении, в первую очередь родителей.

Если в детстве родители вас не понимали и уделяли мало внимания, то вы естественным образом будете тянуться к тем, кто проявляет по отношению к вам понимание и заботится о вас. Несмотря на множество недостатков, такой человек кажется вам уникальным. Повторение – это процесс постоянного удовлетворения собственных потребностей. Вы получаете то, чего вам не хватало с детства. Если вам не хватало любви, вы будете жаждать именно ее, если общения, то вы будете сильно зависеть от своего нынешнего

партнера и так далее.

Мы повторяем пассивные поведенческие модели из своего детства. Если единственным способом разрешения конфликтов между вашими родителями была ссора, вы тоже можете беспричинно спорить с пеной у рта во время конфликтов. Своим поведением мы словно подтверждаем, что выросли и стали человеком, которого раньше ненавидели. Однако проблема не исчезает. Вы вступаете в отношения в надежде залечить раны, оставшиеся в душе, и компенсировать неудовлетворенные в детстве потребности. Но боль не утихает, а любовь и брак, кажется, не помогают достичь другого берега счастья.

Можно ли избавиться от навязчивого повторения?

Единственный способ – заглянуть внутрь себя, докопаться до первопричины, найти событие, которое провоцирует навязчивое повторение. Подробно опишите его – когда и где оно случилось. В душе вы можете уверять себя, что это дело прошлое и незачем к нему возвращаться. Однако вы должны признать, что настоящее – это настоящее, прошлое – это прошлое, а вам важно избавиться от навязчивого повторения.

Одиноким людям освобождение от прошлого поможет найти подходящего партнера; те, кто состоит в отношениях или браке, смогут объективно взглянуть на проблему и решить ее. В любом случае вам не придется больше тащить из прошлого предрассудки и ошибки.

Брак по любви поможет вам компенсировать внутреннее ощущение не востребованности. Благодаря близким отношениям вы поймете свои желания, разберетесь в себе и почувствуете любовь, в которой нуждаетесь.

# Неприятие как реакция на чувства

Х. уже много лет одинока. Отношения заканчиваются, едва начавшись. Х. искренне выражает свои чувства, привязывается к партнеру и многое делает ради него. Он в ее глазах – всё. Но стоит Х. заметить ответные чувства, как она ощущает дискомфорт, отстраняется и разрывает отношения.

«Я думаю, я какая-то странная. Очевидно, парень мне очень нравится, но, когда я думаю, что и я ему нравлюсь, у меня возникает неприятное ощущение, будто за мной все время наблюдают, и я хочу, чтобы он от меня отстал. Я чувствую неприятие или даже отвращение при виде аватара в мессенджере. Что со мной?» – удивляется Х.

Это типичное проявление страха близости. Как только объект вашего внимания проявляет к вам симпатию, вы начинаете его ненавидеть. Вам по душе безответная любовь: например, украдкой взглянуть на любимого в толпе или посидеть на его стуле. Однако, окунувшись в безответную любовь, вы рискуете не выпутаться. Вы обожествляете человека и, помимо своей воли, возвеличиваете его достоинства, рисуя в воображении картины бесконечной близости, но избегая ее в реальности.

Страх близости – следствие детских травм. Условия воспитания влияют на формирование типа привязанности. Психологи выделяют безопасную и небезопасную привязан-

ность, которая, в свою очередь, делится на избегающую и тревожно-избегающую. Если родители мало времени проводили с детьми, если не складывалась тесная эмоциональная связь, дети искали утешение у чужих людей и занимали избегающую позицию по отношению к родителям. Неудовлетворение детских потребностей впоследствии повлияло на отношения с партнером.

Из-за внутренней неуверенности мы считаем близость последней чертой в общении, иногда избегаем интимных контактов. Человек с избегающей привязанностью обычно использует тактику ухода, чтобы справиться с проблемами, то есть активно дистанцируется или даже разрывает отношения, чтобы избежать тревоги, вызванной этой неуверенностью. Ему сложно обсудить вопрос с партнером. Самый простой путь для них – не связываться, не контактировать и в конце концов отвергнуть партнера.

Любые отношения нужно принимать и осмысливать постепенно. Поначалу вас будут беспокоить или даже раздражать привычки другого человека. В этом случае постарайтесь рассказать партнеру о своих страхах: понимание и терпимость – лучший способ справиться с эмоциями. Помните, что в конце концов найдется человек, рядом с которым вы почувствуете себя в безопасности.

# Странные типы с сайтов знакомств

Мы с нетерпением ждем чудесной встречи: солнце ярко светит, мы бредем в толпе, и вдруг сердце начинает бешено колотиться... Кажется, что мы знакомы миллион лет, и внезапно понимаем, что созданы друг для друга. Вероятность такой ситуации крайне мала. В реальности мы встречаемся с незнакомцами с сайтов знакомств, сидим в мрачной кофейне, слушаем на повторе грустную песню и думаем, когда же исчерпают себя все эти скучные темы.

Между тем свидание вслепую – еще одно микросообщество, помимо рабочего коллектива, где можно в полной мере осознать свои сильные и слабые стороны. Иногда собеседники, не стесняясь, спрашивают про доход, наличие собственного жилья или машины. Можно презирать такой потребительский подход, но подумайте, что удовлетворение потребностей более высокого уровня возможно, только если сначала будут удовлетворены основные материальные потребности. Абрахам Маслоу представил человеческие потребности в виде иерархии: в основании пирамиды находятся физиологические потребности, выше – потребность в безопасности, потребность в любви и так далее.

Конечно, брак не сделка, в которой материальные блага обмениваются на чувства. Перекос в сторону материального ставит под вопрос и верность в браке. Если вы все же реши-

те пожениться, то конфликты – а они неизбежны – не получится решить с помощью одних только денег. В реальности такие браки очень часто оказываются несчастливыми.

Относитесь внимательно к вопросу прозрачности в отношении материальных требований и других жестких условий, а не просто гонитесь за материальными благами.

Мириам Юнг<sup>5</sup> сказала в одной передаче: «В процессе общения с каждым своим возлюбленным я научилась любить. Мне встречались пары, прожившие рука об руку всю жизнь, и это давало мне силы двигаться дальше». В этом позитивном описании таится и другой смысл: прежде чем встретить «того самого», Мириам Юнг общалась с разными мужчинами с разными потребностями. Одни из потенциальных партнеров ставили на первое место дома и автомобили, другие были одержимы внешностью и ростом, третьи искали человека с одинаковым мировоззрением, схожими взглядами на жизнь, моральными ценностями и подходящим характером. Разные требования к партнерам естественным образом проистекают из-за разных потребностей в материальных благах.

Если вы хотите чистой любви, у вас должны быть схожие интересы и одинаковые мировоззрение, взгляд на жизнь и моральные ценности. Представьте, что партнер упрекает вас в том, что ваша внешность далека от идеала, что у вас слишком много сверхурочной работы, много подруг и так да-

---

<sup>5</sup> Мириам Юнг – гонконгская актриса и певица.

лее. Он надеется, что вы сможете сидеть дома и заниматься домашним хозяйством. Вам его требования могут показаться слишком странными. Если вы абстрагируетесь от чувств, то поймете, что у вас двоих разные потребности в браке и любви.

Некоторые из нас, возможно, сталкивались со странным типом, который заявляет: «У меня есть деньги. Оставайся со мной, и будешь счастлива». Что тут сказать: хватай сумку и уходи – любое твое слово будет лишним. Отнесись к этому варианту как к шутке: посмеялись и забыли.

Старайтесь понять потребности партнера, свои и ищите человека, который сможет их удовлетворить. В процессе общения с разными мужчинами портрет вашего будущего партнера станет четче. Вы поймете, какие черты характера или привычки не приемлете. Вы накопите больше опыта, научитесь любить, а не пассивно ждать, когда полюбят вас. Каждое свидание вслепую, даже если это мимолетная встреча без продолжения, учит нас, как получать любовь, делиться любовью и понимать любовь.

Верьте, что найдете настоящую любовь и что прошлое прокладывает путь к главной встрече. Пожалуйста, относитесь к каждому свиданию со всей серьезностью, работайте над собой, чтобы встретить нужного человека, когда придет время.

Любовь – это необходимость ждать и способность работать над собой. Нужно работать не только над своими каче-

ствами, но и совершенствовать свое умение любить. В этом плане знакомства просто незаменимы.

# Любовь через монитор

Есть такая поговорка: «Когда мужчины ухаживают за девушками, то готовы свернуть горы. Когда девушки ухаживают за мужчинами, то готовы пролезть сквозь игольное ушко». Это верно, но эти препятствия ничто по сравнению с экраном монитора.

С бурным развитием социальных сетей мы привыкли «жить» в интернете. Еда, работа и путешествия неотделимы от Сети. И конечно, онлайн-знакомства. Прежде чем встретиться вживую, мы общаемся в мессенджерах или соцсетях и часто уверяем себя, что человек по ту сторону монитора и есть «тот самый» – из нашей мечты. Однако соцсети и реальность разделяют фильтры и кривое зеркало.

Важная особенность программного обеспечения социальных сетей – оперативность. И многие из нас, прежде чем отправить сообщение, думают над ним. Это значит, что слова, набранные на клавиатуре, не что иное, как спектакль, который человек прокручивает в уме. Так называемые реальные реакции – это повторы, отрепетированные в сознании: интересно это или нет, уместно или нет – это не знак вопроса, а восклицательный знак. Проблема в том, что во время интернет-общения собеседник не в состоянии по-настоящему понять вас. Люди нередко пользуются анонимностью и могут не только подстраиваться под собеседника, но и выдавать

себя за другого человека. Просто ради удовольствия видеть надпись, что другой человек «пишет». Мы показываем ложное «я», и самое ужасное, что человек, которому симпатизируем, может также притворяться.

Видя сообщение в соцсетях, мы даем волю воображению: пытаемся понять личность собеседника и его отношение к вам, «чувствуем» тон ответа, а потом строим диалог с воображаемым образом. Вот наглядный пример.

Л. была тайно влюблена в старшекурсника. Почти год не осмеливалась подойти к нему и следила за его жизнью в интернете. Сегодня он выложил пост о том, что вроде как влюбился, завтра снова с кем-то поругался – Л. казалось, что она все понимает и даже делилась в комментариях своими догадками. Итог очевиден: молодой человек счел Л. странной, заблокировал, и девушка лишилась мира, который себе напридумывала.

Нет ничего плохого в том, что вам кто-то нравится и что вы интересуетесь чьей-то жизнью в интернете. Только для общения этот способ не подходит. Можно познакомиться через интернет, но не рассчитывайте, что вы онлайн узнаете человека от и до. По-настоящему понять, кто перед вами, можно только вживую.

Мы ставим соответствующие смайлики, когда хотим выразить свое плохое настроение, но как быть в реальной жизни? Недовольство не заменишь смайликами. Некоторые молчат и подстраиваются, другие швыряются предметами,

чтобы выплеснуть гнев, а трети развязывают холодную войну.

Искренность – это своего рода смелость. Мы искренни, когда не боимся проиграть. Соцсети незримо генерируют ложное «я»: внешний вид, фигуру, личность, привычки, поведение. Возникает зависимость. Если такое случилось с вами, старайтесь постепенно возвращаться к себе: неважно, злитесь ли вы или радуетесь, не скрываете свои чувства. Искренность поможет вам глубже познать себя и обрести уверенность.

Если вы можете позвонить – не пишите, если можете увидеться – не звоните. Вы не поймете друг друга через экран, не говоря уже о том, чтобы встретить нужного человека.

# Одиночество вызывает зависимость

Р. 33 года, она наслаждается свободой и не хочет с ней расставаться. «Одиночество вызывает привыкание», – сказала Р. На свидание вслепую она отправилась по просьбе родителей, и, как и следовало ожидать, продолжения не случилось. Конечно, мы часто на словах утверждаем, что нам никто не нужен, но мечтаем об отношениях. Однако Р. довольна своей жизнью: у нее много свободного времени, она может отключить мобильный телефон, когда отдыхает, спокойно почитать и порисовать. При виде картин в ее доме возникает ощущение, что такой и должна быть жизнь.

Мы становимся свидетелями нового социального феномена: сегодня люди охотнее выбирают одиночество. Некоторые не готовы жертвовать своими интересами ради любви, другие испытывают постоянный стресс на работе и им не до отношений, третьи боятся близости. И многие из этих людей делают свой выбор осознанно, прислушиваясь к своим чувствам.

Брак с древних времен олицетворял не только любовь. Из-за множества других смыслов формальные отношения стали неизбежным психологическим бременем для многих людей. Расцвет эпохи индивидуализма повлек за собой утрату традиционных семейных ценностей. Многие из нас ставят на первое место личную реализацию. Изменился статус жен-

щин. Больше не приходится вступать в брак для того, чтобы выжить, как это происходило в традиционном обществе. Модель гендерного равенства повлияла и на самосознание женщин: они начали понимать, что могут полностью обеспечивать себя самостоятельно.

К увеличению количества одиночек приводит и противоречие между продолжительностью жизни и необходимостью провести ее с одним человеком. В далеком прошлом средняя продолжительность жизни составляла всего 30–40 лет, поэтому было не так уж сложно поддерживать супружеские отношения на протяжении всей 10–20 лет. Однако в современном обществе, где средняя продолжительность жизни составляет 70–80 лет, неизбежны конфликты между супругами из-за эмоциональных изменений, психологической усталости и других проблем. Увеличение числа разводов также показывает, что даже у самых любящих пар существует вероятность эмоциональных изменений, а официальный брак превращается в оковы эмоций и потребностей.

Если вам комфортно в одиночестве, наслаждайтесь им. Если же вы с нетерпением ждете прихода своей любви, помните: ее нельзя увидеть, ее невозможно описать, осязать, но вы обязательно почувствуете, когда она нагрянет. Не торопитесь, терпеливо ждите – и вы тоже станете для кого-то чудом.

# Любовь с первого взгляда

Многие девушки завидуют героям романов, которые влюбляются с первого взгляда. Нечаянный поворот головы, случайно брошенный взгляд – и сердце уже тает. Если нечто подобное происходит с нами, мы вовсе не держимся в упоении за руки, а сомневаемся в надежности чувства.

Психологи считают, что симпатия может возникнуть у незнакомцев уже через час после встречи. Ее вполне можно назвать любовью с первого взгляда. Еще интереснее «правило восьми минут»: именно за этот короткий промежуток времени женщина обычно решает, возможны ли отношения с незнакомым для нее мужчиной. Вполне вероятно, и у вас был подобный опыт: познакомившись с кем-нибудь, вы определяли, нравится вам человек или нет, и даже оценивали, сможете ли сблизиться с ним.

Первое впечатление – это образ, который возникает у нас в момент знакомства. На первое впечатление влияет множество факторов: одежда, взгляд, речь, манеры и все прочее. Однако любовь с первого взгляда определяется не только внешними факторами, но и привлекательностью сообщения, которое передает вам другой человек. Если он соответствует вашим критериям, вы чувствуете, что перед вами «тот самый».

Карл Юнг считал, что в бессознательном каждого мужчи-

ны скрыта анима – смутная, лишенная конкретных контуров, но соответствующая определенному темпераменту форма, женская часть его психики. Если девушка заставляет сердце мужчины биться чаще, подсознательная анима приобретает определенную форму, и мужчина чувствует, что перед ним женщина, которую он искал. В бессознательном женщин также скрыта мужская часть их психики – анимус.

# 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.