Есть советы об отношениях, которые звучат слишком разумно и очевидно. И именно поэтому могут быть вредны: они предлагают «лечить» сложные проблемы в паре простыми действиями. Мария Березина, консультативный психолог, коуч, семейный системный психотерапевт Цифровой клиники ВСК рассказала о вредных советах, которые не стоит применять в реальной жизни, чтобы сохранить отношения.

Совет №1: сходите на 5 свиданий

Прекрасная рекомендация для пары психологически здоровых людей, испытывающих взаимную любовь, но слегка потерявших составляющую романтики за последнее время. Если ситуация серьезней, люди до сих пор ранены, например, изменой, рекомендация не поможет. Зачастую супруги надевают маску довольных людей и изо всех сил стараются ей соответствовать. При этом у одного партнера сохраняется страх повторной измены, а у другого — переживания из-за отсутствия доверия. В итоге в кабинете психолога сидят два измученных человека, которые говорят: «мы старались, ничего не помогает». Проблема в том, что поведенческие техники не помогают там, где проблема глубже. В такой ситуации важно попробовать разобраться, что именно происходит в паре, какие обстоятельства и события вызывают напряжение и разрушают привязанность.

Совет №2: больше общайтесь, разговаривайте, все обсуждайте

Иногда люди месяцами пытаются «правильно разговаривать о чувствах», хотя один из них практически не спит и все время подавлен, а второй живёт в постоянной тревоге. Проблема может быть не в неумении разговаривать, а в банальной усталости. Важно помнить, что не всякая проблема пары начинается в отношениях. Проблемы решаются намного легче, когда каждый испытывает хотя бы относительное благополучие в других сферах жизни.

Совет №3: если он/она «нарцисс», «абьюзер», «не ценит», «не готовит», «не женится» — бегите!

Парадокс этого совета в том, что те, кто действительно сталкиваются с домашним

насилием, чаще всего не читают подобных советов. Но рекомендацию уходить из отношений учитывают вполне ресурсные мужчины и женщины при возникновении даже небольшого напряжения в паре. Они часто начинают думать, что терпение означает неуважение к себе, общественное осуждение, часто преувеличивая значимость неидеального поведения партнера.

Когда речь точно не идет о психологическом или любом другом виде насилия, стоит попробовать определить для себя, что именно значит нежелательное поведение партнера, и собственное отношение к нему без учета общественного давления.

Совет №4: Скажи или сделай вот это, и он/она изменит свое поведение или испытает требуемые чувства

Подобные советы основываются на объектном и нереалистичном отношении к человеку, по сути являясь манипуляцией. Риск подобных действий в том, что можно потерять уважение к партнеру, и получить подобное поведение в ответ. Оптимальный совет — принять неопределенность, которая изначально присуща романтическим отношениям. Любое действие как-то обрабатывается в психике другого человека, и он не может предсказать результат. Вместо того чтобы искать универсальный способ заставить отношения «работать», полезнее задать себе другой вопрос: «что происходит с моей потребностью в близости и привязанности рядом с этим человеком?».

Потребность в привязанности включает несколько важных переживаний:

· Мне можно быть собой рядом с тобой. Я чувствую принятие, даже когда не идеален.

· Между нами есть близость. Я могу быть эмоционально открытым и чувствовать контакт с тобой.

· Я важен для тебя. Тебе действительно интересно, что происходит со мной и чем я живу.

· Я любим и желанен. Я чувствую себя привлекательным, значимым и особенным для своего партнёра.

· Ты замечаешь мой вклад. Мои усилия и то, что я делаю для семьи, не воспринимаются как само собой разумеющееся.

· Обо мне заботятся. Партнёр замечает мои потребности и готов учитывать их.

· Меня уважают. Моё мнение имеет значение, даже если мы не согласны друг с другом.

· Я могу рассчитывать на поддержку. В периоды стресса, неудач и жизненных трудностей я не остаюсь с ними один.

«Прежде чем применять универсальный совет, мы можем остановиться и спросить себя: какие мои составляющие потребности в привязанности не удовлетворены сейчас в паре? И что я думаю по поводу того, как удовлетворены данные потребности у партнера? Это не всегда приведёт к простым размышлениям. И не каждую проблему можно решить одним разговором, пятью свиданиями или правильно выбранной фразой», — добавила Мария Березина, консультативный психолог, коуч, семейный системный психотерапевт Цифровой клиники ВСК.

Википедия страхования, 30.09.2026 г.