



Home » Психологія і стосунки » Разом, але самотні: чому люди у стосунках почувуються нещасними

Разом, але самотні: чому люди у стосунках почувуються нещасними



ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 15 Травня 2026, 07:36 ⌚ 2 Mins Read — ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Самотність у стосунках — проблема, про яку говорять не так часто, як про самотність без партнера. Ззовні пара може виглядати щасливою: спільне життя, фото в соцмережах, звичний побут. Але всередині людина може почуватися емоційно покинутою і незрозумілою.

Психологи пояснюють: головна причина такої самотності — **відсутність емоційного контакту**. Люди можуть жити разом роками, але перестають по-справжньому розмовляти, ділитися переживаннями та цікавитися внутрішнім станом одне одного.

Ще одна поширена проблема — **рутина**. Робота, побут, діти та щоденні обов'язки поступово витісняють близькість. Стосунки переходять у режим «співіснування», де партнери більше нагадують сусідів, ніж закоханих людей.

Не менш важливий фактор — **нереалізовані очікування**. Багато хто вступає у стосунки з надією, що партнер закриє всі емоційні потреби. Але коли цього не відбувається, з'являється розчарування та внутрішня порожнеча.

Іноді люди почуваються самотніми через брак підтримки. Якщо партнер знецінює емоції, не слухає або уникає складних розмов, людина поступово починає закриватися в собі.

Психологи також наголошують: самотність у стосунках часто виникає там, де є страх конфліктів. Партнери мовчать про проблеми, накопичують образи і втрачають емоційну близькість.

Соцмережі лише посилюють ситуацію. Люди бачать «ідеальні» пари в інтернеті та починають порівнювати свої стосунки з красивою картинкою, відчуваючи ще більше незадоволення.

Втім, фахівці впевнені: самотність у парі — це не завжди кінець стосунків. Відверті розмови, спільний час без телефонів, увага до емоцій партнера та готовність чути одне одного можуть поступово повернути близькість.

У підсумку, бути у стосунках і почуватися самотнім — значно болючіше, ніж бути одному. І головне тут — не ігнорувати проблему, а чесно говорити про свої почуття, поки між людьми ще залишається зв'язок.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

стосунки

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua

