**Алхимия любви: как сохранить счастье?**

Карпова Н.В.

Быть вместе более пяти лет? Даже десять? Возможно. Вот рецепты, проверенные временем..... Не стоит все рассказывать...... В этом вопросе психологи единодушны. Самый быстрый способ разрушить отношения - это считать, что ваш партнер это жилетка, которая выдержит все ваши тревоги, фобии, боязнь лишнего веса, фантазии, припадки ревности. Опасное заблуждение!

Говорить следует только существенное. Умейте говорить осмотрительно и серьезно. Например, не следует без конца повторять ему, что вы боитесь, как бы он вас не бросил, что вы чувствуете себя некрасивой (в этот момент, конечно), что вы уже не так соблазнительны, как прежде. Для этих потрясающих новостей существуют подружки и телефон доверия.....

Не стоит все показывать. роще говоря, не следует совершать свой туалет у него на глазах, иначе вашей сексуальной привлекательности будет (простите за каламбур) нанесен удар ниже пояса. В такой деликатной сфере, как эта, ошибка будет непоправима. Пусть даже в вашей ванной и не будет непрозрачных занавесок - всегда, во всех обстоятельствах бережно относитесь к праву каждого из вас на уединение. Останьтесь для него той прекрасной и загадочной женщиной, в которую он влюбился когда-то. Люди, которые живут вместе, тоже должны соблюдать определенную дистанцию между собой.

Держите вашу семью (родителей) на расстоянии. Звонок в дверь... "В это время - это может быть только твоя мать!", - "Ты же знаешь, мама никогда не звонит. У нее есть ключи." Знакомо? А ведь это - настоящая тирания. Очень часто молодые пары, особенно те, которые зависят от своих родителей, страдают от того, что к ним приходят "забрать белье в стирку", "проверить, все ли в порядке" и т.п.

Приемные психотерапевтов переполнены молодыми людьми, которые не сумели защитить себя от своих семей. Следует придерживаться здорового эгоизма и не давать никому вмешиваться в свою жизнь.

Не бойтесь спорить. По данным американского психолога Джона Готмана, пары, сумевшие "продержаться" вместе дольше всех прочих, с самых первых дней своей идиллической жизни регулярно ссорились - до крика и хлопанья дверьми. Мораль - чтобы ужиться друг с другом, надо ссориться. Разумеется - не оскорбляя друг друга и не бросаясь резкими словами. Не усугубляйте ситуацию - не дуйтесь, не унижайте друг друга, говорите только в первом лице единственного числа ("Я думаю...", "Я считаю..." и т.д.). Если спор ведется по правилам и завершается благополучно - он оказывается отличной прелюдией и служит вам обоим только на пользу.

Каждому - свой мир. Попытка разделять все интересы своего партнера приводит к тому, что в конце концов у вас не оказывается ничего общего. Многие жаждут целиком и полностью посвятить себя своей половинке, особенно в начале отношений, когда они еще с головой погружены в мечты о рае на двоих. Это серьезная ошибка. Не думайте, что вы потеряете его любовь, если вы откажетесь от своих друзей или, например, занятий танцами. Наоборот, "самостоятельные" увлечения заставят больше вас уважать. Разумеется, иметь свои собственные интересы, отличные от интересов другого, не значит вести изолированную жизнь, соединяясь только ночью, на ложе любви. Просто пусть у каждого будет свой мир.

Храните любовные ритуалы. Что такое пара? Два человека, которые решили создать союз, единственный в своем роде. Именно поэтому все влюбленные на свете придумывают что-то вроде особого интимного языка, понятного только им. Жесты, взгляды, шутки, намеки - все исключительно личного пользования. Многие и многие разрывы начинались с утраты этих маленьких ритуалов, а ведь они и составляют суть любовных отношений. Без этих милых глупостей пара превращается в нечто чисто функциональное. Поэзию любви нужно не только сохранять, но и приумножать, добавляя что-то новое на каждом этапе жизни. Одним словом - творите!