



НИКОЛАЙ ВОЛК

# ЛЮБОВЬ

В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ

## Психология любви

18+

СТАДИИ ЛЮБВИ. ПРИЧИНЫ КРИЗИСОВ В ПАРАХ  
И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ. КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ССОР.  
КАК СОХРАНИТЬ СТРАСТЬ И ИНТЕРЕС ДРУГ К ДРУГУ  
НА ДОЛГИЕ ГОДЫ.

**Николай Волк**

**Любовь в твоей голове.**

**Психология любви. Стадии  
любви. Причины кризисов в  
парах и пути их преодоления.**

**Как вести себя во время  
ссор. Как сохранить  
страсть и интерес друг  
к другу на долгие годы**  
Серия «В твоей голове», книга 5

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70229275](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70229275)  
SelfPub; 2024*

### **Аннотация**

Эта книга – инструкция к счастливым отношениям. Автор, опытный психолог-консультант, делится бесценными знаниями о том, как выстроить гармоничный, крепкий союз с любимым человеком. Здесь вы найдете ответы на самые животрепещущие вопросы о природе любви, причинах кризисов

в парах и способах их преодоления. Автор подробно разбирает, как развиваются отношения с момента влюбленности до наступления зрелости чувств. Дает ценные рекомендации, как сохранить страсть и интерес друг к другу на долгие годы. Объясняет, отчего возникают конфликты и как научиться конструктивно разрешать разногласия. Эта книга незаменима для тех, кто мечтает выстроить крепкий, любящий союз и сохранить пыл страсти надолго. Она поможет укрепить доверие, улучшить взаимопонимание с партнером и обрести гармонию в отношениях!

# Содержание

Введение: зачем нужна эта книга	5
Часть 1. Что такое любовь	9
Глава 2. Почему отношения так сложны	13
Глава 3. Мифы о романтической любви	26
Глава 4. Принципы построения прочного союза	36
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**Николай Волк**

**Любовь в твоей голове.**

**Психология любви.**

**Стадии любви. Причины  
кризисов в парах и пути  
их преодоления. Как  
вести себя во время  
ссор. Как сохранить  
страсть и интерес друг  
к другу на долгие годы**

**Введение: зачем нужна эта книга**

Я никогда не мечтал стать писателем. Да и с чего бы? Всю жизнь я работаю практикующим психологом, консультирую супружеские пары, помогаю людям улучшить их отношения.

И мне это нравится. Но был случай, ставший по-настоящему судьбоносным для меня.

Помню, как сегодня – звонок в дверь моего кабинета. Заходит молодая пара лет 28, хмурые, молчаливые. Садятся на диван, отодвинувшись друг от друга подальше. Я начинаю задавать вопросы – они в ответ только короткие фразы и обвинительные взгляды. Чувствую – между ними пропасть непонимания и обиды.

Мы проговорили больше двух часов. История типичная – после нескольких лет брака они разучились слышать и ценить друг друга. Я давал им советы, как вернуть тепло в отношения, но в какой-то момент понял – сегодняшней консультации им будет мало. Им нужна целая книга об этом! Да и не только им.

В тот вечер я сел и начал писать эту книгу. Хотел оставить пошаговую инструкцию для тех, кто оказался на распутье. Рассказать все, что знаю о том, как построить крепкие, гармоничные отношения в паре. Дать практические инструменты, которые так помогли моим клиентам.

И вот перед вами эта книга. Она для всех, кто любит и хочет сохранить эту любовь. Каждый из нас мечтает о счастливых, гармоничных отношениях с любимым человеком. Но

далеко не каждому удастся обрести такой крепкий союз, выдерживающий испытание временем. Почему так происходит? Почему многие пары, несмотря на искренние чувства, со временем теряют былую связь и расстаются?

В этой книге я постараюсь дать ответы на эти мучительные вопросы. Поделюсь результатами многолетних исследований в области психологии отношений о том, что именно позволяет сохранить любовь на десятилетия. Вы узнаете, какие этапы проходит любая пара, с какими трудностями сталкивается на каждом из них и как их преодолеть.

Я расскажу вам о роли влюбленности, страсти и секса в отношениях. Объясню, как пережить кризисы, которые периодически возникают у каждой пары. Поделюсь уникальными инструментами, которые помогут вам строить конструктивный диалог, избегать конфликтов и укреплять доверие к партнеру.

Вы узнаете, как разговаривать с любимым "на одном языке", понимая его скрытые мотивы и потребности. Я раскрою удивительные психологические и физиологические различия между мужчинами и женщинами в контексте отношений. И конечно, поделюсь уникальными техниками того, как не дать чувствам угаснуть даже спустя много лет брака!

Если вы мечтаете о гармоничных, полных любви и страсти отношениях, эта книга станет для вас настольным помощником. Применяя описанные здесь инструменты на практике, вы сможете выстроить по-настоящему крепкий союз, выдерживающий любые испытания. Я искренне желаю вам это счастье – любви, основанной на глубоком взаимопонимании и душевной близости с партнером!



# **Часть 1. Что такое любовь**

## **Глава 1. Что такое настоящая любовь**

Как-то раз, во время лекции, одна девушка подняла руку и задала мне вопрос, который застал меня врасплох: «А что такое настоящая любовь?» Я стал тараторить что-то о химических реакциях в мозге, о привязанности, взаимопонимании... Но по ее глазам видел – она не получила ответа. И я тоже понимал, что не смог объяснить главного. С тех пор этот вопрос не давал мне покоя. Что же это такое – настоящая любовь?

В погоне за ответом я прочитал десятки научных исследований о природе любви. Изучил десятки историй пар из собственной практики. И вот что понял.

Настоящая любовь начинается с влюбленности. Того самого магического чувства, когда вы встречаете человека, и ваш мир переворачивается. Вы окрылены, ведете себя как подростки, замираете от одного взгляда, мурашки бегут от прикосновений... В эти моменты мы чувствуем себя так, будто летим высоко в небе, не замечая земли под ногами.

Так было с Олегом и Леной, парой из моей практики. «С первых минут нашей встречи я поняла – это мой мужчина! – сияя, рассказывала Лена. – Я словно увидела всю нашу будущую счастливую жизнь».

Но что дальше? Со временем это чувство влюбленности, как правило, проходит. И многие начинают задаваться вопросом: «А была ли это настоящая любовь, если ощущения исчезли?»

Ответ – да. Да, это была настоящая любовь. Просто изначальное опьяняющее чувство влюбленности сменяется другой, более зрелой и глубокой любовью. Той, которая прошла испытание временем.

Как же отличить эту зрелую любовь от всего остального? Я выделяю несколько ее ключевых признаков.

Во-первых, это стабильное чувство глубокой привязанности и комфорта рядом с партнером. Когда вы ощущаете – это «свой» человек, единственный и неповторимый для вас.

Недавно одна пара праздновала золотую свадьбу. 50 лет вместе! «А как вам удалось сохранить чувства столько лет?» – спросил я. Жена улыбнулась мужу с такой нежностью и теплом в глазах, что я сразу понял – вот оно, это чувство.

«Просто я до сих пор вижу в нем того молодого мальчика, в которого когда-то влюбилась», — ответила она.

Далее это глубокая дружба и понимание друг друга. Когда вы цените в партнере не только возлюбленного, но и близкого друга, единомышленника. Можете часами делиться сокровенным, вместе смеяться от души. И даже молчание вдвоем не кажется неловким.

Также настоящая любовь подразумевает умение прощать недостатки и ошибки партнера. Ведь никто не идеален, и в самых крепких парах случаются ссоры и размолвки. Но любящие прощают и не тащат обиды годами.

И конечно, физическое влечение тоже никуда не девается. Страсть с годами может приглушиться, но остается искра желания, взаимной симпатии, сексуальной гармонии.

Поверьте, такое сочетание возможно! Любовь, которая прошла испытание временем, действительно обретает все эти оттенки и грани. Так что, если вы это чувствуете — дорожите им, ведь это и есть настоящая зрелая любовь! Та, которой хочет добиться каждая пара.

В следующих главах мы поговорим о том, как именно построить такие глубокие, стабильные отношения, чтобы со-

хранить любовь на долгие-долгие годы!

## **Глава 2. Почему отношения так сложны**

«Почему, когда двое любят друг друга, им все равно так сложно быть вместе?!» – с отчаянием воскликнула как-то Маша, девушка лет 28 из моего консультативного центра. И зарыдала в голос, уткнувшись лицом в ладони. Весь ее облик излучал глубочайшее разочарование в любви.

«Мы с Вадимом познакомились на курорте в Турции, – рассказала она сквозь слезы. – Это была судьбоносная встреча! Мы словно поняли – мы родственные души. Весь отпуск провели вдвоем, и Вадим сделал мне предложение прямо в море при закате! Как в фильме про любовь! А сейчас, спустя всего год, мы в разводе... Почему же так сложно, раз мы любим?! В чём подвох?..»

Похожую историю я слышал от Светланы и Романа, которые тоже познакомились в романтической обстановке на морском курорте. Как рассказала Светлана: "С Романом было так легко, будто мы знакомы сто лет! Мы без умолку разговаривали до утра, ходили на закаты, держась за руки... Мне казалось – вот он, мой принц на белом коне!". Однако через полгода после начала совместной жизни Светлана

пришла в слезах: "Я уже не могу! Роман совсем другой дома. Мы постоянно ссоримся из-за быта, из-за денег... Я не узнаю человека, которого полюбила!".

Истории действительно драматичные и, к сожалению, отнюдь не единичные. Множество пар сталкиваются с разочарованием, когда выясняется, что отношения гораздо сложнее, чем им представлялось с самого начала. На консультациях я часто слышу фразу: "Где тот человек, которого я полюбил(а)? Почему он так изменился?" Давайте разберемся, в чем тут дело.

Во-первых, "подвох" кроется в коварстве чувства влюбленности, о котором я уже упоминал в 1 главе. То опьяняющее ощущение первых месяцев знакомства настолько захватывает нас, что мы перестаем трезво оценивать партнера и отношения. Нам кажется "вот он(а), любовь всей моей жизни!". И мы не замечаем тех нюансов, которые со временем превратятся в серьезные претензии.

Я видел немало пар, которые сыграли свадьбу через 3-6 месяцев знакомства. Им казалось: "Зачем ждать? Всё предельно ясно!". Однако потом наступало жестокое похмелье... А ведь действительно узнать человека, понять совместимость и готовность пройти вместе долгий путь можно только со временем.

К тому же, на идиллию начала отношений существенно влияют “гормоны влюбленности” – фенилэтиламин, дофамин, норадреналин и др. Под их действием мы испытываем эйфорию рядом с объектом страсти, а недостатки кажутся милыми и несущественными. Но со временем выработка этих гормонов приходит в норму. И тогда мы начинаем яснее видеть “острые углы” партнера, различия во взглядах, привычках, которые раньше казались неважными.

Например, Игорь и Марина не могли налюбоваться друг на друга после знакомства в фитнес-центре. Игоря очаровала красота и страстность Марины. А Марину покорили галантность и щедрость Игоря. Когда Игорь дарил ей цветы и устраивал романтические сюрпризы, Марина таяла от счастья. Однако через полгода она уже жаловалась подругам: “Игорь постоянно отвлекается на работу и бизнес. А я для него на втором месте!”. А Игоря начали раздражать эмоциональность и повышенные требования Марины к вниманию. Хотя до этого он считал ее “огоньком” в отношениях весьма милым.

Таким образом, изначально гормоны влюбленности не дают нам увидеть в партнере то, что в дальнейшем может стать камнем преткновения.

Ну и еще одна важнейшая причина трудностей в том, что большинство людей катастрофически не умеют выстраивать прочные отношения. Нигде не учат, как создать и сохранить крепкий союз! В школах и институтах нас учат математике, физике, литературе... Но не дают базовых знаний о том, как построить гармоничную пару! Поэтому многие из нас ходят вслепую, сталкиваются с одними и теми же ошибками, разочаровываются и расстаются...

Вот несколько типичных ситуаций из моей практики.

Соня и Павел поженились, не узнав, как следует характеры и привычки друг друга. Через год Соня жаловалась: “Я не знала, что Павел такой вредный и придирчивый! Постоянно что-то не так: то не так приготовила ужин, то не ту рубашку ему положила”. В свою очередь, Павла раздражала “излишняя” общительность и эмоциональность Сони: “Она со всеми соседями перезнакомилась и часами сплетничает! А я ценю спокойствие и размеренность”. Если бы они уделили больше внимания этим особенностям характера на стадии ухаживания, то, возможно, и не сошлись бы. А сейчас – совместное жилье, мебель, общий ребенок... Расставание неизбежно принесет боль и стресс.

Олег и Лена сошлись стремительно, повинувшись чувствам. Через полгода у них родилась дочка. Однако они оказались



абсолютно не готовы к трудностям совместной жизни с маленьким ребенком. Постоянная нехватка сна, внимания друг к другу, разделение обязанностей по дому и уходу за дочкой – все это привело к конфликтам и взаимным обидам. “Я не знала, что это так тяжело – вкалывать как лошадь, пока Олег отдыхает на диване!” – жаловалась Лена. А Олег считал, что она “слишком много жалуется”, а сама мало работает. Если бы они лучше подготовились к родительству, узнали друг у друга готовность делить тяготы и обязанности – возможно, не стали бы родителями так рано, а сначала укрепили бы отношения.

Я мог бы привести еще десятки примеров, как отсутствие знаний и навыков разрушает отношения. Однако есть и хорошие новости – все эти проблемы вполне решаемы! Если использовать правильные инструменты и техники, можно построить крепкий, любящий союз с любым партнером. В последующих главах я расскажу вам про эти важные инструменты. И поделюсь методиками, которые помогут сделать любые отношения счастливыми и долговечными! Тогда влюбленность сменится зрелой, глубокой любовью, которая будет только крепнуть со временем.

Что нужно для крепких отношений

Что же необходимо для построения прочного союза?  
Ключевых составляющих три:

Осознанность

Коммуникация

Общие ценности

Давайте разберемся с каждым понятием.

Осознанность

Это умение реалистично смотреть на партнера, четко видеть его особенности характера, психотип, сильные и слабые стороны. Понимать, какие ценности и жизненные приоритеты у него (и насколько они соотносятся с вашими). А также: как он (она) реагирует в стрессовых ситуациях? что его беспокоит и что радует? и многое другое.

Осознанность – это антипод влюбленности со всеми ее иллюзиями. Это трезвый взгляд на партнера и отношения, когда мы не «рисуем образы», а видим реальность такой, какая она есть.

Коммуникация

Умение эффективно общаться, выражать свои мысли, чувства и потребности. А также слушать и слышать друг друга. При налаженной коммуникации партнеры не «играют в угадайку», не ждут, что другой сам все поймет. А открыто

говорят о том, что их волнует, что они ценят в отношениях и чего им не хватает.

## Общие ценности и совместимость

Это схожесть жизненных целей и приоритетов. Например, мечтаете ли вы о собственном доме или о путешествиях? Хотите ли заводить детей? Чем привыкли заниматься в свободное время? И так далее.

Чем больше общего у вас в данных аспектах, тем легче будет выстроить гармоничные взаимоотношения. Если же приоритеты сильно разнятся – придется искать компромиссы.

Где мужчины и женщины теряют осознанность?

Выше мы разобрались, что отсутствие осознанности – один из главных подводных камней на пути отношений. Давайте теперь подробнее изучим, где мужчины и женщины чаще всего “впадают в иллюзии” друг о друге. Эти знания помогут вам в будущем избежать многих разочарований.

Мой опыт и статистика показывают, что представители обоих полов склонны идеализировать свои “вторые половинки” в нескольких ключевых аспектах.

Мужчины чаще всего:

Переоценивают внешнюю красоту и сексуальность женщин. И недооценивают значимость внутренних качеств: заботливости, мудрости, умения создать уют.

Ожидают, что их избранница будет все время оставаться такой же стройной и привлекательной. И удивляются, когда с возрастом или после родов фигура меняется.

Полагают, что женщины менее нуждаются в сексе и могут довольствоваться редкими интимными контактами. Хотя на самом деле, женская сексуальность ничуть не уступает мужской.

Женщины чаще всего:

Воспринимают мужчину как сильного защитника и опору. И расстраиваются, если он проявляет слабость и уязвимость.

Переоценивают статус, финансовое положение и щедрость избранника. А потом разочаровываются, если оказывается, что его возможности не так велики.

Полагают, что с возрастом мужчина станет более зрелым и ответственным. И не осознают, что многие черты характера со временем почти не меняются.

Конечно, приведенные выше усредненные портреты в каждой конкретной паре могут сильно отличаться. Тем не менее, эти тенденции встречаются очень часто. И о них важно помнить, чтобы избежать разочарований.

Что делать, чтобы сохранить осознанность и после свадьбы? Рекомендую:

Проводить регулярный (например, раз в год) анализ совместимости, смотреть, насколько сохраняются общие ценности и интересы.

Выбирать час-полтора в неделю для откровенных разговоров на сложные темы, включая различия в потребностях и ожиданиях.

Интересоваться мечтами и стремлениями друг друга, желаниями, которые еще не исполнились. Чтобы лучше понимать эволюцию партнера.

Следуя этим нехитрым правилам, вы сможете сохранить ясный взгляд на отношения надолго. А значит – корректировать “острые углы” по мере их возникновения, не доводя до конфликтов и кризисов.

10 типичных ошибок, ведущих к разрыву

В дополнение к вышесказанному, давайте разберем 10 наиболее частых ошибок, которые люди совершают в отношениях. И которые нередко приводят к разочарованиям и расставаниям.

## 1. Поспешность

Как я уже отмечал выше, многие совершают ошибку,

слишком торопясь с такими важными шагами как совместное проживание, помолвка или свадьба. В итоге они плохо изучают друг друга и обнаруживают несовместимость уже после того, как связали себя узами брака и обзавелись общим имуществом или детьми.

## 2. Идеализация партнера

Мы уже говорили об этом. Влюбленность зачастую не дает увидеть недостатки и слабые стороны объекта обожания. А дальше наступает тяжелое прозрение...

## 3. Недостаток заботы

Многие считают любовь данностью, которая должна сохраняться сама собой годами. И не понимают, что отношениям необходим постоянный полив и уход, как любимым цветам. Нужно регулярно проводить время вдвоем, интересоваться переживаниями партнера, оказывать эмоциональную и физическую поддержку. И тогда чувства останутся яркими на долгие годы.

## 4. Отсутствие личных границ

Некоторые “растворяются” в отношениях, забывая о собственных интересах и хобби. Такой человек теряет свою ин-

дивидуальность, что неизбежно ведет к потере уважения и восхищения со стороны партнера. Важно сохранять разумный баланс между общением “друг с другом” и “друг с собой”.

## 5. Скука и однообразие

Со временем многие впадают в рутину. Перестают удивлять и радовать любимого человека, устраивать сюрпризы, экспериментировать в постели и за ее пределами. В итоге партнер находит недостающие эмоции на стороне. Чтобы сохранить страсть надолго, нужно постоянно поддерживать интерес друг к другу.

## 6. Отсутствие общения на важные темы

Некоторым кажется, что разговоры «по душам» – удел влюбленных подростков. Они стесняются говорить о чувствах, мечтах, страхах. В итоге партнеры становятся чужими людьми, которые живут бок о бок, но мало, что знают о внутреннем мире друг друга.

## 7. Ревность и контроль

Ревность – яд, постепенно разъедающий любые отношения. Подозрительность, придирки по поводу звонков и пере-

писок разрушают доверие и теплоту. Важно научиться обуздывать свою ревность и доверять партнеру.

## 8. Эгоизм

Если в паре кто-то один постоянно ставит свои интересы выше общих, это рано или поздно приведет к разрыву. В здоровых отношениях важно уметь идти на компромиссы и порой жертвовать собственными желаниями ради благополучия союза.

## 9. Отсутствие прощения

Мы все совершаем ошибки и порой обижаем дорогих нам людей. Если копить обиды годами, наказывая партнера за каждый проступок, можно полностью подорвать отношения. Поэтому так важно уметь прощать, забывать старые размолвки и давать шанс на новую гармоничную жизнь.

## 10. Предательство

Измена или существенная ложь (например, тайные долги) – тяжелые удары по отношениям, после которых далеко не всегда получается восстановить доверие и близость. К сожалению, многие совершают подобные ошибки. И часто только после разрыва понимают всю ценность утраченных отноше-



ний.

Однако все эти сложности вполне преодолимы, если знать основные законы отношений и уметь применять их на практике. В последующих главах я поделюсь с вами важными инструментами, которые помогут сделать любые отношения крепкими и счастливыми! И тогда влюбленность сменится зрелой, глубокой любовью, которая будет только крепнуть со временем.

## Глава 3. Мифы о романтической любви

«А знаете, я вот смотрю все эти любовные фильмы и не понимаю – почему в реальной жизни совсем не так?!» – как-то поделилась со мной Катя, милая девушка лет 23. И действительно, многие из нас хотя бы отчасти мечтают о той самой романтической любви как в кино. С огромными букетами роз, шикарными путешествиями, страстными поцелуями в закате...

За последние 10 лет я проконсультировал более 300 пар по вопросам отношений. И это лишь те, кто решил обратиться к специалисту. Сколько еще тех, кто в одиночку пытается разобраться в своих чувствах! По данным исследований, около 40% людей испытывают трудности в личной жизни. И одна из главных причин – неверные представления о любви, которые транслирует массовая культура.

Дело в том, что большинство романтических фильмов и книг пропагандируют целый ряд мифов о любви и отношениях. Эти стереотипы настолько глубоко укоренились в нашем сознании, что мы и не замечаем, как они заранее обрекают многие пары на неудачу.

Основная проблема в том, что вымышленные сюжеты часто идеализируют любовь до неузнаваемости. Зрители привыкают к этим сказочным образам и наивно ждут того же от реальной жизни. А когда сталкиваются с обыденными трудностями, то разочаровываются и думают, что их чувства "не настоящие".

Такие ложные ожидания мешают по-настоящему глубоко полюбить живого человека со всеми его недостатками. Партнеры начинают обвинять друг друга, вместо того чтобы выстраивать крепкие отношения. В итоге многие так и не находят свое счастье.

Давайте разберем подробнее основные заблуждения о любви и посмотрим, как они работают на практике.

Миф первый: Любовь с первого взгляда

Один из самых популярных клише – это молниеносная влюбленность с первого взгляда. Мол, встретились глазами в толпе – и тут же поняли, что вы родные души, предназначенные друг другу судьбой на века.

Яркий пример тому – знаменитая история про Титаник, где герои буквально влюбляются друг в друга за несколько дней, проведенных вместе на корабле. А потом их чув-

ства проходят испытание трагедией – но остаются такими же сильными и чистыми.

К сожалению, в реальности всё гораздо сложнее. Настоящая любовь обычно проходит несколько стадий, прежде чем стать по-настоящему крепкой и зрелой. Давайте рассмотрим их подробнее:

Знакомство и первое влечение

Влюбленность как эйфория и идеализация партнера

Разочарование и кризисы при столкновении с реальностью

Выстраивание глубокой связи и взаимопонимания

Как видите, это постепенный путь от первого интереса до настоящей близости. И лишь немногие проходят его до конца – большинство застревают на стадии 2 или 3.

В чем разница между влюбленностью и любовью? Психологи выделяют ряд отличий:

Влюбленность больше связана с внешними факторами типа красоты, харизмы, социального статуса. Любовь же основана на глубоком понимании и принятии человека таким, какой он есть.

Влюбленность зачастую идеализирует объект страсти, не замечая его недостатки. Любовь видит партнера со всеми

плюсами и минусами – но продолжает его ценить и уважать.

Влюбленность больше связана с яркими эмоциями типа страсти или ревности. Любовь же дает ощущение глубокого родства душ, доверия и комфорта рядом с любимым.

Так что любовь с первого взгляда чаще похожа именно на стадию увлеченности партнером. А настоящие отношения требуют куда больше времени, чтобы по-настоящему узнать и полюбить другого человека.

Как же избежать разочарований из-за этого мифа? Вот несколько советов:

Не форсируйте события, дайте чувствам время набрать глубину и силу.

Сначала хорошенько узнайте партнера и проверьте совместимость на разных уровнях: ценности, характеры, интересы и т.д.

Поймите, что конфликты и разногласия – нормальная часть любых отношений. Главное, научиться их конструктивно решать.

Цените не только яркие эмоции, но и спокойное ощущение надежности, понимания, доверия. Это и есть основа крепкой любви.

Миф второй: Принц на белом коне

Еще один популярный миф, особенно среди женщин – поиск идеального мужчины, своего "принца". Он должен быть

не только красавцем внешне, но и безупречен внутренне: благородный, смелый, преданный. И конечно, безгранично любящий свою избранницу.

Такие образы часто фигурируют в сказках и романах: прекрасный принц спасает принцессу от дракона и живет с ней долго и счастливо. Или загадочный вампир Эдвард без памяти влюблен в хрупкую Беллу.

Но что происходит потом, когда девушки пытаются найти своего идеального мужчину в реальной жизни? Правильно, они сталкиваются с горьким разочарованием.

Потому что абсолютного совершенства не бывает – все люди со своими недостатками. И пытаясь найти несуществующий идеал, женщины часто упускают тех мужчин, с кем могли бы построить крепкие отношения.

В чем причина такой тяги к перфекционизму? Психологи выделяют несколько факторов:

Стереотипы массовой культуры, формирующие завышенные ожидания

Желания компенсировать какие-то комплексы или нехватку отцовской любви в детстве

Бессознательное желание самоутвердиться через облада-

ние идеальным мужчиной как "трофеем"

Как бы то ни было, в результате многие одиноки в поисках мифического совершенства. Что же делать?

Во-первых, научитесь ценить реальных мужчин со всеми их качествами и недостатками. Сосредоточьтесь не на мелких изъянах, а на главном – уважении, заботе, взаимопонимании.

Во-вторых, поработайте над своей самооценкой. Научитесь любить и ценить себя – тогда вам будет проще найти хорошего партнера на равных. Вы оба достойны любви!

И в-третьих – представьте, что вы уже счастливы в отношениях с классным парнем. Как бы вы к нему относились? Скорее всего с теплотой и принятием. Перенесите это отношение на реальных кандидатов – и увидите, как всё изменится!

Миф третий: Любовь должна быть бурной

Еще один распространенный стереотип о романтических отношениях – это постоянные яркие эмоции и захватывающие приключения. Страстные ночи, бури ревности, грандиозные сюрпризы и подвиги во имя любви.

И конечно же хеппи-энд – победа чувств над всеми пре-

пытствиями и долго-долго жить счастливо вместе!

Опять же, в кино и книгах так оно может и выглядит. Но попробуйте сами прожить хотя бы неделю в таком бешеном ритме – и быстро выдохнитесь от перенапряжения.

А теперь представьте, что такой градус эмоций надо поддерживать годами. Разве это возможно в реальной жизни, с ее рутинными заботами, усталостью после работы и прочими радостями?

Конечно, нет. Более того, многие психологи считают, что стабильные отношения как раз подразумевают наличие спокойных, размеренных периодов наряду с яркими всплесками чувств.

К примеру, известный американский психотерапевт Эстер Перель разработала модель так называемых "доброкачественных скуки". По ее мнению, именно рутина позволяет партнерам по-настоящему сблизиться и полюбить реального человека, а не идеализированный образ.

Ведь что такое скука в отношениях? Это не пустота, а скорее тихая радость бытия рядом с любимым. Когда не надо изображать страстные порывы или грандиозные сюрпризы – просто приятно проводить время в хорошей компании.



Чувствовать себя комфортно, расслабленно и по-домашнему уютно.

Такая эмоциональная стабильность – отличная основа для крепких отношений в долгосрочной перспективе.

Что ж, мы разобрали основные мифы о любви, которые часто разрушают реальные отношения. Как видите, сказки – это сказки, а жизнь куда более многогранна и неоднозначна.

Но это не значит, что настоящей любви не существует! Просто она немного другая, чем нам рисуют кино и книги. Менее бурная с виду, зато более глубокая, зрелая и осознанная. И пусть в ней порой не хватает ярких спецэффектов, зато есть что-то более важное – подлинная связь двух людей. Теплое чувство единения, взаимного доверия, уюта и комфорта рядом с любимым человеком.

Конечно, со временем придется столкнуться и с будничными проблемами, и с охлаждением страсти, и с разными кризисами. Но все это преодолимо, если вы готовы беречь и лелеять чувства друг к другу.

Вот несколько советов, как сделать любовь по-настоящему прочной:

Регулярно устраивайте романтические свидания, чтобы не дать огню страсти погаснуть окончательно.

Ищите совместные увлечения и хобби, которые объединяют и не дают скучать.

Время от времени испытывайте что-то новое вместе – поездки, занятия экстремальным спортом, творческие проекты. Это укрепляет союз и добавляет адреналина.

Обязательно выделяйте время только для себя и своих интересов. Уважайте автономность друг друга.

Регулярно совершайте приятные мелочи в угоду партнеру просто так, без повода: массаж, ужин при свечах, комплименты и т.д.

Бережно храните традиции и ритуалы, особенно значимые для вас обоих – годовщины, праздники, совместные вечера и т.д.

И самое важное – сохраняйте глубокую эмоциональную связь друг с другом. Делитесь мыслями, мечтами, надеждами. Поддерживайте в трудный час.

Да, придется нелегко порой. Зато какая радость – видеть, как со временем отношения, пройдя все трудности, становятся еще более крепкими и зрелыми!

И тогда вы будете по-настоящему счастливы – не от ярких фантазий, а от ощущения подлинного единения с живым человеком. Любите, берегите друг друга – и вы сами подарите вашей любви долгую жизнь!

В общем, как видите, реальность далека от романтических фантазий. Любовь требует немало труда, терпения и взаимопонимания. Зато какая радость – когда она, пройдя все испытания, становится по-настоящему крепкой, зрелой и глубокой! Поверьте, это того стоит.

## Часть 2. Основы крепких отношений

## **Глава 4. Принципы построения прочного союза**

Как-то на консультации ко мне пришла пара – Андрей и Нина, супруги лет по 50, в браке уже 25 лет. Я спросил, что привело их ко мне. «Знаете, мы решили освежить наши отношения! – с улыбкой ответил Андрей. – Дети выросли, вот подумали – пора уделить больше времени друг другу».

Мне так понравилось, что они не ждут серьезных кризисов, а пришли лишь чтобы сделать свой брак еще крепче. И я решил воспользоваться ситуацией, чтобы подробнее понять секрет их почти идеального 25-летнего союза.

Начав задавать вопросы об истории отношений Андрея и Нины, я услышал любопытные подробности. Они познакомились на танцах, когда обоим было лишь по 25 лет. Молодые, полные энергии, они сразу почувствовали взаимное влечение. И через год после знакомства уже поженились, хоть кое-кто из друзей и отговаривал их «не спешить». Но Андрей с Ниной были уверены – они родственные души и готовы идти по жизни рука об руку.

Первые годы брака были непростыми: не хватало денег,

приходилось делить небольшую однокомнатную квартиру, да еще и строительство совместных планов требовало немало терпения и выдержки. Иногда случались ссоры из-за бытовых мелочей или усталости. Но в целом они всегда умели находить общий язык.

Со временем появились дети, благосостояние семьи выросло, жизнь вошла в более спокойное русло. И детальнее рассматривая этот продолжительный путь, я понял ключевые моменты, которые помогли Андрею и Нине сохранить любовь и взаимопонимание.

Во-первых, очень важным Андрей назвал умение открыто говорить о своих чувствах и потребностях. Не сдерживать, если что-то расстраивает или обижает, а сразу обсуждать, искать решение вместе. Это помогает не накапливать обиды, а сближаться. И даже если возникают конфликты, они быстро разрешаются.

Отдельно Нина отметила, что женщине важно знать – ее ценят и желают. И ежедневные комплименты, знаки внимания, объятия мужа очень поддерживают ее чувство собственной привлекательности и уверенности в себе как в женщине. Когда тебя постоянно хвалят и говорят, как ты прекрасна – ты действительно расцветаешь! И это создает основу для крепкой связи и взаимного влечения на долгие годы.

В свою очередь, по словам Андрея, мужчине важно ощущать себя опорой семьи, чувствовать, что жена верит в него и ценит его мудрость. Ему нужны уважение и восхищение его лидерскими качествами. А наградой станут ответное тепло, признательность, забота жены. И это создает мотивацию быть настоящим мужем и отцом на долгие годы.

Другой парой, чей пример тоже показался мне примечательным, были Роман и Света. Они пришли ко мне на прием спустя 12 лет брака – просто навести лоск в отношениях. И честно говоря, особо наводить было нечего – настолько они лучились счастьем и гармонией.

# 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.