# 

# Психология отношений: 21 совет от психологов для создания крепкой пары

Выстраивание гармоничных отношений ― тяжелая работа и настоящее искусство. К сожалению, не всем везет в любви. Данные исследований [ВЦИОМ](https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/ot-braka-do-razvoda-1990-2021) (Всероссийского центра изучения общественного мнения) говорят о том, что развод ― вполне приемлемый и простой способ решить проблемы в семье. И этого мнения придерживаются все больше россиян: если в 1990 г. за сохранение брака любой ценой высказывались 13% опрошенных, то в 2021 г. их осталось только 9%.

Можно ли построить по-настоящему здоровые отношения в паре и сохранить их, что называется, «до гроба»? Стоит ли это вообще делать, если брак трещит по швам? Давайте рассуждать.

## Что такое здоровые отношения

В психологии есть следующее определение: здоровые отношения между мужчиной и женщиной ― это коммуникативная связь между двумя самодостаточными людьми. В ее основе лежат взаимное уважение, общие цели, прозрачные и заранее обговоренные, ответственность. Здесь нет места насилию, причем не только физическому, но и эмоциональному.

*Здоровые отношения, как бы это ни звучало ― это про связь двух психически здоровых людей без комплексов и неврозов. Встретить их сейчас затруднительно, потому что не каждый может самостоятельно и полностью избавиться от последствий стрессов и эмоциональных травм.*

**

Здоровые отношения базируются на нескольких принципах.

1. **Взаимность**. Желание быть вместе должно присутствовать у обоих партнеров. Попытки кого-то завоевать, отбить, увести здесь недопустимы. Начинать отношения можно только после того, как возникнут обоюдные симпатия и интерес.
2. **Внимание** как форма присутствия. Выражается в активных действиях: поздравить с днем рождения, поинтересоваться как дела, узнать о самочувствии, забрать с работы.
3. **Поддержка**. Она заключается в присутствии в жизни своего партнера, заинтересованности в событиях, происходящих с ним, помощи в трудных ситуациях, готовности слушать и слышать. Поддержка ― это и есть «быть в горе и радости».
4. **Понимание**. Мужчина и женщина, между которым существуют здоровые отношения, принимают друг друга такими, какими они являются на самом деле, со всеми достоинствами и недостатками. Если этого нет, начинается эмоциональное насилие: вместо того, чтобы принять партнера, второй начинает «перестраивать» его под себя. В ход идут запугивание, угрозы, побои. Цель абьюзера проста ― подчинить «жертву» и сделать ее такой, как нужно ему. Обычно так действуют мужчины. Представительницы прекрасного пола используют другую тактику: как правило, они загоняют мужа / партнера в жесткие рамки, запрещая встречаться с друзьями или постоянно напоминая о том, кто такой «настоящий мужик».

<https://mamicoach.ru/toksichnyj-chelovek-17-priznakov-toksichnosti/>

1. **Забота**. Под ней понимают удовлетворение физических потребностей партнера, оказание ему реальной помощи: убраться в квартире, если кто-то приболел, донести до дома тяжелые сумки, заварить чай, подать руку и т. д.



Здоровые отношения всегда строятся на равноправии двух человек: в них нет главного и второстепенного, «короля» и «раба».

## Стадии развития и виды отношений

Отношения между мужчиной и женщиной проходят несколько стадий. Джед Даймонд, практический психолог, выделяет пять ступеней.

### Влюбленность

Если рассматривать первую стадию с биологической точки зрения, то о ней можно говорить как об эволюционной уловке. Она заключается в том, чтобы два человека встретились для продолжения человеческого рода.

Когда мужчина увлечен женщиной или наоборот, он не задумывается о хитростях природы. Влюбленный человек находится под влиянием гормонов (серотонина, дофамина, эстрогена, тестостерона). Из-за этого взрывного набора в животе появляются те самые бабочки, от которых сердце начинает биться быстрее.

Влюбленные «теряют голову» и чувствуют себя окрыленными. Они, не осознавая того, проецируют на избранника все свои надежды и мечты. Им кажется, что вот оно ― настоящее счастье, которое продлится много-много лет.



Мужчины и женщины начинают много мечтать: скоро наступит светлое будущее, в котором не будет разочарований, слез и обид. Мыслить здраво и объективно мешают все тот же гормональный коктейль, однако не нужно стыдиться своих эмоций. Влюбленность ― одно из самых приятных и волнующих состояний, в котором находится место для мотивации и вдохновения.

*«Сама по себе любовь — как страдание, лишение — снижает чувство собственной значимости, но взаимная любовь, обладание любимым объектом снова его повышает».*

*З. Фрейд, психолог и психоаналитик*

### Создание пары

На втором этапе отношений чувства становятся более глубокими. Мужчина и женщина все чаще разговаривают об общих целях, строят совместные планы и в конечном итоге образуют пару ― как правило, это происходит посредством заключения брачного союза.

Став мужем и женой, партнеры задумываются об отдельном жилье, совершают крупные покупки и, конечно, заводят детей ― своеобразное объявление миру, что отныне они семья и «полноценная ячейка общества».

На второй стадии отношений мужчины и женщины испытывают радость просто от того, что могут находиться рядом с любимым человеком практически 24 часа в сутки. Возникает сильная привязанность, которую можно сравнить с зависимостью.

Гормоны уже не бушуют, общение становится более спокойным и осмысленным. Страсть понемногу утихает ― секса уже не так много, как раньше. Но муж и жена, находящиеся в здоровых отношениях, не испытывают дискомфорта. Наоборот, приходит тихая радость от чувства защищенности, основательности и упорядоченности в жизни. Иногда появляется легкая грусть по прошлым ярким эмоциям, но она быстро проходит. Ее заменяют мысли о том, что пара крепка, любовь стабильна, и ничто и никто не смогут разрушить отношения.

### Разочарование



Отношения между мужчиной и женщиной не бывают легкими, но никто не может подготовиться к трудностям. Наступает момент, когда у партнера (или у обоих) возникает чувство отторжения и неприязни. Появляются мысли «А действительно ли у нас любовь? Может, ее и вовсе не было и мы просто привыкли друг к другу».

Именно на этапе разочарования браки распадаются. Кто-то уходит от важного разговора, причем в прямом смысле слова ― хлопает дверью и исчезает в темноте подъездного коридора. Другие же «культивируют» в себе чувство неприязни к супругу, но продолжают с ним жить. Третьи устраивают грандиозные скандалы даже по самым незначительным поводам. Некоторые задерживаются допоздна на работе или вовсе заводят роман на стороне.

*Тяжелая и напряженная ситуация в семье отражается и на здоровье. Стрессы приводят к ухудшению общего самочувствия, проблемам с эрекцией у мужчин, полной апатии и отстраненности от всего, что происходит вокруг.*

Почему пары распадаются? Дело в том, что супруги ошибаются, думая, что несчастливые отношения ― это ненормально. Брак ― это своеобразная организованная система, в которой могут происходить сбои. Чтобы устранить их, нужно действовать, а не опускать руки и не занимать позицию стороннего, пассивного наблюдателя, пуская все на самотек.

Разочарование как третья стадия развития отношений ― это вирус. Если его уничтожить, то «семейный организм» станет лишь сильнее и выносливее.

В этот период супруги перестают видеть в друг друге идеал. Перед ними предстает обычный человек, но его тоже можно любить и без гормональной химии и иллюзий. На самом деле именно на этом этапе можно говорить о зарождении настоящих, истинных чувств.

### Любовь



Наконец-то мы добрались до нее. Крепкая любовь наступает, когда паре удается пережить бури третьего этапа. Мужчина и женщина начинают анализировать и давать объективную оценку тому, что происходило раньше: они выясняют, что привело к кризису, и вырабатывают «профилактические» меры по его недопущению.

Четвертый этап ― это уже не яркая влюбленность. Муж и жена становятся друг для друга психологами, готовыми слушать и слышать, принимать чужую точку зрения, искать и находить компромиссные решения.

На стадии любви нет места эгоизму, он отходит на второй план, уступая место глубочайшей привязанности. Связь между супругами крепнет каждый день, что просто-напросто сводит на нет любую конфликтную ситуацию ― ведь теперь муж и жена умеют договариваться и знают, как избежать глобальных ссор.

### Любовь, меняющая мир

Этап, на котором любовь возводится в абсолют. До этой вершины удается дойти не каждой паре, ведь не все могут преодолеть критические ситуации.

*Любить по-максимуму ― это окутывать теплыми чувствами весь мир, вдохновлять и вдохновляться самому, дышать полной грудью и наполнять энергией своего партнера.*

У человека, достигшего такой «любовной стадии», появляется желание делиться своим чувственным опытом с окружающими. Сначала это выражается в помощи собственным детям и внукам, потом чужим, затем благотворительным организациям.

Отношения между мужем и женой становятся настолько крепкими и основательными, что необходимость в их «подпитке» просто отпадает.

Настоящая любовь ― это не про романтические свидания в ресторане и шикарные букеты цветов (хотя в отношениях это тоже важно). Истинные чувства возникают, когда пара вместе преодолевает трудности и кризисные ситуации, в результате чего между ними устанавливаются глубокая привязанность и уважение. Но так бывает не всегда. Некоторые не доходят даже до второго этапа, и первые разногласия рушат все отношения. Конечно, правильно было бы провести работу над ошибками и расставить все точки над i, но не каждый готов к такому труду.

## Психология женщины в отношениях



Представители сильного пола и прекрасные дамы по-разному ведут себя в отношениях. Сначала поговорим о женщинах ― эмоциональных и ранимых. Для них во главе угла стоят внимание и забота. Каждой хочется быть уверенной, что она стоит за каменной стеной, и при необходимости мужчина всегда защитит ее.

В то же время женщина испытывает потребность самой заботиться о партнере. Многие с удовольствием готовят завтраки, обеды и ужины для второй половинки, гладят рубашки и покупают разные «средства для красоты». Причем делают это хоть и неосознанно, но совершенно бескорыстно.

Выделяют 10 особенностей женской психики, которые больше остальных влияют на отношения с партнером.

1. Девушки не любят мыслить логическими категориями и больше доверяют собственной интуиции.
2. В приоритете ― здоровье, а не карьерный рост как у мужчин.
3. Для женщины очень важна поддержка и «союзничество», в то время как сильный пол стремится к цели и лидерству.
4. Женщины тщательно выбирают партнеров для секса.
5. Для них важно общественное мнение.
6. Женщины любят общаться и быстрее и легче устанавливают контакты с новыми людьми.
7. Они быстро теряются в непривычной ситуации.
8. Представительницы прекрасного пола лучше адаптируются к новым обстоятельствам.
9. Среди них больше сангвиников и меланхоликов (в мужской «популяции» преобладают холерики).
10. У женщин лучше развит [эмоциональный интеллект](https://mamicoach.ru/jemocionalnyj-intellekt/).

Поведение девушки в отношениях ― это производная ее психологии. Зависимость от общественного мнения и боязнь стать уязвимой (например, при потере работы или незапланированной беременности) заставляют одних тащить мужчину в ЗАГС и официально зарегистрировать брак. Другие из-за легкой адаптации к разным ситуациям годами терпят издевательства супруга. Третьи считают, что проявляют внимание и делают приятно, когда начинают рассказывать сплетни.

Всему этому в психологии есть одно объяснение ― женщины эмоциональны и испытывают большую потребность в общении. Если мужчина говорит, что устал, значит, он хочет побыть один в тишине. Когда об усталости заявляет его супруга, она ждет ласки и внимания.

## Психология мужчины в отношениях



Никто не будет спорить с тем фактом, что мужчины скупы на эмоции. Но нельзя говорить о них как о бесчувственных людях, просто представителям сильного пола трудно выражать свое состояние. Многие вообще считают это неуместным и неправильным.

Находясь в отношениях, мужчины ждут от своей партнерши:

* понимания;
* уважения;
* интереса к внутреннему миру;
* верности;
* принятия.

Эти желания характерны для всех, но в конкретный возрастной период какие-то из них могут выходить на первый план.

Для мужчин важно взаимопонимание, хоть и может показаться, что они не замечают ничего происходящего вокруг и погружены в свой внутренний мир. Если женщина хочет, чтобы супруг ее слышал, ей надо:

* максимально четко и кратко формулировать свои просьбы, желания, мысли;
* в речи использовать больше существительных и глаголов, чем причастий и прилагательных;
* говорить короткими предложениями;
* делать паузы, чтобы дать время на переваривание информации;
* задавать конкретные вопросы;
* инициировать несколько коротких бесед, нежели один долгий разговор;
* говорить прямо без намеков.

Если следовать этим рекомендациям, не возникнет чувство обиды на непонимание. Достаточно перефразировать мысль и упаковать ее в простые слова, чтобы быть услышанной.

**Опрос.** Как вы думаете, можно ли создать по настоящему крепкую пару и прожить с партнером всю жизнь?

* Да, конечно, если оба работают над отношениями.
* Нет, это невозможно. Ничто не вечно, и всегда есть риск, что партнер влюбится в другого человека.

## 21 секрет крепких и долгих отношений



Если вы считаете, что после заключения брака можно расслабиться, то ошибаетесь. Именно в этот момент все только начинается! Чтобы сохранить семью, необходимо прикладывать усилия, причем делать это должны обе стороны. В помощь ― наши советы и рекомендации.

**№1 Не устраивайте скандалы**

Женщины, находясь во взаимоотношениях с партнером, порой бывают слишком эмоциональны, и им не составляет труда раздуть из мухи слона и устроить бурю в стакане воды. Порой мелочи, на которые и не следовало обращать внимания, становятся причиной серьезных ссор и даже разводов. Старайтесь в любой конфликтной ситуации держать себя в руках и искать компромиссные решения проблемы.

**№2 Находите время, чтобы побыть наедине друг с другом**

Работа допоздна ― не повод отказываться от общения со своей второй половинкой. Всегда можно найти хотя бы полчаса, чтобы обняться и поговорить, поделиться переживаниями и впечатлениями о прошедшем дне. Заведите семейную традицию, например, перед сном планировать завтрашние дела или делать друг другу массаж.

**№3 Поддерживайте партнера**

И мужчине, и женщине важно осознавать, что рядом есть человек, на которого всегда можно опереться. Чем бы ни занимался супруг (супруга), верьте в него (нее) и хвалите за успехи ― такая поддержка вдохновляет и мотивирует на новые свершения.

**№4 Уделяйте внимание**

Некоторые пары распадаются не потому, что возникли разногласия, а от недостатка внимания со стороны одного из супругов. Муж заботится об автомобиле, чтобы был исправным ― то же самое нужно жене. Она, в свою очередь, ухаживает за комнатными растениями ― мужа также нужно «поливать» и «подкармливать». Отношения будут жить, если партнеры не будут эгоистами и станут проявлять внимание друг к другу.

**№5 Решайте проблемы по мере их поступления**

Не надо бежать впереди паровоза и выдумывать себе всякие сложности, постоянно прокручивая в голове мысль «а что, если...?». Если нет проблемы, не создавайте ее, лучше последуйте совету №2 и проведите время с любимым человеком. А вот когда настанет тяжелый период, не оттягивайте с решением, а сразу приступайте к устранению непростого момента. Поговорите с партнером, объясните, что вас тревожит, найдите общее решение. Молчание лишь усугубит ситуацию.

**№6 Заботьтесь о себе**

Лучшее, что можно подарить партнеру ― позитивные эмоции. И у вас их будет в достатке, если вы начнете заботиться о себе. Речь идет не только о здоровом образе жизни, но и о «питании» души и мыслей. Можно бесконечно долго обижаться на мир, жаловаться на судьбу и заниматься самобичеванием, а можно практиковать медитации и повторять [440 аффирмаций на любой случай, которые изменят вашу жизнь](https://mamicoach.ru/top-440-affirmacij-na-ljuboj-sluchaj-kotorye-izmenjat-vashu-zhizn/), чтобы очистить голову от негатива. Чем здоровее и счастливее будете вы, тем больше вы сможете предложить партнеру.

****

**№7 Цените, что вы разные**

Помните, что противоположности притягиваются. Это происходит потому, что мы берем друг от друга то, чего нам самим не хватает. Сталкиваясь с проявлениями характера, которые нам не нравятся, мы начинаем ссориться и вступать в конфронтацию ― это неизбежно и нормально. Но важно научиться ценить человека и его уникальность. Вы же тоже не лишены недостатков, и даже с ними вас полюбили.

**№8 Не отказывайтесь от близости**

Пылкая страсть, которая была в начале отношений, со временем проходит, но нельзя сводить интим на нет. Секс ― это не просто удовольствие, но и способ выразить свои чувства. Он позволяет разделить с супругом приятные физические ощущения и наслаждение. Отказ от контакта ― это орудие убийства отношений и чувств. Если постель еще не окончательно остыла, поддерживайте искру, устраивая романтические вечера при свечах и надевая эротическое белье. Говорите партнеру, чего хочется вам и спрашивайте о его сексуальных фантазиях.

**№9 Помните, что отношения ― это не должное**

Ошибочно думать, что ваш брак вечен, и взаимоотношения никогда не закончатся. От развода нет страховки, и допуская подобные мысли, вы сильно рискуете. Нельзя воспринимать отношения как должное и полагать, что главное в них ― просто быть вместе. Их нужно постоянно развивать и выводить на новый уровень. В союзе между мужчиной и женщиной всегда должно быть место для роста. Чем больше партнеры вкладывают друг в друга, тем крепче связь и брак.

**№10 Не превращайте разочарования в обиды**

В попытке избежать конфликта многие подавляют в себе гнев и разочарование. В этом нет ничего страшного, если человек быстро отпустит ситуацию и продолжит жить дальше. Когда такого не происходит, в душе зарождается обида. Она, словно яд, отравляет отношения, не позволяя думать ни о чем другом, как о ссоре и недостатках партнера. Если вы считаете, что с вам поступили неправильно или не поняли, скажите это сразу и прямо. Только так можно достичь взаимопонимания.

**№11 Обращайтесь за профессиональной помощью**

Бывают ситуации, когда супруги заходят в тупик и не могут найти решение сложной проблемы. В таких случаях лучше обратиться к семейному психологу. Кому-то покажется неприемлемым визит к специалисту, дескать, нечего выносить сор из избы. Но в том, чтобы обратиться за помощью, нет ничего постыдного. Сотни и тысячи браков были спасены только потому, что муж и жена нашли корень проблемы и смогли устранить ее благодаря совместной работе с профессионалом.

****

**№12 Умейте прощать**

Да, порой это нелегко сделать, а иногда и вовсе невозможно. Когда вы хотите построить крепкие отношения, учитесь отпускать неприятные ситуации и находить в себе силы для первого шага к примирению. Если вы прощаете партнера, то делайте это искренне и никогда не вспоминайте ситуацию, иначе какое это прощение?

**№13 Не питайте ложных надежд**

Влюбленным мужчине и женщине, вступившим в отношения, хочется думать, что страсть и влюбленность останутся с ними навсегда, и накал эмоций не сойдет на нет. Они не допускают даже мысли, что могут когда-нибудь расстаться. К сожалению, эйфория не может длиться вечно. Нужно понимать, что со временем чувства немного, но остынут. Но не думайте, что если любовный трепет прошел, значит, и отношения закончились ― просто наступил новый этап, более спокойный и стабильный.

**№14 Уважайте друг друга**

Такой совет можно услышать от людей, проживших в браке 20, 30, 40, а то и 50 лет. С ними нельзя не согласиться. Конфликты во взаимоотношениях между мужчиной и женщиной неизбежны, и партнеры могут ранить друг друга, сами того не желая. Единственное, что помогает остаться вместе ― это уважение друг к другу, а также к самому себе.

**№15 Разговаривайте откровенно**

Всегда говорите о том, что вас волнует, ранит, обижает или, наоборот, радует и вдохновляет. Искренний разговор ― лучшая психотерапия «своими руками». Только так можно устранить разногласия и прояснить ситуацию. В откровенной беседе зарождается и укрепляется доверие, а без него невозможно представить крепкий союз мужчины и женщины. Разговор может быть болезненным, но он нужен, особенно при решении проблем, ведь никто, кроме вас, не будет и не сможет решить их.

*«Диалог для любви, — то же самое, что кровь для тела. Когда поток крови останавливается — тело умирает. Когда диалог останавливается, любовь умирает, и появляются ненависть и отвержение друг друга. Но диалог может восстановить и умершую связь. В этом и состоит настоящее чудо диалога».*

*Р. Хоу, автор книги «Чудо диалога»*

**№16 Оставляйте свободное пространство**

Человек ― это личность со своими интересами, желаниями, принципами, взглядами. И он должен оставаться таким. Не надо сливаться друг с другом и становиться единым целым. Каждому нужно пространство для своих ЛИЧНЫХ дел. Заведите собственные банковские карты, общайтесь со своими друзьями и подругами, иногда даже отпуск или выходные можно проводить по отдельности.

Кому-то эти советы покажутся странными, ведь страшно давать партнеру много свободы ― такое происходит из-за отсутствия доверия и уверенности в себе и отношениях. Другие не могут этого сделать из-за страха: если позволить близкому человеку что-то сделать самостоятельно, он уйдет, а я окажусь ненужным. Неумение отпускать партнера говорит об отсутствии уважения к нему и к себе.

****

**№17 Осознайте, что вы будете меняться**

Люди, прожившие в браке несколько десятилетий, с удивлением обнаруживают, как сильно они изменились с момента начала отношений. И вы будьте готовы к тому, что в один прекрасный момент увидите перед собой совершенно другого мужа или жену. Ничто не вечно, мир постоянно меняется, и мы вместе с ним. Чтобы «новый» партнер не стал для вас сюрпризом, разговаривайте с ним, интересуйтесь делами и хобби, обсуждайте происходящее в семье и мире в целом ― так вы станете лучше понимать его, и перемены не станут неожиданными.

**№18 Ссорьтесь правильно**

Нет такой пары, в которой бы не возникали разногласия. Чтобы мелкий конфликт не перерос в грандиозный скандал с оскорблениями, нужно уметь ссориться. Правила простые:

* во взаимоотношениях нельзя подвергать критике личностные качества супруга;
* не следует занимать оборонительную позицию и говорить «я бы никогда так не поступил / поступила, если бы не ты...»;
* запрещено навязывать мужу или жене чувство вины;
* не нужно закрывать уши, демонстрируя желание не слышать и не слушать его, когда ему надо высказаться.

Не избегайте ссор, демонстративно хлопая дверью. Верное решение ― спокойно обсудить ситуацию и найти решение проблемы.

**№19 Выражайте всю гамму чувств**

Секрет идеальных отношений у девушек и парней ― не скрывать от второй половинки свои реакции на те или иные обстоятельства и высказывания. Нельзя заглушать и подавлять эмоции, если они ураганом бушуют внутри ― это прямой путь к саморазрушению и стрессу (как бороться с ним, мы говорили в статье [Как быстро успокоиться: борьба со стрессом и тревожностью](https://mamicoach.ru/kak-bystro-uspokoitsja-borba-so-stressom-i-trevozhnostju/)).

Испытывать боль, гнев, злость, раздражение ― это так же нормально, как и чувствовать радость, счастье, вдохновение, спокойствие. Не бойтесь ярких эмоций, но при этом не забывайте пояснять, откуда они взялись. Партнеру будет легче взаимодействовать с вами, зная о том, что может вас разозлить, а что, наоборот, порадовать.

****

**№20 Улыбайтесь**

Мы улыбаемся, когда нам хорошо, когда мы счастливы и довольны. Одной улыбкой можно растопить самое холодное сердце и заставить его биться чаще. От нее на душе становится теплее, а вам разве не хочется, чтобы супруг или супруга почувствовали свет, исходящий от вас? Проснулись ― улыбнитесь, просто встретились взглядом ― улыбнитесь! По большому счету, не нужно искать повода, чтобы сделать это.

**№21 Прикасайтесь друг к другу**

Отношения не бывают близкими и крепкими без телесного контакта. Через прикосновения, поцелуи, поглаживания и объятия можно выразить привязанность и поддержку. Физическое взаимодействие всегда должно присутствовать между любящими друг друга мужчиной и женщиной. По сути они должны стать жизненно необходимой привычкой.

## Как не разрушить отношения: мнение психологов

Отношения не развиваются и не заканчиваются быстро в парах, где присутствуют:

* критика, враждебные обвинения, нападки, переход на личность;
* сарказм в общении, цинизм, презрение;
* отсутствие взаимного уважения;
* необоснованная защитная реакция;
* постоянные упреки;
* замалчивание проблем, уход от выяснения отношений как проявление [пассивной агрессии](https://mamicoach.ru/passivnaja-agressija-kak-s-nej-borotsja/).



Во всех этих поведенческих проявлениях нет эмпатии, и они возникают, когда партнер не желает выяснить истинную причину конфликта и стоит на своем.

Ошибки, которые приводят к разрыву отношений, можно разделить по гендерному признаку. Сначала о женских:

| **Ошибка** | **Описание** |
| --- | --- |
| Искусственность | Многие женщины, желая завоевать сердце мужчины, начинают вести себя по-другому, в несвойственной манере. Когда партнер это замечает, он разочаровывается. Важно быть собой и не примерять чужие роли. |
| «Я все уже решила» | В начале отношений девушка может сразу придумать красивую сказку, в которой и пышная свадьба, и романтическое путешествие, и куча детишек, и спокойная старость. В то же время мужчина даже не догадывается, что его уже «женили». Ему просто нравится партнерша, и он не прочь заняться с ней сексом. Нельзя думать за других и верить, что у второй половинки такие же планы на жизнь. Если это не так, наступает глубокое разочарование. |
| Нарушение личных границ | Оно может испортить не только зарождающиеся отношения. Личное пространство должно быть у каждого, и в него не стоит входить. |
| Провокация ревностью | Ее можно расценивать как манипуляцию, к которой прибегают неуверенные в себе представительницы прекрасного пола. Мужчинам же не нравится подобное поведение, и если оно повторяется из раза в раз, то они предпочитают выйти из отношений. |

А что у мужчин и парней? Они тоже совершают ряд ошибок, которые могут привести к разрыву.

1. Неуверенность в себе. Женщинам нравится, когда партнер имеет четкие цели и реализует планы. Если он постоянно сомневается и передает бразды правления в ее руки, то интерес быстро теряется. Тот, кто умеет принимать решения, имеет больше шансов на успех у противоположного пола и может построить действительно крепкую семью.
2. Грубость и невоспитанность. Это проявление неуважения к партнерше. Даже слово, вылетевшее из уст в эмоциональном порыве, может сильно ранить. Если мужчина настроен на серьезные отношения, он будет следить за своей речью.
3. Боязнь показаться слабым. Считается, что мужчины ― это сильные личности, которым не свойственны «мягкие» чувства: нежность, ласка, грусть, печаль. Многих с детства воспитывают в строгости, и они не умеют выражать свои истинные эмоции. Некоторые боятся признаться в какой-то слабости, но для женщин и девушек важно видеть рядом с собой живого, настоящего человека, а не бесчувственную и холодную машину.
4. Настаивание на близости. К сексу принуждают те, кто не задумывается о чувствах женщины и хочет лишь удовлетворить свои физиологические потребности. Действуя таким способом, мужчины и парни лишь самоутверждается, при этом не планируя развивать общение.

Можно ли избежать ошибок и построить крепкие отношения? Да, безусловно. Еще раз повторим, что самый простой способ ― это откровенный разговор. Необходимо общаться друг с другом и задавать вопросы, рассказывать о том, что волнует и тревожить. Честность и прямота ― лучший путь к взаимопониманию.

## Повторим пройденное



Здоровые отношения между мужчиной и женщиной строятся на базе нескольких простых принципов.

1. У парня и девушки есть общие ценности. Они смотрят в одном направлении, даже если не сходятся в религии, политических взглядах, музыкальных предпочтениях.
2. В отношениях присутствует взаимное уважение. Любящие не манипулируют чувствами друг друга, а идут навстречу.
3. В их взаимодействии проявляются лучшие личностные качества, они хотят вместе развиваться и улучшать качество совместной жизни.
4. Влюбленным нравится проводить время вместе и веселиться.
5. Каждый из «участников» союза может рассчитывать на помощь и поддержку партнера в трудной ситуации.
6. Мужчина и женщина, находящиеся в отношениях, заботятся друг о друге, причем бескорыстно, не требуя ничего взамен.
7. Они полностью доверяют друг другу и не требуют ежеминутного отчета во всем.
8. Партнеры много разговаривают, делясь впечатлениями и переживаниями, выясняя причины ссоры и находя решение проблемы.
9. Им комфортно и молчать. Вместе. Им не нужно слов, достаточно просто находиться рядом.
10. Женщина и мужчина имеют «отдельную» от отношений жизнь, где они могут встречаться с друзьями, ходить на мероприятия, заниматься любимым хобби. Они не пытаются заполнить пространство партнера только собой.

Если все это не про вашу пару, не нужно отчаиваться. Не спешите менять партнера ― отношения всегда можно спасти, если этого очень хотеть. Работа над ними трудная, но в итоге вы получите крепкую и счастливую семью.

## Заключение

Предлагаем обсудить в комментариях, что такое здоровые отношения и как их построить. Поделитесь своим опытом и, возможно, ваш рассказ станет хорошим советом для того, кто хочет создать прочный союз.