



Home » Психологія і стосунки » Названо звичку пар, які залишаються разом десятиліттями

Названо звичку пар, які залишаються разом десятиліттями

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 22 Червня 2026, 07:09 2 Mins Read — ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ



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

Секрет міцних стосунків може бути значно простішим, ніж багато хто думає. Психологи та сімейні консультанти назвали звичку, яка найчастіше об'єднує пари, що зберігають щасливі та стабільні стосунки протягом десятиліть.

Йдеться не про дорогі подарунки, романтичні подорожі чи постійні освідчення в коханні. За словами експертів, ключову роль відіграє щоденне спілкування та щирий інтерес до життя партнера.

Дослідження показують, що подружжя, яке регулярно обговорює навіть дрібниці повсякденного життя, має значно вищі шанси зберегти емоційну близькість. Такі розмови допомагають людям відчувати підтримку, довіру та залученість у життя одне одного.

Психологи наголошують: важливо не лише говорити, а й уважно слухати. Пари, які цікавляться переживаннями, планами та думками свого партнера, краще справляються з конфліктами та рідше віддаляються емоційно.

Фахівці пояснюють, що з роками саме дрібні щоденні звички стають фундаментом міцних стосунків. Кілька хвилин відвертої розмови після роботи, обговорення подій дня чи спільне планування майбутнього можуть мати набагато більший вплив, ніж масштабні романтичні жести.

Ще одним важливим фактором є вміння висловлювати вдячність. Навіть короткі слова подяки за допомогу чи підтримку зміцнюють відчуття цінності партнера та створюють позитивну атмосферу в сім'ї.

Експерти підкреслюють, що щасливі пари не уникають проблем і не живуть без суперечок. Відмінність полягає в тому, що вони регулярно підтримують емоційний контакт і не дозволяють образам накопичуватися.

Тож головна звичка пар, які залишаються разом десятиліттями, — це постійне щире спілкування. Саме воно допомагає зберігати довіру, близькість і відчуття партнерства навіть через багато років після початку стосунків.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

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

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

09:21 Енергетики почнуть відключати світло: за що можуть виписати штраф і скласти акт

09:15 Зеленський попередив Навроцького про наслідки: з ким президент України порівняв лідера Польщі

09:12 В окупованому Севастополі тривають перебої зі світлом: введено обмеження

09:01 Соломія Вітвіцька показала весільний образ: який особливий символ заховали в обручках

09:00 Вчені знайшли сліди технологій майя, які випередили свій час

08:54 Пенсію дозволили оформити з-за кордону: без якої умови заяву не приймуть

08:49 США входять у вирішальну фазу: що передбачає відоме пророцтво про 80-річний цикл

08:49 Що насправді найчастіше заважає гармонії в інтимному житті: експерти назвали головну проблему

08:38 CNN: Жорстка риторика Трампа ускладнює діалог між США та Іраном

08:37 Вчені підрахували заміну ядерному реактору: скільки вітряків доведеться поставити

LOAD MORE

стосунки

Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це	Мрійте, прагніть, досягайте! Відкриті вакансії з конкурентною зп	Амофос 10:46 підсилює врожайність. Переконайтеся самі!
---	---	---

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

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.uacorrections@expert.in.uareklama@expert.in.ua

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)