

Мужчина и женщина

Оказалось, что отмечать День влюблённых планировали 13 процентов россиян. Это самый низкий показатель за последние годы. В 2007 году праздновать 14 февраля собирались 50 процентов опрошенных, в 2013-м – 33 процента, в 2016-м – 20 процентов. Но падение интереса к романтической дате не означает, что любовь и отношения стали меньше волновать людей.

– За месяц до и за месяц после 14 февраля число обращений к психологам резко возрастает, – говорит заместитель председателя профессиональной ассоциации психологов и психотерапевтов Магнитогорска Елена Белова. – Как и растёт количество разрывов отношений.

Возлюби себя

Тема любви была и остаётся для людей одной из самых животрепещущих. Но на первом месте по числу запросов – личностные проблемы.

– Важнее понять, что приближает меня к самому себе, что я хочу, – подчёркивает специалист. – Умение выстраивать гармоничные отношения с другими напрямую зависит от того, как человек выстраивает отношения с самим собой. Шаги к самоподдержке, самопринятию – это главное.

По словам Елены Беловой, даже если запрос пациента связан с проблемами в отношениях, сначала ему придётся разобраться в себе. Иногда этого оказывается достаточно.

– Бывают такие случаи, что вообще не касаемся отношений. Сначала помогаем человеку услышать себя, понять, что для него важно. Вспоминается одна пациентка, которая обратилась за помощью из-за проблем с мужем. Женщина была в тревожно-депрессивном состоянии. Начали работать над снятием тревоги, конфликтов с мужем даже не касались. Буквально за три консультации она смогла приблизиться к пониманию себя, разорвала не устраивающие её отношения, а спустя месяц встретила новую любовь, и сейчас уже находится в счастливом браке. «Любовь к другому начинается с любви к себе» – расхожая фраза. Но поражает, насколько это действительно правильно.

Нет сравнениям!

День святого Валентина многим портит жизнь из-за завышенных ожиданий и красивых картинок «идеальных отношений».

– Дата повышает неудовлетворённость, тревогу и депрессию, не зависимо от того, есть ли у человека пара или он одинок, – отмечает психолог. – Реклама подарков, ресторанов, букетов, заполненные фотографиями социальные сети неизбежно приводят к сравнениям: «У всех хорошо и красиво, а у меня нет». Но такие сравнения дисфункциональны. Более того, если человек выкладывает в соцсети много фотографий «красивой жизни», возможно, он просто неудовлетворён реальностью. Подарки, цветы – внешние атрибуты, не стоит придавать им большого значения. Тем более вредно, если партнёры стремятся оказывать знаки внимания только по праздникам.

Елена Белова подчёркивает: хотя потребность в партнёрских отно-



будет подходить не меньше, а возможно, и больше.

Мужской взгляд

Психолог Сергей Сафин отмечает, что по вопросам любви и отношений за психологической помощью мужчины обращаются гораздо реже, чем женщины.

– Обычно запросы поступают от женщин в возрасте 20–35 лет. Мужчинам для снятия стресса хватает обычно дружеского общения, да и вообще сильный пол реже склонен забивать себе голову отношениями. У женщин две проблемы: мало денег и мало внимания. Или мужчина зарабатывает поменьше, зато есть время на семью. Или хорошо обеспечивает, но не уделяет достаточно внимания. Это две основные проблемы, с которыми чаще сталкиваюсь на практике.

Психолог уверен, главное качество настоящей любви, отличающее её от влюблённости, – осознанность.

– Влюблённость – горячая и искрящаяся пора, но, как костёр, она быстро сгорает. Любовь горит не так ярко и пылко, её необходимо поддерживать. Осознанность решает много проблем. Может быть, подходить к любви с пониманием, для чего ты находишься в отношениях с конкретным человеком не слишком романтично, зато это надолго. Если же отношения взаимные, сразу возникает вопрос: зачем страдать? Может быть, на самом деле одиночество приносит удовольствие? Ведь это тоже выбор, и он должен быть осознанным. Если человек страдает, хочет быть с кем-то, нужно уметь переключаться. Когда полностью поглощён какой-то мыслью, то всё больше в неё погружаешься. Это как болото. Чем больше думаешь об одиночестве, страдаешь, переживаешь, тем меньше радуешься, тем меньше любишь себя и тем сложнее выйти из одиночества. Поэтому, если пока нет партнёра, занимайтесь собой. Делайте себя лучше, красивее, умнее, используйте эту возможность, зачем страдать?

Сергей Сафин отметил: несчастная любовь скорее говорит о невротической нелюбви к себе. Не существует любви разделённой или неразделённой.

– Если ты ищешь любовь, значит, в тебе её нет, ты просто пустой сосуд, который ищет, чем бы наполниться, и неважно с кем. Может, пора найти эту любовь вокруг себя, радоваться жизни и прекратить заниматься страданиями?

Мария Митлина

По дороге любви

Портал SuperJob провел опрос 3000 респондентов в преддверии 14 февраля

шениях заложена в человека природой, есть люди, которые счастливы без отношений, а после разводов и расставаний испытывают облегчение и открывают для себя новые перспективы.

Ошибки влюблённости

– Когда работаем с переживаниями безответной любви, болезненной привязанности, другой человек на самом деле не имеет значения, – говорит психолог. – Беспокойство вызывают мысли и эмоции, привычные триггеры, которые сработали на какой-то объект. Эти переживания не имеют отношения к другому человеку. Можно даже не знать и не хотеть знать, какой это человек на самом деле.

Бывает непросто понять, что влюблённость не относится к конкретному объекту. Просто он случайно попадает в ожидания и представления об идеальном партнёре. Прорабатывая эмоциональные переживания, психолог практически не затрагивает личность объекта, к которому направлено влечение.

– Настоящая любовь – совершенно другой процесс, – отмечает Елена Белова. – Влюблённость – это первичная заинтересованность, вызывающая положительные эмоции. Такой «крючок», за которым может стоять всё что угодно, те черты характера, которые влюблённый просто не замечает. Когда столкнёмся с реальностью, увидим настоящего человека, а не идеальный образ, и примем его со всеми, в том числе и негативными качествами, тогда и можно будет говорить о любви.

Если человек не знает, какой партнёр ему нужен, или не может сделать выбор, смотреть надо как раз на недостатки, которые он готов принимать в другом.

– Если посмотрим на человека и видим и положительные черты, и то, что не нравится, но готовы это принимать, причём плюсы перевешивают – это и есть реальные чувства, – объясняет психолог. – Даже если встречаемся с эмоциональным чувством влюблённости, полезно постараться не думать об объекте страсти слишком хорошо. Самое ценное в отношениях – когда видим перед собой реального человека. И не нужно обобщений: правильные ли отношения или неправильные. Отмечать только конкретные детали, которые нравятся или не устраивают в той или иной ситуации.

Миф про половинки

Существует красивый миф, описанный греческим философом Платоном, о том, что первые люди были андрогидами, объединяющими в себе мужское и женское начало. Боги наказали их за силу и самоуверенность, разделив на две половинки. Истоки этой легенды можно найти и в других источниках, например, в иудаизме. Кто-то верит, что в мире для него существует только одна настоящая половинка. Психологи не согласны с таким подходом.

– В психологии есть чёткое обозначение типологии личности, – объясняет Елена Белова. – Но не две единственные половинки. Был в моей практике пациент, мужчина, у которого не складывались отношения с женщинами. Одна, вторая, тре-

тья – всё не то, не любовь «всей жизни». Спрашиваю: «А как вы поймёте, что это ваша половинка?» Отвечает: «Меня должно как током ударить». «Один раз или каждый?» – «Каждый раз должен это чувствовать». Понятно, что это излишне идеализированный и маловероятный признак для поиска «своего» человека. Более того, эта мысль мешала видеть ему реальных людей, с которыми возможно построить отношения.

Идея про половинки не находит подтверждения в жизни, подчёркивает психолог. Существуют типы личности, среди них есть наиболее и наименее подходящие. Часто притягиваются люди, которые понимают друг друга, но между ними существуют и различия. Идеальная формула отношений – у партнёров схожи увлечения, образ жизни. Но отличаются какие-то черты характера. Один, например, более быстрый, другой более спокойный. Тогда в паре они будут дополнять друг друга. Один – давать тыл и защиту, второй – яркие эмоции. Существует много особенностей, которые в отношениях помогают партнёрам получать поддержку. Если исходить из этой теории, в мире нет единственной половинки, но существует немало подходящих людей, с которыми можно строить гармоничные отношения.

Поэтому важно понимать, какой тип личности подходит, что нравится в человеке, какие отношения будут приносить удовольствие. Не стоит думать после расставания, что такого «идеала» больше не встретите. Если понимать себя и свои потребности, обязательно в жизни появится человек, который