

18+

# Когда двое ВЫБИРАЮТ ДРУГ ДРУГА



Кристина Верден

О любви, кризисах и настоящей близости

# **Кристина Верден**

## **Когда двое выбирают друг друга**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73517248](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73517248)*

*ISBN 9785006948235*

### **Аннотация**

Почему даже сильная любовь не всегда делает отношения счастливыми? Эта книга – глубокий и честный разговор о психологии близости: о влюбленности и разочарованиях, конфликтах, ревности, доверии и кризисах, через которые проходят почти все пары. Она помогает понять, почему люди выбирают друг друга, почему иногда отдаляются и что действительно помогает сохранить связь надолгие годы. Это книга о том, как строятся зрелые отношения – не идеальные, но настоящие.

# Содержание

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Введение                                          | 5  |
| Глава 1. Почему мы выбираем именно этого человека | 11 |
| Глава 2. Влюбленность и любовь – не одно и то же  | 18 |
| Глава 3. Иллюзии начала отношений                 | 25 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                 | 31 |

# **Когда двое выбирают друг друга**

**Кристина Верден**

© Кристина Верден, 2026

ISBN 978-5-0069-4823-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Отношения кажутся чем-то естественным. Мы видим их вокруг с детства, слышим истории любви, взрослеем с мыслью, что однажды «все сложится»: встретится тот самый человек, появится тепло, поддержка, дом, свои привычки, свои разговоры. Кажется, что любовь – это то, что должно случиться само, как будто она встроена в жизнь, как смена сезонов.

Но когда отношения становятся реальностью, многое оказывается сложнее. Не потому что люди плохие. Не потому что любовь «не настоящая». А потому что отношения – это не только чувство. Это целая живая система, в которой встречаются два разных мира.

У каждого человека свой опыт. Своя история семьи. Свои страхи. Свои способы защищаться. Свой язык любви. Свои ожидания от близости. И когда два человека сближаются, они приносят в отношения не только желание быть вместе, но и все, чему их научила жизнь. Иногда это красивый опыт – умение заботиться, поддерживать, слышать. А иногда это раны, которые еще болят, и привычки, которые когда-то помогали выжить, но мешают строить близость.

Отношения важны потому, что они затрагивают самые чувствительные части нас. В них мы становимся уязвимыми. Мы открываем то, что в обычной жизни прячем: потреб-

ность быть любимыми, страх быть отвергнутыми, желание быть достаточно хорошими. Именно поэтому в отношениях бывает так больно, когда не слышат, когда холодно, когда обещают и не делают, когда исчезает внимание. И именно поэтому отношения могут быть самым большим источником силы, когда рядом есть человек, который видит, принимает и остается.

Отношения сложны еще и потому, что они постоянно меняются. Начало отношений похоже на вдох: все кажется легким, интересным, наполненным смыслом. Но потом начинается жизнь. Повседневность, усталость, работа, бытовые вопросы, разные ритмы. И в какой-то момент люди понимают, что любви недостаточно, чтобы всегда быть счастливыми. Нужны навыки. Умение говорить. Умение слушать. Умение ссориться так, чтобы не уничтожать друг друга словами. Умение признавать свои ошибки. Умение сохранять себя и при этом быть вместе.

Многие из нас не учились этому. Нас учили любить, но редко учили строить отношения. Нас учили терпеть, но редко учили договариваться. Нас учили «быть хорошими», но редко учили иметь границы. И поэтому взрослые люди иногда оказываются в ситуации, где они очень хотят близости, но не знают, как ее создать.

Эта книга – о том, как устроены отношения изнутри. Почему мы выбираем определенных людей. Почему повторяем одни и те же сценарии. Почему иногда любим – и все равно

ссоримся. Почему боимся говорить о важном. Почему становимся холодными или, наоборот, слишком тревожными. Почему нам трудно уходить и трудно оставаться.

Здесь не будет идеальных рецептов, потому что отношения – не математика. Но будет честный, подробный разговор о том, что делает отношения живыми, устойчивыми и теплыми. О том, как перестать воевать друг с другом и начать быть на одной стороне. О том, как сохранять любовь не как красивую идею, а как реальное ежедневное чувство – в словах, в действиях, в уважении и в выборе оставаться рядом.

Отношения – это одна из самых важных сфер жизни, потому что через них мы учимся быть собой рядом с другим человеком. Учимся доверять. Учимся говорить. Учимся любить не только «когда легко», но и когда непросто. И в этом, пожалуй, и есть их главная ценность – они раскрывают нас глубже, чем любая другая часть жизни.

## **Почему любовь сама по себе не гарантирует счастливые отношения**

Многие люди вырастают с убеждением, что главное в отношениях – это любовь. Если она есть, значит все остальное сложится само. Эта идея звучит красиво и очень успокаивающе. Она обещает, что сильные чувства способны преодолеть любые сложности.

Но реальная жизнь показывает другую картину.

Любовь действительно может соединить двух людей, создать притяжение, желание быть рядом, ощущение близости. Но отношения – это не только чувство. Это еще и взаимодействие двух характеров, двух жизненных историй, двух способов воспринимать мир.

Иногда два человека могут искренне любить друг друга и при этом постоянно сталкиваться с непониманием. Один человек может быть более эмоциональным и нуждаться в разговорах и поддержке, другой – привык справляться со всем самостоятельно и не умеет открыто говорить о чувствах. Один может ценить стабильность и спокойствие, другой – стремиться к переменам и свободе.

Любовь в таких ситуациях остается, но различия начинают создавать напряжение.

Кроме того, любовь сама по себе не учит людей общаться. Она не объясняет, как правильно говорить о своих обидах, как слушать партнера, как договариваться в сложных ситуациях. Когда возникают конфликты, люди часто реагируют так, как привыкли в детстве: кто-то закрывается, кто-то начинает обвинять, кто-то пытается все контролировать.

Если в отношениях нет навыка разговора и взаимного уважения, даже сильные чувства могут постепенно оказаться под давлением постоянных ссор.

Еще одна важная причина – ожидания. Когда люди влюблены, они часто создают образ отношений, который кажется идеальным. Кажется, что партнер всегда будет понимать,

поддерживать, угадывать желания без слов. Но со временем становится ясно, что другой человек – это не продолжение нас самих, а отдельная личность со своими потребностями и слабостями.

И тогда возникает разочарование.

Иногда любовь оказывается в ловушке этих ожиданий. Люди начинают чувствовать, что партнер «должен» вести себя определенным образом, чтобы доказать свою любовь. И если этого не происходит, появляется обида или ощущение, что чувства стали слабее.

На самом деле проблема редко в том, что любовь исчезла. Чаще она просто оказывается перегружена тем, с чем она не может справиться в одиночку.

Счастливые отношения обычно строятся не только на любви, но и на нескольких важных вещах: уважении, умении говорить о сложных чувствах, готовности слышать друг друга и способности расти вместе. Это не всегда происходит автоматически. Этому приходится учиться.

Любовь – это начало. Это энергия, которая соединяет людей и дает им желание быть рядом. Но чтобы отношения стали устойчивыми и теплыми, к этому чувству постепенно добавляются осознанность, ответственность и умение заботиться друг о друге не только в моменты легкости, но и в периоды трудностей.

И именно тогда любовь перестает быть только сильным чувством. Она становится основой настоящих отношений –

живых, сложных, но по-настоящему глубоких.

# **Глава 1. Почему мы выбираем именно этого человека**

## **Как детский опыт и прошлые отношения влияют на выбор партнера**

Когда человек влюбляется, ему часто кажется, что это произошло случайно. Встреча, взгляд, разговор, ощущение особой химии между двумя людьми. Все выглядит как спонтанное притяжение, как будто судьба просто свела двух людей в нужный момент.

Но если посмотреть на отношения немного глубже, становится заметно, что в выборе партнера редко бывает только случайность. Наши симпатии, притяжение, чувство «своего человека» формируются не только в настоящем моменте. Они часто уходят корнями гораздо дальше – в детство, в ранние отношения с близкими людьми и в опыт прошлых отношений.

Мы выбираем партнеров не только глазами и разумом. Во многом выбор делает наша психика – на основе того, что ей уже знакомо.

И именно поэтому иногда люди снова и снова оказываются в похожих отношениях, даже если сознательно хотят совсем другого.

## **Первый опыт близости начинается в детстве**

Самые первые отношения, которые формируют наше представление о близости, — это отношения с родителями или людьми, которые нас воспитывали. В детстве мы учимся тому, что значит любовь, безопасность, внимание и принятие.

Ребенок еще не умеет анализировать происходящее. Он просто чувствует. Он чувствует, насколько его слышат, насколько его эмоции принимают, насколько рядом есть человек, на которого можно опереться.

Если ребенок растет в атмосфере тепла, где его чувства замечают и принимают, внутри постепенно формируется ощущение: близость — это безопасно. Другой человек может быть рядом, поддерживать, слушать, помогать справляться с трудностями.

Но если в детстве было много холодности, критики, непредсказуемости или эмоциональной дистанции, психика может усвоить совсем другой урок. Ребенок может научиться тому, что любовь нужно заслуживать, что близкие люди могут быть недоступными, что внимание приходит и уходит.

Эти ранние переживания становятся своеобразной внутренней картой отношений. И даже во взрослом возрасте человек часто бессознательно ищет знакомые модели.

## **Почему знакомое кажется «правильным»**

Иногда человек встречается кого-то, кто напоминает ему очень знакомое ощущение. Это может быть стиль общения, эмоциональная дистанция, даже определенный тип поведения. И внутри появляется странное чувство – как будто этот человек «понятен» и «свой».

На самом деле это ощущение часто связано не с тем, что отношения будут здоровыми, а с тем, что психике просто знакома такая динамика.

Если в детстве любовь была связана с постоянной борьбой за внимание, человек может бессознательно тянуться к партнерам, которые эмоционально недоступны. В таких отношениях возникает знакомое напряжение: нужно стараться, ждать, добиваться.

Если ребенок привык к нестабильности – например, к родителю, который то был теплым, то холодным, – во взрослой жизни он может ощущать сильное притяжение к людям, которые ведут себя так же непредсказуемо.

Парадокс заключается в том, что психика часто выбирает не то, что делает человека счастливым, а то, что кажется знакомым.

## **Повторение сценариев**

Иногда люди замечают, что их отношения словно повто-

ряют один и тот же сюжет. Партнеры могут быть разными, но итог похожий: похожие конфликты, похожие обиды, похожие разочарования.

Это происходит потому, что человек приносит в отношения свои привычные способы реагирования.

Кто-то боится близости и начинает отдаляться, когда отношения становятся слишком серьезными. Кто-то, наоборот, очень боится потерять партнера и начинает сильно зависеть от его внимания. Кто-то привык подавлять свои чувства, а кто-то выражает эмоции слишком резко.

Эти реакции редко появляются случайно. Они формируются годами – как способы справляться с тревогой, страхом или одиночеством.

И пока человек не осознает эти механизмы, они могут повторяться снова и снова.

## **Влияние прошлых отношений**

Помимо детства, на выбор партнера сильно влияет опыт предыдущих отношений.

Если прошлые отношения были болезненными, человек может стать более осторожным и закрытым. Иногда это проявляется как недоверие, иногда – как страх снова привязаться.

У некоторых людей после тяжелых отношений появляется противоположная реакция. Они начинают искать человека,

который будет максимально отличаться от бывшего партнера. Но даже в этом случае прошлый опыт все равно влияет на их выбор и ожидания.

Иногда человек может начать воспринимать определенные модели поведения как норму просто потому, что он привык к ним раньше.

Например, если в прошлых отношениях было много ревности или контроля, это может начать казаться обычной частью любви. А если человек привык к эмоциональной дистанции партнера, он может не сразу распознавать ее как проблему.

## **Почему нас притягивают «не те» люди**

Многие люди хотя бы раз в жизни задавали себе вопрос: почему меня снова тянет к человеку, который не делает меня счастливым?

Ответ часто лежит именно в психологической привычке.

Человек может ощущать сильное притяжение не к тем, кто способен на стабильную и спокойную близость, а к тем, кто вызывает сильные эмоции. Иногда это связано с тем, что интенсивные чувства воспринимаются как признак настоящей любви.

Но иногда за этим стоит старый опыт: когда любовь была связана с тревогой, ожиданием и борьбой за внимание.

Психика может путать спокойствие с отсутствием чувств,

потому что она привыкла к другому ритму отношений.

## **Осознанность меняет выбор**

Хорошая новость заключается в том, что эти сценарии не являются приговором. Когда человек начинает понимать, какие модели он приносит в отношения, у него появляется возможность постепенно менять их.

Осознанность позволяет заметить, какие люди вызывают привычное притяжение и почему. Иногда оказывается, что самые спокойные и надежные люди сначала кажутся менее «захватывающими», потому что рядом с ними нет привычного эмоционального напряжения.

Но именно такие отношения часто оказываются более устойчивыми и теплыми.

Понимание своих внутренних сценариев не означает, что нужно полностью отказаться от интуиции или чувств. Скорее это помогает соединить чувства с осознанностью.

Человек начинает выбирать не только тем, что кажется знакомым, но и тем, что действительно делает его жизнь спокойнее, глубже и счастливее.

## **Выбор партнера – это часть внутреннего роста**

Отношения всегда отражают внутренний мир человека. Они показывают, какие страхи еще живут внутри, какие по-

требности остаются неудовлетворенными и какие модели поведения мы перенесли из прошлого.

Но они также дают возможность меняться.

Каждая новая близость может стать шансом построить отношения иначе. Более честно. Более осознанно. С большим уважением к себе и другому человеку.

И именно поэтому понимание того, почему мы выбираем именно этого человека, становится важным шагом к более зрелым и здоровым отношениям.

## **Глава 2. Влюбленность и любовь – не одно и то же**

### **Что происходит в психике и мозге на этапе влюбленности**

Почти каждый человек хотя бы раз переживал состояние влюбленности. Это особенное время, когда мир будто становится ярче, мысли все чаще возвращаются к одному человеку, а любое его сообщение или встреча вызывают сильный эмоциональный отклик.

Влюбленность может ощущаться как легкость, вдохновение, ощущение, что рядом появился человек, который понимает нас лучше всех. В этот период многие люди начинают верить, что нашли «того самого» или «ту самую», с кем все сложится идеально.

Но если смотреть на отношения с точки зрения психологии, влюбленность – это лишь первая стадия близости. Она сильно отличается от того, что позже может превратиться в более глубокую и устойчивую любовь.

И различие между этими состояниями связано не только с эмоциями, но и с тем, как в этот момент работает мозг.

### **Что происходит в мозге во время влюбленности**

Когда человек влюбляется, в его мозге происходят мощные химические процессы. В этот период активно вырабатываются вещества, связанные с удовольствием и мотивацией: дофамин, норадреналин, окситоцин.

Дофамин играет особую роль. Это нейромедиатор, который отвечает за чувство радости, предвкушения и эмоционального подъема. Именно он создает ощущение эйфории, которое многие люди испытывают в начале отношений.

Поэтому влюбленность часто сопровождается сильным приливом энергии. Человек может меньше уставать, меньше нуждаться во сне, чаще думать о партнере и испытывать желание снова и снова видеть его.

Мозг начинает воспринимать человека, в которого мы влюблены, как источник сильного эмоционального вознаграждения. Поэтому мысли о нем могут возвращаться снова и снова, даже когда мы заняты другими делами.

Иногда это состояние напоминает легкую форму одержимости. Человек может часто проверять телефон, ждать сообщений, анализировать каждое слово партнера, вспоминать детали встреч.

Это не случайность – это результат того, как работает наша нервная система.

**Почему партнер кажется идеальным**

Еще одна особенность влюбленности – склонность видеть партнера в очень положительном свете.

На этом этапе психика часто словно смягчает или игнорирует недостатки другого человека. Люди замечают только те черты, которые усиливают притяжение: внешность, чувство юмора, интересные разговоры, сходство во взглядах.

Недостатки могут либо не замечаться вовсе, либо восприниматься как незначительные.

Психологи иногда называют это эффектом «идеализации». Влюбленный человек создает в своем воображении образ партнера, который может быть немного более совершенным, чем реальность.

Это происходит потому, что мозг в этот период сосредоточен на усилении эмоциональной связи.

С точки зрения эволюции такая особенность имеет смысл. Сильное притяжение помогает людям сблизиться, начать отношения и создать эмоциональную связь.

Но со временем этот эффект постепенно ослабевает.

## **Почему влюбленность не может длиться вечно**

Несмотря на свою яркость, влюбленность редко остается неизменной на протяжении долгого времени. Обычно этот этап длится от нескольких месяцев до примерно двух лет.

Со временем химические процессы в мозге начинают стабилизироваться. Интенсивность эмоций постепенно умень-

шается, и человек начинает видеть партнера более реалистично.

Это не означает, что чувства исчезают. Скорее они начинают меняться.

Партнер перестает быть идеальным образом. Становятся заметнее его привычки, характер, реакции в сложных ситуациях. Люди начинают сталкиваться с различиями во взглядах, в ожиданиях и в стиле жизни.

И именно в этот момент отношения переходят на новый этап.

## **Когда начинается настоящая близость**

После периода влюбленности у пары появляется возможность построить более глубокую форму любви.

Если влюбленность часто основана на эмоциях и биохимии, то любовь постепенно включает в себя гораздо больше элементов: доверие, уважение, готовность заботиться друг о друге, способность проходить через трудности вместе.

На этом этапе люди начинают узнавать друг друга по-настоящему.

Они видят не только сильные стороны партнера, но и его слабости. Они сталкиваются с реальностью повседневной жизни: разными привычками, стрессами, обязанностями.

Именно здесь становится понятно, есть ли между людьми не только притяжение, но и совместимость.

# **Почему многие пары расстаются после влюбленности**

Переход от влюбленности к более зрелой любви иногда оказывается непростым.

Пока отношения находятся в фазе сильных эмоций, различия между людьми могут казаться незначительными. Но когда гормональная эйфория постепенно уменьшается, эти различия становятся заметнее.

Некоторые люди воспринимают это как сигнал, что любовь исчезла.

Им может казаться, что отношения «уже не те», что партнер изменился или что чувства стали слабее. На самом деле чаще всего это просто естественный переход к более спокойной форме любви.

Но если люди не готовы принять эту перемену, отношения могут закончиться именно на этом этапе.

## **Чем любовь отличается от влюбленности**

Главное отличие любви от влюбленности заключается в устойчивости.

Влюбленность часто связана с сильными эмоциями, новизной и идеализацией. Любовь же формируется постепенно, через опыт совместной жизни, через доверие и принятие.

В любви человек видит партнера более реалистично. Он понимает его сильные и слабые стороны, но продолжает выбирать быть рядом.

Любовь также включает ответственность. Это не только чувство, но и решение – заботиться, поддерживать, уважать границы другого человека.

## **Почему влюбленность все равно важна**

Несмотря на то что влюбленность не является конечной формой любви, она играет очень важную роль.

Этот этап помогает людям сблизиться, открыть друг другу свои чувства, почувствовать сильное притяжение и желание быть вместе.

Влюбленность создает эмоциональный мост между двумя людьми. Она помогает им начать отношения, узнать друг друга и почувствовать, что между ними есть особая связь.

Но для того чтобы отношения стали устойчивыми и глубокими, одного этого этапа недостаточно.

## **Когда отношения становятся настоящими**

Настоящая близость начинает формироваться тогда, когда люди продолжают быть рядом не только из-за сильных эмоций, но и из-за уважения, доверия и желания строить жизнь вместе.

В этот момент отношения становятся более спокойными, но часто гораздо более глубокими.

Люди начинают чувствовать безопасность рядом друг с другом. Они знают, что могут говорить о своих страхах, делиться трудностями, быть неидеальными и при этом оставаться принятыми.

И именно эта форма любви часто оказывается гораздо более устойчивой, чем яркая, но кратковременная влюбленность.

Понимание различия между этими двумя состояниями помогает людям спокойнее относиться к изменениям в отношениях. Оно напоминает, что любовь – это не только сильное чувство, которое возникает само, но и процесс, который развивается со временем.

И именно в этом процессе – через разговоры, совместный опыт, поддержку и уважение – рождается настоящая глубина отношений.

## **Глава 3. Иллюзии начала отношений**

### **Почему в начале люди видят друг друга иначе**

Начало отношений почти всегда наполнено особой атмосферой. Мир становится ярче, встречи – более долгождан-ными, разговоры могут длиться часами, и кажется, что рядом появился человек, с которым все складывается легко и естественно.

В этот период люди часто чувствуют сильную эмоциональ-ную близость. Партнер кажется очень интересным, внима-тельным, необычным. Каждая деталь – улыбка, жест, случай-ная фраза – может вызывать сильный отклик.

Именно поэтому начало отношений иногда воспринима-ется как идеальное время. В этот момент кажется, что между двумя людьми почти нет противоречий, что они прекрасно понимают друг друга и что впереди их ждет только счастли-вая совместная жизнь.

Но психологически этот этап редко бывает полностью объективным. В начале отношений люди действительно ви-дят друг друга немного иначе.

И это связано не только с эмоциями, но и с тем, как рабо-тает человеческая психика.

## **Эффект идеализации**

Одна из самых распространенных особенностей начала отношений – идеализация партнера.

Когда человек влюбляется, его внимание автоматически сосредотачивается на положительных качествах другого человека. Психика словно подсвечивает все, что усиливает притяжение: доброту, харизму, чувство юмора, внешнюю привлекательность.

Недостатки в этот период либо остаются незамеченными, либо воспринимаются как незначительные детали.

Например, привычки, которые позже могут вызывать раздражение, в начале могут казаться милыми особенностями характера. Даже серьезные различия во взглядах иногда воспринимаются как интересная часть личности партнера.

Это происходит потому, что влюбленность активирует механизм, который усиливает эмоциональную связь между людьми. Психика как будто помогает отношениям начаться, создавая более позитивное восприятие партнера.

Но со временем этот эффект постепенно ослабевает.

## **Желание понравиться**

В начале отношений люди обычно стараются показывать лучшую версию себя.

Это происходит не из-за обмана или желания притворяться. Скорее это естественное стремление быть привлекательным для другого человека.

Люди становятся более внимательными, чаще проявляют заботу, стараются избегать конфликтов и показывают те стороны своей личности, которыми гордятся.

Некоторые привычки, которые могут быть частью повседневной жизни, временно остаются «за кадром». Например, человек может стараться быть более организованным, более терпеливым или более легким в общении.

Из-за этого партнеры в начале отношений видят друг друга в особом свете. Они знакомятся с лучшими сторонами личности друг друга, но пока еще не сталкиваются с полной картиной.

Со временем, когда отношения становятся более стабильными, люди начинают чувствовать себя свободнее. И вместе с этим появляются настоящие привычки, реакции на стресс, особенности характера.

## **Эффект новизны**

Еще один фактор, который усиливает ощущение идеальности отношений в начале, – новизна.

Когда два человека только начинают узнавать друг друга, каждое открытие кажется интересным и захватывающим. Разговоры наполнены новыми историями, взглядами, воспо-

минаниями.

Новизна стимулирует мозг. Она вызывает ощущение свежести и эмоционального подъема. Поэтому многие пары в начале отношений чувствуют сильную вовлеченность и интерес.

Но со временем новизна постепенно уменьшается. Люди начинают лучше узнавать друг друга, и отношения становятся более привычными.

Это естественный процесс, но иногда он может создавать ощущение, что «что-то изменилось».

На самом деле меняется не сама любовь, а эмоциональный фон отношений.

## **Проекция ожиданий**

Иногда в начале отношений люди видят не только реального партнера, но и собственные ожидания.

Каждый человек приходит в отношения с определенными представлениями о том, каким должен быть партнер. Эти представления формируются из прошлого опыта, семейных моделей, фильмов, книг и личных мечтаний.

Когда появляется человек, который хотя бы частично соответствует этим ожиданиям, психика может автоматически «достраивать» образ.

Например, если человек проявляет заботу в нескольких ситуациях, партнер может начать воспринимать его как

очень внимательного и надежного человека в целом. Если человек кажется интересным и харизматичным, его могут начать воспринимать как эмоционально глубокого и понимающего.

Но иногда эти выводы делаются слишком рано.

Со временем, когда люди начинают сталкиваться с реальными жизненными ситуациями – стрессом, конфликтами, усталостью, – становится понятнее, каким человек является на самом деле.

## **Почему иллюзии постепенно исчезают**

Когда отношения становятся более стабильными, психика постепенно возвращается к более реалистичному восприятию партнера.

Это не означает, что любовь исчезает. Просто люди начинают видеть друг друга более полно.

Они замечают не только привлекательные стороны личности, но и особенности характера, которые могут вызывать раздражение или непонимание. Они сталкиваются с различиями во взглядах, в привычках, в способах решать проблемы.

Иногда этот этап становится испытанием для отношений.

Если ожидания были слишком идеализированными, реальность может казаться разочаровывающей. Люди начинают задаваться вопросом, куда исчезло то ощущение легко-

сти, которое было в начале.

Но на самом деле это естественный переход.

## **Когда начинается настоящее узнавание**

Парадоксально, но именно после исчезновения иллюзий у отношений появляется шанс стать более глубокими.

Пока люди видят друг друга через призму идеализации, их связь остается частично основанной на фантазии. Они любят образ, который сформировался в их восприятии.

Когда же начинается более реалистичное узнавание, появляется возможность построить отношения на настоящем понимании.

Партнеры начинают видеть друг друга такими, какие они есть. С сильными сторонами и слабостями. С привычками, которые могут нравиться или раздражать.

И в этот момент у людей появляется выбор.

Они могут разочароваться и решить, что ожидания не оправдались. А могут постепенно принять друг друга более полно и научиться строить отношения, основанные не на идеализации, а на уважении и понимании.

# 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.