

**«Проблемы взаимоотношений юношей и девушек»**

*Влечение умов порождает уважение,*

*Влечение душ порождает дружбу,*

*Влечение тел порождает желание.*

*Все вместе – это любовь».*

*(Индийский трактат «Ветка персика»)*

     Юношеский возраст... В жизни человека тот период один из наиболее сложных. Есть стремление ощущать себя взрослым, независимым и самостоятельным, а с другой стороны человек сталкивается с неизвестностью, множеством тревог, сомнений и полным отсутствием жизненного опыта. Ко всему прочему, в это время юноши и девушки становятся особенно чувствительными, уязвимыми и ранимыми. И в этом возрасте приходит первое, волнующее, незнакомое чувство — *любовь.* Настоящая любовь в этом возрасте встречается очень редко, так как физиологическое взросление наступает быстрее духовного. Чаще случается влюбленность или увлечение. Начинают волновать вопросы: Как подойти? О чем разговаривать? Что он (она) обо мне подумает? Не покажется ли ей (ему) со мной скучно и неинтересно? Избежать ошибок и проблем во взаимоотношениях невозможно, но вполне по силам сгладить, смягчить и облегчить решение многих вопросов. Лучше преодолеть их раньше, чем, тогда, когда уже придется перешагивать через психологический барьер и избавляться от комплексов, перетекающих в серьезные проблемы.

## **Биохимия и отношения парня и девушки**

Используя аппараты МРТ, исследователи из университетского колледжа Лондона обнаружили, что "чувство любви приводит к подавлению активности в области мозга, контролирующей критические мысли. Кажется, что как только мы влюбляемся, возможность мозга оценить характер отношений снижается".

Не только чувство любви подавляет критическое мышление, но и гормоны, такие как окситоцин и дофамин затемняют его еще больше. Биохимия отношений парня и девушки заключается в том, что любовь действительно дает человеку мощный наркотик, он чувствует себя настолько хорошо, что просто игнорирует красный цвет, который мигает перед ним.

Проблемы, которые вы заметили в начале отношений, как правило, усиливаются в процессе углубления отношений. Или, как говорит эксперт по бракам, доктор Джон Ван Эпп в одной из своих книг — "Хорошее, не всегда в прошлом, и плохое, как правило, становится еще хуже".

## **Психология отношений девушки и парня**

Исследования ученых на самом деле показывают, что мужчины, особенно в возрасте двадцати лет, как правило, влюбляются быстрее, чем женщины, и первые берут на себя инициативу, признаваясь в любви на начальных этапах отношений. Женщины, как правило, более опасаются на начальных стадиях отношений. Другими словами, несмотря на то, что ты считаешь себя крутым чуваком, это не значит, что тебя не настигнет слепая любовь. К сожалению, на этом строится психология отношений девушки и парня.

Понимая, что ваше сознание затуманено, важно найти баланс между мыслями в голове и чувствами в сердце и только тогда завязывать серьезные любовные отношения. Вы должны быть в состоянии дистанцироваться от сильных эмоций, которые, вероятно, вы почувствуете в новых отношениях. Постарайтесь сконцентрироваться, чтобы увидеть сигналы опасности, которые могут свидетельствовать, что вы вступаете в отношения, в которых почувствуете себя как в аду. Но какие именно сигналы опасности вы должны разглядеть? Каждый человек имеет свои личные признаки опасности в вопросах дружбы или бизнеса, а, что касается любовных отношений, то психологи и эксперты по браку нашли несколько общих сигналов опасности, о которых вы должны знать. Большинство из них скрываются в модели поведения вашего партнера, что, скорее всего, (но не обязательно) приведет к сложностям в будущих отношениях.

Как правило, поведение людей гораздо лучше в начале отношений и некоторые из этих опасных сигналов не будут появляться определенное время. По словам доктора Ван Эппа, как правило, через три месяца скрытые черты характера начинают проявляться. Он и другие эксперты по отношениям отмечают, что именно по этой причине в течение трех месяцев, романтические отношения столь красивы и спокойны.

## **Распространенные проблемы в отношениях парня и девушки.**

Ниже приведены некоторые из наиболее распространенных проблем в отношениях парня и девушки, которые исследователи и психотерапевты рекомендуют распознавать и устранять на ранних стадиях их развития.

**1. Она самопровозглашенная «Королева драмы».** Остерегайтесь женщин, которые не только объявляют себя «Королевами драмы», но и упиваются в этой роли. «Королевы драмы» часто кидаются с одной эмоциональной крайности в другую; часто устраивают скандалы, споры из-за чего угодно. Когда жизнь им кажется немного скучной или ровной, они находят свой способ расшевелить ее. Они часто импульсивны и желают постоянно быть в центре внимания. Интересно то, что "Королева драмы" это не просто дефект характера, это действительно может быть психическое расстройство, которое называется "театральное расстройство личности". Кто бы мог подумать, что это вызовет проблемы в отношениях?

«Королева драмы» может быть очаровательной и привлекательной в начале отношений, из-за своей общительности. Как правило, это обольстительные и соблазнительные личности. Но острота притупляется и через некоторое время постоянная драма в долгосрочных отношениях просто делает людей несчастными.

**2. Вы не терпеть не можете ее друзей.** Вам не обязательно быть "лучшими друзьями" с ее друзьями, но если от одной мысли о времяпрепровождении с ними, хочется прыгнуть с моста, то у вас есть основания беспокоиться об отношениях с девушкой. *«Рыбак рыбака видит издалека» говорит народная мудрость.* Ваша девушка, скорее всего, имеет много общего со своими друзьями: схожесть интересов, темпераментов и убеждений. Вы не влюблены в ее друзей, и можете намного лучше рассмотреть в них все раздражающие вас моменты. И только потому, что вы влюблены в свою девушку, вы не замечаете этих же все раздражающих моментов в ее поведении.

Таким образом, если вы не можете находиться в одной компании с ее друзьями сейчас, есть вероятность, что позже вы будете чувствовать себя со своим партнером аналогично. И не удивляйтесь, когда после того, как туман любви рассеется, ваша возлюбленная, станет похожа на свою подругу, которая вас просто бесит.

**3. Она говорит, что все ее экс-парни неудачниками.** Конечно, есть вероятность того, что все парни, с которыми она встречалась, действительно были неудачниками. Если это так, делайте немедленные выводы о ее рассудительности, и о ее личности, которая привлекает неудачников. И, это также означает, что вы, вероятно, неудачник тоже, так как люди, как правило, следуют тому же сценарию во всех отношениях.

Более вероятно то, что некоторые ее парни были абсолютно нормальными, но она сыграла свою роль, чтобы свести отношения к нулю. А это показывает отсутствие самосознания у девушки и нежелание брать на себя ответственность. Мы все знаем, людей, которых уволили с работы, или они получили плохую оценку, или их обидели, потому что их босс [ревновал](https://auroum.ru/?p=306), их преподаватель не хотел с ними наводить контакт,  и их подруга была глупой. Такие люди никогда не виноваты.

**4. Она – человек со странностями.** Мы все знаем, что доверие является важным аспектом сильных, здоровых отношений, и очень трудно доверять людям со странностями. Присмотритесь внимательно, доводит ли ваша девушка все дела до конца. Выполняет ли она взятые на себя обязательства. Если она странно ведет себя с работодателем, друзьями и семьей, скорее всего, она будет так же вести себя с вами.

**5. Она относится к официантам, как к людям второго сорта.** Вы можете узнать о человеке очень важную информацию, судя по тому, как он ведет себя с незнакомцами, особенно с обслуживающим персоналом: официантами, баристами и так далее. Психологи утверждают, что манера общения с незнакомцами, присущая индивиду, часто указывает на уровень общественного сознания, сопереживания и зрелости морального мышления человека, а это именно те атрибуты, которые, как утверждают специалисты по браку и отношениям, являются основными для создания здоровых отношений.

**6. Она ожидает, что люди будут относиться к ней как к принцессе.** Когда один человек вступает в отношения с чувством права и ожиданием того, что его или ее потребности всегда должен удовлетворить другой человек, результатом таких отношений, как правило, бывает обида, презрение и гнев. Будьте всегда готовы обратить внимание на тонкие и явные улики, что у вашей девушки менталитет "принцессы".

## **Нерешенные конфликты и плохие отношения с парнем.**

**7. Вы все время спорите.** Все время.… Нет ничего плохого, когда в отношениях возникают конфликты. Это совершенно нормально, а время от времени даже полезно. Но если вы постоянно спорите – тогда это уже проблема. Исследователи обнаружили, что для счастливых отношений, соотношение позитивных и негативных взаимодействий должно быть 5:1. Если ваш коэффициент инвертируется, вы будете чувствовать себя несчастным. И не пытайтесь убедить себя, что когда-то вы станете, более серьезными и все изменится к лучшему.

**8. Она сердится или обвиняет вас, когда вы хотите провести время с друзьями.** Мы все знаем о том, как важно для мужчины провести время со своими друзьями. К сожалению, некоторые женщины этого не понимают и удерживают своего парня всякий раз, когда он хочет провести время со своими друзьями. Мудрая женщина наоборот будет приветствовать ваши мужские встречи, понимая, что то, что хорошо для вас, хорошо для ваших с ней отношений.

**9. Она никогда не извиняется и не берет на себя ответственность за плохое поведение.** Психологи называют способность брать на себя ответственность за плохое поведение добросовестностью, и это очень важный атрибут в поддержании здоровых отношений.

*"Необходим партнер, который быстро признает свою неправоту и чувство вины не вызывает у нее особого невосприятия или отрицания. Если вы должны долго убеждать вашего партнера в неправоте или доказывать, что она ошиблась, это означает, что у вас есть причины для беспокойства", говорит Ван Эпп.*

**10. У нее плохие отношения с семьей.** Когда отношения станут серьезнее, вы, скорее всего, встретитесь с ее родителями. Понаблюдайте, как она ведет себя с ними. Ее уровень комфорта в своей семье — показывает ее истинное лицо. Шаблоны и сценарии, которые ваш партнер использует в одном наборе отношений, скорее всего, будут введены и в ваши отношения (Ван Эпп). Если она хорошо ладит со своей семьей — это здорово! Вы, вероятно, то же самое испытаете в ваших отношениях. Однако, если у нее холодные и неприветливые отношения с семьей — будьте осторожны! Вы можете столкнуться с такой же враждебностью позже.

Конечно, бывают случаи, когда яблоко действительно падают далеко от дерева. Если члены ее семьи придурки или грубияны, вероятно, будет лучше держать с ними дистанцию.

**11. Она негибкая.** Эксперты по браку и отношениям утверждают, что гибкость — способность плыть по течению и адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам — является важным атрибутом для успеха отношений. Если ваша подруга никогда не готова идти на компромисс или нервно реагирует на изменение планов, когда все случается не совсем так, как она хочет, тогда, по цепной реакции могут возникнуть проблемы и в ваших отношениях.

**12. У вас нет общих базовых ценностей или жизненных целей.** Не имеет значения, насколько вы любите друг друга, если вы и ваш партнер не на той же волне, у вас нет общих базовых ценностей или жизненных целей, все идет к расставанию. По статистике — пары, у которых общие ценности и жизненные цели — счастливее и имеют более крепкие отношения, чем пары, у которых этого нет.

**13. Она жестока.** Знаете ли вы, что женщины, иногда даже чаще чем мужчины, являются инициаторами насилия в семье? Конечно, ее удары не повредят вас, но, если у вашей подруги появляются признаки насильника, в момент, когда вы спорите, это сигнал немедленно прекратить отношения. Лежащие в основе эмоциональные проблемы говорят о том, что она будет систематически повторять свои действия. И имейте в виду, что пощечины, на которые вы не [обращаете внимания](https://auroum.ru/?p=1590), могут перерасти в применение оружия.

**14. Она постоянно недовольна.** Чувство удовлетворенности делают отношения крепкими и долговечными. Если ваша подруга редко благодарит Вас за ваши дела и поступки, именно эта скупость на похвалу, негатив и недовольство отправит ваш корабль любви прямо на скалы.

**15.Сначала с человеком было взаимопонимание, а потом он стал раздражать? Почему он (она) меняется?**Вся правда в том, что люди не меняются. Они остаются такими, какими были. Меняется ваше восприятие человека. В начале отношений, когда сильные чувства и бушующие гормоны застилают взор, человек созерцает прекрасную иллюзию, романтический идеал и собрание множества достоинств, которые имеют мало общего с реальностью. Недостатки кажутся милыми причудами и шалостями. К счастью (или к сожалению), данный период длиться недолго 1-3 месяца, после чего человек начинает осознавать, что находящийся рядом партнер вовсе не такой идеальный. И с влюбленным в вас партнером происходит тоже самое! Оказывается, вы оба далеко не подарок.

**16.Как правильно закончить отношения? Что будет с партнером после?**

Расставание всегда очень болезненная вещь. Как для того, кто сказал «до свидания», потому, что он чувствует себя предателем, так и для того, кому это сказали – так как для него такой поворот событий, обычно, оказывается полной неожиданностью. Тому, кто захотел расстаться, выгоднее сделать это с минимальными угрызениями совести, и для этого, желательно, не видеть покинутого партнера. Созерцание грусти-печали, причиной которой являешься ты заставит любого почувствовать себя отъявленным негодяем, пробудить жалость, заставить передумать. Но ведь надо расстаться, разорвать связь! Как быть? Честнее и правильней будет самостоятельно поговорить с бывшим партнером. Разговор, однозначно, не будет приятным и в какой-то момент вы почувствуете себя очень плохим человеком, выслушаете много противного и узнаете о себе что-то новое. Но, в психологическом плане, этот поступок будет выгодным как для вас, так и для вашего «бывшего», поскольку поможет расставить точки над «i» и не допустить повторения и накопления похожих ситуаций в будущем, которые имеют тенденцию выливаться в «венец безбрачия», депрессии и неврозы. Встретьтесь с партнером в спокойной обстановке, соберите волю в кулак, выдохните и расскажите ему о том, что вы хотели бы с ним(ней) расстаться, объясните почему, поделитесь чувствами, предложите варианты общения на будущее и… немного потерпите, пока ваш партнер выразит свои чувства. Как бы он ни был зол на вас с тот момент, в душе он будет вам благодарен за честность. Это поможет сохранить, если необходимо, хорошие отношения в будущем.

И помните: какое решение вы бы не приняли на данный момент – оно в данных обстоятельствах и с имеющимся опытом – самое правильное!

*Если вы учтете все перечисленные проблемы в отношениях между парнем и девушкой, то это поможет вам достичь взаимопонимания и сократить количество ссор.*