



СОЛАРИОН

10-МИНУТНЫЕ СИСТЕМЫ™

КНИГА #15

ТЕ ЖЕ ЛЮДИ.
НОВАЯ ЭНЕРГИЯ.
БОЛЬШЕ БЛИЗОСТИ.

БОЛЬШЕ
ПРИСУТСТВИЯ.
БОЛЬШЕ ЖЕЛАНИЯ.
БОЛЕЕ КРЕПКАЯ СВЯЗЬ.

10 МИНУТ,
— ЧТОБЫ —
СНОВА
ВЛЮБИТЬСЯ™

Почему любовь в долгих отношениях
становится привычной — и как вернуть
желание, новизну и близость

А. СОЛАРИОН

Ауриэль Соларион

**10 минут, чтобы
снова ВЛЮБИТЬСЯ**

«Автор»

2026

Соларион А.

10 минут, чтобы снова ВЛЮБИТЬСЯ / А. Соларион — «Автор», 2026

Ты всё ещё любишь её. Или его. Проблема не в этом. Ты знаешь привычки партнёра. Знаешь, как он пьёт кофе. Знаешь истории, которые слышал десять раз. Похоже на близость. Но одновременно происходит кое-что ещё: человек, которого раньше хотелось увидеть как можно скорее, становится частью мебели повседневной жизни. Ты любишь этого человека. Но не всегда чувствуешь, что тебя тянет к нему. И тогда появляется опасная мысль: «Наверное, любовь прошла». Иногда — нет. Отношения просто стали очень привычными, а романтическая система давно не получает нового материала. СОЛАРИОН показывает дрейф желания и точку перелома: внимание до того, как включится привычка. Привычность — не враг желания. Враг — привычность, которую никто больше не исследует. 10-минутные шаги: снова увидеть в партнёре человека; сделать то, в чём вы оба новички; оставить место, чтобы соскучиться; разговор о желании без давления. Не восстанавливай прошлое. Создай условия для желания заново.

Содержание

НАЧАЛО	5
10-МИНУТНЫЙ ШАГ №1	10
10-МИНУТНЫЙ ШАГ №2	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ауриэль Соларион

10 минут, чтобы снова ВЛЮБИТЬСЯ

НАЧАЛО

Ты всё ещё любишь её.
Или его.
Проблема не в этом.
Тебе всё ещё не всё равно.
Ты знаешь привычки своего партнёра.
Знаешь, как он пьёт кофе.
Знаешь, что закажет в ресторане.
Знаешь истории, которые уже слышал десять раз.
Знаешь, как он ведёт себя, когда устал.
Знаешь выражение его лица, когда что-то раздражает.
Знаешь, как он входит в комнату.
Знаешь, что, скорее всего, скажет следующим.
Похоже на близость.
И это действительно близость.
Но одновременно может произойти кое-что ещё.
Человек, рядом с которым раньше появлялось ожидание...
становится предсказуемым.
Человек, которого раньше хотелось увидеть как можно скорее...
становится частью мебели повседневной жизни.
Вы всё ещё живёте вместе.
Организуете жизнь детей.
Оплачиваете счета.
Решаете проблемы.
Планируете отпуск.
Обсуждаете продукты.
Говорите о работе.
Ложитесь спать.
Просыпаетесь.
Повторяете.
И однажды замечаешь неприятную вещь:
Ты любишь этого человека.
Но не всегда чувствуешь, что тебя **тянет к нему**.
Не с той же электрической силой.
Не с тем же любопытством.
Не с тем же предвкушением.
Не с тем же желанием.
И тогда появляется опасная мысль:
«Наверное, любовь прошла».
Иногда — да.
Но иногда отношения просто стали очень привычными...
а романтическая система давно не получает нового материала.
И это важное различие.

Потому что привычность прекрасно создаёт доверие.
А желанию часто нужны другие условия.
Пространство.
Любопытство.
Новизна.
Внимание.
Эмоциональный отклик.
Игра.
Предвкушение.
Эротический контекст.
И два человека, которые всё ещё остаются **двумя отдельными людьми...**
а не просто хорошо работающей домашней системой.

ПРОБЛЕМА

Долгие отношения создают нечто прекрасное.
Ты перестаёшь играть роль.
Становишься собой.
Тебя знают.
Тебя принимают.
У вас появляется общая история.
Свой язык.
Общее пространство.
Ощущение дома.
Но та же самая система постепенно может убрать неопределённость.
А неопределённость — один из факторов, благодаря которым возникает предвкушение.
Ты перестаёшь спрашивать:
«Что будет сегодня вечером?»
Потому что уже знаешь.
Перестаёшь спрашивать:
«Кем становится этот человек?»
Потому что кажется, что ты уже знаешь ответ.
Перестаёшь смотреть на партнёра...
и начинаешь смотреть сквозь него.
Именно здесь желание может начать угасать.
Ответ не в том, чтобы специально создавать драму.
Не в том, чтобы снова стать чужими.
Не в измене.
Не в попытке притвориться двадцатидвухлетними.
Ответ в том, чтобы **вернуть условия, при которых два знакомых человека снова могут увидеть друг друга свежим взглядом.**

КАК НАЗВАТЬ ПРОБЛЕМУ

Не существует единого диагноза:
«Я перестал любить супруга, потому что мы слишком долго вместе».
И хорошо, что его не существует.
Человеческие отношения сложнее.
Но здесь могут пересекаться несколько хорошо описанных процессов.

Привыкание к партнёру

Со временем повторяющийся опыт становится знакомым.

Спокойная любовь

Долгая любовь может становиться более спокойной, надёжной и глубоко встроенной в повседневную жизнь.

Это не обязательно означает конец романтики.

Исследования показывают, что романтическая любовь может сохраняться и в долгих браках, в том числе спустя много лет, даже если её интенсивность уже не похожа на навязчивую влюблённость первых месяцев.

Дрейф желания™

Это термин СОЛАРИОН.

Он описывает процесс, при котором:

ПРИВЫЧНОСТЬ

постепенно превращается в

ПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ

↓

МЕНЬШЕ ПРЕДВКУШЕНИЯ

↓

МЕНЬШЕ ЭРОТИЧЕСКОГО ВНИМАНИЯ

↓

МЕНЬШЕ ИНИЦИАТИВЫ

↓

МЕНЬШЕ НОВИЗНЫ

↓

ЕЩЁ МЕНЬШЕ ЖЕЛАНИЯ

Отношения продолжают работать.

Дом продолжает работать.

Партнёрство продолжает работать.

Но **романтическая система перестаёт получать достаточно нового материала.**

Это и есть **Дрейф желания™**.

Инсайт СОЛАРИОН

Любовь не всегда исчезает.

Иногда она просто оказывается погребена под повторением.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ОШИБКА

Когда пара замечает, что желание снизилось, часто возникает вопрос:

«Как нам чаще заниматься сексом?»

Возможно, это неправильный первый вопрос.

Потому что секс часто является результатом.

А не всей системой.

Прежде чем пытаться увеличить частоту секса, спроси:

«Какие условия сейчас делают желание легче — а какие мешают ему появляться?»

Это полностью меняет стратегию.

Вместо того чтобы заставлять работать результат...

мы перестраиваем **условия**.

ЦИКЛ ЖЕЛАНИЯ™

Вот как он выглядит.

РУТИНА

↓

Всё предсказуемо.

↓

ПРИВЫЧНОСТЬ

↓

Партнёр остаётся эмоционально важным, но перестаёт восприниматься как что-то новое.

↓

МЕНЬШЕ НОВИЗНЫ

↓

Меньше удивления, любопытства и предвкушения.

↓

МЕНЬШЕ ЭРОТИЧЕСКОГО ВНИМАНИЯ

↓

Партнёра начинают видеть преимущественно через роли:

родитель.

сосед по дому.

добытчик.

организатор.

решатель проблем.

↓

МЕНЬШЕ ПРЕДВКУШЕНИЯ

↓

Инициатива становится механической или исчезает.

↓

МЕНЬШЕ ПОДКРЕПЛЕНИЯ

↓

Мозг получает меньше приятного романтического опыта.

↓

БОЛЬШЕ РУТИНЫ

И цикл продолжается.

ТОЧКА ПЕРЕЛОМА

Не обязательно разрушать цикл в самом конце.

Нужно вмешаться раньше.

Точка перелома:

ВНИМАНИЕ ДО ТОГО, КАК ВКЛЮЧИТСЯ ПРИВЫЧКА.

Прежде чем спрашивать:

«Почему мы недостаточно занимаемся сексом?»

спроси:

«Когда я в последний раз действительно замечал этого человека?»

He:

«Какие дела он сделал?»

He:

«Помог ли он с детьми?»

Не:

«Не забыл ли он о встрече?»

А:

«Что в нём интересно мне сейчас?»

ПРОБЛЕМА ПРИВЫЧНОСТИ

Вот парадокс.

Чем лучше ты кого-то знаешь...

тем легче перестать его видеть.

Ты знаешь историю.

Поэтому перестаёшь задавать вопросы.

Знаешь лицо.

Поэтому перестаёшь замечать выражение глаз.

Знаешь распорядок.

Поэтому перестаёшь создавать предвкушение.

Знаешь, что отношения надёжны.

Поэтому перестаёшь оставлять место для неизвестного.

Безопасность говорит:

«Он рядом».

Желание спрашивает:

«Кем он становится?»

Этот второй вопрос должен вернуться.

10-МИНУТНЫЙ ШАГ №1

СНОВА УВИДЬ В ПАРТНЁРЕ ЧЕЛОВЕКА

Поставь таймер на десять минут.

Телефоны убрать.

Никакой бытовой логистики.

Никаких детей.

Никаких финансов.

Никакого обсуждения домашних дел.

Сядьте рядом.

Спроси:

«Что изменилось в тебе за последний год?»

Потом:

«Чем тебе стало интересно заниматься?»

Потом:

«Какую часть тебя, как тебе кажется, я больше почти не замечаю?»

Не решай.

Не исправляй.

Не перебивай своей историей.

Просто слушай.

Это не семейное совещание.

Ты снова знакомишься с человеком.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Эмоциональная отзывчивость партнёра связана с сексуальным желанием. Исследования показывают, что ощущение «меня видят, понимают и принимают» может способствовать возникновению желания в романтических отношениях.

Смысл не в:

«Будь добрее, чтобы партнёр занялся с тобой сексом».

Это превратило бы близость в сделку.

Смысл в другом:

Связь меняет психологическую среду, в которой возникает желание.

ВТОРАЯ ОШИБКА

Ещё один распространённый рецепт:

«Нам нужно чаще устраивать свидания».

Иногда — да.

Но просто перенести те же отношения в ресторан недостаточно, чтобы появилась новизна.

Можно сидеть друг напротив друга в Париже...

и весь вечер обсуждать счета.

Можно лежать на пляже...

и оба листать телефоны.

Можно снять красивый номер в отеле...

и чувствовать ту же психологическую дистанцию.

Новизна — это не только новое место.

Новизна — это **новый опыт**.

РАСПИРЕНИЕ СЕБЯ

Есть особенно интересное направление исследований — теория расширения себя.

Новые занятия, которые дают ощущение роста и развития вместе с долгосрочным партнёром, связаны с более высоким желанием и большей удовлетворённостью отношениями. В исследованиях совместный опыт, который расширяет привычные рамки человека, был связан с усилением желания и последующим ростом удовлетворённости отношениями и сексуальной жизнью.

То есть тебе не обязательно нужен более захватывающий партнёр.

Возможно, тебе нужны **более развивающиеся отношения**.

10-МИНУТНЫЙ ШАГ №2

СДЕЛАЙТЕ ТО, В ЧЁМ ВЫ ОБА НОВИЧКИ

Десяти минут достаточно, чтобы начать.

Попробуйте:

новую фразу на незнакомом языке.

новый рецепт.

странную игру с вопросами.

нарисовать друг друга.

новый маршрут.

новую песню.

новое физическое упражнение.

новую тему.

новое место.

новый навык.

Дело не в самом занятии.

Смысл в другом:

«Мы вместе переживаем то, чего раньше вместе не переживали».

Появляется новая информация.

Новая информация создаёт любопытство.

Любопытство создаёт внимание.

Внимание создаёт присутствие.

А присутствие может создавать желание.

ТРЕТЬЯ ОШИБКА

Пары часто пытаются постоянно увеличивать близость.

Больше времени вместе.

Больше разговоров.

Больше совместных занятий.

Больше всего.

Но желание не всегда растёт от максимальной близости.

Иногда желанию нужно немного **пространства**.

Тебе нужно оставаться отдельным человеком.

Твоему партнёру — тоже.

Два самостоятельных человека могут выбирать друг друга.

Два человека, полностью слившиеся в одну операционную систему, могут быть невероятно близки...

и при этом странным образом перестать желать друг друга.

ПРИНЦИП АВТОНОМИИ

Близости нужна связь.

Желанию нужна ещё и отдельность.

Это не значит эмоциональную дистанцию.

Это значит:

свои интересы.

СВОИ КОМПЕТЕНЦИИ.

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.