8 важных свиданий: как создать отношения на всю жизнь

Автор:
Джон Готтман

8 важных свиданий: как создать отношения на всю жизнь

Джон Готтман

Психология. М & Ж

Джон Готтман – профессор психологии, всемирно известный специалист по отношениям и автор множества бестселлеров – убежден: без свиданий нельзя построить счастливые отношения. Каждая глава в этой книге проведет вас по одному из восьми особенных свиданий-разговоров на важные для отношений темы: доверие и финансы, решение конфликтов и секс, семья и развитие, мечты и приключения. Эти свидания помогут лучше узнать партнера и даже заново в него влюбиться. На каком бы этапе отношений вы ни находились, с помощью этой книги вы сможете создать счастливые отношения на всю жизнь.

Джон Готтман

8 важных свиданий: как создать отношения на всю жизнь

John Gottman PhD

Julie Schwartz Gottman PhD

Doug Abrams MD

Rachel Carlton Abrams MD

Eight Dates: Essential Conversations for a Lifetime of Love

© 2018 by John Gottman, Julie Schwartz Gottman, Doug Abrams and Rachel Carlton Abrams

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

Добро пожаловать на свидание!

Разговоры, которые имеют значение

Любая история любви – это непрекращающийся разговор. Первые осторожные шаги, позволяющие нам узнать друг друга, горячие споры о доверии и преданности в дальнейшем, серьезнейшие, от сердца к сердцу, признания, касающиеся любви, боли и мечтаний, в конце концов – именно вопросы и ответы позволяют нам непрерывно учиться и выстраивать наши отношения на протяжении многих лет. И при возникновении конфликта – что неизбежно случается, когда сплетаются вместе две жизни, – решительная готовность проявлять любопытство, а не утверждать свою правоту позволяет нам в моменты несогласия поворачиваться лицом друг к другу. Не имеет значения, молчуны вы или любители поговорить, слова, курсирующие между вами, и сопровождающие их жесты будут определять ваши отношения и играть в них решающую роль. Настоящая история любви – это не волшебная сказка. Она настоятельно требует полной открытости и определенных усилий. А награда

заключается в том, что в свою пятидесятую годовщину вы любите своего партнера сильнее, чем в день свадьбы. Да-да, влюбленными можно оставаться вечно!

Успешные долгосрочные отношения создаются с помощью слов, жестов и поступков – день за днем, месяц за месяцем, год за годом.

Может казаться, что успех или неудача брака или длительных отношений – такая же игра случайностей, как «орел или решка». Как известно, в Соединенных Штатах более половины браков заканчиваются разводом. В Португалии это число достигло 70 процентов. Во вторых браках в США уровень разводов доходит до 65 процентов, а в третьих взлетает до 75. Статистика, мягко говоря, неблагоприятная. А ведь это данные только по тем бракам, в которых люди действительно решают расстаться. Что же говорить о супругах, которые остаются вместе, об их жизни, полной тихого отчаяния, раздоров или эмоционального бесчувствия? Но не спешите скорбно заламывать руки: есть и хорошие новости.

Хотя требования, предъявляемые к браку и партнерству, сейчас высоки как никогда, а трудности, в свою очередь, как никогда велики, это все же не «орел или решка». Брак – это не игра, основанная на чистой случайности. Это выбор.

Теперь мы знаем, что могут сделать партнеры, чтобы увеличить свои шансы на успешные отношения. На протяжении 40 лет сотрудники «лаборатории любви» Готтмана изучали вопрос о том, как «сорвать куш» в любви. В своей лаборатории в Сиэтле мы получаем синхронизированные данные наблюдений, самостоятельные отчеты и физиологические показатели от тысяч супружеских пар и анализируем их с использованием передовых математических методов. Теперь нам точно известны области, в которых супружеская жизнь может быть источником наибольших трудностей. Мы можем с уверенностью сказать, что отличает мастеров отношений от неудачников. И мы поможем провести восемь важнейших разговоров, которые подарят вам наибольший шанс создать свое собственное «долго и счастливо».

Успешные долгосрочные отношения создаются с помощью слов, жестов и поступков – день за днем, месяц за месяцем, год за годом. Жизнь, полная вечной любви, строится каждый Божий день, который вы проводите вместе. Познание

партнера не заканчивается в ту минуту, когда вы разгружаете грузовик после переезда и начинаете делить пространство в платяном шкафу, или в то мгновение, когда вы говорите «согласна». Оно не заканчивается никогда. Вы можете прожить всю жизнь, с любопытством открывая для себя внутренний мир партнера и отваживаясь делиться с ним своим внутренним миром, – но так и не постигнете всего, что можно узнать друг о друге. Это восхитительно! Это очень трудно. И это одно из лучших жизненных приключений, какие вы только можете пережить. Поверьте, мы знаем, о чем говорим. Мы давно женаты (Джон и Джули – больше 30 лет, а Дуг и Рейчел – более 25) и до сих пор открываем новое друг в друге, до сих пор удивляем друг друга и сегодня влюблены друг в друга сильнее, чем когда-либо прежде. Это не означает, что наши отношения идеальны. Иногда мы ссоримся. Иногда бываем грубыми или бесчувственными. Ценность любви – не какой-то там абстрактный идеал. Практика – вот чем создается ее ценность. Мы тренируемся: учимся выражать свою любовь и принимать любовь партнера. Любовь – это чувство, но в еще большей мере это действие. Она требует осознанности и внимания – практики, которую мы называем настройкой.

Между тем большой секрет любви, длящейся долго и развивающейся со временем, прост. Важно посвящать время исключительно друг другу и никогда не переставать интересоваться своим партнером. Не допускайте мысли, что знаете, каков он сегодня, только потому, что накануне вечером вы легли в одну постель. Короче говоря, никогда не переставайте задавать вопросы. Но эти вопросы должны быть подходящими.

Мы не имеем в виду вопросы, подразумевающие ответы «да» или «нет», например: «Ты проголодался?» Речь идет о так называемых открытых вопросах, своего рода приглашениях к разговору, ответы на которые никак нельзя уложить в одно-два слова. Именно с их помощью вы инициируете откровенные беседы, которые дают вашему партнеру возможность рассказать, что у него на уме и на душе. Эти беседы позволят вам понять, почему ваш партнер верит в то, во что он верит, делает то, что делает, и кто он вообще такой. Открытые вопросы подводят к разговорам, которые заставят вас влюбиться, или помогут решиться принять долгосрочные обязательства, или поддержат вашу любовь к человеку, которого вы выбрали, чтобы провести с ним свою жизнь. Эта книга покажет вам, как вступать в разговоры, которые приведут к близости, осознанности, глубокому и значимому пониманию, в чем вы с партнером похожи, а в чем различаетесь. Именно они позволят вам стать мастером отношений, а не ходячей катастрофой. Мы отобрали восемь тем, наиболее важных для отношений, – доверие и преданность, конфликты, секс, деньги, семья,

удовольствия и приключения, развитие и духовность, мечты, – структурировали их в восемь свиданий, которые вы сможете провести, и снабдили каждую тему пошаговыми упражнениями и открытыми вопросами, которые следует задавать друг другу на каждом свидании.

Важно посвящать время исключительно друг другу и никогда не переставать интересоваться своим партнером.

Эти свидания – схема-образец. Да, для нас важно, чтобы вы провели все восемь разговоров, но еще важнее, чтобы вы никогда не переставали устраивать свидания друг с другом. Хотим, чтобы и в свои 95 вы по-прежнему устраивали свидания, пусть даже в собственной гостиной. Хотим, чтобы вы никогда не прекращали изучать своего партнера и отношения, убеждения и страхи, надежды и мечты о будущем.

Хотим, чтобы вы никогда не прекращали разговаривать друг с другом, учиться и развиваться.

Десятилетия исследований показывают, что прекрасные отношения – по-настоящему мастерские отношения – строятся на уважении, эмпатии и глубоком понимании друг друга. Отношения без разговоров не живут, даже в семьях самых сильных и немногословных людей. Эта книга поможет каждому создать собственную историю любви, снабдив планом восьми важнейших разговоров, которые партнерам следует провести до того, как они дадут обязательства друг другу. Впрочем, ничто не мешает сделать это и тогда, когда обязательства уже даны, равно как и в любой момент жизни, когда покажется, что настала пора их обновить. Так случается, когда рождается ребенок или кто-то из партнеров теряет работу, когда возникают серьезные проблемы со здоровьем или в отношениях начинает ощущаться застой. Ибо ясно как день: «долго и счастливо» вовсе не означает полного отсутствия трудностей или конфликтов. Нельзя быть в отношениях и не конфликтовать. Это попросту невозможно – если вы правильно себя ведете. Жизнь всегда сопряжена со стрессами, перегрузками и кризисами, и ваше умение или неумение справляться с ними вместе в конечном счете может либо сделать вас сильнее, либо сломать (об этом мы поговорим подробнее в разделе, посвященном конфликтам). «Долго и счастливо» означает всего лишь, что оба партнера знают, ценят, принимают друг друга такими, какие они есть и какими становятся, переживая перемены.

Главная цель – быть способным еще сильнее любить своего партнера с каждым проведенным вместе годом.

Не бывает слишком рано или поздно

Мы написали эту книгу, потому что очень немногие пары обращаются за советом, как создать долговечные и основанные на любви отношения. Мы познакомились, а потом и подружились, создавая этакий просветительский «банк идей» в области отношений – консорциум экспертов в сферах науки, психологии и сексуальности. Очевидно, что большинство супружеских пар не получают сколько-нибудь серьезной подготовки в области отношений и часто не умеют общаться друг с другом вплоть до того момента, когда приходится обращаться к психотерапевту, а это часто случается слишком поздно. Поначалу мы рассчитывали, что это будет книга для людей, которые только-только вступают на путь серьезных отношений. Но когда стали приглашать волонтеров – супругов, готовых принять участие в исследовании, – к нашему удивлению, желание пойти на «восемь свиданий» выразили пары, находившиеся на любом этапе отношений. Это были пары, решавшие, стоит ли брать на себя обязательства, партнеры, только что начавшие жить вместе, недавно помолвленные и молодожены – всем им эти свидания очень понравились. Но ничуть не меньше они понравились супругам, которые были женаты не один год и хотели углубить уже имевшиеся отношения или освежить те, что утратили некоторую долю своего блеска. Жизнь неизменно взимает свою дань: работа, дети и разного рода кризисы способны развести нас в стороны друг от друга. Идеи, лежащие в основе этих восьми свиданий, и решительная готовность усердно слушать партнера помогают нам воссоединиться.

Если ваши отношения начались недавно и вы гадаете, с тем ли самым «единственным» вы встречаетесь, мы рекомендуем вам не пожалеть времени и прямо сейчас поговорить о факторах, которые будут определять ваше счастье (или несчастье) впоследствии. И если эти разговоры подведут вас к решению, что вы не подходите друг другу, это позволит вам избавить себя от многих лет душевной боли. Еще эти свидания помогут понять ваши различия и предотвратить дальнейшие конфликты вокруг «вечных проблем». А если вы состоите в длительных отношениях, то эти разговоры помогут вам укрепить их и сократить число конфликтов. Вы даже сможете взглянуть на партнера новыми глазами и вернуться к тем временам, когда могли проговорить всю ночь, снедаемые нетерпеливым желанием лучше узнать друг друга.

Что касается романтического влечения, одно недавнее исследование снова подтвердило, что нет такого показателя, который мы могли бы измерить у двух отдельных людей – и предсказать, понравятся ли они друг другу, будут ли испытывать чувства. В этом исследовании, проведенном психологом Самантой Джоэл из Университета Юты, учитывалось более 100 показателей – например, самооценка, цели, ценности, чувство одиночества, ожидания от партнера и т. д. И ни один не мог предсказать, что? люди будут чувствовать после краткого свидания.

Это не новость. Все алгоритмы поиска подходящих друг другу партнеров в основном бесполезны. Почему это так? Ну, одно из объяснений предложило классическое немецкое исследование Клауса Ведекинда, получившее название «тест потных футболок». Женщины нюхали футболки, которые носили в течение двух дней разные мужчины, и выбирали ту, которая пахла, по их мнению, приятнее всего. Ведекинд обнаружил, что женщины предпочитали футболки мужчин, наиболее сильно отличавшихся от них генетически – по главному комплексу гистосовместимости, ответственному за развитие иммунитета. Так что мы явно не ищем собственных двойников. Более того, нас влекут люди, которые сильно отличаются от нас. В исследовании 2006 года, проведенном в Университете Нью-Мексико с участием 48 пар, женщины в парах с наибольшими генетическими различиями сообщали о более высоком уровне сексуальной удовлетворенности, в то время как женщины из пар со сходными генами сообщали о том, что чаще фантазируют о других мужчинах, и с большей вероятностью изменяли мужьям. Так что, оказывается, все эти алгоритмы, используемые для веб-сайтов знакомств, ничуть не лучше, чем просто случайное соединение двух незнакомых людей.

Так какова же альтернатива? Наблюдая за взаимодействием партнеров, мы выяснили, что действительно можем предсказать, сложатся ли их отношения или будут источником постоянных разочарований. Так что теперь мы готовы предложить вам комплекс из восьми практических бесед с потенциальным партнером. Основываясь на чувствах, вызванных этими разговорами, можно предположить, будут ли ваши отношения удовлетворительными или нет и – если вы уже прочно связаны с этим человеком – какую работу вам двоим необходимо проделать, чтобы ваша любовь длилась вечно. Как обычно, мы начали со сбора данных. Пары добровольцев, вызвавшихся ходить на эти свидания, дали согласие на запись своих самых откровенных разговоров и выкладку их на гарантированно защищенный сайт. Мы сохранили анонимность пар, чьими историями и разговорами делимся в книге, изменив их личные данные. Разговоры характеризуются смелостью и открытостью, и мы благодарны всем

парам, согласившимся поделиться своими самыми сокровенными беседами. Возраст участников варьировался от 21 до 67 лет. Из партнеров 32 процента были супругами, 25 процентов серьезно встречались, 11 процентов состояли в отношениях с обязательствами, но не планировали вступать в брак, а 32 процента были помолвлены или планировали пожениться. Мы собрали сотни часов записей разговоров гетеросексуальных и однополых пар, проведенных во время свиданий, и обсудили результаты со многими участниками на последующих сеансах-вебинарах. Таким образом, эти свидания прошли практическую проверку.

Всем нам нужны отношения здоровые и счастливые, близкие и страстные, которые позволят нам процветать как отдельным личностям, как парам, а многим (впоследствии) и как семьям. Мы хотим партнерства и сотрудничества. Хотим знать, что другой человек будет рядом с нами во всем хорошем и плохом, что готовит жизнь. Для этих бесед не бывает «слишком рано» или «слишком поздно». Они углубят ваше понимание друг друга, позволив обратить внимание на все то, что вы привносите в свои отношения, – включая прошлый опыт и культурные особенности.

Так что, оказывается, все эти алгоритмы, используемые для веб-сайтов знакомств, ничуть не лучше, чем просто случайное соединение двух незнакомых людей.

Не все разговоры будут легкими. Чтобы не потерять любовь, требуется такой уровень открытости, который порой вызывает дискомфорт. Одним людям трудно говорить о сексе и близости. Другим трудно обсуждать развитие и духовность. У третьих вызывают затруднения разговоры о денежных проблемах. Вас могут беспокоить вопросы: не приведет ли разговор к ссоре? Что, если мы не поймем точку зрения друг друга? А вдруг у нас возникнут сомнения из-за наших различий? И это нормально. Мы научим вас задавать открытые вопросы и по-настоящему выслушивать ответы друг друга. Мы дадим вам четкие указания, как проводить эти разговоры творчески и не превращать их в сражение.

Для недавно сложившихся пар мы хотим особо отметить, что конфликты – неотъемлемая часть любых отношений. Но если вы станете избегать конфликтов сейчас, то их гарантированно много будет впоследствии. Ранняя стадия отношений – это не только удовольствие и очарованность друг другом, это

закладка основ доверия и общего будущего. Пока вы пытаетесь объединить две разные жизни, два разных детства, две разные семейные истории, на этом пути не избежать ухабов. Слушайте и узнавайте, делитесь и вносите предложения. Если вы будете подходить к своим свиданиям с открытым сердцем и разумом, они пройдут намного лучше – как будет развиваться лучше и ваша совместная жизнь. Мы, супруги, долгое время состоящие в браке, знаем, каково это – сталкиваться с проблемами, которые трудно обсуждать, не понимать друг друга, даже сомневаться в своем супружестве. Все это естественно – и вы, отважно и с полной отдачей выдержав эти разговоры, вступите в партнерские или супружеские отношения, которые будут сильными и жизнеспособными.

Новость дня: различия – это норма. Ваши различия могут обогатить отношения, если вы сумеете понять и принять их. Когда будете вести предложенные нами разговоры, помните, что у большинства пар больше различий, чем сходств. Это нормально. Задача состоит не в том, чтобы найти «родную душу», «вторую половинку» или ваше альтер-эго. Наши партнеры не обязаны всегда думать так же, как мы. Это-то и делает жизнь интересной – представьте, как было бы скучно жить в браке с самим собой! В общем-то, именно так и поступают убежденные одиночки.

Разумеется, у многих пар есть какие-то основные общие ценности, но неизбежно есть и такие области, в которых они расходятся во мнениях. Эти самые различия поначалу и привлекают нас друг в друге, однако мы можем столкнуться с проблемами в отношениях, когда впоследствии попытаемся их изменить. Научиться понимать и принимать те аспекты, в которых мы не сходимся, – вот ключ к созданию долговечной связи и жизнестойкой любви.

Один из необыкновенных даров отношений и брака (а даров этих немало!) – способность видеть мир глазами партнера. Интимно, глубоко, серьезно – как это невозможно почти ни с каким другим человеческим существом. Если вы с интересом и любопытством приметесь изучать тайну, коей является ваш партнер, ваши отношения и жизнь безмерно обогатятся.

Наука любви

Около 45 лет назад Джон и его коллега Роберт Левенсон создали лабораторию в Индианском университете (впоследствии в Иллинойском университете, Вашингтонском университете, Калифорнийском университете в Беркли, а теперь

и в Институте Готтмана и Центре исследования семейных отношений в Сиэтле). Лаборатория Джона в Вашингтонском университете скорее напоминала крохотную квартирку-студию, но в действительности это был центр новаторских исследований, перед которым стояла задача – искать истину в области брака и развода. Джон ставил перед нами фундаментальные исследовательские вопросы: сможем ли мы предсказать, какие супруги разведутся, а какие останутся в браке, счастливом или несчастливом? И что на самом деле позволяет отношениям складываться удачно?

В одном из наших главных исследований 130 пар молодоженов поочередно приходили в квартиру (которая с тех пор навсегда получила прозвище «лаборатории любви»). Они находились под круглосуточным наблюдением, занимаясь в точности тем, чем занимались бы дома: ели, смотрели телевизор, разговаривали, слушали музыку, читали, наводили порядок, мыли посуду и т. д. Обстановка была совершенно обычной – если не считать того, что на стенах квартиры были установлены три камеры, отслеживающие всякое движение, а на каждого из участников надет специально спроектированный монитор, записывающий физиологические показатели. К тому же каждый раз, когда участники ходили в туалет, у них брали анализы, чтобы проверить уровень гормонов стресса в моче. Джон и его исследовательская группа изучали язык тела пары, следили за их жизненно важными показателями и расшифровывали каждое мимолетное (вплоть до сотой доли секунды) выражение лица. Наутро после ночи, проведенной в «лаборатории любви», у пары брали анализы крови, чтобы проверить работу гормональной и иммунной систем организма.

Лабораторные исследования включали еще одну важную часть: во время двухчасового устного собеседования супругов просили рассказать историю их отношений. Джон спрашивал, как они познакомились и каково было их первое впечатление друг от друга. Затем просил рассказать, что им запомнилось из периода ухаживания, как их отношения развивались и что им нравилось делать вместе на ранних этапах общения. После следовала просьба вслух подумать о том, как изменились их отношения за эти годы. Не оставались без внимания и трудные времена, через которые им довелось пройти.

• Если вспомнить минувшие годы, какие моменты в ваших отношениях выделяются как по-настоящему трудные времена?

• Что помогло вам остаться вместе?

• Как вы преодолели эти трудные времена?

• Каковы ваши представления о том, как надо преодолевать трудные времена?

Затем он просил супругов объяснить, чем их нынешние отношения отличаются от возникших сразу после знакомства, и задавал другие вопросы о том, насколько они близки друг другу.

• Что заставило вас выбрать именно этого человека из всех живущих на земле, чтобы вступить с ним в брак /серьезные отношения?

• Было это решение простым или трудным?

• Что именно вы испытывали, когда полюбили?

Джон также расспрашивал о свадьбе или церемонии принятия обязательств, о медовом месяце, о первом совместно прожитом годе, о моментах, которые запомнились как по-настоящему хорошие времена, о представлении партнеров об удовольствиях и хорошо проведенном времени. Он и его коллеги изучали взгляды супругов на отношения. Они просили участников вспомнить знакомую пару, у которой были хорошие отношения, и другую, чьи отношения были не так хороши, и попытаться определить, чем они отличались.

• Как бы вы сравнили свои отношения с отношениями каждой из этих пар?

• Чем отношения ваших родителей похожи на ваши и чем отличаются?

Затем Джон спрашивал об истории отношений – о главных поворотных моментах, о взлетах и падениях. Наконец, следовали вопросы о том, насколько много участники в настоящее время знают о главных тревогах, надеждах,

мечтах и устремлениях своих партнеров.

• Как вы поддерживаете ежедневный контакт друг с другом?

• Каковы ваши привычные действия по поддержанию эмоционального контакта друг с другом?

От начала до конца этих собеседований исследователи отслеживали тон голоса, слова, жесты, позитивные и негативные эмоции каждого человека. Под конец беседы Джон также просил каждую пару обсудить друг с другом текущий конфликт, недавно возникший в их отношениях, а сам просто наблюдал за ними.

Счастливые пары не так уж сильно отличаются от несчастливых; они просто умеют исправлять ошибки, чтобы вернуть себе радость быть вместе.

Это было скрупулезное, методичное и тщательное исследование. Конечным результатом явилась способность определять с 94-процентной точностью, какие браки сохранятся, а какие в конце концов распадутся. (После того как данные исследования были опубликованы, Джон и Джули стали получать намного меньше приглашений на ужины.) Для тех пар, которые сохраняли брак, Джон также мог предсказать, какие отношения будут счастливыми, а какие – нет. Джон и Роберт десятилетиями продолжали отслеживать этих супругов и сотни других пар, прошедших через «лабораторию любви». В итоге была собрана подробная информация о более чем 3000 отношений.

Позитив или негатив

После десяти лет работы над данными, полученными в «лаборатории любви», Джон выяснил, что все же существует одна переменная, определяющая успешность или неудачу брака, – позитивный или негативный настрой супругов во время собеседования. Промежуточных вариантов практически не было. Партнеры либо подчеркивали свои совместные радости и минимизировали горести, либо рассказывали в основном о горестях и мельком упоминали

радости. Они либо говорили о положительных качествах партнера и старались сгладить раздражающие, либо указывали на отрицательные черты, а положительных как бы не замечали.

В общем, мы выяснили, что партнеры, брак которых оказывался счастливым, говоря о своих отношениях, демонстрировали следующие характеристики:

НЕЖНОСТЬ, ПРИВЯЗАННОСТЬ, ВОСХИЩЕНИЕ. Эти пары вербально и невербально выражают положительные чувства друг к другу (относятся друг к другу ласково, шутят); подчеркивают совместные радости; делают комплименты партнеру.

ЕДИНСТВО, А НЕ РАЗДЕЛЕНИЕ. Эти пары подчеркивают свою способность хорошо общаться друг с другом, единство и сплоченность. Они чаще используют такие слова, как «мы», «нам» или «наш», чем «я», «мне», «мой». В разговоре каждый не мыслит себя как отдельного человека.

ЭКСПАНСИВНОСТЬ ВМЕСТО ХОЛОДНОСТИ. Пара описывает свое совместное прошлое ярко и своеобычно, без туманностей и общих слов, без проблем припоминая подробности. Говоря о своих отношениях, супруги позитивны и энергичны, с энтузиазмом вспоминают прошлое. Они откровенно делятся сведениями о себе, не ведут себя безлично и настороженно.

ПОХВАЛА ТРУДНОСТЯМ. Состоящие в отношениях люди строят вместе жизнь, наполненную ценностями, целями и смыслом. «Нахваливая трудности», супруги откровенно гордятся тем, что преодолели тяжелые для них времена, а не жалуются на чувство безнадежности, возникавшее в такие периоды. Они подчеркивают свою преданность отношениям, а не выражают сомнения в том, что правильно выбрали партнера. Они гордятся своими отношениями, а не стыдятся их. Они говорят о своих общих ценностях, целях и жизненной философии. Они сознательно создают ощущение общего смысла и цели, вместе идя по жизни. А еще они сознательно создают в своих отношениях традиции и ритуалы поддержания эмоционального контакта. Мы называем их «ритуалами связи». Свидания – один из таких ритуалов связи.

Если партнеры во время собеседования выражают преимущественно негативные чувства друг к другу, будь то в словах, выражении лица или языке тела (цинизм, сарказм, закатывание глаз), это сигнал, который почти неизбежно предсказывает, что отношения со временем придут к закату. Если партнеры

выражают разочарование в отношениях, говорят об утрате иллюзий; если считают, что брак оказался на деле совсем не таким, каким был в их фантазиях; если отношения вызывают у них чувства подавленности, безнадежности и горечи, то высока вероятность развода. Напоминаем, негативные события и прискорбные инциденты неизбежны во всех отношениях. Позитивное переключение – это умение положительно интерпретировать отрицательные события и черты характера партнера, мысленно максимизировать позитив и минимизировать негатив.

Короче говоря, общий негативный настрой быстро разъедает отношения. И в основе любых успешных отношений лежит глубокая и близкая дружба: партнеры по-настоящему знают друг друга, стоят на одной стороне, являются членами одной команды. Вот почему важны разговоры, которые мы предлагаем вам в этой книге. Слова, которые вы выбираете, имеют значение. Тон вашего голоса имеет значение. Имеет значение даже выражение вашего лица.

Разумеется, все мы порой допускаем промахи. Мы совершаем ошибки в общении, и когда это случается, приходится исправлять содеянное. Рассчитывать, что никаких коммуникационных конфузов в отношениях не будет, все равно что думать, будто вы будете закатывать мяч для гольфа в лунку каждый раз без промаха. Счастливые отношения – это не те, в которых нет ссор. Это отношения, где после случившихся прискорбных инцидентов супруги стараются исправить ситуацию – и изо дня в день контактируют друг с другом. Счастливые пары не так уж сильно отличаются от несчастливых; они просто умеют исправлять ошибки быстрее, чтобы вновь вернуть себе радость быть вместе.

В конечном счете успех или провал ваших отношений в значительной степени зависит от разговоров, которые вы ведете друг с другом. Мы пригласили 300 пар на свидания, описанные в этой книге. Они выполняли упражнения, записывали разговоры и делились своими историями. Только что образовавшиеся пары, целибатные пары, однополые пары и давно женатые пары – все они сочли, что эти разговоры сблизили их и помогли увидеть друг друга в новом и волнующем свете. Они стали лучшими друзьями – и снова влюбились друг в друга.

Вы тоже это можете.

Большая картина

Качество наших самых близких отношений в большей степени, чем любой иной фактор, определяет физическое здоровье, сопротивляемость болезням и долголетие. Удовлетворительные близкие отношения также улучшают разнообразные показатели психического здоровья каждого из партнеров. Счастливые браки или долгосрочные отношения могут существенно снизить уровни депрессии, тревожных расстройств, зависимости и антисоциального поведения, уменьшить число случаев самоубийства. Вдобавок многие исследования показывают, что длительные несчастливые отношения способны вредить когнитивному и эмоциональному благополучию детей, в то время как счастливые отношения способствуют улучшению успеваемости детей в школе, их отношений со сверстниками и развитию эмоционального интеллекта. Таким образом, очевидно, что ваши отношения имеют значение и для вашей собственной жизни, и для жизни ваших детей, и для общества в целом.

Джон и Джули занимались научными и клиническими исследованиями и вели практику супружеской психотерапии на протяжении десятилетий. Они также проводили рандомизированные контролируемые клинические испытания, показавшие, что паттерны супружеского взаимодействия, которые они наблюдали, не просто тесно связаны с последующими результатами отношений, а являются их причиной. Джон и Джули и сегодня продолжают свои исследования. Рейчел – врач, консультирует супругов в рамках своей практики и собственными глазами видит, как хорошие и плохие отношения влияют на здоровье. С ее точки зрения это влияние существенно. На счету Дуга немало книг в соавторстве с мудрыми и дальновидными людьми, в том числе несколько работ о сексуальности, написанных вместе с Рейчел. Вместе мы – коллеги, друзья и просто четыре человека, глубоко преданных идее создания любви, которая длится всю жизнь. Мы хотим этого как для себя, так и для других людей.

Можно рассматривать как достижение уже то, что отношения длятся долго. Не счесть историй о парах, которые со скрежетом зубовным одолевали по 30 лет супружеской жизни, а то и больше. Но нас занимает иной вопрос: как десятилетие за десятилетием делать свои отношения истинным источником радости, развития и любви? Мы вчетвером вложили почти полстолетия личного и профессионального опыта, знаний и мудрости в разработку тех разговоров, которые необходимо вести, чтобы строить жизнь, полную любви.

Это важная работа – строить серьезные отношения. Все мы хотим любить и быть любимыми. Все мы хотим развиваться в своих отношениях. Жизненный опыт,

который они нам предлагают, означает выход из зоны комфорта. Если вы готовы честно говорить о себе и непредвзято воспринимать партнера, то ваши отношения будут становиться крепче, ваше понимание друг друга – глубже, а ваша совместная жизнь – намного счастливее.

Ваше свидание

Мы знаем, что именно позитивные мелочи часто играют действительно большую роль в отношениях. Регулярно выказывать партнеру благодарность и привязанность, разговаривать под конец каждого дня, целовать друг друга при встрече и прощании – все это кирпичики счастливых и здоровых отношений. Ваши отношения выстраиваются из них день за днем: вам следует взять их на вооружение. Но кроме того, мы просим вас раз в неделю выбрать время, чтобы устроить запланированное вечернее свидание – впрочем, оно с равным успехом может быть дневным или утренним.

Каждая глава в этой книге проведет вас по одному из восьми особенных свиданий, укрепляющих отношения. Но свидания вообще должны быть постоянной частью вашей жизни, наполненной любовью и общением. Ваша цель – раз в неделю устраивать особое свидание и сделать его приоритетом в ваших отношениях.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/gottman_dzhon/8-vazhnyh-svidaniy-kak-sozdat-otnosheniya-na-vsyu-zhizn

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити