

лучшее от

ПСИХОЛОГИЯ

PSYCHOLOGIES

ЗНАКИ ПРЕЗРЕНИЯ

ИЛИ

ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ В ОТНОШЕНИЯХ

Лучшее от Psychologies

Коллектив авторов

**Знаки презрения или главные
ошибки в отношениях**

«ЭКСМО»

Коллектив авторов

Знаки презрения или главные ошибки в отношениях / Коллектив авторов — «Эксмо», — (Лучшее от Psychologies)

Почему мы сами портим отношения, которыми сильно дорожим? Реально ли достичь гармонии в паре? Психологи уверены: абсолютно. Тем более, что все несчастливые отношения развиваются по нескольким типичным сценариям. Узнать о них подробнее, избежать самых опасных ошибок и сохранить любовь вам поможет подборка статей от журнала Psychologies. Откройте для себя:

- 9 самых распространенных ошибок в отношениях;
- Заблуждения, которые могут отравлять отношения;
- Почему отношения так трудно построить?
- Всегда ли секреты между парой означают проблему?

Содержание

9 самых распространенных ошибок в отношениях	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Знаки презрения или главные ошибки в отношениях

9 самых распространенных ошибок в отношениях

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: **Мария Федотова**

Порой мы сами провоцируем разрыв отношений, которыми очень дорожим. Каких ошибок стоит избегать, чтобы сохранить любовь?

Состоим мы с кем-то в близких отношениях или нет, наше счастье не зависит от этого обстоятельства целиком и полностью. Но если отношения все-таки есть, мы определенно чувствуем себя более счастливыми¹.

Отношения, которые развиваются не совсем так, как нам хотелось бы, подкорректировать не очень сложно, особенно если пара вместе не так давно. Обобщив свои наблюдения, психолог Паула Пьетромонако (Paula Pietromonaco) и ее коллеги из Массачусетского университета выделили самые распространенные ошибки в отношениях партнеров². И пока последствия наших промахов не достигли разрушительных масштабов, у нас есть шанс их исправить. Вот каких ошибок следует избегать, если мы хотим сохранить отношения.

1. Думать, что ваш партнер никуда не денется

По мере развития отношений мы все чаще воспринимаем присутствие партнера в нашей жизни как само собой разумеющееся. Знаки внимания, оказываемые друг другу в самом начале, сюрпризы и другие приятные мелочи постепенно исчезают. С одной стороны, это говорит о том, что отношения становятся более зрелыми. Но с другой стороны, тоска по красивому романтическому периоду может затмевать то ценное, что, собственно, и скрепляет союз. В такие моменты полезно пофантазировать, как моя жизнь выглядела бы при другом раскладе. Например, без моего партнера. Вообразите, как вы будете жить, если действительно расстанетесь? Чем будете заниматься? Скажется ли это на вашем самочувствии и ваших представлениях о счастливом будущем? Эти фантазии помогут сохранить отношения, острее ощутить те чувства, которые вас связывают и которые, вероятно, притупились из-за того, что вы давно вместе: привязанность, интерес к партнеру, беспокойство за него и еще целый спектр ваших личных переживаний! Очень важно к ним прислушаться – они могут стать для вас верным ориентиром. Часто мы перестаем замечать и ценить своих близких лишь потому, что привыкли к ним и думаем, что они никуда от нас не денутся. Но если мы (пусть невольно) транслируем партнеру свое равнодушие, он рано или поздно начнет искать недополученные заботу и внимание вне наших отношений.

¹ И.Бонивелл «Ключи к благополучию» (Время, 2009).

² P. Pietromonaco, B. Uchino, D. Schetter «Close relationship processes and health: Implications of attachment theory for health and disease». Health Psychology, № 32 (5).

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.