**Рекомендации психолога «Что важно в отношениях»**

Часто бывает, что в поисках любимого человека мы выбираем из нескольких вариантов. Этот – умный, а этот – красивый, этот – заботливый, а с этим – весело. Как же выбрать партнера так, чтобы отношения сохранились надолго и устраивали обоих?

Сейчас часть людей просто одержимы своей внешностью: худеть и загорать, соответствовать идеалам, подбирать одежду, чтобы скрыть недостатки. Другие – наоборот считают, что внешность – не главное, главное – душа и духовность. Конечно, нельзя сказать однозначно, ведь в первую очередь «встречают по одежке», но для длительных отношений есть ряд качеств, которые намного важнее внешности.

**Быть настоящим.** Можно бесконечно придумать себе фальшивые образы, прикрываться ими и даже вживаться в них, но люди всегда чувствуют фальшь и ценят настоящие личности. Не стоит скрывать свои чувства (как положительные, так и отрицательные). Да, стоит выражать их приемлемым образом, но обязательно выражать!

**Как стать настоящим?** *Осознать, что в Вашем образе является маской (иногда это не так просто), понять, зачем Вы её надели и пересмотреть отношение к себе.*

**Способность пойти на компромисс.** Умение пойти на компромисс, а главное — желание искать его, это признак того, что человек готов к долгим и счастливым отношениям. Если Вы не ищете компромиссов, а заставляете партнёра во всем подчиняться вам, значит, Вы его не уважаете, и рано или поздно ему это надоест. Если же наоборот, всегда подчиняетесь и уступаете, надоест вам — длительный период молчания закончится взрывом и Вы сами разорвёте отношения.

**Что же делать?** *Всегда ставьте себя на место другого человека. Например, Вы работаете дома и после работы хочется прогуляться, чтобы размять мышцы, покататься на коньках или заняться другим активным спортом. А Ваша вторая половина весь день на ногах и ему или ей вообще не хочется активности ещё и в вечернее время. Вместо того, чтобы скандалить и заставлять, попробуйте представить себя на месте Вашего любимого человека — вам бы захотелось куда-то выбираться после целого дня активности?*

Как только Вы поставите себя на место другого человека, сможете успокоиться и найти компромисс.

**Забота.** Почти все люди любят, когда о них заботятся (конечно, без фанатизма). Это возможность без слов сказать «я тебя люблю», «ты мне не безразличен или безразлична». Отвлечь, когда видишь, что человек грустит или спросить, что случилось и выслушать все проблемы. Если человек заболел, заботиться о нём так, как это делали бы родители. Даже просто купить любимое лакомство, просто так, когда тебя не просили об этом.

**Как научиться заботиться о других?** *Если Вы привыкли думать только о себе, будет нелегко начать заботиться о других. Но если Вы с нежностью относитесь к другому человеку, будет не так трудно придумать, чем ему помочь и какой сделать сюрприз.*

**Чувство юмора.** Весёлых людей любят все, они заряжают позитивом, с ними хочется находиться рядом. Вообще, чувство юмора есть почти у всех, только оно часто не совпадает — смешными кажутся разные вещи. Но это уже зависит от воспитания, окружения и прочих факторов. В любом случае, с человеком, который чаще улыбается, чем хмурится и не прочь от души посмеяться, гораздо приятнее общаться.

**Как развить чувство юмора?** *Никак. Оно у Вас уже есть, может быть, Вы просто стесняетесь шутить при недостаточно знакомых людях или считаете своё чувство юмора странным. Это не так уж важно — если Вы не стесняетесь быть собой, люди принимают Вас таким, какой Вы есть.*

**Быть сильным.** Это ценится не только в мужчинах, но и в женщинах. Никто не хочет видеть рядом с собой размазню, которая не может справиться со своими проблемами, не то что помочь и поддержать в трудной ситуации. Внутренняя сила, возможность решать свои проблемы, не срываясь на людях, умение поддержать и помочь — это гораздо более ценно, чем приятная внешность.

**Как развить в себе внутреннюю силу?** *Это долгий путь самосовершенствования, когда Вы решаете отныне не жаловаться на невзгоды и воспринимаете все свои проблемы, как увлекательные квесты, которые надо выполнить. Осознание своих страхов и борьба с ними, преодоление себя в достижении цели и многое другое. Наверняка у каждого из Вас есть своё определение «сильного человека», вот к нему и стремитесь.*

**Взаимное уважение** выражается, в первую очередь, в принятии маленьких слабостей и интересов партнера, но не в ущерб своим желаниям. Также взаимоуважение подразумевает терпение, внимание друг к другу, желание баловать своего партнера, помогать, даже в мелочах, умение слушать и умение говорить, в том числе о наболевшем, – спокойно и без истерик.

**Терпение.** Терпеть можно все, что не угрожает Вашему здоровью или благополучию. Другое дело, что многие терпеть не умеют, и в этом вся проблема. При этом нетерпимость к партнеру часто идет из-за наших собственных слабостей и неудач. «Работает» это так: мы злимся на партнера из-за какой-то мелочи, потому что сами увязли в таких же мелочах. Человек злится, в первую очередь, на себя, на свое несовершенство. Когда мы в порядке, и у нас все хорошо, мы расточаем благодушие. Когда есть проблемы, то они нас раздражают, и мы срываемся на близких.

**Доверие и умение прощать.** Это очень важные качества, но с ними все очень непросто, потому что «воспитываются» они в семье, а впоследствии жизнь лишь их отшлифовывает. Если человек вырос в любящей среде, где люди доверяли друг другу, то он изначально «заточен» на доверие. И даже если его сильно обидели или предали, у него все равно в основе – доверие. Он умеет прощать. Эти вещи взаимосвязаны. Если человек рос в семье, где родители постоянно ругались и изменяли и даже не скрывали этого от ребенка, ни о каком доверии во взрослой жизни не может быть и речи. Такой человек не способен сам хранить верность и не способен доверять партнеру, просто потому что не знает, что это такое. В результате – больная ревность и подозрительность, которые разрушат отношения.

**Умение слушать.** Говорить умеют почти все, а вот слушать — единицы. Когда человек не ждёт своей очереди рассказать, во время того, как говорите Вы, не перебирает в голове подобные случаи, которые подходят под тему. Разговор можно поддержать, даже не слушая, это не трудно — кивай, говори «угу» и не смотри в смартфон. А вот слушать — это целое искусство, которое всегда чувствуется и ценится.

**Как развить умение слушать?** *Старайтесь концентрироваться на том, что говорит Ваш собеседник и не отвлекаться на свои мысли. Заинтересуйтесь тем, что он говорит, а если никак не получается — зачем тогда вообще разговаривать?*

**Умение быть спонтанным.** Постоянство, надежность и уверенность в завтрашнем дне – это прекрасно! Но скучно. Без толики спонтанности, фантазии и неожиданных поступков в отношениях рано или поздно наступит застой. Просто так, без повода, в будний день предложить сходить на свидание (особенно если это не цветочно-конфетный период, а более-менее стабильная и почти семейная жизнь), просто так спеть, когда хорошее настроение, предложить разучить какой-нибудь танец или прокатиться на выходных на природу, чтобы найти невероятно красивое место. Спонтанность не позволяет отношениям стать частью серых будней, делает их интересными и красочными, обеспечивает много приятных воспоминаний.

**Как развить в себе спонтанность?** *Чаще слушайте себя, чего хотите именно Вы. Пока не важно, оценят Ваши порывы или нет, главное, чтобы появились какие-то желания.*

**Делать что-то хорошо.** Не важно, чего касается Ваше умение — классно водить автомобиль, виртуозно играть на гитаре или бегло разговаривать на трёх языках. Людей всегда восхищает чужое мастерство, чего бы оно ни касалось.

**Как научиться?** *Просто найдите себе любимое дело и оттачивайте навыки до совершенства. Кстати, если у Вас нет отношений в данный момент, это поможет их завести — как только Вы погружаетесь в любимое дело и забываете о желании завести отношения, они волшебным образом появляются в Вашей жизни.*

**Быть самодостаточным и довольным всем.** Люди, которые довольны тем, что у них есть, более привлекательны, чем те, кто постоянно жалуются и мучаются от того, что им чего-то не хватает. Если Вы довольны своей внешностью, Вы выглядите гораздо привлекательнее, чем если считаете некрасивым. Если Вы довольны своей работой, никто не назовёт Вас неудачником.

**Как научиться довольствоваться тем, что есть?** *Да, это не так просто, но возможно. Для начала можно перестать сравнивать себя с другими, потом найти, что в Вашей жизни идёт хорошо, и испытывать благодарность за это.*

**Отсутствие нездоровых привычек и пристрастий.** Если Вы следите за фигурой и стараетесь есть больше овощей — это отлично, но если выносите мозг персоналу пиццерии, требуя сделать для Вас пиццу без теста — это совсем другое. Это касается всех Ваших принципов и увлечений — во всём надо знать меру, а болезненная привязанность к какому-то поведению никого не радует.

**Как избавиться от слишком сильных привязанностей?** *Сначала надо вообще понять, есть ли они у Вас. А для этого спросите у лучших друзей и родственников — пусть честно скажут, что они думают по этому поводу. Скорее всего, они даже говорили Вам об этом ранее, но Вы не обращали внимания.*

Кроме того, одной из важных сторон жизни двоих любящих людей являются сексуальные отношения. И абсолютно неправильно думать, что «это не главное» или «потерплю». Несовпадение желаний и способов их реализации, частоты и темперамента сексуальных отношений – достаточно частая причина для измены или разрыва. Наличия только любви и духовной близости – недостаточно.

При этом любовь остается, для изменника партнер может так и оставаться самым близким человеком на свете. Человек просто начинает искать выход из сложившейся ситуации, когда есть сильные чувства к определенному человеку, а вот сексуальное влечение отсутствует. Понятно, что при таком раскладе дел совместная жизнь обречена на провал.

Конечно, правильно было бы сказать, что в прочных, долгих и счастливых отношениях физическая  и духовная близости важны одинаково: найти такого человека, который будет одновременно другом и любовником – это залог счастливых отношений. Важно понимать, что **перед тем, как** **вступать в** серьезные **отношения,** человеку **следует разобраться в себе**, перестать искать идеал, но обозначить себе самые важные моменты на этапе выбора партнера.