



## 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

## Вступление

Прежде чем вы начнете чтение, вспомните первые месяцы свиданий с вашим партнером или супругом. Потратьте минутку и поразмышляйте над тем, каким будоражающим и опьяняющим казалось начало отношений.

Чудесное время, правда?

Вы были сильно увлечены, вероятно даже влюблены, и все представлялось таким простым и естественным. Рядом с партнером вы чувствовали себя здесь и сейчас. Все вокруг словно уходило на второй план, и было невозможно оторвать взгляд друг от друга.

Вы оба казались безумно интересными и желанными и сдвинули бы небеса и землю, только бы встречаться как можно чаще. Ваша половинка не могла ошибаться, а вы хотели предстать в лучшем свете, продемонстрировав свои достоинства во всей красе.

Вы удивлялись своему внезапному желанию сбросить лишние пять килограммов и привести себя в идеальную форму. Вы наконец начали убираться в квартире, чтобы любимый или любимая не приняли вас за неряху. Или бросили курить, стали носить красивое белье, и у вас появился особый интерес к хобби партнера — а все потому, что вы хотели впечатлить его или ее и показать, насколько вы преданы новым отношениям.

Дурные привычки, раньше составлявшие значительную часть жизни, чудесным образом потеряли власть над вашей волей и мотивацией. Одной только мысли о партнере хватало, чтобы вам захотелось стать лучшей версией себя.

Лень, мешавшая добиваться целей или завершать начатое, уступила место возникшему желанию делать все то, что вашей половине покажется интересным и привлекательным.

### Сила любви

Новая любовь — нечто настолько мощное, что вдохновляет даже на невозможное. С такой силой нужно считаться, мало какие другие интересы или эмоции могут сравниться с ней.

Ах, если бы только эту «новую суперсилу» можно было бы закупорить в бутылку! Если бы она сохранялась на всю жизнь, а не только на несколько месяцев... Если бы мы могли по своему желанию вернуться к первым ощущениям эйфории и наполненности энергией, которые позволяли нам сдвигать горы...

А теперь давайте вернемся к сегодняшнему дню. Вероятно, с момента вашего знакомства прошло пять, десять, двадцать или даже пятьдесят лет. Вы по-прежнему любите друг друга, но безумная страсть, которая была ранее, угасла. Возбуждение сменили раздражение, рутина, отсутствие внимания или апатия.

В вашу жизнь вернулись старые привычки, а в общении появились новые, не такие уж позитивные. Теперь вам проще оторваться друг от друга, чтобы сосредото-

читься на детях, работе, хобби, телевизоре, соцсетях и других отвлекающих факторах.

Позабылись приятные, полные любви привычки, которые вы с готовностью приняли в первые дни, скажем, хвалить его каждый день или неожиданно подарить ей букет цветов.

Годы идут, вероятно, вы уже не уделяете внимание тем личным качествам, которые выработали, чтобы завоевать свою вторую половину, например перестали поддерживать свою форму или содержать квартиру в чистоте.

Раньше вам не приходилось прилагать усилия, чтобы стать лучшей версией себя, но теперь это дается не так легко, и вы начинаете принимать друг друга и совместную жизнь как данность.

Может быть, отношения застряли на месте и вы не знаете, почему или что с этим делать?

## Осознанные отношения

Большинство отношений буксуют или терпят неудачу, как только заканчивается фаза первой влюбленности. Это время, когда партнер начинает раздражать, а неуверенность и старые раны просачиваются сквозь идеальный фасад, который вы демонстрировали друг другу в самом начале.

Недовольство может вылиться в непонимание, обиды, неприязнь и полноценные ссоры. Мы позволяем гневу

или пассивно-агрессивному поведению разрушить нашу некогда тесную связь, разрешаем себе лениться и невнимательно относиться к партнеру.

Если раньше мы стремились сделать счастливыми возлюбленных, то теперь фокусируемся только на себе, на способах защиты своей территории и на залечивании собственных ран. Мы виним партнера, если что-то идет не так.

Если мы останемся в фазе «после влюбленности», наши отношения будут лишь чахнуть, годами пребывая на стадии недовольства друг другом, пока медленно не развалятся.

Не такой финал мы представляли себе, когда впервые встретились.

Возможно, вы спрашиваете себя: почему я перестал или перестала понимать партнера? Почему мы отворачиваемся друг от друга? Почему человек, который раньше казался совершенством, теперь нажимает на все мои болевые точки?

У пар, застрявших в круговороте обид, вины, гнева, взрывных реакций или просто скуки и апатии, есть выход. Партнеры могут вернуться к прежним отношениям, наполненным любовью, весельем и сексом.

Именно на стадии разобщенности пары получают настоящую возможность для личностного развития и счастья — и это возможно сделать благодаря *практике осознанных отношений*.

**Под осознанностью** мы подразумеваем способность уделять внимание, слышать и понимать, быть здесь и сейчас. И если практиковать такой

**подход в отношениях, они станут только крепче и радостнее.**

В своей книге «10 минут осознанности» мы писали: «Чем чаще вы тренируете осознанность, тем больше наслаждаетесь моментом и *избавляетесь от неосознанности*. Когда значительная часть ваших действий и решений станут осознанными, вы начнете проявлять чуткость и отзывчивость, а не спонтанно реагировать на ситуацию»<sup>1</sup>.

Если у нас осознанные отношения с партнером, то мы совершаем поступки и делаем выбор *обдуманно*. Мы становимся более отзывчивыми друг к другу и меньше концентрируемся на собственных проблемах и потребностях своего эго. Мы поднимаемся на более высокий уровень взаимодействия с любимым человеком и сосредотачиваемся не столько на себе, сколько на здоровой атмосфере внутри нашего союза, счастье и близости.

В осознанных отношениях мы ставим в приоритет нашу крепкую связь и вдумчиво принимаем решения, что позволяет уменьшить количество ссор. Делать это трудно из-за груза проблем, обид и комплексов, которые могут помешать нам.

Но если серьезно относиться к своим отношениям, то можно научиться навыкам, способным помочь исцелить прошлое и двигаться дальше с большей осознанностью, эмоциональной зрелостью и уверенностью.

Если оба партнера будут развиваться как личности, то перейдут от головокружительного опьянения первой влюбленности к более зрелой и приносящей удовлетворение близости.



Изменяем свои отношения с помощью привычек осознанности

Ощушая возбуждение зарождающейся любви, мы испытываем желание проявлять внимание к партнеру и готовы вырабатывать новые позитивные привычки. Мы снова почувствуем тот же восхитительный трепет начала нашего романа, если будем осознанно практиковать такое же отношение к своей второй половине. Способны ли мы «настроить» свои решения и поступки так, чтобы возродить близость, страсть и приятное волнение первых месяцев, проведенных вместе?

Давайте рассмотрим это в другом ключе. Если бы партнер относился к нам с теми же любовью, желанием, уважением, вниманием и нежностью, которые он или она проявляли в начале отношений; если бы любимый человек был так же заботлив и инициативен; и если бы мы отвечали ему или ей взаимностью, улучшились бы наши отношения?

Конечно, да!

А как иначе, если мы оба общаемся легко, снова чувствуем химию между нами, наслаждаемся временем, проведенным вместе без конфликтов, и видим друг друга в лучшем свете?

Но реалистичен ли такой сценарий путешествия во времени?

Разумеется, не всегда удастся вернуть придающую сил магию первых дней, но можно заново зажечь чувства, укрепить близость и с большей легкостью преодолевать преграды, выбрав *осознанные отношения*.

Годы, проведенные вместе, сделали нам невообразимо

ценный и приятный подарок: взаимное утешение, преданность, безопасность, дружбу, верность, привязанность и общие воспоминания.

А теперь представим эти признаки зрелой любви в сочетании с чувствами, которые мы испытывали в начале отношений. Представим, что мы заново учимся способам радовать, вдохновлять и любить друг друга. Они могут вернуть энергию в наш союз и сблизить нас как никогда.

### Оживляем любовь с помощью привычек

Вырабатывая и укореняя некоторые привычки, которые прежде казались такими естественными, мы можем возродить старые чувства и построить здоровый, счастливый, наполненный сексом и осознанный союз со своим партнером.

Даже если между возлюбленными все сложно и нужно разобраться с серьезными проблемами, несколько новых положительных навыков или отказ от плохих помогут полностью изменить настрой в паре. *Целенаправленно уделяя внимание* партнеру и качеству нашего общения, это приведет к позитивному сдвигу в способах взаимодействия друг с другом.

**Цель нашей книги — научить осознанным отношениям с помощью 25 особых практик, которые станут привычками.** Они помогут партнерам присутствовать в моменте, улучшить общение, избегать разделяющих их разногласий, распознавать потребности друг друга и отвечать на них с любовью, пониманием и сопереживанием.

Мы знаем, что идея «формирования навыков», для того чтобы исправить отношения, может не показаться возбуждающей или привлекательной. Многим из нас освоение новых привычек и отказ от старых плохих представляются изматывающей работой. Мы все прошли через попытки похудеть, регулярно заниматься спортом или избавиться от хлама в доме, но вскоре сдались и чувствовали себя неудачниками.

Однако существует три причины, по которым формирование навыков осознанных отношений может стать позитивным и успешным опытом.

- Во-первых, в отличие от других привычек, последствия которых мы видим только через недели или месяцы, большинство навыков из этой книги мгновенно улучшат качество общения с партнером. Даже если позитивное изменение очень незначительно, и вы, и ваш любимый человек сразу же увидите результат. Немного внимания, любви, доброты, уважения, нежности, сострадания и заботы творят чудеса.
- Во-вторых, мы учим тому, как закрепить новые привычки и избавиться от плохих не сверхтрудным, а довольно простым способом. Стив и Барри — авторы методики и эксперты по формированию навыков — предлагают готовую, работающую схему. Вы не будете испытывать чувство сожаления и не потерпите неудачу, что бывает, если сдать слишком рано. Мы научим вас, как начать с малого и сформировать привычки, которые приведут к успеху.

- И, наконец, мы искренне верим, что любовные отношения — самые важные отношения в жизни. Они составляют ядро семьи, вокруг которого вращаются все остальные люди и обстоятельства. Осознанные, постоянно развивающиеся отношения равняются счастливой и здоровой жизни. Это мотивирует заботиться о своем романтическом союзе. А такая мотивация в свою очередь поможет поддержать энтузиазм во время работы над новыми привычками.

В этой книге мы опираемся на личный опыт, опыт различных экспертов по отношениям и осознанности, а также на научные исследования. Мы описываем конкретную привычку и объясняем, почему она необходима для здоровых отношений и как применить ее на практике.

Если за последующие месяцы вы усвоите всего несколько навыков из этой книги, то уже увидите глубокие и позитивные изменения в своей паре. Через год вы будете блаженствовать, находясь на новом уровне любви, близости и счастья — плодов вашей укоренившейся приверженности привычкам осознанных отношений.

### Об «Осознанных отношениях»

Основная цель нашей книги — вдохновить на продуктивную работу над отношениями, а также предоставить стратегии для усвоения новых привычек (или для избавления от плохих).

Мы призываем смотреть на связь с любимым человеком как на самую драгоценную, дорогую и важную часть жизни. С таким настроем вам захочется проявлять инициативу и заботиться о своей второй половинке.

Привычки, приведенные нами в этой книге, касаются самых распространенных проблем, с которыми сталкиваются возлюбленные. Однако надо заметить, что не каждый навык подойдет любой паре.

Очевидно, что вы не сможете усвоить сразу все перечисленные привычки. Мы рекомендуем дочитать до конца и сделать пометки о навыках, которые подходят вашей нынешней ситуации или целям в отношениях. Приступив к работе, фокусируйтесь на одной привычке за раз на протяжении от четырех до шести недель или пока новое поведение не станет для вас естественным и автоматическим. Возможно, вам захочется вести дневник, чтобы документировать свой прогресс, мысли и чувства в это время.

Некоторые навыки подразумевают формирование нескольких более мелких привычек. Например, привычка № 2 («Развиваем эмоциональный интеллект») требует усвоения определенных поведенческих схем и образа мыслей. Мы советуем изучать такие масштабные темы, разбив их на маленькие части, на которых проще сосредоточиться.

Конечно, будет лучше, если вы и ваш партнер прочтете эту книгу вместе и проведете командную работу над новыми привычками в отношениях. Когда обе стороны

намерены меняться и развиваться, то добиться положительных результатов гораздо проще.

Если вы купили эту книгу сами, предложите своему близкому присоединиться к чтению. Примите общее решение сделать отношения осознанными и предпринимайте совместные усилия для того, чтобы подпитывать и защищать вашу любовь.

Если один партнер настроен решительно и готов трудиться, а другой сопротивляется, создать близкую и здоровую связь будет намного сложнее. Отказ сопротивляющейся стороны от участия может повлиять на мотивацию и энтузиазм второй, заинтересованной стороны.

И все же стоит работать над привычками в отношениях самостоятельно, даже если партнер не принимает участия. Ваше внимательное, чуткое поведение и слова могут послужить положительным примером. Они покажут, чего вы ждете от любимого человека, а также будут мотивировать его или ее присоединиться к вам.

А теперь давайте приступим и начнем с шести причин, по которым заканчиваются отношения, — и как осознанность поможет исправить эту ситуацию.

## 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. — *Ред.*). 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 предубеждения, 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 неблагоприятный 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-



вычки близкого человека влияют и на вас. Если он или она бросает курить, скорее всего, вы тоже это сделаете.

Еще одно исследование показывает, что долгожительность касается счастливых пар — риск преждевременной смерти партнеров, постоянно находящихся в конфликте, в два раза выше<sup>9</sup>.

### Преимущество № 3: возрастающее благосостояние

Если вы хотите улучшить финансовую ситуацию, оставайтесь в браке или в серьезных отношениях. Одно из исследований свидетельствует о том, что доходы людей, находящихся в супружестве, почти в два раза выше, чем у тех, кто никогда не женится или не выходит замуж<sup>10</sup>. Если посчитать совместный заработок семьи, то благосостояние увеличивается в четыре раза.

Стив на собственном опыте заметил еще в 2012 году, когда только начал встречаться со своей нынешней женой, что его предпринимательский доход резко вырос. Автор этой книги объясняет данный факт тем, что стал более эмоционально устойчивым и бросил множество привычек из холостяцкой жизни, которые негативно влияли на успех (например, бодрствование допоздна, нездоровое питание, чрезмерное употребление алкоголя).

Когда мы в браке или просто живем вместе, то делим траты на содержание одного жилья, а не двух отдельных, таким образом уменьшая расходы в два раза. Если кому-то из партнеров нужно вернуться к учебе или перестать работать по какой-то причине, другой может его или ее подстраховать.

Однако, согласно тому же исследованию, если мы женимся или выходим замуж, а потом разводимся, наша финансовая ситуация станет еще хуже, чем если бы мы вообще не вступали в брак.

#### Преимущество № 4: хорошее психическое здоровье

Женатые люди реже говорят об одиночестве и депрессии. Они также менее подвержены алкогольной и наркотической зависимости.

Если супруг или супруга любит и поддерживает, то у нас есть человек, с которым мы делимся проблемами и трудностями, таким образом понижая уровень тревожности и стресса.

Когда мы состоим в отношениях, наш круг взаимопомощи больше, поскольку у каждого из нас есть семья и друзья, на которых можно опереться.

#### Преимущество № 5: больше счастья

Ученые говорят о том, что брак положительным образом влияет на личное благополучие и счастье. Этот эффект особенно заметен в среднем возрасте, когда партнерам приходится справляться с семейными обязанностями и стрессом на работе.

В одной из научных работ делается вывод о том, что «брак может смягчить неудовлетворенность жизнью в зрелом возрасте и что его польза вряд ли будет кратковременной»<sup>11</sup>.

### Преимущество № 6: приносящий удовлетворение секс

Хотя частота секса в длительных отношениях со временем снижается, в счастливом, прочном союзе он приносит большее удовлетворение.

Согласно исследованиям, если партнеры инициативны и осознанны, они способны поддерживать страсть и иметь насыщенную половую жизнь в течение долгого времени.

«Прелюдия, настрой, разнообразие и выражение любви — это те вещи, о которых регулярно говорят довольные пары».

В своей книге *Enduring Desire* психотерапевты, специалисты по вопросам брака и сексуальных отношений Майкл Метц и Барри МакКарти пишут о том, что партнеры, прожившие вместе 15 лет и более, наслаждаются самым классным сексом за всю свою жизнь<sup>12</sup>. Со временем мы лучше узнаём друг друга в интимном плане и у нас появляется больше желания и свободы изучать и экспериментировать.

Конфликтные, неблагополучные пары реже занимаются любовью и получают меньше удовольствия. «В большинстве романтических отношений прослеживается связь между счастьем и сексом. Счастливые пары чаще занимаются любовью — и чем чаще, тем счастливее они себя считают», — объясняет Дениз А. Доннелли, доцент социологии в Университете штата Джорджия, в статье для *The New York Times*<sup>13</sup>.

## Преимущество № 7: счастливые, более успешные дети

Согласно одному из исследований, если партнеры регулярно вступают в деструктивное общение, включающее в себя вербальную агрессию, например крики, обзывания, оскорбления и угрозы уйти, то, скорее всего, у их детей будут психические, эмоциональные и социальные проблемы<sup>14</sup>.

Даже пассивные формы конфликта, такие как игнорирование, уход, мрачное настроение и отчуждение, могут оказывать долговременный негативный эффект. Пассивно-агрессивное поведение способно вызвать стресс и сильную тревогу у ребенка. Он знает, что что-то не так, но не понимает, в чем дело или почему это происходит.

Однако эпизодические ссоры на глазах у детей, сопряженные с поддержкой, компромиссами и позитивной коммуникацией, могут помочь им лучше развить социальные навыки, повысить самооценку и поддержать душевное равновесие. А это, в свою очередь, приведет к более высокой успеваемости в школе и дальнейшему успеху в жизни.

Если мы желаем быть здоровее, богаче и счастливее, прожить долгую жизнь и иметь успешных, радостных детей, стоит «инвестировать» свое время и энергию в развитие хороших привычек и избавление от плохих. Чтобы узнать, как сформировать полезные навыки, прочитайте следующую главу, а затем погрузитесь в изучение 25 привычек осознанных отношений.

## Как сформировать привычки осознанных отношений

В своих предыдущих книгах мы рассказывали о том, как сформировать привычки. Но если вы не читали другие наши работы, мы рекомендуем вам прибегнуть к этому восьмиступенчатому плану.

Шаг 1: сосредоточиться исключительно на привычках в отношениях

Существует понятие под названием «истощение эго», что означает «сниженную способность человека контролировать свои мысли, чувства и действия»<sup>15</sup>. Оно влияет на способность формировать новые навыки, потому что запас силы воли распределяется сразу на все области нашей жизни. Чтобы не произошло «истощения эго», важно работать над одной привычкой за раз. Таким образом, запас силы воли можно направить на освоение какого-то конкретного навыка, повышая шансы на успех.

Проще говоря, мы просим вас фокусироваться только на формировании привычек в отношениях. Это значит, что не следует добавлять ничего нового в свое расписание. В таком случае практики осознанности получат 100% вашего внимания.

## Шаг 2: посвятить одной привычке 30 дней

Некоторые говорят, что на укоренение привычки нужен 21 день, в то время как другие утверждают, что на это может уйти до 66 дней. Правда в том, что продолжительность может варьироваться в зависимости от характера человека и от самого навыка. Некоторые привычки усвоить легко, а другие требуют больше усилий. Мы советуем посвятить осознанности следующие 30 дней (проще говоря, месяц).

## Шаг 3: внедрить новые практики осознанности к уже существующим привычкам

Наши усилия в отношении не должны быть основаны на мотивации, прихоти или временном желании. Необходимо, чтобы осознанное поведение инкорпорировалось в нашу жизнь и стало автоматическим.

Самый простой способ это сделать — взять на вооружение методы Би Джей Фогга и его концепцию «Нанопривычек»<sup>16</sup>. Нужно уделять время какому-либо очень маленькому изменению и делать крошечные шаги на пути к формированию навыка. Важный аспект данной концепции — это «прикрепление» новой привычки к тому, что мы уже делаем на ежедневной основе.

Пример. *Возвратившись домой после работы, мы с женой наслаждаемся ужином в тишине, без отвлекающих факторов, и делимся всем произошедшим за день.*