detkityumen.ru

5 стадий любви и почему многие расстаются уже на третьей

Зачастую мы воспринимаем первые трудности и размолвки с партнером как начало необратимого конца. А на самом деле это — лишь очередная стадия любви, и ее нужно суметь пережить вдвоем.

Королева Елизавета II и принц Филипп с детьми

В любых, даже самых страстных (поначалу) отношениях однажды наступает момент, когда мужчина мечты уже не кажется вам таким красивым и умным, секс с ним перестал быть страстным, да и вы сами, честно говоря, привлекаете его уже меньше.

Обычно именно на этом этапе союзы распадаются — в некоторых парах он наступает раньше, а в некоторых может случиться и через десять лет совместной жизни. Пережив тяжелое расставание, мы бросаемся на поиски "того самого" снова. Но как только мы его находим, порочный цикл "от восхищения к разочарованию" повторяется вновь.

В чем причина? Семейный психолог и консультант Джед Даймонд уверен: То, что мы воспринимаем как точку невозврата, на самом деле, есть не более чем очередная стадия наших отношений — а в некоторых случаях даже начало настоящей, долгой и крепкой любви.

И если не научиться вовремя ее распознавать и брать свои эмоции под контроль, мы рискуем наступать на одни и те же грабли снова и снова.

Всего же, по мнению эксперта, любые любовные отношения проходят через пять стандартных стадий. Третья — самая сложная, но если суметь ее пережить, в финале вы вместе будете способны сворачивать горы.

Стадия первая: влюбленность

Чисто с биологической точки зрения, влюбленность — это всего лишь уловка эволюции, чтобы свести вместе двух людей, которые смогли бы продолжить человеческий род. Но когда мы кем-то увлечены, о хитростях природы мы думаем меньше всего: в основном потому, что находимся под воздействием гормонов дофамина, окситоцина, серотонина, тестостерона и эстрогена. Именно этот взрывной коктейль и рождает тех самых "бабочек в животе" — когда сердце бьется быстрее, а дыхание перехватывает.

Чувство окрыленности только усиливается от того, что мы начинаем неосознанно проецировать на нового любовника все свои нереализованные мечты и надежды. Мы принимаемся мечтать о светлом будущем с ним: о том, как исполнятся все наши желания, как мы получим все то, что недополучили в детстве, и не столкнемся с теми разочарованиями, которые испытали в прошлых отношениях. Как бы цинично это ни звучало, гормоны не дают нам мыслить здраво и логично, но этого не стоит стыдиться: в конце концов, не зря чувство влюбленности считается одним из самых волнующих в эмоциональном диапазоне человека. Наслаждаться им совсем не грех.

Стадия вторая: создание пары

На этой стадии чувства влюбленных становятся все глубже, у них появляются общие цели — и, в конце концов, они формируют крепкую пару (в основном посредством заключения брака). В это же время у них появляются дети, они вместе покупают машину, квартиру, планируют будущее и демонстрируют всему миру, что отныне они

— как любили говорить у нас раньше, "единая ячейка общества".

Этот этап — период радости и удовольствия от того, что вы просто можете быть вместе. Гормоны уже не имеют той же власти, но зато вы чувствуете более глубокую привязанность. Секс тоже становится, хоть и реже и спокойнее, но более осмысленным и все таким же удовлетворяющим. Появляется чувство защищенности, упорядоченности и основательности. В этот момент многие пары немного скучают по прошлому накалу эмоций, но все же этот этап их отношений им нравится куда больше, ведь именно сейчас они чувствуют, что их любовь стабильна, как никогда, и ничто уже не сможет ее изменить.

Но это большая ошибка.

Стадия третья: разочарование

Конечно, никто не говорил, что отношения — это легко, но к таким трудностям вы явно были не готовы. Кажется, что раздражение и чуть ли не физическое отторжение друг друга возникло в вашей паре ни с того, ни с сего. Внезапно вы понимаете, что ваша идеальная любовь очернена до основания, и длится это уже очень давно. А, может, и вовсе не было никакой любви?

Как правило, разочарование — это тот этап, во время которого распадается большинство браков. В разных парах оно протекает по-разному: кто-то бежит друг от друга при первых серьезных размолвках, а кто-то живет с чувством тотальной неудовлетворенности и скрытой ненависти годами. В этот момент мы предпочитаем чаще задерживаться на работе, ссоримся по каждому пустяку и, как утверждает психолог, даже чаще болеем. Тяжелая ситуация в семье ведет к срывам на работе, к снижению иммунитета, к абсолютной апатии, мужчины могут испытывать проблемы с эрекцией и так далее. Разумеется, все это никак не способствует лечению отношений — и от отчаяния многие влюбленные начинают искать пути отступления.

Моника Беллуччи и Венсан Кассель

Что происходит? Многие пары расстаются в этот момент, так как ошибочно полагают, что быть несчастным в отношениях — это ненормально и нелогично. И, тем не менее, это не так. Как и в любой организованной системе, в браке тоже могут случаться сбои — так что первым делом здесь нужно чинить поломку, а не бросать все на самотек. Доктор Даймонд, который пережил два развода, понял это только на третий раз, когда они с супругой приняли решение работать дальше и не расставаться, как бы сильно ни хотелось. (Читайте: Женские ошибки в браке, которые проще не делать, чем исправлять)

Третью стадию отношений можно сравнить с вирусом, преодолев который у вас в разы повысится устойчивость к раздражителям. В этот момент влюбленные перестают видеть друг в друге "идеал": перед вами предстает обыкновенный человек, любить которого без помощи гормонов и иллюзий предыдущих двух стадий непросто, но все же возможно.

По сути, только сейчас можно говорить о том, что вы строите настоящую любовь, ведь только после третьей стадии вы начинаете принимать друг друга такими, какие вы есть на самом деле. Целиком и полностью.

Стадия четвертая: настоящая, прочная любовь

После того, как все бури, сопровождавшие третий этап, отступили, начинается стадия глубокой и основательной рефлексии. Вдвоем вы начинаете тщательно анализировать, что же с вами происходило раньше и почему вас дестабилизировало то, что вас дестабилизировало. В этот период вы узнаете друг друга как никогда лучше, ведь зачастую корень ваших обоюдных (но, к счастью, уже прошлых) невзгод кроется в вашем детстве.

На четвертой стадии отношений люди уже не столько влюбленные, сколько психологи друг для друга. И это правильно: данные многих исследований показывают, что пережитые в детстве травмы (развод родителей, жестокость в семье, измены) могут прямым образом влиять на то, как человек будет вести себя, когда

повзрослеет.

На этом этапе, возможно, впервые ваш эгоизм уходит на второй план: отныне ваша привязанность друг к другу становится настолько глубокой, что вы взаимно начинаете лечить раны друг друга. И это не только делает связь между вами крепче — это сводит на "нет" любой потенциальный конфликт, ведь вы оба уже будете точно знать, что его провоцирует и как всего этого избежать. (Читайте: И жили они долго и счастливо: как оставаться с мужем на одной волне)

Стадия пятая: любовь, которая может изменить мир

А вот это, как считает доктор Даймонд, уже Абсолют любви. До этого этапа доходят далеко не все, ведь многие пары, которые проходят кризис, предпочитают до конца жизни оставаться на четвертой стадии отношений. И это по-своему неплохо, но все же если ваша любовь так сильна, что может распространяться на весь окружающий мир, это не может не вдохновлять.

Логика здесь такова: вы вдвоем преодолели столько проблем и препятствий на пути к счастью и не сдались. Так почему бы не использовать свой позитивный опыт на благо другим? Эта спокойная мудрость выливается сначала в помощь своим детям, затем — чужим детям, еще позже — благотворительным организациям и так далее. Ваша любовь уже настолько зрелая, что у вас нет необходимости ее подпитывать — вот почему она логично ищет выходы в других благих делах. Именно эта стадия — резюме всех прошлых десятилетий ваших отношений, когда любовь становится тем самым поэтическим чувством, которое по-настоящему способно изменить мир. Кстати, именно на этой стадии некоторые пары начинают заниматься совместным творчеством: пишут в соавторстве книги, создают социальные проекты и т.д.

Фото: Getty Images **https://www.marieclaire.ru/**

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5406/