



АРТЕМ СТУПАК

ПСИХОЛОГ

КОГДА ХВАТИТ ЖД[⚓]ТЬ

руководство по построению
зрелых отношений в мире
завышенных ожиданий



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.53
С88

В оформлении обложки использована иллюстрация:
©Natalya Nepran / iStock / Getty Images Plus / GettyImages.ru

С88 Ступак, Артем Сергеевич.
Когда хватит ждать. Руководство по построению зрелых отношений в мире завышенных ожиданий / Артем Ступак. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с.

ISBN 978-5-04-244933-8

Современный мир предлагает бесконечный выбор партнеров, но вместе со свободой приносит страх ошибиться, завышенные ожидания и постоянные сомнения.

КПТ-психолог и коуч с более чем 10-летним опытом консультирования и обучения десятков тысяч людей, Артем Ступак показывает, почему поиск идеального человека часто мешает построить настоящие отношения, и объясняет, как перейти от бесконечного ожидания к зрелому выбору.

Вас ждут практические упражнения, тесты, чек-листы и рекомендации, которые помогут избавиться от ограничивающих установок, научиться принимать осознанные решения и построить крепкие отношения с реальным, а не идеальным человеком.

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-244933-8

© Ступак А.С., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Оглавление

Обращение к читателям	8
---------------------------------	---

Часть I

Когда хватит — что оставить в прошлом, чтобы найти здоровые отношения	13
--	----

Глава 1. Когда хватит мечтать об идеале	15
Глава 2. Когда хватит перебирать	27
Глава 3. Когда хватит придирается к мелочам	38
Глава 4. Когда хватит ждать свою судьбу	49
Глава 5. Когда хватит думать «мне должны»	59
Глава 6. Когда хватит верить, что ты уникален	70
Глава 7. Когда хватит идеализировать социальный статус	81
Глава 8. Когда хватит бояться ошибиться	93
Глава 9. Когда хватит готовиться и когда пора начать отношения.	103
Глава 10. Когда хватит слушать всех подряд	114

Часть II

Когда пора — что начать делать, чтобы построить зрелые отношения	123
Глава 1. Когда пора принять себя	125
Глава 2. Когда пора понять, чего ты хочешь	134
Глава 3. Когда пора адекватно оценить перспективы	143
Глава 4. Когда пора сформировать реалистичные ожидания	152
Глава 5. Когда пора быть проактивным и инициативным	161
Глава 6. Когда пора взять ответственность за свои отношения	172
Глава 7. Когда пора научиться проявлять чувства	183
Глава 8. Когда пора любить здесь и сейчас	193
Глава 9. Когда пора сделать выбор	204
Глава 10. Когда пора связать себя узами брака или договориться о будущем	215

Часть III

Практика — как применить все в жизни.	227
Тест «Кто я в отношениях?»	231
Чек-лист «Как сформировать реальные критерии избранника(цы)»	237
Чек-лист «Как оценить перспективы и синхронизировать жизни»	242
Разговоры, которые нужно провести	246
Практика эмоциональной открытости	252
План принятия решения «пробный год»	256
Чек-лист «Когда хватит — и что делать дальше».	260
Колесо отношений	263

ОГЛАВЛЕНИЕ

Заключение	.267
Когда хватит читать и пора начать жить	.269
Приложение А. Фразы для сложных разговоров	.272
Приложение В. Статьи, книги и эксперты по теме психологии отношений	.276
Приложение С. Где найти и как выбрать психолога или коуча	.279

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 отноше-

ний — 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 привела 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.

1. Чтобы прожить жизнь счастливо, необязательно вступать в отношения и создавать семью.
2. Вступать в отношения нужно осознанно, то есть понимать свои потребности, ценности, личные границы.
3. Теперь каждый сам определяет, что для него означает семья, а не ориентируется только на общественные представления.
4. Развод допустим и даже необходим, если отношения тебя не удовлетворяют.
5. 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, сходитьсь, 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**

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.

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».

Идеал в отношениях — это не просто образ «хорошего человека». Это конструктор из десятков, иногда сотен тре-