

Семья и романтические отношения

- Сексуальный аспект
 - Предикторы репродуктивного успеха у мужчин
 - Предикторы репродуктивного успеха у девушек
 - Последствия половых отношений до брака
 - Сексуальность и верность
 - Причины и последствия измен
- Отношения и финансы
 - Почему нужно зарабатывать больше жены?
 - Общие финансы супругов
- Особенности современных отношений
- Метод М. Вердикта
- Мужественность
- Поиск партнера
- Построение долгосрочных отношений
- Отношения и различные расы / популяции
- Как мы оцениваем привлекательность?
- "Что я узнал за тридцать лет свиданий"
- Литература на тему отношений

- Социокультурные факторы, способствующие серийной моногамии
- Как отвечать на детскую агрессию?
- Сколько нужно иметь детей?
- Как улучшить отношения с людьми?
- Основы построения крепкой семейной династии
- Счастье в одиночестве, стоит ли избегать конфликтов в отношениях?

Сексуальный аспект

Предикторы репродуктивного успеха у мужчин

Пара слов о мужском репродуктивном успехе.

1. Мета-анализ 91 исследования (

<https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.03.06.980896v1.full.pdf>) показал, что мускулистость - главный предиктор репродуктивного и сексуального успеха. $r = 0.133$ и 0.119 корреляции.

Другие важные предикторы, которые не достигли статистической значимости:

рост, $r = 0.011$

уровень тестостерона, $r = 0.039$

высота голоса, $r = 0.093$

маскулинность лица, $r = 0.072$

Таким образом, мышцы (body masculinity) - это единственный надёжный предиктор успеха с женщинами в плане сексуальных отношений (что есть важный фактор вообще во всех типах отношений)

2. Для примера того, как это работает, небольшое исследование среди студентов.

http://larspenke.eu/pdfs/Kordsmeyer_et_al_2018_-_Intra-_vs_intersexual_selection_on_human_males.pdf

Физическая доминация над другими мужчинами оказалась единственным предиктором успеха с женщинами.

3. И ещё. Чудная работа

<https://royalsocietypublishing.org/doi/full/10.1098/rspb.2017.1819#d3e552>

Обнаружилась очень сильная корреляция $r = 0.80$ между "визуальной силой мужского тела" и его "привлекательностью".

Причём, забавно, что корреляция между РЕАЛЬНОЙ силой и привлекательностью была только $r = 0.38$.

Таким образом, надо просто быть больше. Бодибилдинг выглядит как наиболее предпочтительный путь к такому телу.

ДАЛЕЕ.

Самый привлекательный BMI для мужчин - $\sim 24.5 - 27$, а для женщин - $17-19$ в зависимости от того, какую работу смотреть.

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0050601>

<https://peerj.com/articles/1155/>

<https://www.cdc.gov/nchs/data/nhanes/databriefs/adultweight.pdf>

Таким образом, сильно обгоняя все остальные штуки, о которых мы часто слышим, для женщин (в среднем) самым важным фактором является физическое превосходство мужчины, так, чтобы мышц было много и чтобы мог побороть других мужчин.

Идеальный BMI (при учёте, что вес набирается мышцами, а не жиром) близится к 27 .

BODY MASS INDEX

@apfau

NORMAL



BMI= 20.7

**Actually
Skinny**

OVERWEIGHT



BMI= 25.1

**My Ideal
Physique**

OBESE



BMI= 30

**A bit
Heavy**

Интересная игра, чтобы понять оптимальную стратегию в отношениях <https://ncase.me/trust/>
Среди 18 госпитализированных тяжёлых психопатов, совершивших несколько преступлений, 39% занимались сексом с медсестрами из этого заведения. С их согласия, разумеется (<https://www.semanticscholar.org/paper/A-clinical-investigation-of-malingering-and-in-Gacono-Meloy/64715853ae276ac9d25c2b145cd6e3ed62843916?p2df>)
от Глеба:

Ещё я хотел заметить кое-что по поводу "вероятности секса" и "вероятности отношений" из прошлого поста, тут ребята размышляли по этому поводу.

серьезные отношения - это просто баланс между тем, чего хочется на чисто животном уровне и стабильностью. Но не нужно себя обманывать, ни одна женщина в здравом уме не согласится на отношения с мужчиной, которого она не хочет. Поэтому "вероятность секса" входит в "вероятность отношений", но не исчерпывает её.

Там много пересекающихся элементов, но "long-term relationship" подразумевают дополнительные параметры типа иных предпочтений в характере и бОльшего акцента на финансах. Но ещё раз, женщина в первую очередь должна вас хотеть, так что вопрос "вероятности секса" актуален даже для пар, которые уже с десятков лет в браке.

Автор сообщения: Глеб

1. Юмор - это функция g factor'a https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/P_Silvia_Clever_2018.pdf

корреляция с g $r = 0.51$

2. Юмор - это функция социальной адаптированности

Вопрос. Может ли интеллект и умение понимать социальные ситуации быстрее других быть главными факторами в привлечении партнёра? Нет, иначе мы бы видели ботанов 40кг с топовыми моделями, потому что они потешно шутят.

Проблема в том, что никому не интересно, как ты юморишь, если ты плохо выглядишь.

Первое приведенное исследование ничего особо не доказывает, да и выборка - маленькая. Просто ну да, есть вот разные типы юмора и они по-разному влияют на романтические продвижения

Второе исследование - это просто опрос, причем опрос небольшого количества людей. Из других работ мы знаем, что люди очень плохо понимают, чего они на самом деле хотят.

Третье исследование точно такое же.

Если коротко, то я не верю, что для мужчин в женщинах самое главное - это юмор, но именно это нам доказывают эти работы. Реально? Все мы прекрасно знаем, что для нас важно, и это не то, какой мем она тебе скинула в телеге, не то, умеет ли она она пошутить про квантовую физику или твою любимую машину. Её бёдра же - это аргумент гораздо более весомый.

Так же можно сказать и про мужчин, иначе вокруг Стивена Хокинга бы стояли не ученые, а полуголые знойные цыпочки.

В конечном счете, важно только качество генетики. Когда вам девушка заявляет, что ей важен юмор, покажите ей типа ростом 150 и весом в 42 кг, который травит классные перлы и будьте уверены, что дальше прозвучит заветное "НО".

Так вот, возвращаясь к генетике. Что важно для выживания? Набор анекдотов или способность разорвать врагов и интеллектуально подавить любого оппонента? Очевидно, что важно, потому что Петросян не выстоит перед Гигачадом в дикой битве, сколько бы каламбуров ни выдал старый прохендей. Поэтому мы и видим, что в школе всё внимание

забирают не твои друзья, которые классно шутят гейские приколы и скидывают гачи-видосы, а хардкорные типы, дерущиеся со всеми подряд и занимающиеся спортом.

Автор сообщения: Глеб

Предикторы репродуктивного успеха у девушек

Ну смотри, есть два элемента

1. Нужен крутой тип. Крутой в какой-то важной для девушки штуки (в 99% случаев самая важная штука будет чем-то из трех. Но все три важны. Физическая доминация, интеллектуальная доминация, социальная доминация)

2. Далее, оказывается, что она - особенная для него. Вот главный триггер.

Таким образом, женский оргазм - это путь по волнам, через амплитуду от доминирующего над ней мужчины к его нежности и любви к ней, его особой девочки, его внимание и забота.

Часто мы слышим, что мужчины поверхностны и рассматривают женщин только с точки зрения внешности, отбрасывая "некрасивых" после одного лишь взгляда на них. Это верно. Но это в той же степени касается и женщин, просто к внешности нужно добавить ещё десятка два параметров, которые тоже могут отсеивать мужчин, если те прошли проверку на внешность.

Итак,

1. Мета-анализ 79 исследований с 30 000 участников показал, что физическая привлекательность - главный предсказатель для построения отношений. (

<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0032432>)

Среди мужчин корреляция $r = 0.43$

Среди женщин корреляция $r = 0.40$

Таким образом, для женщин привлекательность так же важна, как и для мужчин, не нужно себя обманывать, девушки не более утончённые, чем мужчины.

Из важных находок

- физическая привлекательность увеличивала вероятность не только начала отношений, но и того, как долго они продлятся. И чем дольше шли отношения, тем бОльшим фактором становилась физическая привлекательность.

-наблюдается очень слабая, статистически незначимая корреляция $r = 0.04$ между тем, что люди ЗАЯВЛЯЮТ они ищут в отношениях и тем, чего они ищут на самом деле

Дальше.

2. Любовь с первого взгляда почти полностью объясняется физической привлекательностью.
(<https://doi.org/10.1111/pere.12218>)

В 90% случаев сторонний наблюдатель верно предсказывает, кто был влюблён с первого взгляда, опираясь лишь на внешнюю привлекательность партнёра.

3. Внешняя привлекательность - самый важный фактор в слепых свиданиях. (слепое свидание - это когда двух незнакомцев сажают за стол и у них есть полчаса, чтобы познакомиться. Значительно больше, чем (скорее всего) будет у среднего мужчины, чтобы привлечь внимание женщины.

Работа 1966 года (<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fh0021188>).

Понравится ли человеку свидание и привлекательность его компании на этом свидании имеет корреляцию
для мужчин $r = 0.79$
для женщин $r = 0.69$

То есть почти одно и то же. Даже в сеттинге, где мужчина может проявить свой шарм, его внешность будет оказывать решающее влияние на мнение женщины о продолжении контакта.

4. Внешность > Личные качества > Деньги.

Работа (https://faculty.wcas.northwestern.edu/eli-finkel/documents/EastwickFinkel2008_JPSP.pdf)

В рамках исследования ученые провели speed dating (быстрые свидания) между участниками.

Предварительно у мужчин и женщин собрали их мнение о том, что, важно для отношений лично для них.

Женщины переоценили важность денег и личных качеств, недооценив важность внешности. Т.е. женщины обманывали либо себя, либо ученых.

На графике видны реальные предпочтения.

Корреляция важности внешности для мужчин $r = 0.43$
для женщин $r = 0.46$

ВЫВОД.

Внешность важна, девушки очень требовательны, романтические рассказы из рода "если он

добрый, этого достаточно" - не правда. Работайте над собой, это даёт результаты.

Муж	Жен	
Внешность	0.43	0.46
Личность	0.29	0.32
Деньги	0.19	0.16

Автор заметки: Глеб

Последствия половых отношений до брака

Так, скину пару работ только, хотя их есть намного больше

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1741-3737.2003.00444.x> - сексуальные контакты до брака увеличивают вероятность развода

<https://psycnet.apa.org/record/2008-15507-003> - совместное проживание до брака увеличивает вероятность развода

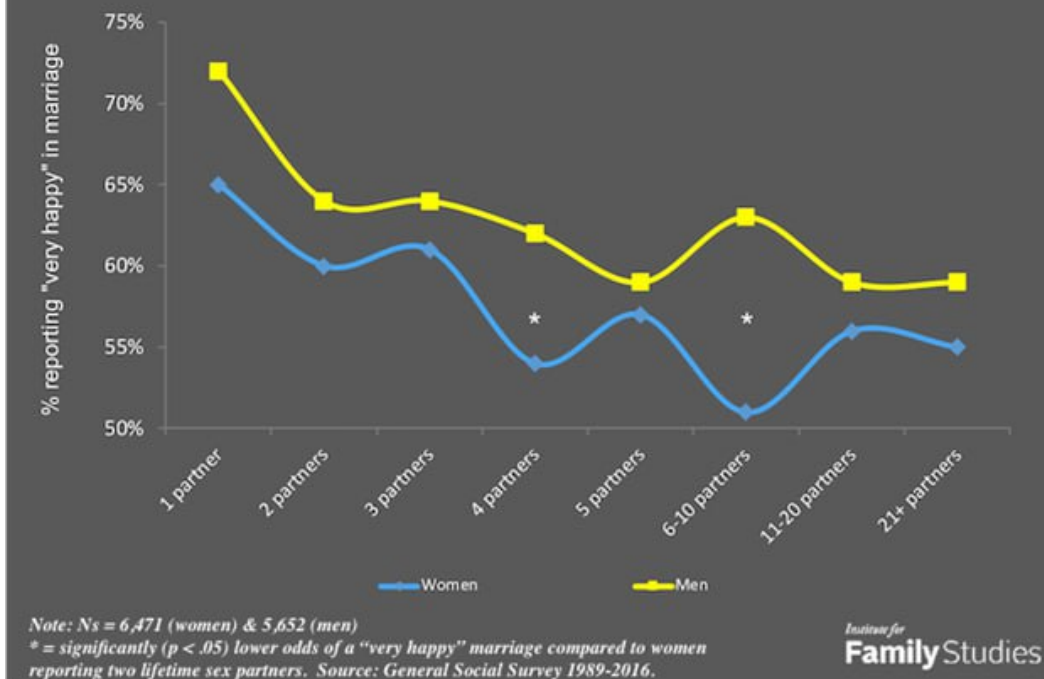
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00224499.2013.772088> - секс без обязательств среди студентов ассоциируется с психическими расстройствами

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20809375/> - чувство одиночества среди тех, кто хукапит + увеличение депрессивных симптомов

<https://scholarworks.gvsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1039> - 72% девушек испытывают разочарование после хукапа

Самые продолжительные браки у тех, у кого супруги были единственными сексуальными партнёрами: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1741-3737.2003.00444.x>

Figure 2: The Relationship Between Sexual History and Marital Satisfaction

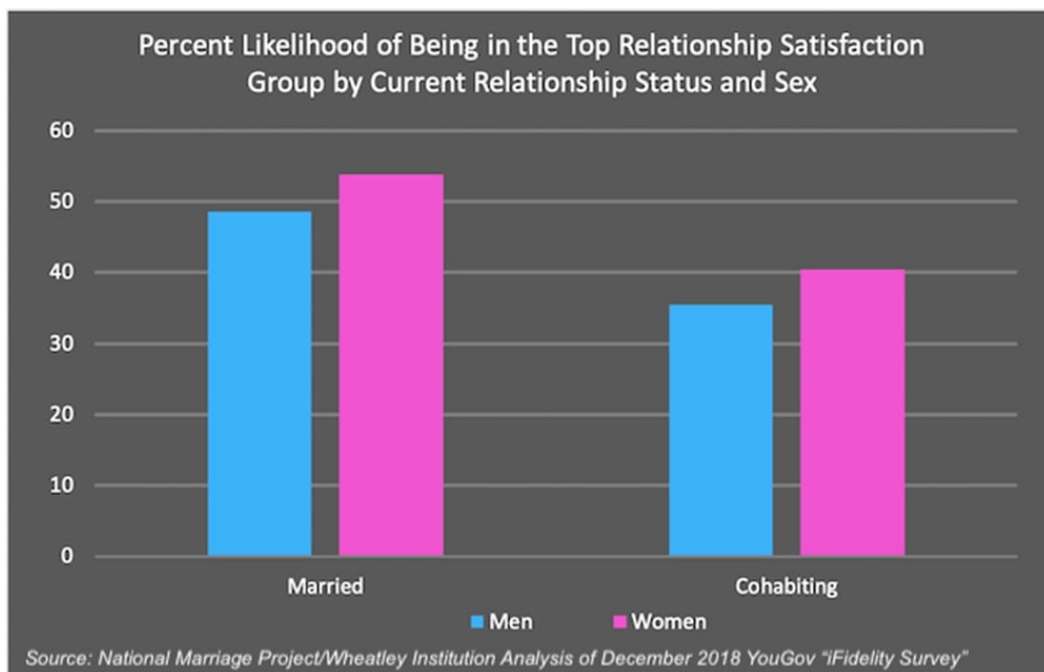
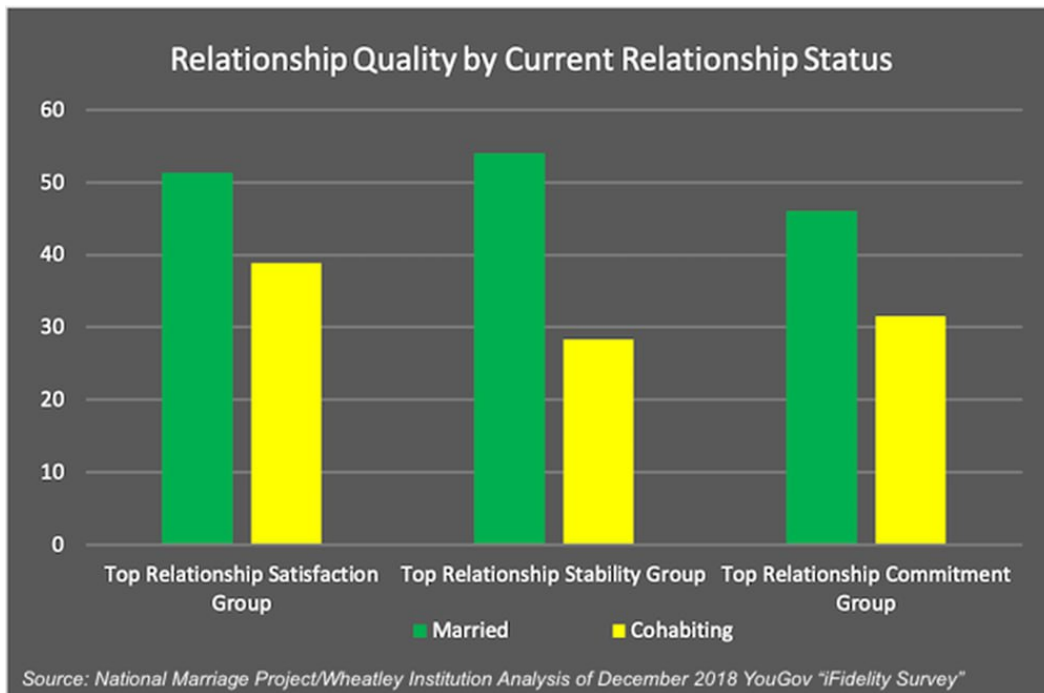


Вероятность счастливого брака увеличивается с ростом времени до первого секса с твоей девушкой:

https://www.researchgate.net/publication/49696287_Compatibility_or_Restraint_The_Effects_of_Sexual_Timing_on_Marriage_Relationships

Здесь то же самое: <https://psycnet.apa.org/record/2012-18908-009>

Жениться, тем временем - оптимальный статистически вариант



По всему видно, что статистически, найти человека для стабильных и счастливых отношений **легче именно среди тех, у кого было меньше половых партнеров**, а так же оптимально - это минимизировать роль секса в отношениях вообще.

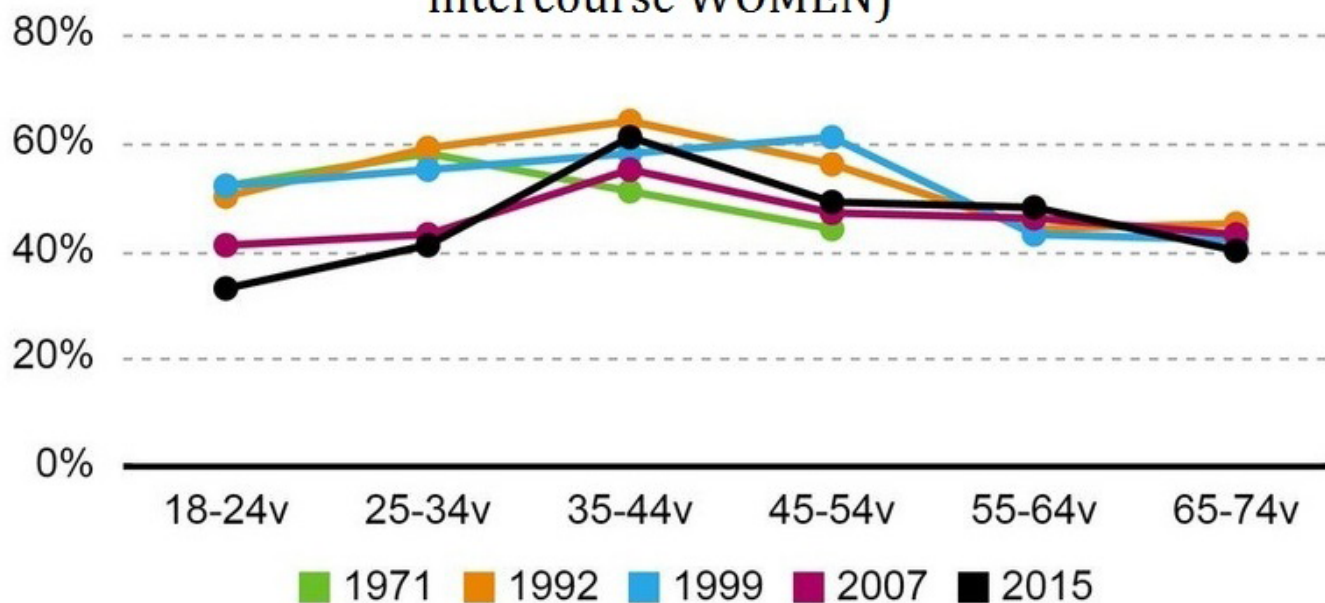
Занятно, что современные женщины, несмотря на всю сексуальную свободу прогрессивно испытывают всё меньше оргазмов.

Saa tavallisesti orgasmin yhdynnässä



NAISET

(Regularly has an orgasm during intercourse WOMEN)



FINSEX/Osmo Kontula

Väestöliitto 2016 • CC-BY-4.0

И ещё более интересно посмотреть, как это отражается на сексе вообще.

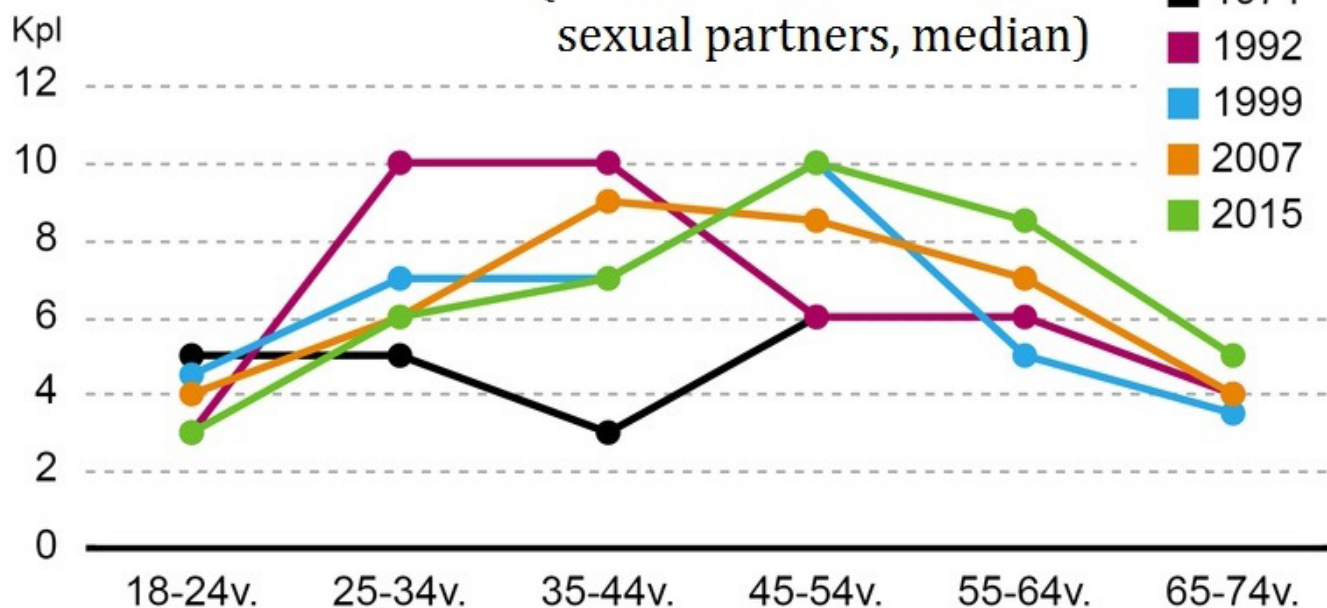
У мужчин его прогрессивно становится всё меньше, а у женщин - всё больше.

Т.е. женщины все чаще бросают себя в руки все более узкой категории мужчин, которые их просто используют, очевидно

Miesten yhdyntäkumppanien määrä elämän aikana, mediaani



(Men's number of lifetime sexual partners, median)



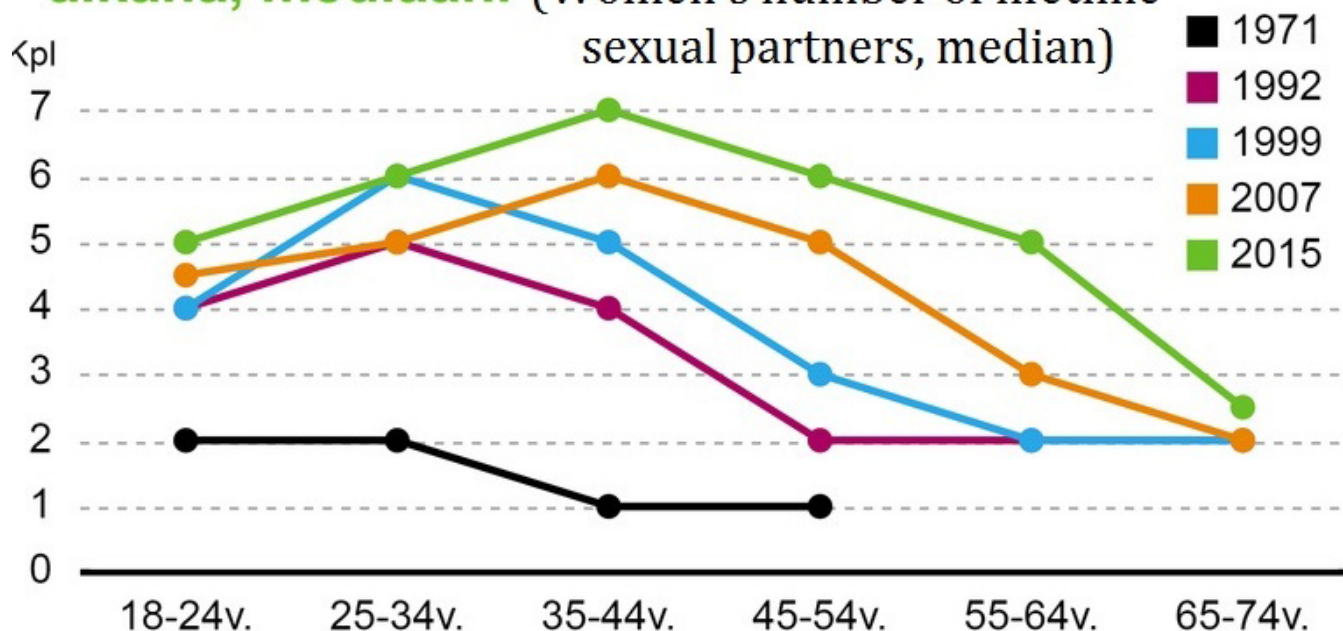
FINSEX/Osmo Kontula

Väestöliitto 2017 • CC-BY-4.0

Naisten yhdyntäkumppanien määrä elämän aikana, mediaani



(Women's number of lifetime sexual partners, median)

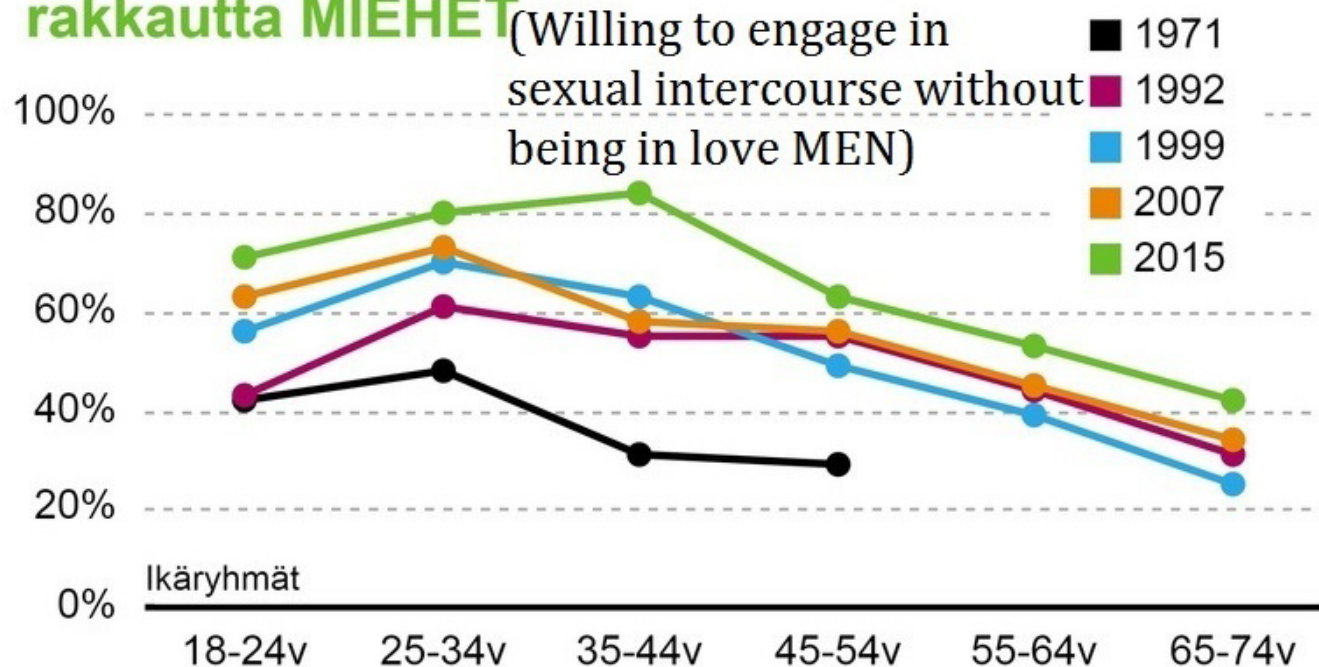


FINSEX/Osmo Kontula

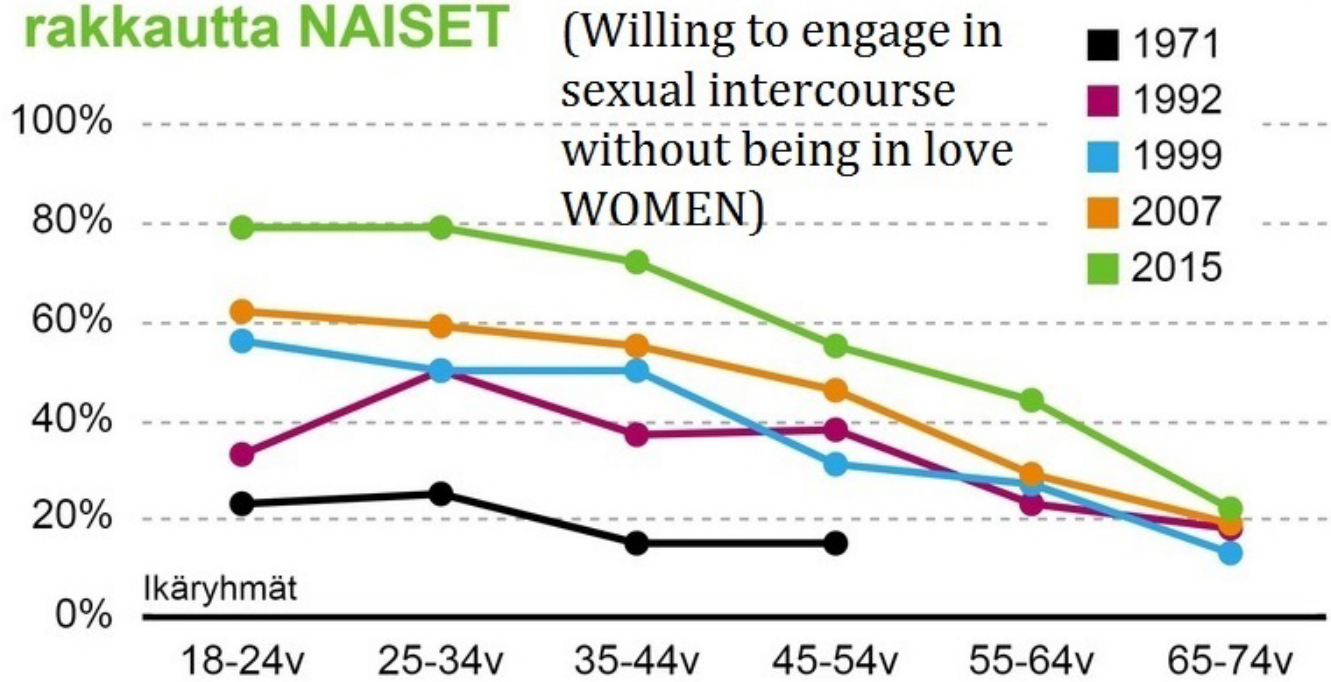
Väestöliitto 2017 • CC-BY-4.0

Ещё. Женщины сегодня намного менее романтичны, чем мужчины, они готовы вступать в сексуальные контакты без любви чаще мужчин. Хотя и среди мужчин, и среди женщин количество таких людей растет с каждым годом.

Hyväksyy sukupuoliyhteyden ilman rakkautta MIEHET



Hyväksyy sukupuoliyhteyden ilman rakkautta NAISET



FINSEX/Osmo Kontula

Väestöliitto 2017 • CC-BY-4.0

Мужики, около 80% девушек, которые вас окружают, готовы к сексу без любви

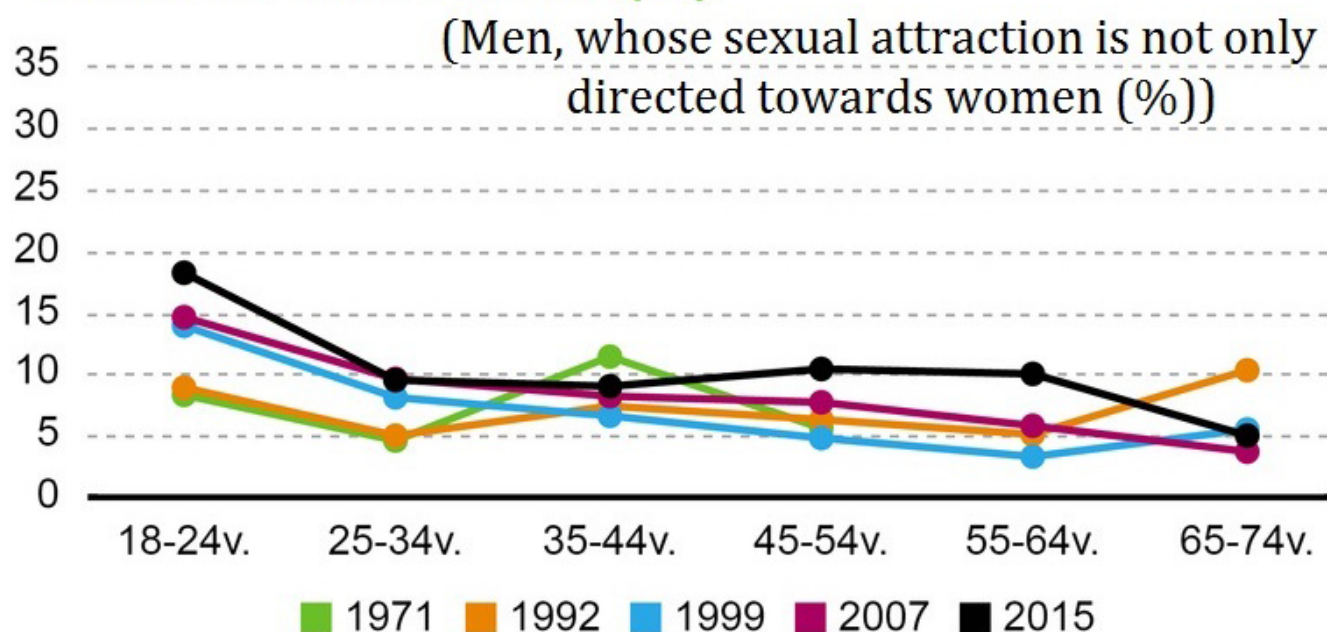
Это к вопросу о браке и стабильности отношений.

Сегодня мы занимаемся сексом с случайными людьми, ничем не мотивируясь, не получая от этого удовольствия и разрушая собственную психику, при этом желая всё-таки когда-нибудь завести семью.

Надо скинуть вам исследование на западных странах, где на довольно большой выборке говорится, что 30% женщин имели сексуальные отношения с профессором или учителем в университете (в некоторых странах это не запрещено).

Ну и вообще, мы все меньше становимся интересны друг другу и всё больше переходим на гомосексуальные отношения.

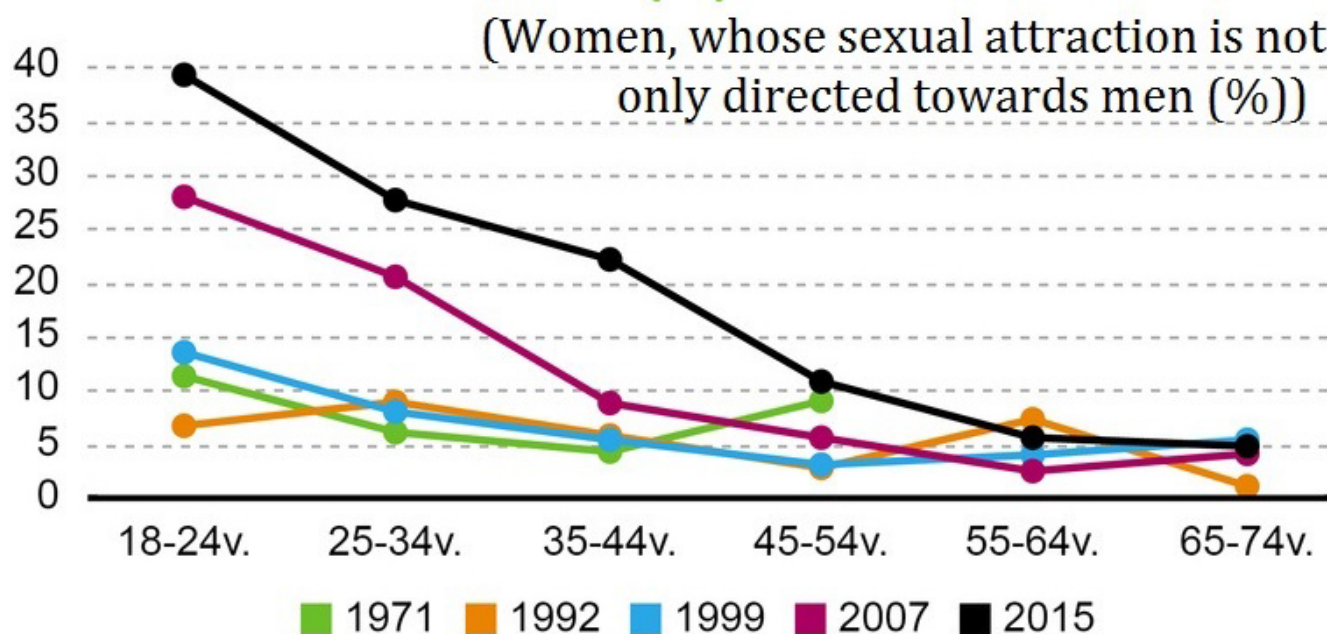
Miehet, joiden seksuaalinen intressi ei kohdistu vain naisiin (%)



FINSEX/Osmo Kontula

Väestöliitto 2016 • CC-BY-4.0

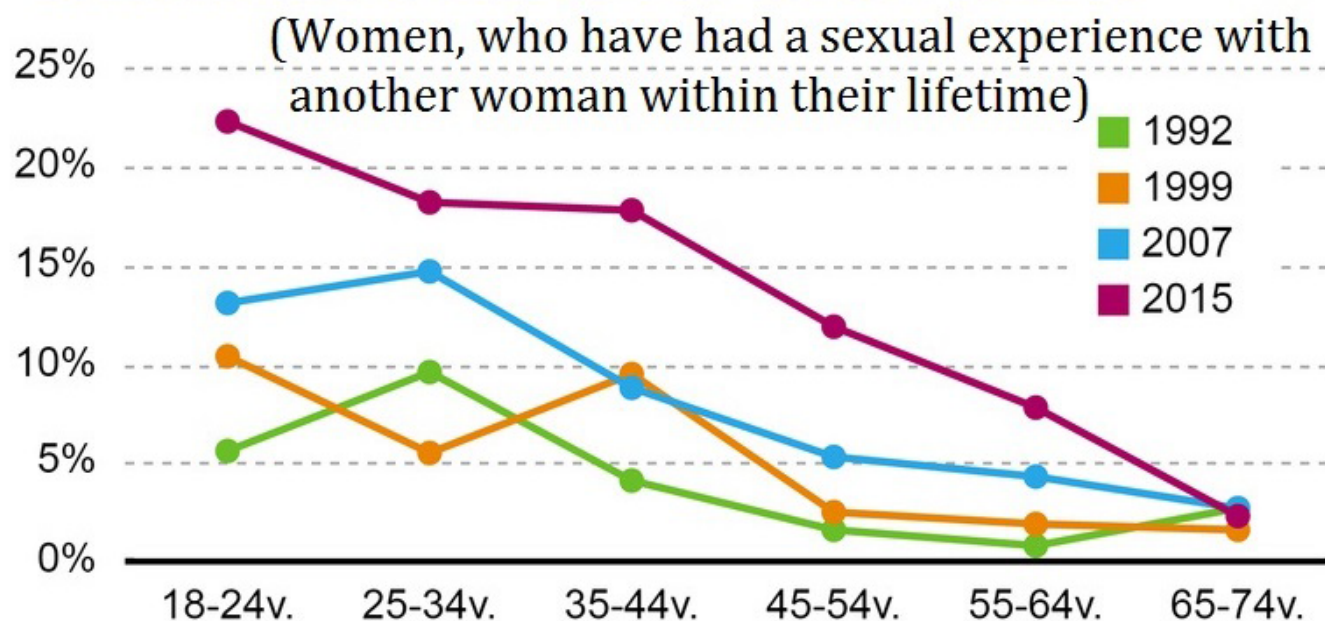
Naiset, joiden seksuaalinen intressi ei kohdistu vain miehiin (%)



FINSEX/Osmo Kontula

Väestöliitto 2016 • CC-BY-4.0

Naiset, joilla on ollut elämänsä aikana seksuaalikokemus toisen naisen kanssa



FINSEX/Osmo Kontula

Väestöliitto 2016 • CC-BY-4.0

Почти четверть женщин имели сексуальный контакт с другими женщинами, например.

Автор заметки: Глеб

Сексуальность и верность

Я не оспариваю, что природа мужчины и женщин разные, я убежден в этом) Но мне забавно, что тоже самое "нельзя" сказать о женщинах, что они тоже не могут засматриваться на других мужчин, начинать с ними общение, а после заводить отношения.

Какая прекрасная, без преувеличения, статья: <https://sexualalpha.com/who-is-more-sexually-active-male-or-female/#easy-footnote-bottom-3-64199>

> Сексуальность — это сложный и нюансированный аспект человеческого опыта. Вообще говоря, мужчины испытывают более высокое либидо более постоянно, чем женщины; однако женское либидо может колебаться гораздо чаще.

> Исследования показывают, что женщины могут быть более сексуально активными, но мужчины, как правило, имеют больше партнеров. Постоянные партнеры часто ведут к постоянному сексу, что может объяснить несоответствие. В среднем мужчины имеют более высокое сексуальное влечение и чаще думают о сексе, чем женщины.

> Либидо может колебаться как у мужчин, так и у женщин по нескольким причинам, включая возраст, прошлый опыт или дискомфорт. Мужчины, как правило, иницируют секс гораздо чаще, чем женщины, но более половины представителей обоих полов хотели бы, чтобы им приходилось инициировать чаще или реже.

> Хотя мужская и женская сексуальность функционируют по-разному, этот разрыв можно преодолеть посредством общения. Разговор с вашим партнером о том, чтобы инициировать больше или меньше, демонстрировать интерес к нему и выражать свои сексуальные потребности, может привести к большему удовлетворению для всех.

https://www.researchgate.net/publication/51213521_Infidelity_in_Heterosexual_Couples_Demographic_Interpersonal_and_Personality-Related_Predictors_of_Extradyadic_Sex

Вывод:

> Почти четверть мужчин (23,2%) и 19,2% женщин указали, что они «изменили» во время своих нынешних отношений (т. е. Вступали в сексуальные отношения с кем-то, кроме своего партнера, что могло поставить под угрозу или повредить их отношения). Результаты этого исследования показывают, что как для мужчин, так и для женщин половые характеристики личности, а для женщин факторы взаимоотношений более важны для прогнозирования сексуальной неверности, чем демографические переменные, такие как семейное положение и религиозность. Результаты этого исследования показывают, что как для мужчин, так и для женщин половые характеристики личности, а для женщин факторы взаимоотношений более

важны для прогнозирования сексуальной неверности, чем демографические переменные, такие как семейное положение и религиозность.

Разница измен не велика, у мужчин 17%, у женщин 21%

Автор заметки: alexisuchkov

Причины и последствия измен

С чем связывают возможность измены?

[Здесь](#) делаются интересные выводы, что тревога привязанности к себе и партнеру взаимодействовала, предсказывая супружескую неверность, так что супруги с большей вероятностью совершали измену, когда либо они сами, либо их партнеры обладали высоким (по сравнению с низким) уровнем тревоги привязанности. Кроме того, избегание собственной привязанности не было связано с неверностью, тогда как избегание привязанности к партнеру было отрицательно связано с неверностью, указывая на то, что супруги с меньшей вероятностью совершали измену, когда у их партнера был высокий (по сравнению с низким) уровень избегания привязанностей.

[Отсюда](#) нам известно, что личностными факторами, наиболее тесно связанными с предрасположенностью к неверности, были низкая добросовестность, высокий нарциссизм и высокий психотизм. Контекст отношений, наиболее тесно связанный с предрасположенностью к неверности, включает сексуальную неудовлетворенность и конкретные источники конфликтов, такие как жалобы партнера на ревность.

В результате [опроса за 1991-1996 год](#) известно, что развод, образование, возраст первого брака и две переменные «возможностей» — доход и статус работы респондента — значительно повлияли на вероятность измены. Кроме того, было выявлено три существенных взаимодействия, связанных с неверностью: (а) между возрастом и полом, (б) между удовлетворенностью браком и религиозным поведением и (в) между прошлым разводом и уровнем образования.

[Здесь](#) делается интересный вывод, что сексуальный нарциссизм был положительно связан с неверностью, контролем собственного брачного и сексуального удовлетворения, собственным глобально оцениваемым нарциссизмом, глобально оцениваемым партнером нарциссизмом и партнерским сексуальным нарциссизмом.

Последствия измены

Результаты [данного исследования](#) показали, что изменяющие пары демонстрируют большую нестабильность в браке, нечестность, споры о доверии, нарциссизм.

[Это исследование](#) подтверждает более ранние исследования о том, что неверность с высокой вероятностью может стать причиной развода. Это исследование подтверждает, что наличие неверности, особенно когда она приводит к разводу, приводит к существенным экономическим и социальным внешним последствиям, возникающим в результате фрагментации семьи.

Хотя [мы находим](#) мало доказательств прямого влияния статуса инициатора или супружеской неверности на депрессию после развода, важность этих характеристик проявляется, когда они рассматриваются в интерактивном контексте. В частности, хотя инициирование развода связано со снижением депрессии среди лиц с неверными супругами, инициирование развода связано с усилением депрессии при отсутствии супружеской неверности. В совокупности наши результаты показывают, что характеристики опыта развода могут сложным образом взаимодействовать, вызывая различия в результатах психического здоровья.

[Здесь](#) ученые пришли к выводу, что симптомы посттравматического стрессового расстройства, связанные с неверностью, были в значительной степени связаны с симптомами депрессии, хотя результаты в отношении воспринимаемых симптомов стресса и тревоги были неоднозначными. Посттравматические познания выступали в качестве частичного медиатора депрессивных симптомов и полного медиатора воспринимаемых симптомов стресса и тревоги. Эти эмпирические данные свидетельствуют о том, что неверность может вызывать симптомы посттравматического стрессового расстройства с относительно высокой частотой, даже у не состоящих в браке молодых людей, и может подвергать людей риску ухудшения психологического здоровья, частично из-за посттравматических когнитивных способностей.

В [данном исследовании](#) указывается на то, что раскрытие или обнаружение неверности вызывает широкий спектр неблагоприятных отношений и индивидуальных последствий, включая повышенный риск глубокой депрессии и суицида у одного или обоих партнеров.

[Терапевты делились случаями из практики:](#) Анализ прямого воздействия измены на преданных супругов показал, что большинство преданных мужей и жен понесли значительный ущерб своей самооценке, личной уверенности или сексуальному доверию, ощущению покинутости, атакам на чувство принадлежности. По мнению терапевтов, сообщивших об этих случаях, 89% преданных супругов либо сознательно осознавали

измену, либо, даже если и не признавали этого, действительно знали об этом, и что даже большинство преданных супругов, которые сознательно заявляли, что они выступали против своей измены, поведение супругов было неосознанно в сговоре с ними.

В [этом исследовании](#) проводился интересный эксперимент, где участников просили оценить измену. Мужчины и женщины, уже имевшие опыт измены, находили **изменчивый** характер представителя своего пола значительно более приемлемым и прощительным, чем неверный характер другого пола. Участники, которые сообщили об отсутствии в истории неверности, сочли измену в целом неприемлемой, независимо от пола персонажа.

Что мы с этим можем сделать?

Как мы видим, в последние годы было проведено значительное количество исследований супружеской неверности, но нет серьезных эмпирических исследований, рассматривающих защитные факторы, которые действуют как барьер, защищающий супружеские отношения от супружеской неверности.

[Это исследование 2017 года](#) было сосредоточено на установлении тем, которые представляют возможности для супружеской измены, а также на выявлении защитных факторов, которые служат препятствием для супружеской неверности. Возникли три темы, которые представляют собой возможность завязать супружескую связь, и три темы, которые представляют собой препятствия на пути супружеской неверности. Возможности завязать супружескую связь были представлены прямыми попытками, кокетливым поведением и установлением эмоциональной близости. Наконец, барьерами на пути супружеской неверности были любовь, религиозные ценности и обязательства, а также общение.

Как вывод, мы можем прийти к тому, что измены и разводы одновременно выступают причиной и следствием того, что происходит сейчас с мужчинами, женщинами и институтом семьи в целом.

Автор [заметки](#): Gelios (Славик)

Отношения и финансы

Почему нужно зарабатывать больше жены?

Согласно основным теориям эволюционной психологии, финансы - это гораздо более выраженный приоритет для женщин, чем для мужчин при выборе партнера. Это было показано на огромном количестве популяций. Например, [в этой работе, где проанализировали 37 разных культур](#).

Особенно хорошо вопрос изучен в западном мире. Например, [в этом исследовании обнаружили, что риск развода резко возрастает, если женщина зарабатывает больше мужчины](#), особенно если мужчина занят на полставки или вообще беззаботен.

Также всё [обстоит и в Швеции, одной из самых эгалитарных стран](#)

Более того, даже выигрыш в лотерею со стороны женщины [увеличивает вероятность развода](#)

Ах да, ситуация ухудшается в последние годы. Возьмем [Национальный опрос о доходах населения США](#)

Из него мы узнаем, что,

Во-первых, из него мы узнаем, что наименьший риск развода наблюдается в семьях, где разница в доходах между мужчиной и женщиной равна или больше, чем 38 000 долларов в год. (первый скриншот).

Если перевести это на реалии СНГ, то при учете средних зарплат, мужчина должен зарабатывать минимум на 5 000 рублей в месяц больше, чем жена.

Во-вторых, уже на втором скриншоте вы увидите, что ещё десять лет назад ситуация была не настолько радикальна. Современные женщины в западном мире (а мы можем в известной степени экстраполировать то, что происходит в США на наши реалии) не терпят мужчин, которые зарабатывают меньше их.

Пусть этот пост будет небольшим подтверждением тезисов из [моего стрима про отношения](#)

Автор заметки: Глеб

Общие финансы супругов

Супруги, объединившие финансы, могут быть счастливее и дольше оставаться вместе

[Данная работа](#) показала, что супружеские пары, у которых общие банковские счета, не только чаще имеют отношения лучше, но и меньше ссорятся из-за денег.

А в этом [исследовании](#) приняли участие 230 пар, которые на тот момент были помолвлены / недавно поженились.

Наблюдали за ними два года, некоторым парам в случайном порядке было предложено сохранить отдельные банковские счета, другим - открыть совместный.

Возраст участников в среднем составил 28 лет, важно отметить, что у всех участников **это был первый брак**. Пары знали друг друга ~пять лет, а отношения длились в среднем три года, также у 10% пар - были дети.

Пары, которым сказали открыть совместные банковские счета, через два года отметили **значительно более высокое качество взаимоотношений**, чем те, кто вел отдельные счета. При раздельных счетах, супруги потенциально могут подумать, что так легче разорвать отношения. То есть, меньше того, что их вместе так или иначе "связывает".

Кстати, 20% пар так и не закончили исследование, включая **значительный процент тех, кто не объединил счета**.

Объединение банковского счёта способствует большей коммуникации внутри отношений, требует некой прозрачности и более высокого доверия.

Автор заметки: [qwinken \(Виталий\)](#)

Особенности современных отношений

Вопрос от Archy#5687:

Ну кстати, интересная проблема. Насмотревшись условного Вердикта, понимаешь, что ты должен быть "ненуждающимся" и не зависимым от эмоций, самодостаточным. Но когда вступаешь в отношения, оказывается, что всё-таки нуждаешься. Но из-за новой противоречащей информации ты это отрицаешь, загоняешь в тень и падаешь в пучину самокопания. Чё делать?

Ответ от Mazer#0946:

Тут надо в корень смотреть. Почему в современном мире сформировались именно такие отношения? Почему мужчины западают на женщин и впадают в безумие? Они ищут в них эмоций и яркой жизни, а девушки на это и отвечают - красятся, увеличивают губы, откровенно одеваются. Чтобы порвать этот круг мужчина должен обратить свои силы и внимание на другие сферы жизни, как это было раньше. Все таки семью надо было кормить, надо охотиться, надо в поле работать и прочее. Просто так конечно не получится себя сходу поменять, но ты можешь совершать постепенные планомерные действия, которые будут создавать для тебя ценность в других сферах жизни. И в тоже время ты можешь состоять в отношениях, просто делать это с холодной головой, так ты начнешь замечать, что никакой веселухи в отношениях нет, а тебя просто обманули.

От Глеба:

На самом деле, ты заметишь, что женщины, у которых много мужчин, хуже понимают мужчин, а мужчины, у которых много женщин, хуже понимают женщин. Но дело здесь не в том, что они "плохо понимают людей", а в том, что они не понимают себя. Им могут быть известны механизмы, которым подчиняется человек, но "природа женщины" или "природа мужчины" остаётся для них скрытой.

Метод М. Вердикта

Лично я думаю, что подход Макса неправильный. Если ты даёшь людям инструмент "как разводить женщин на секс", а потом звёздочкой помечаешь *не используйте это ради похоти, то ты идёшь по очень скользкой дорожке.

Мне кажется, если бы он ставил задачу "научить мужчин понимать женщин и не вступать в проблемы", это можно было бы сделать, давая более моральную идеологию и это бы работало гораздо более эффективно в долгосрочную перспективу.

Мы все, положив руку на сердце, знаем, что 90% парней, у которых будет получаться "разводить девушек" будут трахать всех подряд: устоять от этого очень сложно, и любой, кто сталкивался с такими соблазнами, знает, что я прав.

Стоит так же учитывать, что вебинары о знакомствах с девушками будут смотреть парни, в основном, не уверенные в себе и не обладающие достаточной мужественностью. Именно они наиболее подвержены похоти и беготнёй за юбками. Дай им в руки такую силу и наши женщины станут ещё хуже.

Откуда, собственно, берутся женщины, живущие эмоциями и прогибающие баланс значимости? В подростковом возрасте на них обрушивается немыслимое внимание от слабых мужчин, отчего у них просто пропадает чувствительность на обычные ухаживания, и они ведутся только на манипуляторов, которые могут раскачать эмоции. Именно раскачке эмоций учит Макс. На мой взгляд, это не самое лучшее влияние.

Настоящая мужественность и умение разбираться в девушках берется не от "практики", а от перехода на другой уровень сознания (взросление), в рамках которого женщины не занимают столь высокое место в приоритетах мужчин.

Отличный пример здесь - наши предки, которые были девственниками до брака, но мужественности у них было не занимать, и женщин они понимали лучше современных альфа-мужчин, просто почитайте домострой.

Автор сообщения: Глеб

Вчера посмотрел вебинары Вердикта, и с каждым разом все больше проникаюсь уважением к этому человеку. Обычно он не говорит прямо об этом в своих роликах, только намекает, но на вебинаре сказал прямо. Мне нравится как он захватывает отчаявшихся мужчин, и проводит по пути становления. Не смотря на то, что он дает инструменты общения с женщинами подвергшимися сильному влиянию современной цивилизации (в принципе как и мужчины), все равно красной нитью проходят идеи о мужестве. Ты должен быть верным

себе, своей личности, твое слово должно иметь вес, ты должен быть искреннен, в первую очередь перед самим собой, ты должен пройти путь мужества, становления, преодоления себя, преодоления жизненных препятствий, преодоления своих пороков, лишь тогда ты будешь способен по настоящему любить и иметь счастливые взаимоотношения.

Автор сообщения: Snayckers#8484

Мужественность

Если ты понимаешь свою мужественность, тебе не нужно понимать "женственность" интеллектуально и опытно, её понимание складывается само собой, интуитивно. Верно и обратное для женщин. Поэтому я говорю о взрослении и обретении мужества, а не опыта. Опытный парень может легко не понимать женщин и оставаться симпом всю жизнь, несмотря на сотни сексуальных контактов (у меня такие знакомые есть), верно и обратное, мужчина без всякого опыта может понимать женщин, потому что он понимает себя. Ещё раз, история явственно нам указывает на это: мужчины стали забывать, как работают женщины именно когда стали вести беспорядочную сексуальную жизнь, а до этого все ходили в церковь, и никому не нужно было доказывать, что женщина должна подчиняться мужчине. Безо всяких разговоров о балансе значимости всё было ясно без слов.

Автор заметки: Глеб

Поиск партнера

Немного не в тему, НО

Хотела еще вчера написать, но подумала что не стоит огорчать парней. Но сегодня произошло очередное событие, которое убедило меня все же высказаться на счет такой темы, как поиск девушки.

Если вы не супер популярны у девушек, самым разумным способом будет понижение планки запросов и настойчивые попытки в том же тиндере, сквозь боль и отказы, конечно.

А вообще никогда не спрашивайте совета у подруг или сестер, как вам найти парня. Мы существуем вообще в другой реальности. Судя по моему опыту, буквально любая девушка может начать встречаться почти с любым парнем, если захочет. Если нам нужен парень (а девушки обычно одиночество переносят лучше), обычно мы просто выбираем из [множества] тех, кто уже заинтересован в отношениях с нами.

Всю мою жизнь, не важно как я выгляжу, как я себя веду и что делаю - со мной постоянно кто-то знакомится. С знакомыми девушками тоже постоянно кто-то знакомится. В интернете любой вашей подруге, которая есть в соц сети, скорее всего хотя бы раз слали дикпик в лс.

А теперь вспомните когда вам незнакомые девушки просто так нюдесы присылали? В общем, вы сами своим огромным спросом создаете высоченную чсв "ценность" девушки, поэтому так трудно многим найти тян.

Скорее всего, вам придется быть по всем параметрам "лучше" ее, а попытка заполучить девушку равную себе или выше соц. стаусом и которая еще и красивее/богаче/умнее/успешнее часто затягивается на многие годы.

Автор сообщения: brummbrumm#6182

Кстати есть один хороший приём для тех, кто боится проявлять инициативу при знакомстве, общаться с незнакомыми людьми и тд: попробуйте для себя пройти «марафон отказов». Что он подразумевает: поставьте себе изначальной целью общения-получение отказа, допустим сегодня мне нужно получить 5 отказов: и со спокойной душой спрашиваете у незнакомых какой-нибудь бред, чтобы они точно вам отказали, а даже если согласятся, то вы и в плюсе останетесь

Вопросы или просьбы могут быть разными, например купить мне кофе, поддержать дверь, одолжить 10 рублей, пойти на свидание и тд

Можете для начала обусловиться на одном отказе в день, потом увеличивайте до 5/10/можно больше

Этот марафон хорош тем, что у вас в прямом смысле выработается привычка получать отрицательный ответ от людей (что в данном случае ок), и плюс вы изначально будете к нему готовы, поскольку он и является вашей целью)

Автор сообщения: Elizaveta#8818

Построение долгосрочных отношений

Вот, нарисовал.

Смысл графиков в том, что обычно мы начинаем давать приятный опыт нашей партнёрше. например, ведём её в ресторан. И это становится нормой, стандартом, ниже которого мы боимся опуститься. Мы постоянно поддерживаем её весёлое настроение, развлекаем её, делаем её жизнь лучше, проводим с ней время, жертвуя своими делами.

И тогда дельта (треугольничек) - эмоциональная разница между предыдущим состоянием и следующим - очень небольшая.

Плюс появляется потребность постоянно наращивать стандарт, увеличивать её впечатления и удовлетворённость, неизбежно, ресурс для этого заканчивается.

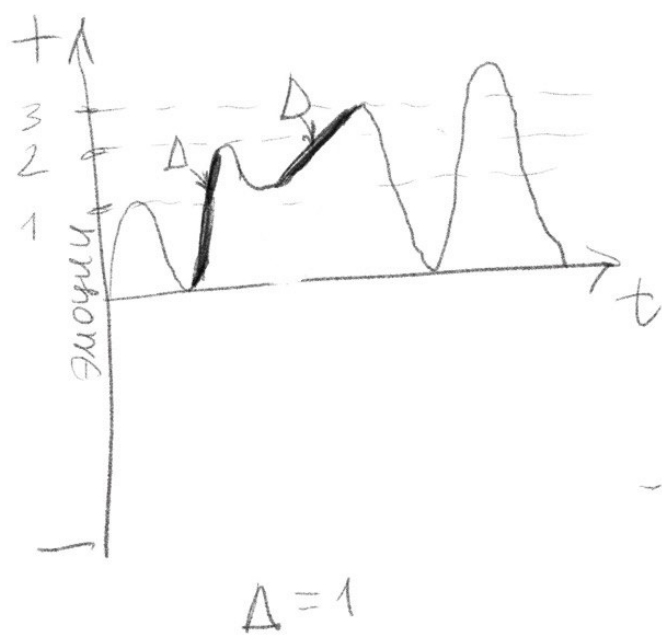
Поэтому нужно, если коротко, давать ей отдохнуть. Давать ей время вспомнить о тебе самой, например (это на уровне переписки), инициировать встречу (на уровне свиданий), искать твоего внимания (на уровне совместного проживания).

То есть девушка должна чувствовать недостаток, чтобы увидеть, что такое прибиток. В том числе на эмоциональном уровне.

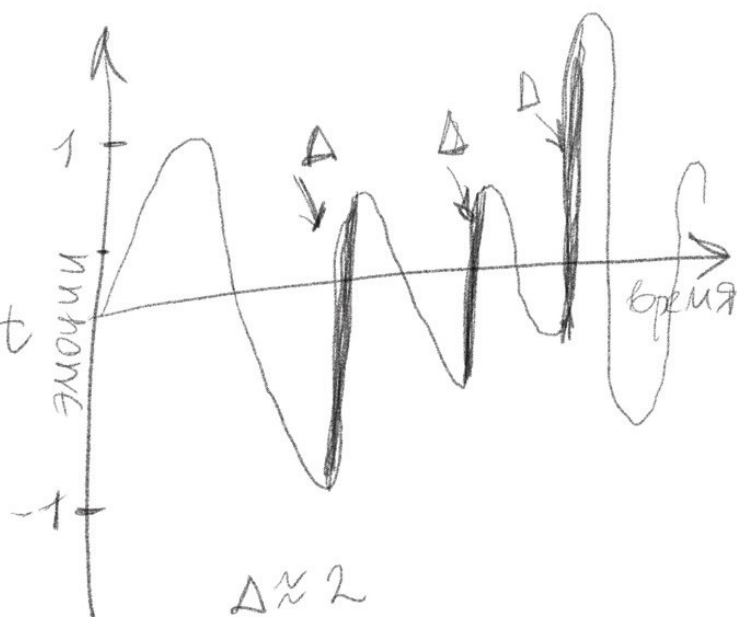
Чем больше дельта, тем лучше для девушек, которым нужно много эмоций, а это большинство девушек. Но с более спокойными подойдёт небольшой разгон. Лично мне подходят именно такие.

короче, если ответить на твой вопрос строго, то надо уметь быть дефицитным не только для окружающих, но и для самых близких людей, особенно для самых близких людей. Тогда тебя начинают ценить и уважать. Важно, конечно, не перейти к токсичным паттернам, но я думаю, что без хорошей манипуляции не бывает счастливых отношений.

как делают все:



как надо:



Автор заметки: Глеб

Отношения и различные расы / популяции

Тут кто-то недавно спрашивал про расы и разные популяции.

Вот прикольная работа, которая это вычисляет. (

<http://home.uchicago.edu/~hortacsu/onlinedating.pdf>)

Закинул данные в эксель.

Тут вы видите, сколько дополнительных денег в доходе в год стоит мужчине, чтобы привлечь девушку на сайте знакомств, учитывая его расу и расу девушки, которая его выбирает.

Вывод: всем нравится именно их раса.

Для того, чтобы сравнить успех с женщинами:	Дополнительный доход нужен для:			
	Белых мужчин	Черных мужчин	Латиноамериканских мужчин	Азиатских мужчин
Белые женщины	\$0	\$154,000	\$77,000	\$247,000
Черные женщины	\$220,000	\$0	\$184,000	-
Латиноамериканские женщины	\$59,000	\$30,000	\$0	-
Азиатские женщины	-\$24,000	\$0	\$28,000	\$0

Автор заметки: Глеб

Как мы оцениваем привлекательность?

1. В этой работе (<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0001201>) ученые собрали испытуемых, подключили к fMRI и измерили их активность мозга при рассмотрении статуй.

Было два вида статуй: классически эстетичные, красивые и модифицированные статуи, которые специально сделали "менее красивыми".

Обнаружилось, что активация мозга у всех людей была предсказуемо одинаковой при рассмотрении статуй. Красивые статуи всегда вызвали специфический ответ мозга, ровно как и модифицированные, менее красивые.

Ученые считают, что это указывает на общие эстетические вкусы у всех людей, вызванные буквально одними и теми же физиологическими реакциями. Красивые статуи вызывают радикально отличную активацию мозга.

2. Хорошая работа (<https://www.semanticscholar.org/paper/Using-revealed-mate-preferences-to-evaluate-market-Wood-Brumbaugh/d230cab1809281d3e16fb1bc36ca1cbd99ef76ef?p2df>).

2000 мужчин и 2000 женщин оценивали привлекательность других людей.

В среднем и мужчины и женщины находятся в почти полном согласии о том, какие люди совершенно не красивы. (2-3/10) , тогда как в отношении привлекательных людей разбор значительно больше.

Исследование включало в себя лица разных рас, а мы знаем из моего поста выше, что это очень влияет на оценки привлекательности. Тем не менее, средняя корреляция между оценками разных людей одного лица была 0.57

То есть 57% разницы в вариации оценки привлекательности их лица можно объяснить их "объективной" красотой, которая актуальна для всех. Вероятно, если включать в анализ лица только расы оценщика, корреляция будет выше, предполагаю, что в районе $r = 0.7$

3. Это подтверждает и вот этот обзор литературы (<http://jonathanstray.com/papers/Langlois.pdf>)

В нём обнаружилось, что кросс-этническое согласие о привлекательности лиц $r = 0.88$, а кросс-культурное $r = 0.94$

То есть все люди универсально +- согласны в том, кто красив, а кто - нет.

Здесь была другая методология, и я бы скорее согласился с цифрами из исследования выше. Тем не менее, тут интересно другое. Корреляты внешности влияли на многие параметры жизни.

Например, на успех в отношениях $r=0.55$, профессиональный успех $r=0.76$, популярность в детстве $r=0.77$, популярность во взрослом возрасте $r=0.65$

Другие корреляции менее значимые.

4. (<https://doi.org/10.1177/1948550617732388>) Небольшое исследование, в нём 14 студентов за 33 миллисекунды оценивали привлекательность лиц. Корреляция между их оценками $r = 0.87$

То есть, теоретически, меньше чем за секунду, мы можем оценить внешнюю красоту других людей и эта оценка будет сильно совпадать с мнением других.

5. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S016363839890011X?via%3Dihub>)

Дети, когда перед ними ставят фотографии людей, 80% времени проводят смотря на более привлекательные лица (которые до этого оценивались на привлекательность по пятибалльной шкале взрослыми)

Что я хотел сказать этим постом.

Конечно, есть большая разница в том, как мы оцениваем привлекательность людей, но только там, где это выше 6-7/10. Средние же корреляты очень высокие.

То есть мы сильно не согласимся какой человек "очень красивый", чуть больше согласимся, какой человек "средний" и сильно согласимся какой человек "не очень красивый".

Тем не менее, это указывает на очень важную особенность. Красота универсальна. Мы это видим, когда красоты НЕТ. Если красоты нет, все с этим согласны , и это подразумевает красоту. Что даже видно на сканах мозга, как я заметил.

Тем не менее, личные предпочтения, расовые предвзятости, культурный опыт и другие вещи оказывают своё влияние, когда речь заходит о самых красивых людях.

Поэтому все могут согласиться с тем, что ГИГИЧАД - это утрированная форма универсально красивых черт, но будет очень мало людей, кто посчитает его красивым или скажет, что это 10 из 10 мужчина.

В общем, я надеюсь, у меня получилось объяснить, почему есть объективно привлекательные черты, и тем не менее, людям нравятся очень разные лица.

Например, вот эти лица сильно различаются, и всё же, все имеют общие черты, которые в исследованиях вычислены как привлекательные.



Автор заметки: Глеб

"Что я узнал за тридцать лет свиданий"

Вот это видео просто потрясающе крутое.

В нём настолько точно, почти слово в слово отражается мой опыт отношений, что я просто не могу не поделиться. А ещё оно красиво снято:

<https://www.youtube.com/watch?v=N4YVxgxfHnc>

Автор заметки: Глеб

Литература на тему отношений

Я просто поделюсь определенным списком, а после может меня поправят, касаясь качества литературы:

- Боулби Дж. «Создание и разрушение эмоциональных связей»
- Гилберт М., Шмуклер Д. «Краткосрочная терапия пар. Интегративный подход»
- Эйдемиллер Э. «Семейный диагноз»
- Эрих Фромм. "Искусство любить"

Последний пункт может быть попса, но почему бы не посмотреть хотя бы краткое содержание.

Автор заметки: alexisuchkov (Леша С)

Социокультурные факторы, способствующие серийной моногамии

- кино и литература романтизирующая образ свободных отношений или рекламирующие потребительский подход к отношениям
- лидеры мнений, манифестирующие ценности, который сподвигают к полигамии
- сексуальная революция
- появление и распространение контрацепции
- легкость осуществления абортов
- либеральная политика
- предоставление государством инструментов автономного существования, что дает человеку убеждение в своей независимости от других людей и как следствие уменьшает мотивацию терпеть вытекающие из отношений с другими людьми неудобства
- поддержка государством женщин в случае развода (алименты)
- материализм / гедонизм как распространенные в обществе идеологии
- культурные и политические тенденции, развивающие у мужчин инфантилизм и нежелание брать ответственность за женщину
- использование сексуальных образов в рекламе, как следствие повышение фонового уровня возбуждения (сюда же изменение стандартов одежды, в сторону более откровенных)
- распространение инстаграм - подобных соцсетей, дающих:
 - избыток внимания (уверенность в собственной ценности)
 - знание о наличии "более лучших вариантов" (возможность сравнения)
 - повышение стандартов красоты вплоть до нереалистичных (подписка только на "красивых" + смешение восприятия фотографий реальной внешности и фотошопа или операций)

Автор заметки: Genrih

Как отвечать на детскую агрессию?

1. Насчёт агрессии. В моменте прекращать это действие, пресекать. Хватать руку, удерживать. Можно крепко приобнять, не давать вырваться. При этом уверенно говорить- «у нас в семье никто никого не бьет. Со мной так нельзя».

2. Не эмоционировать на плохое поведение, давать минимум эмоций. Не игнорировать, но не скандалить. И напротив, выдавать гиперболизированные эмоции на хорошее поведение. Собрал лего - ого, здорово сообразил! дай пять! Заправил постель - красавчик, сейчас позвоним бабушке расскажем, вот она обрадуется!
Часто ребёнку просто не хватает эмоций/внимания, и он начинает получать все это привычными способами. Заодно и проверить границы. Реакции родителей на негатив обычно сильнее выражены.

3. Садик не является обязательным местом социализации. В принципе достаточно семьи и друзей, наличия адекватных близких взрослых. Чем их больше, тем лучше. Подключать к общению бабушек/дедушек (удалённо). Гулять на детских площадках, когда там есть другие дети. Бывать в магазине, больнице, театре, банке и др учреждениях, везде таскать с собой. Использовать сюжетно-ролевые игры. Этого достаточно

Забыла ещё момент. При агрессии также надо учить ребёнка выражать гнев экологично. Злишься - рви бумагу, колоти подушки, нарисуй обиду, слепи из пластилина и сомни и тд.

Автор **заметки**: Ксения

Сколько нужно иметь детей?

Я как-то слышал одну новость, что в Испании проводилось исследование, мол, чем больше в семье детей, тем глупее становится отец. Вот это исследование:

[https://read.dukeupress.edu/demography/article/59/3/975/299390/Does-Childbearing-Affect-](https://read.dukeupress.edu/demography/article/59/3/975/299390/Does-Childbearing-Affect-Cognitive-Health-in-Later)

[Cognitive-Health-in-Later](#). Но оно больше говорит про то, что из-за того, что в семье становится много детей родители не успевают заниматься собой, а следовательно они начинают проигрывать в разных областях тем родителям, у которых свободного времени больше

Наличие трех и более детей по сравнению с двумя отрицательно сказывается на познании в конце жизни. Этот эффект сильнее всего проявляется в Северной Европе, возможно, потому, что более высокая рождаемость снижает финансовые ресурсы, но не улучшает социальные ресурсы в этом регионе.

И есть к примеру такое исследование <https://docs.iza.org/dp3011.pdf>, которое не утверждает, что размер семьи не влияет на IQ, но может негативно влиять на IQ ранее родившихся детей, если другие дети появляются внезапно

В исследовании, опубликованном в журнале The Guardian, показало, что идеальным количеством детей для "счастья" является один-два ребенка, но все более популярным становится рождение трех детей: [https://www.theguardian.com/science/brain-](https://www.theguardian.com/science/brain-flapping/2015/nov/26/what-is-the-correct-number-of-children-to-have)

[flapping/2015/nov/26/what-is-the-correct-number-of-children-to-have](https://www.theguardian.com/science/brain-flapping/2015/nov/26/what-is-the-correct-number-of-children-to-have)

Автор **заметки**: alexisuchkov

Как улучшить отношения с людьми?

Мне кажется, что одна из лучших вещей, которую можно сделать для улучшения отношений с близкими и далекими людьми - это улучшить отношения с собой.

Столько конфликтов и недопониманий возникает из-за того, что люди подсознательно боятся признать свои чувства или определенные факты - а до сознания это просто не доходит в повседневной жизни!

Столько людей всю жизнь наступают на одни и те же грабли из-за нереалистичного (заниженного, завышенного, просто нереального) отношения к себе, людям, миру. Опять же, абсолютно бессознательно - поэтому на поиск источника могут уйти годы

Столько людей увлекаются на курсы, тренинги, методички, супер-специалистов, пикап-мастеров и гуру саморазвития, а по итогу так и остаются с незаполненными базовыми потребностями, потому что просто не видят их и не понимают их источника. Абсолютно бессознательно!

В общем, человек со своей психикой - штука очень сложная. И самопознание помогает.. познавать себя! А зачастую и других людей, т.к во многих реакциях мы все между собой похожи.

Понимание того, как ты устроен, создает возможность прокоммуницировать это другим людям, чтобы они тебя поняли (или не поняли - тогда можно оценить, насколько вообще нужно налаживать общение). А что важнее в отношениях, чем коммуникация? `_(_)_`

Начать самопознание можно с ведения дневника. Здесь совершенно не нужен перфекционизм, достигаторство, постановка и достижение целей. Это практика для глубокого контакта с собой, которого нам так не хватает в буре активностей и бесконечного потока информации.

Главное - настроиться на честность, помнить что это пространство только для вас и в нём вы в полной безопасности. Если не знаете что писать - пишите «не знаю что писать» может от этой мысли пойдёт другая мысль, за ней следующая, а там что-то станет чуть понятнее.

Автор **заметки:** Дениска

Основы построения крепкой семейной династии

Я наткнулся на статью, в которой описывался подход к формированию долговечной семьи (например, Рокфеллеры, Ротшильды, Морозовы). На мой взгляд, только в этом контексте интересно то, как будет распределено наследство. Некоторая выжимка/моя интерпретация статьи (статья платно распространяется).

Для построения долговечной семьи нужно иметь естественную потребность лично управлять (и отвечать перед собой за результаты, а не перекладывать ответственность) семейным капиталом и управлять (прежде всего) долгосрочными финансовыми и жизненными рисками.

Семейный капитал можно поделить на три части:

1. Деньги + финансовые активы
2. Активная мозговая работа, время, которое члены семьи могут потратить на решение той или иной задачи (думать, а не бежать в колесе общепринятой рутины жизни, следить за сохранением своей семьи, видеть угрозы и противодействовать им)
3. Уважение/поддержка внутри семьи, как один из способов сопротивления социальному давлению

Так же есть некоторые принципы:

1. Нельзя получать экстраординарные результаты ординарными методами. Например, не быть среднестатистическим членом общества потребления.
2. Дети должны разделять и продолжать идеи, цели, интересы, ценности родителей.

Задача семьи поддерживать все три вида капитала и переводить один в другой по выгодному курсу для предотвращения дисбаланса и последующего распада семьи.

Расширенная семья имеет очень много общего по своей структуре с предприятием/организацией. Для обеспечения долгой, устойчивой жизни своей "организации" помимо следования выше перечисленным принципам можно использовать механики современного менеджмента, риск менеджмента, посмотреть как работают семейные офисы (family offices, книга <https://www.step.org/books/step->

[books#FamilyOfficesTheSTEPHandbookforAdvisersThirdEdition2023](#)).

У большинства семей сейчас идет перекося в сторону эгалитаризма и как замечено, это может приводить к развалу или в лучшем случае стагнации. Альтернативой является меритократия (ваш пример корректен в случае передачи всех активов одному наиболее талантливому). Вопрос реализации (какая роль в семье отводится менее талантливым и как они получают блага), многое упирается в воспитание (ваша задача сделать так, чтобы ваши ценности поддерживались всеми членами семьи). Ключевое - члены семьи не разбегаются, а продолжают работать над общими интересами семьи, каждый в меру своих возможностей.

Есть, на мой взгляд, **несколько хороших примеров** того, как можно привить детям свои ценности.

1. Нужно свои "выходные" проводить со своим ребенком в обществе друзей с их детьми. Окружая таким образом всех детей обществом со схожими ценностями.
2. Совместное решение проблем с ребёнком - способ установить твёрдые отношения с отцом. Например, решение детских и школьных проблем ребёнка, совместная работа в одном бизнесе.

Автор **заметки:** Andrei Ch

Счастье в одиночестве, стоит ли избегать конфликтов в отношениях?

Люди, которые боятся конфликтов в отношениях, одинаково счастливы как в одиночестве, так и в паре

В **опросе более 4000 жителей Новой Зеландии** выяснилось, что люди, любой ценой избегающие разногласий в отношениях, были так же счастливы в одиночестве, как и состоящие в паре. Для людей, избегающих конфликтов, одиночество может снизить тревогу, вызванную конфликтами в отношениях. А вот участники, которых не беспокоили разногласия в паре, были менее счастливы, когда были одиноки.

Чрезмерные попытки избежать конфликтов в отношениях → еще больше проблем. Избегание конфликтов может сделать человека счастливее в одиночестве, но в отношениях это может негативно сказаться — вызвать тревогу, одиночество, снизить удовлетворенность жизнью и заставить погрузиться в негативные воспоминания.

Также обнаружили, что люди, которые укрепляют отношения, усиливают близость и способствуют совместному росту, были более удовлетворены жизнью и испытывали больше счастья в отношениях, чем любые одиночки.

Автор **заметки**: qwinken (Виталий)