

АРТЕМ СТУПАК

ПСИХОЛОГ



КОГДА ХВАТИТ ЖДАТЬ

A small sailboat with a red sail and white hull is positioned below the word 'ЖДАТЬ'. The boat is reflected in the water below it.

руководство по построению
зрелых отношений в мире
завышенных ожиданий



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Психология отношений. Советы российских психологов

БОМБОРА

**Когда хватит ждать. Руководство
по построению зрелых отношений
в мире завышенных ожиданий**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.9
ББК 88.53

БОМБОРА

Когда хватит ждать. Руководство по построению зрелых отношений в мире завышенных ожиданий / БОМБОРА — «Эксмо», 2026 — (Психология отношений. Советы российских психологов)

ISBN 978-5-04-256039-2

Вы устали ждать того самого человека? Кажется, сегодня построить счастливые отношения стало сложнее, чем когда-либо. Мы подолгу сидим в приложениях для знакомств, анализируем каждое сообщение, ищем «красные флаги», составляем длинные списки требований и боимся ошибиться. В результате годы проходят в ожидании идеального партнера, а настоящая любовь так и не случается. КПП-психолог и коуч с более чем 10-летним опытом консультирования и обучения десятков тысяч людей Артем Ступак предлагает честный взгляд на современную культуру отношений. Без сказок о второй половинке, без токсичных советов и без призывов снижать планку. Вместо этого — разговор о том, как перестать жить в ожидании идеального сценария и начать строить зрелые, живые и счастливые отношения с реальным человеком. Книга поможет разобраться: • почему поиск идеального партнера часто скрывает страх настоящей близости; • как перестать бесконечно перебирать людей и начать делать осознанный выбор; • какие ожидания действительно помогают отношениям, а какие разрушают их еще до начала; • как научиться говорить о чувствах, договариваться и вместе нести ответственность за отношения; • что делать, если вы уже нашли человека, но боитесь сделать следующий шаг. В книге вас ждут реальные истории мужчин и женщин, практические упражнения, тесты, чек-листы, вопросы для размышления и готовые инструменты, которые помогут перестать ждать идеальных обстоятельств и наконец начать строить отношения, в которых можно быть собой. Потому что счастливые отношения начинаются не тогда, когда появляется идеальный человек. Они начинаются тогда, когда заканчивается бесконечное ожидание.

УДК 159.9

ББК 88.53

ISBN 978-5-04-256039-2

© БОМБОРА, 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Часть I	9
Глава 1. Когда хватит мечтать об идеале	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Артем Сергеевич Ступак

Когда хватит ждать

Руководство по построению зрелых отношений в мире завышенных ожиданий

© Ступак А.С., текст, 2026

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

* * *

Здравствуй, уважаемый читатель!

Меня зовут Артем Ступак, я дипломированный психолог и сертифицированный коуч ICF (Международная федерация коучей). Более 10 лет я работаю в помогающей профессии – провожу тренинги, мастер-классы, лекции, персональные консультации и коуч-сессии на темы эмоционального интеллекта и психологии отношений. За эти годы обучение прошли более 55 000 человек.

Я работаю на стыке академической психологии, профессионального и жизненного опыта, которые переплетаются со здравым смыслом. Без мистики, без «секретов вселенной», без иллюзий о вечной романтике, но и без цинизма. Моя задача – помогать людям строить зрелые, живые и устойчивые отношения, а не гнаться за красивыми, но недостижимыми идеалами.

Желание написать данную книгу появилось как ответ на сегодняшнюю популярную идею в психологии отношений – найти или построить только «идеальный», «экологичный» союз. Идея о полной совместимости, гармонии и совпадении по ценностям с другим человеком перешла из разряда адекватных и здоровых в категорию вредных и даже безумных. А стремление найти своего, а значит, идеально подходящего человека привело к тому, что удивительным образом никто не соответствует бесконечному списку критериев. Все время с потенциальным партнером не так, как надо. И поиски идеала затягиваются не на дни, недели и месяцы, а на годы и десятилетия. А кто-то и за всю жизнь не находит «настоящую любовь».

Еще всего каких-то 30–40 лет назад ключевыми принципами вступления в отношения с противоположным полом были следующие.

1. Выбираешь другого человека или влюбляешься один раз и на всю жизнь.
2. Сожительство неприемлемо, необходимо обязательно узаконить отношения, то есть вступить в брак.
3. А если уж вступили в брак, то обязательно в кратчайшие сроки надо завести детей, иначе это не семья.
4. Развод недопустим и приравнивается к краху жизни или к персональному провалу на поприще любви.
5. Счастье и успех человека определяются наличием семьи и детей.

Другими словами, свободы построить отношения по своему уникальному пути не было. Существовали только принципы, правила, традиции и социальные нормы, которые соответствовали культурным особенностям того времени – закат СССР и становление современной России. С появлением новой страны поменялись и взгляды общества на семейные отношения. Со временем свобода и демократические принципы проникли во все сферы жизни общества и в корне изменили институт брака и семейного быта.

А за последние 10–15 лет огромное количество новомодных психологических теорий, методик, техник и подходов к построению отношений создали новые постулаты семейного и

личного счастья. Увеличилось также и количество психологов, которые все как один продвигают теорию «осознанного выбора партнера», ставшую основой для новых негласных принципов современных отношений.

Чтобы прожить жизнь счастливо, необязательно вступать в отношения и создавать семью.

Вступать в отношения нужно осознанно, то есть понимать свои потребности, ценности, личные границы.

Теперь каждый сам определяет, что для него означает семья, а не ориентируется только на общественные представления.

Развод допустим и даже необходим, если отношения тебя не удовлетворяют.

За всю жизнь возможно иметь несколько браков, теперь это не осуждается.

Новый термин в психологии – «серийная моногамия» – легитимизировал то, что раньше осуждалось и порицалось.

Кажется, что свобода выбора, возможность строить отношения по своему усмотрению, а не как того требуют общество и традиции должны были помочь людям легче влюбляться, сходиться, создавать семьи на свой лад. Однако вместе с абсолютной свободой и демократией в институте брака появились новые трудности.

– Как не оказаться в вечном поиске того самого «своего человека»?

– Когда хватит бесконечно выбирать и когда пора просто начать строить отношения?

Свобода выбора дала нам возможности, а в нагрузку мы получили еще и ответственность за свои решения, которые, как оказалось, не так-то просто принять, когда они касаются самого важного для человека вопроса – любви и семьи.

В этой книге я подробно раскрываю, что именно необходимо перестать делать – когда хватит фокусироваться на неправильных убеждениях, идеях и подходах в психологии отношений. Какие именно точки зрения и концепции мешают найти, может, и неидеального, но точно подходящего именно вам человека, с которым у вас случится волшебство любви.

Во второй части вы найдете ответ на вопрос: «А что тогда нужно делать, чтобы найти любовь?» Вы узнаете про 10 шагов к счастью в личной жизни: когда пора совершить шаг навстречу любви, а не закрываться от другого человека с помощью новомодных психологических терминов – личные границы, экологичные отношения, осознанность, «красные флаги» и многое другое.

Эта книга для тех, кто уже устал от психологических теорий, как построить гармоничные отношения, найти свою судьбу, как увидеть «красные флаги» в партнере на первом свидании и тому подобное. Книга для тех, кто хочет перейти от слов и теорий к действиям, для тех:

- кто устал сидеть на сайтах знакомств годами, перебирать анкеты и выбирать;
- кто уже не может ходить на бесконечные первые свидания с надеждой найти кого-то;
- кто в каждом действии потенциального избранника видит стоп-слова или поступки – и это уже похоже на какую-то манию или невроз;
- кто прослушал сотни часов подкастов психологов и коучей про отношения, но так и не сделал первого шага;
- кто устал жить в ожидании чуда, что любовь произойдет сама собой, как в сказке;
- кто боится ошибиться с выбором, но тем не менее хочет вступить в отношения;
- кто уже в отношениях, но боится перейти на следующий уровень близости.

Книга даст ответы на самые сложные вопросы, возникающие в начале отношений: как преодолеть все те барьеры, которые мешают сделать первый шаг к любви, не оглядываясь назад; на чем стоит сфокусироваться, что самое важное, а что вторично.

И самое главное – что нужно делать здесь и сейчас, чтобы просто начать отношения, без предварительных условий, без «если» и без промедления.

В книге вы увидите мой взгляд на построение отношений, основанный на профессиональном опыте и академических знаниях. Простыми словами – что нужно делать и с чего начать, а чего следует избегать. Также я дам практические упражнения, тесты и инструменты для повышения осознанности в самом сложном жизненном выборе, касающемся любви.

Если вы держите эту книгу в руках, значит, ваша потребность любить и быть любимым настолько сильна, что откладывать ее уже нет никаких сил. Тогда вперед!

Часть I

Когда хватит – что оставить в прошлом, чтобы найти здоровые отношения

Глава 1. Когда хватит мечтать об идеале

Есть один тихий, но очень разрушительный сценарий, который незаметно ворует годы личной жизни. Не психологическое или физическое насилие, не измены, не драматичные расставания, а то самое спокойное уверенное ожидание идеального человека, с которым «сразу все станет понятно». В этом сценарии вы как будто стоите на перроне, вокруг постоянно приходят и уходят поезда, а вы все еще ждете свой – особенный, безошибочный, один-единственный идеальный вариант.

Идеал в отношениях – это не просто образ «хорошего человека».

Парадокс в том, что мечта об идеале обычно начинается с очень понятного и здорового желания «Я хочу хороших отношений, а не как у моих родителей, родственников, друзей». Вы не хотите боли, случайных связей, компромиссов через силу или жизни «ради детей». Однако со временем это естественное желание превращается в черно-белый критерий: либо идеально, либо не надо совсем.

Идеал в отношениях – это не просто образ «хорошего человека». Это конструктор из десятков, иногда сотен требований и ожиданий, который живет в вашей голове и почти никогда не встречается в реальности. Психология называет это идеализацией. Когда мы создаем образ, который по определению недостижим, и потом бессознательно сравниваем с ним всех, кто появляется в нашей жизни.

У идеализации есть своя скрытая выгода. Пока идеальный человек не найден, вам не нужно рисковать. Открываться, проявлять инициативу, выдерживать неопределенность, учиться проживать конфликты и разочарования. Можно оставаться наблюдателем, критиком и экспертом по отношениям, но не активным участником.

В этой главе мы разберем, почему идеал недостижим, как он мешает увидеть живого настоящего человека и какие конкретные шаги помогут выйти из ловушки вечного поиска. А начнем с двух историй – девушки и мужчины.

ИСТОРИЯ МАШИ

жизнь в ожидании «настоящего»

Маше тридцать один год. Она живет в Петербурге, работает в крупной компании менеджером по проектам, снимает светлую однушку недалеко от метро и честно считает, что у нее в целом все неплохо. Хорошая работа, друзья, путешествия пару раз в год, любимые кафе по выходным. В общем, привычная жизнь состоявшегося человека в большом городе.

Единственная тема, которая по-настоящему болит, – отношения. Вернее, их отсутствие. Несколько романов в студенчестве, один более серьезный в двадцать семь, когда она почти съехала с молодым человеком, но в

последний момент решила, что «это все не то, я чувствую, что достойна лучшего».

С тех пор у нее было много знакомств. Коллега, который красиво ухаживал, но, по ее словам, был «слишком мягкий». Парень с приложения для знакомств, с которым они переписывались два месяца, но он «слишком увлекался игрой на бирже». Старый знакомый из университета, который неожиданно позвал на свидание, но Маша отметила, что он «как-то не так держит вилку и вообще слишком приземленный».

Если спросить Машу, какого человека она ищет, она начинает перечислять: «Чтобы был умный, с чувством юмора, эмоционально зрелый, неинфантильный, без бывших незавершенных отношений, любил детей, хотел семью, хорошо зарабатывал, но не был трудоголиком, любил путешествия, но не жил в аэропорту, уважал мои границы, но при этом был инициативным». На какой-то момент она замолкает, задумывается и добавляет: «И чтобы у нас было настоящее взаимопонимание, когда не нужно объяснять очевидные вещи».

В ее телефоне десятки переписок, многие незаконченные. Кто-то ей разонравился после третьей фотографии в футболке слишком яркого цвета. Кто-то «слишком быстро пригласил домой». Кто-то, наоборот, «слишком медленно раскачивался». Когда Маша делится своими историями с подругами, она звучит убедительно и логично: здесь «странное поведение – тревожный сигнал», тут «эмоциональная незрелость», здесь «токсичные семейные отношения».

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.