

# Сохраняя любовь: новосибирский психолог рассказал, как построить крепкий союз

12.02.2025



День всех влюбленных – это не только праздник, наполненный романтикой и подарками, но и отличная возможность задуматься о том, как важно сохранять любовь в отношениях. В мире, где повседневные заботы и стрессы могут затмить чувства, необходимо помнить о том, что любовь требует постоянного внимания и заботы. Журналист НДН. инфо побеседовала с психологом Алексеем Овчинниковым и узнала, как сохранить любовь в отношениях на долгие годы.

## **Самые частые проблемы в отношениях**

Новосибирский психолог Алексей Овчинников говорит, любовь и романтика в отношениях не исчезают сами по себе, чтобы сохранить отношения, придется приложить усилия.

Очень часто люди сталкиваются с одними и теми же проблемами в паре, которые можно отнести к разряду бытовых. К ним относятся финансовые вопросы: планирование общего бюджета, трудности в коммуникации между партнерами, дисбаланс в распределении домашних обязанностей, сексуальная неудовлетворенность, а также разные жизненные ценности и цели у возлюбленных. К сожалению, иногда проблемы возникают после вмешательства родственников в

личную жизнь влюбленных, когда те пытаются навязать им свою точку зрения относительно того, какими должны быть «идеальные» отношения, по их мнению.

В случае, если проблемы между партнерами не находят решения, они приводят к взаимным обидам. Порой результат таких недомолвок может даже привести к расставанию пары. Чтобы предотвратить это, психолог советует:

- Открыто обсуждать ожидания и находить компромиссы;
- Учиться слушать и понимать друг друга, не избегать сложных тем;
- Четко распределять бытовые обязанности;
- Уделять внимание интимной жизни и эмоциональной близости;
- Регулярно проверять, совпадают ли ваши жизненные приоритеты и цели.

Эксперт акцентирует внимание на том, что регулярные беседы помогут обозначить потребности друг друга. По его мнению, когда проблема лежит на поверхности и она озвучена, то справиться с ней – гораздо легче.

## **Как сохранить любовь?**

Отношения – это не только яркие моменты радости и любви, но и постоянный труд, который требует усилий со стороны обоих партнеров. Каждый приносит в отношения свои ожидания, мечты и страхи. По этой причине, чтобы создать гармоничную совместную жизнь, необходимо активно работать над собой и своей привязанностью, отмечает психолог.

Он считает, что «труд» в отношениях подразумевает открытое общение, где партнеры могут честно делиться своими чувствами и переживаниями. Это взаимное стремление к пониманию и поддержке, которое помогает решать конфликты и преодолевать сложности. По мнению специалиста, романтика и страсть важны, однако без желания идти на компромиссы, они могут быстро исчезнуть.

Чтобы сохранить отношения на уровне доверия и пронести любовь на долгие годы, психолог составил несколько рекомендаций:

1. Практикуйте осознанное общение: регулярно делитесь своими мыслями, желаниями и чувствами. Открытость укрепляет эмоциональную близость;
2. Проводите время вместе – даже при загруженном графике находите время для совместных приятных занятий: прогулок, ужинов, путешествий;
3. Благодарите партнера: цените его, хвалите за мелочи, напоминайте о своих чувствах;
4. Не забывайте об эмоциональной поддержке: будьте рядом в сложные моменты, слушайте без осуждения и предлагайте поддержку. Важно не только радоваться успехам друг друга, но и помогать переживать трудности;
5. Делайте сюрпризы – небольшие неожиданные знаки внимания, подарки, записки или комплименты помогают сохранить романтику;
6. Не забывайте об общих целях: находите новые совместные интересы, путешествуйте, развивайтесь вместе. Это поможет избежать рутины;
7. Уделяйте внимание физической близости – прикосновения, поцелуи, объятия и интимная жизнь важны для сохранения связи между партнерами;

8. Идите на компромиссы. Как известно, с годами люди меняются, поэтому важно адаптироваться друг к другу и искать баланс между личными потребностями и интересами пары.

Также важно помнить, что каждый партнер в процессе отношений постоянно развивается как личность.

Поддержка в самореализации, уважение мечтаний другого и желание расти вместе – главные составляющие успешных отношений. Это работа, которая требует времени и настойчивости, но именно она помогает создать глубокую взаимосвязь и обогащает жизнь обоих.

При этом не забывайте о себе. Когда каждый из партнеров чувствует себя счастливым и удовлетворенным, это отражается на обоих.

Так, в преддверии Дня всех влюбленных вспомните о том, что любовь – это не только чувство, но и работа. Уделяйте внимание своему партнеру, общайтесь, поддерживайте и заботьтесь друг о друге. Пусть этот праздник станет напоминанием о том, как важно сохранять и развивать любовь в ваших отношениях.

*Анастасия Новоселова*