

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление .....	7
Шесть причин, почему разваливаются отношения .....	18
Преимущества создания осознанных отношений .....	26
Как сформировать привычки осознанных отношений .....	32
Привычка № 1. Делаем встречи главным приоритетом .....	39
Привычка № 2. Развиваем эмоциональный интеллект .....	46
Привычка № 3. Создаем дорожную карту отношений .....	54
Привычка № 4. Относимся друг к другу с уважением и добротой .....	61
Привычка № 5. Практикуем принятие своего партнера .....	68
Привычка № 6. Ценим своего партнера .....	75
Привычка № 7. Прикасаемся друг к другу чаще .....	82
Привычка № 8. Поддерживаем связь и общаемся с партнером ежедневно .....	89
Привычка № 9. Создаем общие ритуалы .....	98
Привычка № 10. Демонстрируем уязвимость .....	106

## ОСОЗНАННЫЕ ОТНОШЕНИЯ

---

Привычка № 11. Становимся экспертом по партнеру .....	123
Привычка № 12. Учимся языку любви партнера .....	131
Привычка № 13. Быстро залечиваем раны .....	140
Привычка № 14. Делаем конфликт продуктивным ..	147
Привычка № 15. Учимся активно слушать .....	155
Привычка № 16. Практикуем эмпатию .....	167
Привычка № 17. Говорим «я чувствую», а не «а ты...» .....	179
Привычка № 18. Отказываемся в своей речи от «но» .....	188
Привычка № 19. Учимся быть осознанно прямолинейными .....	193
Привычка № 20. Конструктивно управляем своим гневом .....	204
Привычка № 21. Учимся осознанно извиняться .....	217
Привычка № 22. Добавляем разнообразие в сексуальную жизнь .....	226
Привычка № 23. Практикуем игривость .....	239
Привычка № 24. Откладываем в сторону цифровые устройства .....	248
Привычка № 25. Учимся любить себя .....	257
Заключительные мысли по поводу «Осознанных отношений» .....	272
Одно последнее напоминание...	275
Спасибо! .....	276
Библиография .....	277

## Шесть причин, почему разваливаются отношения

Прежде чем мы разберем конкретные привычки и способы их формирования, стоит понять, почему отношения угасают и совсем прекращаются.

От трети до половины всех браков заканчиваются разводом (в зависимости от различных факторов, например дохода партнеров, образования и т. д.)<sup>2</sup>, и более 40% людей считают свое супружество несчастливым<sup>3</sup> (речь идет о США. — *Red.*). Очевидно, что большинству из нас необходимо научиться поддерживать благополучные отношения.

Чем быстрее мы узнаем, как стать осознанными партнерами и правильно заботиться о своей второй половине, тем выше шанс, что мы создадим связь, которая не только выдержит удары судьбы, но и будет крепнуть с годами. Молодые пары могут избавить себя от долгих лет страданий, активно принимая меры для защиты отношений еще до появления первых признаков проблем.

К несчастью, в системе образования нет необходимых курсов, которые учили бы нас, как вести себя и общаться с партнером. В действительности нужно пройти через большее количество препятствий при получении водительского удостоверения, чем при заключении брака.

Однако *влияние* несчастливых или неудачных отношений имеет долгоиграющие последствия. Они оказывают воздействие на здоровье и счастье пары в будущем, не говоря уж о последствиях для детей, друзей и родственников. Развод и расставание наносят огромный эмоциональный, финансовый и даже физический урон на всех вовлеченных в них.

Одна из важных задач в жизни, возможно, даже самая важная, — научиться строить и укреплять здоровые любовные отношения. Как мы обсудим позже, крепкий брак или верный романтический союз способны значительно улучшить все сферы нашего существования.

Большинство из нас узнают, как работают близкие отношения, наблюдая за родителями. Если наши мама и папа были хорошими ролевыми моделями для создания здорового, любящего союза, то у нас есть преимущество. Если же плохими, то нам остается только гадать, как же выглядят нормальные отношения и как вести себя в совместной жизни.

Помимо влияния родителей, наши собственные убеждения, потребности, травмы и стили коммуникации определяют будущее брака или романа. Если мы не научимся эффективно справляться с проблемами, наша связь с партнером обречена в лучшем случае на то, чтобы быть посредственностью, а в худшем — на самый настоящий провал.

Существуют сотни причин, почему отношения терпят крах, включая такие серьезные, как неверность, насилие и зависимость. Но чаще всего они **заканчиваются из-за нехватки внимания и усилий.**

Годы, проведенные в неосознанности и следовании плохим привычкам, приводят к медленному угасанию любви и отчуждению. Успешные отношения оказываются в вялотекущем и болезненном процессе увядания, потому что партнеры не могут выбраться из деструктивных схем поведения.

Известный психолог доктор Джон Готтман провел серию наблюдений за парами и рассмотрел причины, по которым люди расстаются. Он мог предсказать, разведутся ли супруги, с точностью более 90%, основываясь на шести прогностических факторах<sup>4</sup>.

Давайте рассмотрим эти факторы и связанное с ними поведение, которое может превратиться в деструктивные для отношений привычки.

Причина № 1: неумение общаться во время конфликта

Способ пары коммуницировать во время конфликта — четкий показатель потенциального успеха или провала отношений. Если разговор начинается с критики или сарказма (который является формой презрения), то они задают тон всей дискуссии.

Исследования Готтмана показывают, что, если затевать обсуждение с чего-то неприятного, оно почти всегда заканчивается на негативной ноте. На самом деле в 96% случаев результат дискуссии можно предсказать, основываясь только на первых трех минутах разговора. Если неприемлемое начало является чем-то закономерным, оно плохо отражается на отношениях.

## Причина № 2: четыре всадника разрушения

Существует четыре типа поведения, смертельно опасных для близкого и осознанного союза. Готтман называет их «четыре всадника апокалипсиса». Это критика, презрение, оборонительное поведение и возведение стен. Если они частые гости в наших отношениях, то могут привести к беде.

- **Критика** — первый губительный для отношений «всадник». Как говорит Барри в своей книге *Write It Out, Don't Fight It Out*: «когда вы критикуете своего партнера, вы подразумеваете, что его или ее личность, или характер является проблемой. То есть загвоздка не в данной сложной ситуации, а именно в супруге»<sup>5</sup>. Надо различать критику и высказывание недовольства поведением партнера. Последнее подразумевает, что дело не в самом человеке, а только в его поступках.
- **Презрение** показывает, что мы ощущаем превосходство над близким человеком, словно мы смотрим сверху вниз на его или ее характер, или личность. Оно проявляется в сарказме, цинизме, закатывании глаз, оскорблениях, насмешке и злом юморе.
- **Оборонительное поведение** — способ защиты от обвинений и перенаправление их на партнера (или кого-то другого). Мы либо контратакуем, либо жалуемся и изображаем из себя невинную жертву.

- **Возведение стен** подразумевает, что мы закрываемся и перестаем разговаривать либо отвечаем грубо или односложными словами.

Такие типы поведения могут стать привычными реакциями на конфликт или даже появляться в повседневном разговоре, что вредит отношениям, разрушая близость и доверие.

### Причина № 3: «погружение»

«Погружение» — это напряженное состояние возбуждения и нервозности, ответ «бей или беги» на негативные поступки, о которых мы только что говорили. Поведение со стороны партнера кажется настолько подавляющим и внезапным, что шокирует до глубины души.

Можно предсказать неминуемый разрыв отношений, если присутствует сочетание всех вышеперечисленных факторов: неприемлемое начало разговора соседствует с часто повторяющимся «погружением», вызванным регулярной критикой, презрением, оборонительным поведением и возведением стен. Хотя каждый из этих факторов сам по себе способен привести к разводу, обычно в несчастливых браках они сосуществуют.

### Причина № 4: реакция тела на «погружение»

Доктор Готтман наблюдал за парами во время конфликта, чтобы понять изменения, происходящие в теле. Он увидел, какой физический стресс вызывало «по-

гружение» — из-за него решать проблемную ситуацию было невозможно.

Во время «погружения» сердечный ритм ускоряется до более чем 100 ударов в минуту, иногда может достигать даже до 165. Давление повышается, и происходят гормональные изменения, включая выброс адреналина.

Эти физические ощущения мешают продуктивному обсуждению, которое могло бы привести к решению проблемы.

#### Причина № 5: неудачные попытки примирения

Доктор Готтман считает, что развод можно предсказать, послушав всего один разговор супругов. Если проанализировать конфликт, то выявляются определенные закономерности в общении партнеров и разрешении ими проблемной ситуации.

Одна из закономерностей состоит в том, какие попытки предпринимают супруги для примирения и приводят ли их старания к успеху или к провалу. Речь идет об усилиях, которые делает пара, чтобы избавиться от напряжения и злости во время обсуждения. Если такие старания тщетны, то это достаточно точный прогноз несчастливой будущей отношений.

#### Причина № 6: плохие воспоминания

Во время интервью с парами доктор Готтман просит рассказать об истории их отношений. У партнеров, которые с нежностью и теплотой говорят о первых совместных днях, обычно более счастливый союз.

Такие люди легко могут вспомнить чувства любви, возбуждения и восхищения, которые они испытывали друг к другу. Эти пары воспринимают прошлые трудности в позитивном ключе, потому что стали сильнее и преданнее благодаря сложным временам, через которые прошли вместе.

Супруги, не способные поделиться приятными воспоминаниями и негативно относящиеся к пройденным испытаниям, обычно менее счастливы в браке.

Большая часть поведенческих схем, описанных доктором Готтманом, относятся к безотчетным, деструктивным привычкам, подогретым сильными эмоциями и слабым контролем над собой. Если пары не могут общаться осознанным и здоровым образом, они теряют мотивацию проводить время вместе, проявлять любовь, выражать благодарность и хвалить друг друга.

В результате в браке становится больше негативных взаимодействий, чем позитивных, супруги теряют связь между собой и начинают занимать оборонительную позицию. Чем дальше они расходятся, тем глубже укореняются плохие привычки в отношениях, потому что уже нет былой близости и доверия.

Дурные привычки следует оставить в прошлом и заменить их новыми — теми, которые направят корабль отношений в другую сторону. Иногда необходимо поработать с психологом, чтобы разобраться с глубинными эмоциями, обидами и непониманием, провоцирующими токсичное поведение.

Но даже без помощи семейного консультанта мотивированные пары способны научиться более осознанным способам взаимодействия. Новые привычки могут за-

менить деструктивное поведение, которое пробралось в общение между партнерами.

Одна из основных причин, почему отношения терпят крах, заключается в том, что партнеры *поздно* начинают осознавать необходимость решать проблемы и меняться в хорошую сторону. Возможно, возлюбленные чувствуют, что что-то не так, но не знают, что с этим делать, или не хотят ворошить осиное гнездо. Они не предпринимают никаких действий, чтобы защитить и исцелить отношения при первых же признаках проблем, позволяя негативным привычкам пустить корни.

**Мы надеемся, что эта книга поможет вам *распознать* нездоровые, рефлексорные паттерны в отношениях, *забыть о разрушительном поведении* и *практиковать осознанность, формируя новые, позитивные привычки*.**

Крепкий, счастливый и процветающий союз стоит того, чтобы за него бороться. В следующей главе мы расскажем, почему налаживание отношений улучшит всю вашу жизнь.

## Преимущества создания осознанных отношений

По личному опыту авторы этой книги знают, каково находиться в браке, которому не хватает осознанности, и как ее отсутствие приводит к разводу. Мы понимаем, что неблагополучный союз может сделать безрадостной всю нашу жизнь.

К счастью, теперь мы оба в здоровых отношениях и мотивированы использовать опыт прошлых браков, чтобы не повторять своих ошибок и работать на опережение.

Испытав на себе неудачу в семейной жизни, мы хотим «сделать все правильно» в следующий раз. Мы понимаем, насколько важно заботиться о своих отношениях каждый день, «ухаживать» за ними, словно это дорогой сердцу сад. Регулярно поливать его, давать доступ солнцу, вырывать сорняки и в результате наслаждаться красотой.

Попытка избежать боли развода или расставания — хорошая причина для того, чтобы поддерживать осознанность в отношениях, но она не должна быть основной. Существует множество других, позитивных источников мотивации, и не в последнюю очередь это любовь к человеку, с которым мы делим жизнь.

Вот несколько преимуществ здорового, счастливого и осознанного брака или серьезных отношений.

Преимущество № 1:  
хорошее физическое здоровье

Множество исследований показали, что здоровье у счастливо женатых людей лучше по сравнению с теми, кто никогда не вступал в брак, в особенности у мужчин<sup>6</sup>. Штамп в паспорте не обязателен: длительные, прочные отношения оказывают тот же позитивный эффект.

Брак снижает риск заболеть диабетом и иметь проблемы с сердечно-сосудистой или дыхательной системами. Женатые пары обычно меньше пьют и курят и придерживаются более здорового питания. Серьезные отношения также предоставляют подушку безопасности от основных стресс-факторов в жизни, которые влияют на физическое здоровье.

Это преимущество касается только тех партнеров, кто находится в счастливом браке или романтическом союзе. Исследования показали, что люди в неблагоприятных, полных стресса отношениях чаще жалуются на плохое самочувствие, связанное с различными заболеваниями<sup>7</sup>.

Преимущество № 2: долгая жизнь

Если вы хотите жить дольше, оставайтесь в счастливом браке или в длительных, прочных отношениях. Согласно научным работам, верные друг другу партнеры на 15–20% меньше подвержены риску преждевременной смерти, чем население в целом<sup>8</sup>.

Супруг (супруга) или партнер уделяет внимание вашему здоровью и благополучию, напоминая сходить к врачу или есть поменьше «Орео». Кроме того, хорошие при-