



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Глава 1. ЗАЧЕМ СУПРУГАМ ПОЗИТИВНЫЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ?	9
1.1. Почему близкие отношения так важны?	9
1.2. Что такое позитивный тайм-менеджмент для супругов и чем он может помочь в построении отношений?	15
Глава 2. ВРЕМЯ ДЛЯ ПОЗИТИВНЫХ МОМЕНТОВ В ОТНОШЕНИЯХ	30
2.1. Делаем друг для друга приятные мелочи	31
2.2. Выражаем друг другу благодарность	40
2.3. Говорим на языке любви партнера	46
2.4. Включаем юмор	51
2.5. Видим партнера и отношения в позитивном свете	58
2.6. Делаем благополучие и позитивные эмоции приоритетными в отношениях	73
Глава 3. НА ЧТО ПАРЕ ЛУЧШЕ НЕ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ, ИЛИ КАК СВЕСТИ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ К МИНИМУМУ	80
3.1. Неконструктивные способы выражения эмоций и чувств	81

3.2. Неконструктивные способы снятия стресса	99
3.3. Неразрешимые конфликты	106
3.4. Ссоры по поводу домашних дел	116

**Глава 4. ГЛУБОКОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ
ОТ ОТНОШЕНИЙ – КАК НАЙТИ ВРЕМЯ
ДЛЯ ТОГО, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО 123**

4.1. Больше удовлетворения от времени, посвященного партнерами самим себе	125
4.2. Больше удовлетворения от времени, посвященного развитию и самореализации друг друга	139
4.3. Больше удовлетворения от времени, проведенного вместе	153
4.3.1. Когда есть более важные потребности	158
4.3.2. Если трудно организовать время для вас двоих	165
4.3.3. Если время с партнером больше не приносит удовольствия?	169
4.4. Совместные мечты, цели и достижения – больше осознанности и удовлетворенности от них	185

Заключение 195

Приложение 196

ВВЕДЕНИЕ

В нашей стремительной жизни мы нередко забываем о любимых. С появлением детей или достижением карьерного успеха партнерские отношения, как правило, отодвигаются на второй план. Только когда они начинают буксовать, заявлять о себе негативными эмоциями и даже угрозой разрыва, мы снова обращаем на них внимание. Но в этом случае положительный исход не гарантирован. Восстанавливать отношения гораздо сложнее, чем поддерживать.

Известный специалист по семейным отношениям Джон Готтман утверждает, что для поддержания хорошего общения супругам необходимо проводить друг с другом не менее пяти часов в неделю. Чем их наполнять? Что делать и что желательно не делать в то время, которое вы проводите с супругом, чтобы отношения процветали? Есть ли шанс у партнеров, у которых нет этих пяти часов в неделю друг для друга?

Первый в России сертифицированный супружеский терапевт по Готтману Мария Кривошапова-Демина и магистр позитивной психологии Мария Хайнц, создатель нового метода повышения эффективности «позитивный тайм-менеджмент», объединили все самые новые и эффективные практические советы для пар, которые хо-

тели бы сохранить или улучшить свои отношения. Книга «Позитивный тайм-менеджмент для супругов»¹ позволит вам в кратчайший срок найти свой путь к благополучному партнерству.

Мы не можем дать гарантий, так как каждая пара индивидуальна, но мы обещаем дать лучшие инструменты, которые уже помогли сотням партнеров восстановить и сохранить отношения. Надеемся, они помогут и вам!

¹ Здесь и далее: под «супружеством» мы также имеем в виду «партнерство».

Глава 1

ЗАЧЕМ СУПРУГАМ ПОЗИТИВНЫЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ?

1.1. ПОЧЕМУ БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ ТАК ВАЖНЫ?

В далеком 1938 году в Гарвардском университете началось исследование, которое позже назовут самым длинным в его истории. На протяжении 75 лет ученые наблюдали за жизнью 724 мужчин с целью проследить их развитие до старости и определить, что же в итоге влияет на здоровье и счастье человека. Половина участников были выпускниками Гарварда, другая половина происходила из беднейших районов Бостона. Ежегодно с ними проводили тестирование и опросы. Изучались также медицинские показатели, ученые брали интервью у их детей и других близких. После сбора и изучения огромного количества информации профессор Роберт Волдингер, действующий руководитель проекта, заявил о том, что найден ответ на вопрос о том, что же является самым важным и значимым фактором успешной и счастливой жизни.

Главным фактором здоровья и счастья оказались близкие отношения. При этом роль играет не количество

отношений, а их качество. Благополучные, поддерживающие отношения тянут нас вверх, к процветанию, сохраняют здоровье, в том числе нашего мозга. Плохие отношения или их отсутствие, наоборот, «убивают».

Эти данные подтверждают и другие исследования. Профессор Мэтью Джонсон из Университета Бингэмтон, который на протяжении 20 лет исследовал вопросы супружеских отношений, утверждает, что хороший брак «коррелирует с более высокими показателями в таких категориях, как продолжительность жизни, физическое и психическое здоровье, доход, продуктивность на работе, воспитание счастливых детей и удовлетворенность жизнью в целом»¹.

Конечно, в любом правиле есть исключения, и существуют люди, которые предпочитают одиночество любым отношениям, но они, скорее всего, эту книгу не читают. Поэтому мы обратимся к вопросу – как сделать так, чтобы в вашей жизни сложились отношения, о которых говорят вышеприведенные исследования?

Близкие отношения могут складываться с детьми, родственниками, друзьями, но в первую очередь с партнерами. С друзьями нам доступны радость и поддержка, с любовниками – страсть, с родителями – уважение и благодарность, с детьми – гордость и любовь. И, пожалуй, только с партнером мы можем испытать все эти эмоции и чувства вместе, в том числе те единение и близость, которые появляются после многих лет жизни с одним человеком.

Возможно, нам не всегда очевидно, что родители нас когда-то покинут, дети вылетят из нашего гнезда, дру-

¹ Matthew D. Johnson, The Bonds That Shape Us: Professor Matthew Johnson Explores the Science Behind Intimate Relationship. <https://www.binghamton.edu/news/story/2563/the-bonds-that-shape-us-professor-matthew-d-johnson-explores-the-science-behind-intimate-relationships> (29.04.2021).

зья могут пойти своей дорогой, а с нами останется тот человек, которого мы выбрали для совместной жизни. И во многом от нас зависит, как мы будем жить вместе. Так, может быть, нужно просто встретить правильного человека – того, кто идеально подходит? Науке есть что на это ответить.

Что показывают научные исследования

Метаисследование с участием более 11 тысяч пар показало, что на удовлетворенность партнеров отношениями гораздо больше влияют не особенности личности каждого из них, а их навыки построения отношений – умение разрешать конфликты, проявлять эмпатию, поддержку и так далее¹. Конечно, личностные характеристики сильно влияют на динамику отношений, но, как сказала руководитель исследования Саманта Джоель в интервью журналу *Inverse*: «Не столько важна личность, которую мы выбираем, сколько отношения, которые мы строим».

Итак, умение строить отношения играет очень важную роль. Но почему нельзя сделать так, чтобы все складывалось благополучно само собой? В начале отношений ведь так и получается: мы проводим с партнером все свободное время, хотим быть с ним², вдыхать его запах, наслаждаться его обществом, заниматься с ним сексом.

¹ Joel, S., Eastwick, P.W., Allison, C. J. Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality across 43 longitudinal couples studies. *Proceedings of the National Academy of Sciences* Aug 2020, 117 (32) 19061-19071.

² Здесь и далее, если не указано иное и не вытекает из смысла сказанного: под «партнером» также подразумевается «партнерша», под «супругом» – «супруга», под «он» – «она».

Мы следуем определенным инстинктам, заложенным природой, и ритуалам, сформированным в обществе. На волне любви мы сами становимся лучше и с радостью отдаем все, что у нас есть, партнеру. Мы и представить себе не можем, чтобы обидеть его или нагрубить. Влюбленность меняет наше восприятие и мышление, и нет ничего странного в том, что мы видим мир, в том числе партнера, через розовые очки. Природа создала этот механизм, чтобы наш род продолжался, и он прекрасно работает, если учитывать, что нас уже более семи миллиардов.

Но что делать, когда этот период заканчивается? А он рано или поздно заканчивается у всех. Именно тогда начинается время, когда качество отношений зависит от партнеров, их навыков и умений и во многом от того смысла, который они вкладывают в отношения.

ИЗ ОПЫТА СУПРУЖЕСКОГО ТЕРАПЕВТА

В 2009 году мне довелось побывать на конференции «Счастье и его причины» (Happiness and its causes) в далекой Австралии, где я познакомилась с Джоном Готтманом – ведущим мировым специалистом по позитивному супружеству. Он занимался темой благополучных отношений уже более 40 лет. В 1972 году Готтман с командой создали так называемую Лабораторию Любви, оборудованную в виде дома. Он наблюдал за парами из семи кабинетов. В исследовании принимали участие и молодожены, и пары, долго состоявшие в браке, и супруги, недавно ставшие родителями, и те, чьи дети уже были школьниками и подростками.

Готтман вел видеозаписи обычной жизни этих пар, а также записи разговоров с ними. Он расспрашивал об истории их семей, об их философии брака, о том, как они смотрят на браки своих родителей. Чтобы понять уровень стресса или, наоборот, расслабленности, Готтман измерял их сердечный ритм, кровоток, испарину, кровяное давление, даже иммунную функцию.

После такого всестороннего исследования в Лаборатории Любви Готтман отпускал пару и проверял по меньшей мере раз в год, как развиваются их отношения. В течение 14 лет ему удалось изучить 650 супружеских пар. В итоге ученый выяснил, что существуют определенные факторы, которые положительно и отрицательно влияют на качество отношений супругов. Сегодня, только послушав, как муж и жена общаются друг с другом, он может предсказать с точностью в 91 %, будут ли они счастливы вместе или разведутся.

Итак, навыки общения партнеров являются решающими факторами в том, проживет ли пара долго и счастливо или расстанется. Но что это за навыки и как им научиться? Это основной вопрос, с которым супруги обращаются ко мне.

Мария Кривошапова-Демина

Раньше супругов удерживала от развода традиция. Но сегодня положение вещей изменилось: большинство людей остаются вместе, только если им хорошо друг с другом. Для этого нужны особые навыки, а точ-

нее, культура благополучных отношений. Но если нам не повезло перенять эту культуру у своих родителей, что делать тогда? Да даже если повезло? Современный мир стал другим: гаджеты, бесконечный информационный поток, легкие источники удовольствий в индустрии развлечений, работа – все это может отвлекать наше внимание от того, что действительно важно. Отсутствие времени и внимания партнеров друг к другу приводит в долгосрочной перспективе к потере эмоциональной близости между ними и к распаду отношений.

В классическом тайм-менеджменте есть простое правило: если ты не планируешь сам, то спланируют за тебя. Так получается и с отношениями: если мы ничего не планируем, ничего специально для них не делаем, не выделяем время, чтобы побыть вдвоем, не «отбиваем» его у работы, домашней рутины, детей, то эти время и внимание будут моментально заполнены чем-то другим. При дефиците внимания и времени у партнеров друг на друга они начинают запрашивать их негативными, неконструктивными способами. Например, партнерша критикует партнера, чтобы он обратил на нее внимание, подсознательно следуя принципу: «Лучше так, чем никак». Но такие методы только ухудшают отношения и могут их вконец разрушить.

«Богатство, которое я накопил в своей жизни, я не могу взять с собой. Все, что я смогу забрать, – это лишь воспоминания, вызванные любовью. Вот истинное богатство, которое должно следовать за вами, сопровождать вас, давать вам силы и свет идти дальше... Ваши сокровища – это любовь к семье, возлюбленному, своим друзьям...»

Стив Джобс

Поддерживать отношения гораздо проще, чем восстанавливать. Особенно если сознательно выделять время и уделять внимание тому, что ведет отношения по пути благополучия и процветания. И здесь есть много тонкостей. Ведь можно целые дни проводить с партнером, но не вносить позитивных изменений в отношения. А можно, наоборот, как виртуозный пианист, нажимать на нужные клавиши и сочинять волшебную мелодию любви в очень короткое время. И в этом как раз поможет позитивный тайм-менеджмент для супругов – искусство успевать строить благополучные и процветающие отношения с партнером.

1.2. ЧТО ТАКОЕ ПОЗИТИВНЫЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ СУПРУГОВ И ЧЕМ ОН МОЖЕТ ПОМОЧЬ В ПОСТРОЕНИИ ОТНОШЕНИЙ?

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

В 2014 году в издательстве «Альпина» вышла книга «Позитивный тайм-менеджмент». В ней я объединила то лучшее, что существовало на тот момент в тайм-менеджменте и в позитивной психологии – науке о благополучии и процветании. За семь лет книга была переиздана четыре раза, а в 2021 году РБК включил книгу в список 9 лучших книг по тайм-менеджменту.

Познакомившись с Марией Кривошаповой-Деминой, мы обнаружили общий интерес не только к позитивной психологии как науке, но и к ее потенциалу в работе с супружескими отношениями.

Сначала мы создали и неоднократно провели онлайн-курс «Позитивное супружество». После этого мы задались целью написать книгу, предлагающую партнерам экономичные по времени и при этом максимально эффективные инструменты для создания благополучных отношений.

Мария Хайнц

Классический тайм-менеджмент помогает нам больше успевать. Позитивный тайм-менеджмент – это искусство успевать то, что нас делает благополучными и счастливыми. Позитивный тайм-менеджмент для супругов призван помочь партнерам научиться выделять время и уделять внимание тому, что укрепляет отношения и способствует их процветанию.

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Однажды, заметив, что наши отношения с мужем ухудшились, я предложила ему провести эксперимент – письменно признать заслуги друг друга. Из исследований по позитивному супруеству я знала, что это действенный инструмент для улучшения отношений партнеров, а главное, не занимающий много времени и сил: у нас на тот момент было двое маленьких детей, у него – требующая большой отдачи работа врача, а у меня – бакалавриат по психологии. Он согласился, так как тоже хотел признания своих усилий.

В течение недели вечером, когда дети засыпали, мы писали друг другу красивые и вполне заслуженные комплименты. Времени это упражнение занимало совсем немного – одну-две минуты в день, – а пользу нашим отношениям принесло невероятную. С каждым его словом я чувствовала, как давно пустующее пространство внутри меня будто наполнялось горячим инертным газом, который поднимал меня вверх, все выше и выше, пока я не оказывалась на небе, на седьмом небе – от счастья... Думаю, похожие ощущения были и у мужа.

За столь короткий срок мы не только осознали, что ценили то, что делали друг для друга и для семьи, но научились выражать это без стеснения и дополнительных упражнений. Эти семь дней вынесли наши отношения на другую волну, и сегодня каждый раз, когда мы чувствуем необходимость, используем этот инструмент.

Всего каких-то 1-3 минуты в день на протяжении недели смогли значительно изменить наши отношения в лучшую сторону. Для меня этот эксперимент стал одним из самых ярких примеров того, что такое позитивный тайм-менеджмент для супругов и как он может помочь партнерам.

Мария Хайнц

Из данных науки

Грегори Гулднер и Клиффорд Свенсен провели исследование, которое пролило свет на неисследованный прежде вопрос о причинно-следственной связи между временем, которое супруги проводят вместе, и степенью их удовлетворенности отношениями¹. Проведенное вместе время повышает удовлетворенность или, наоборот, удовлетворенность отношениями ведет к тому, что партнеры стараются проводить больше времени друг с другом? Сравнив 194 пары, состоящие в отношениях на расстоянии и проводившие в среднем мало времени друг с другом, и 190 пар, живущих вместе или в одном регионе, ученые не нашли различий в степени их удовлетворенности.

Так, может быть, важно не столько время, которое мы проводим с партнерами, сколько его качество? Данную гипотезу подтверждают и другие исследования: удовлетворенность временем, которое партнеры проводят друг с другом, является более важным фактором для благополучных отношений, чем количество этого времени².

В вопросе о важности времени, проведенного с партнером, нужно учитывать и современные технологии: сегодня можно быть мысленно друг с другом, видеть

¹ Guldner, G. & Swensen, C. H. Time Spent Together and Relationship Quality: Long-Distance Relationships as a Test Case. *Journal of Personal and Social Relationships*. Abstract. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0265407595122010> (28.05.2021).

² Berg, E. C., Trost, M., Schneider, I. E., & Allison, M. T. (2001). Dyadic exploration of the relationship of leisure satisfaction, leisure time, and gender to relationship satisfaction. *Leisure Sciences*, 23(1), 35–46; Johnson, H. A., Zabriskie, R. B., & Hill, B. (2006). The contribution of couple leisure involvement, leisure time, and leisure satisfaction to marital satisfaction. *Marriage and Family Review*, 40(1), 69–91.

друг друга и при этом находиться на разных континентах или, наоборот, постоянно сидеть в одной комнате, но в мыслях оказываться далеко друг от друга. В таких условиях благополучие отношений будет зависеть, конечно, не от времени, ну или не только от него. А от чего тогда?

Здесь мы остановимся и заглянем поглубже в теорию благополучия, так как именно она дает ответы на вопросы о том, на какие «клавиши» нужно нажимать, чтобы жизнь вместе получалась приятной и удовлетворяющей. Таких теорий достаточно много, и каждый исследователь, занимающийся факторами благополучия и процветания, создает свою модель.

Мартин Селигман выделяет пять основных факторов благополучной жизни: отношения, смысл, вовлеченность, позитивные эмоции и достижения. На практике это означает, что человек веселый, благодарный, испытывающий много позитивных эмоций, будет чувствовать себя более благополучным.

Можно ли это утверждение перенести на отношения супругов? С одной стороны, да, ведь они тоже люди. Если партнеры испытывают друг с другом больше позитивных эмоций, они, несомненно, будут более благополучны в отношениях. С другой стороны, в случае двух людей, находящихся в статусе пары, появляются новые факторы, влияющие как на их совместное, так и на индивидуальное благополучие.

Исследование Любомирски и ее коллег, посвященное благополучию родителей (2013), показало, что большую роль для них играют не только факторы, повышающие благополучие (смысл, удовлетворение человеческих потребностей, позитивные эмоции, социальная роль), но и факторы, его не понижающие (например, снижение

уровня негативных эмоций, финансовых проблем, проблем со сном и партнером)¹. Это показывает, что с появлением новых ролей в жизни человека сами факторы благополучия могут изменяться.

К такому же выводу пришел Джон Готтман после многолетнего изучения темы позитивного супружества. Он изобразил открытые им факторы в виде «дома благополучных отношений»². Стены такого дома выстраиваются из доверия и преданности. Они должны быть действительно прочными. Если одна из стен дома ненадежна, он просто обрушится.

Фундаментом дома служат так называемые карты любви. Это ваше знание внутреннего мира вашего партнера – его переживаний, проблем, его предпочтений, мечтаний, его представлений о мире. Например, если мечта одного из партнеров – провести неделю на морском пляже, а другого – полежать на диване, то это не повод для того, чтобы сказать: «Да я бы никогда не стала проводить отпуск на диване! Мы такие разные, наши отношения безнадежны». Это повод для следующего высказывания: «Ну надо же, я и не знала, что это твой способ отдохнуть. Расскажи мне, а есть еще способы, которые тебе позволяют хорошо расслабиться?» Это повод дать возможность партнеру побольше рассказать о том, что и чем именно его привлекает.

Следующий фактор по Готтману – это взаимное уважение и восхищение. Этот уровень «дома благополучных

¹ Nelson, S.K., Kushev, K. & Lyubomirsky S. (2013) The Pains and Pleasures of Parenting: When, Why, and How Is Parenthood Associated With More or Less Well-Being? *Psychological Bulletin*. 12th of December.

² См.: Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically based marital therapy*. New York, NY: W. W. Norton & Company.

отношений» есть не что иное, как культура признательности, и представляет собой выражение друг другу привязанности и уважения.

Следующий уровень посвящен принципу «повернитесь друг к другу лицом, вместо того чтобы отворачиваться». Речь идет о запросах партнеров на эмоциональную связь и внимание друг к другу. Эти запросы поступают ежедневно в различных формах и могут быть большими и маленькими. Самый простой пример: вы говорите своему партнеру «доброе утро», а он отвечает воздушным поцелуем. Либо вы поздно возвращаетесь с работы, а партнер оставляет вам горячий ужин или даже дожидается вас, чтобы поужинать вместе и «быть на связи» с вами в конце дня. Оказалось, что недостаточно отзывчивое отношение к партнеру очень тесно связано с неудовлетворенностью в браке. Согласно исследованиям Готтмана 86 % разведенных решились на разрыв потому, что партнер, по их мнению, был недостаточно внимателен к ним.

Уровни «дома благополучных отношений» опираются друг на друга. Если у вас есть крепкое основание в виде глубокого знания друг друга, вы выражаете друг другу признательность и «поворачиваетесь друг к другу лицом», то у вас формируются так называемые позитивные ожидания. Это ваши мысли о партнере, когда его нет рядом. Позитивные ожидания также означают способность естественным образом получать удовольствие от проведенного вместе времени без тревоги о том, что оно не будет длиться вечно.

Готтман честно признает, что разногласия между партнерами неизбежны. Но существуют правила эффективной работы с конфликтами, а точнее, конструктивный подход к их разрешению. Для примирения разногласий

пары должны уметь признавать влияние друг друга, быть в состоянии говорить о своих проблемах и практиковать самоуспокоение. Для этого нужно глубоко вздохнуть, когда вы сильно взволнованы, или сделать перерыв в споре, когда это необходимо, так как вы или ваш партнер «затоплены» эмоциями.

И наконец, мансардой «дома благополучных отношений» являются высшие уровни ваших отношений. Они заключаются в том, чтобы осуществлять мечты партнера и создавать общие смыслы. Осуществление мечты не означает, что вы должны достать волшебную палочку и сотворить для него чудо. Это значит, что вы создаете такую атмосферу, которая вдохновляет партнера честно говорить о своих мечтах, ценностях, убеждениях и устремлениях.

Мансарда «дома благополучных отношений» включает в себя все мечты, убеждения по поводу отношений в семье и то, что вы сами себе рассказываете о ваших отношениях, – ваши мысли, метафоры, мифы и истории. Партнеры могут намеренно создавать общие смыслы, совершая «ритуалы связи»: вместе отмечать праздники и годовщины, проводить отпуск, заботиться о детях, говорить об общих целях, укрепляя роли друг друга в жизни.

Чтобы поддерживать отношения на высоком уровне, по утверждению Готтмана, нужно не менее пяти часов в неделю. Однако нужно учитывать, что любые исследования основаны на среднестатистических данных, а индивидуальные пристрастия различаются как среди людей, так и среди пар. Так, например, для одного человека важным фактором позитивных отношений будут прикосновения и поцелуи, которые для другого могут не играть решающей роли.

Попробуйте прямо сейчас определить для себя, что должно присутствовать в ваших отношениях для того, чтобы вы их оценили как благополучные и счастливые. Какие факторы являются решающими лично для вас?

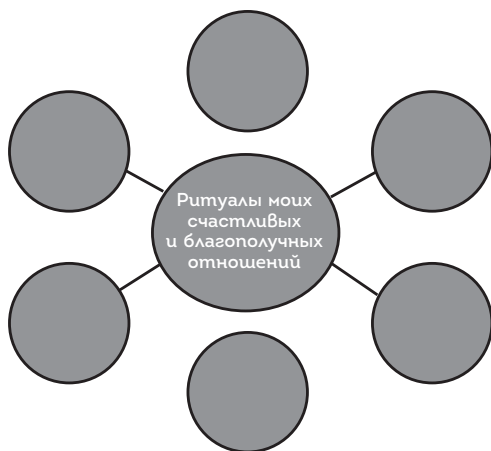


Схема 1. Мои счастливые и благополучные отношения

Уверена, что, если мы соберем схемы всех читателей, мы не найдем и двух одинаковых, и это нормально, хотя многие факторы будут повторяться. Так, чаще всего супруги называют: уважение, взаимную поддержку, общие интересы.

Однако самым главным для благополучной супружеской жизни является то, в какой форме проявляются эти факторы в вашей супружеской жизни. Есть ли какие-то ритуалы или особое время, которое вы осознанно выделяете для того, чтобы почувствовать самое важное в ваших отношениях?

Попробуйте прямо сейчас прописать небольшой ритуал на каждую выделенную вами составляющую. При затруднении обратитесь к примеру.

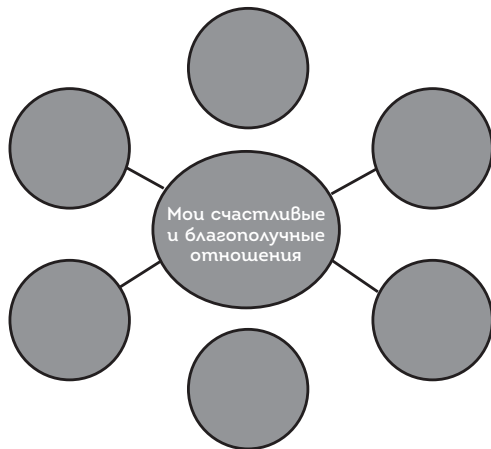


Схема 2. Ритуалы моих счастливых и благополучных отношений

ПРИМЕР ИЗ ОПЫТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Елена К., которая жаловалась на охлаждение чувств в браке, указала следующие факторы благополучной и счастливой жизни с партнером как наиболее важные для нее:

- любовь;
- эмоциональная близость;
- физическая близость;
- общие цели;
- взаимная поддержка в трудные моменты;
- поддержка в самореализации друг друга;
- справедливое разделение домашней работы и заботы о детях.

Я спросила ее, присутствуют ли в ее жизни какие-то ритуалы, которые дают ей возможность

почувствовать присутствие каждого фактора в их совместной жизни? Она смогла выделить один-два ритуала для каждого фактора.

- Я чувствую любовь, когда он приходит с работы и целует меня, показывая, что рад меня видеть.
- Я ощущаю эмоциональную близость, когда мы проводим время вместе, смеемся и шутим, когда он принимает мои трудности и жалеет меня.
- Для меня физическая близость выражается скорее в объятиях, я также чувствую ее, когда мы лежим рядом на диване; а для него физическая близость – это секс, и чем чаще, тем лучше.
- У нас есть общая цель: вырастить достойных, счастливых детей.
- Взаимная поддержка в трудные моменты у нас тоже есть: он обычно выделяет время, чтобы поговорить со мной, когда мне это нужно.
- Он всегда поддерживает меня морально в моей самореализации, хотя в практическом отношении у него не всегда получается уделить этому достаточно времени.
- Для меня важно справедливое разделение домашней работы и заботы о детях, но это не значит, что мы должны все делать поровну: мне достаточно, если он вечером спрашивает, чем мне помочь, или сам берет на себя детей.

Во время консультации Елену поразило осознание того факта, что почти все важные для нее факторы присутствуют в их супружеской жизни, но наполнение их происходит по большей части за счет действий ее мужа. С одной стороны, это

помогло ей стать менее требовательной к нему и более осознанной к его знакам внимания. С другой стороны, она смогла обратиться к себе и найти те действия и ритуалы, которые помогли бы ей лучше почувствовать то, что составляет ее супружеское благополучие и счастье.

Елена вспомнила несколько действий, с помощью которых ей удавалось проявлять свои чувства к мужу: готовить для него, встречать его с работы объятиями. Но, очевидно, для нее этого было недостаточно. Елена отметила, что в ее жизни не было примера любящих отношений: ее родители развелись, когда ей было восемь лет, после нескольких лет скандалов и ссор. Ей неоткуда было взять пример тех ритуалов, которые наполняли бы ее сердце любовью.

В качестве решения ее проблемы я предложила инструменты позитивного тайм-менеджмента для супругов – те несложные, научно обоснованные действия, которые помогают партнерам чувствовать больше позитивных и меньше негативных эмоций и строить основу для глубокого удовлетворения от отношений. Особенно много мы работали над тем, как Елене научиться получать больше позитивных эмоций, а также над ее самореализацией, что помогло ей почувствовать себя более уверенно и безопасно. Предложенные инструменты помогли Елене создать ее собственную «карту любви» и внесли в брак недостающие чувства, что значительно повысило его качество.

Мария Хайнц

Наша книга поможет вам не только расширить собственный инструментарий ритуалов благополучных отношений, но и включить их в вашу семейную жизнь наиболее эффективным способом. И все же помните о том, что все люди разные и не может быть одинаковых путей к супружескому благополучию. Учитывайте также, что описанные в этой книге инструменты могут оказаться неэффективными в кризисные периоды отношений и особенно если вы стоите на грани развода. В таких случаях лучше обратиться к супружеской терапии.

В качестве базовой модели позитивного тайм-менеджмента мы используем модель благополучия Эда Динера, поскольку она проста, универсальна и позволяет интегрировать в себя как модели других авторов, так и ваши собственные предпочтения¹.

Итак, субъективное благополучие складывается из трех простых составляющих:

ГЛУБОКОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОТ ЖИЗНИ
+
МАКСИМУМ ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ
+
МИНИМУМ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

В этой схеме речь идет о чувствах и эмоциях – глубоком удовлетворении, позитивных и негативных эмоциях. Именно поэтому благополучие и называется субъективным. Ведь главное в отношениях – это то, что вы чувствуете, что творится у вас в душе, а не то, как это смотрится или оценивается со стороны.

¹ Хайнц М. Позитивный тайм-менеджмент: Как успевать быть счастливым. 3-е изд. М.: Альпина Пабlishер, 2018. С. 35.

Глубокое удовлетворение является показателем долгосрочного супружеского благополучия, из которого можно черпать позитивные эмоции каждый день. Такое удовлетворение может приносить реализация долгосрочных проектов, общих целей, желаний и мечтаний супругов, например рождение и воспитание детей, карьерные успехи.

Позитивные эмоции – это счастье сегодняшнего дня. Такие эмоции скоротечны, но тем не менее они невероятно важны, так как питают своей энергией долгосрочное благополучие и желание оставаться вместе. Именно поэтому мы решили поговорить о них в первую очередь. Ученые установили, что те партнеры, которые концентрируются на целях, приносящих им позитивные эмоции, тем самым повышают свою удовлетворенность отношениями, а у партнеров, всего лишь избегающих негативных эмоций, удовлетворенность снижается¹. То есть активная работа по созданию позитивных эмоций – это огромный плюс для качества отношений.

Позитивные эмоции мы обычно не планируем. Но управлять ими, уделяя им определенное внимание во благо отношений, вполне возможно. Можно структурировать время для создания маячков, чтобы не забывать о том приятном, что могут подарить отношения.

Инструменты, которые мы предложим во второй главе, займут у вас буквально 1–2 минуты в день, а эффект для отношений может быть просто невероятным – в любом случае несоизмеримый с затратами времени.

¹ Impett, E. A., Gordon, A. M., Kogan, A., Oveis, C., Gable, S. L., & Keltner, D. (2010). Moving toward more perfect unions: Daily and long-term consequences of approach and avoidance goals in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 948–963.

В третьей главе мы поговорим о том, на что партнерам не стоит тратить время и что порождает, как правило, только негативные эмоции. Практики, которые мы предлагаем, могут занять несколько больше времени (от одной до тридцати минут в день), но при их регулярном применении вы сэкономите время и нервы, которые затрачиваются на восстановление отношений после ссор и конфликтов. Более того, эти инструменты научат вас перерабатывать негативные события и эмоции так, чтобы они становились источником дополнительной силы в отношениях, а не разрушали их.

Инструменты, с которыми вы познакомитесь в четвертой главе, помогут вам значительно улучшить качество времени, которое вы проводите друг с другом, что, в свою очередь, повысит удовлетворенность от отношений и сделает их по-настоящему благополучными и процветающими. Эти практики могут занимать от двух часов в неделю, но вы сами решите, сколько времени будете вкладывать в них, потому что здесь главное – качество, а не количество.

Итак, позитивный тайм-менеджмент для супругов призван помочь партнерам научиться выделять время и уделять внимание тому, что укрепляет отношения и способствует их процветанию. Речь идет об увеличении количества и разнообразия позитивных эмоций, об уменьшении негативных эмоций, а также о повышении глубокой удовлетворенности от супружеских отношений. Предлагаемые инструменты займут у вас всего от двух минут в день плюс два часа в неделю и, мы уверены, помогут вам почувствовать, что строить отношения можно легко, увлеченно и с удовольствием.

Глава 2

ВРЕМЯ ДЛЯ ПОЗИТИВНЫХ МОМЕНТОВ В ОТНОШЕНИЯХ

Благополучные отношения основываются прежде всего на позитивных эмоциях. Если партнеры вместе радуются, смеются, испытывают единение, благодарность и гордость, то их эмоциональная связь крепка. Барбара Фредриксон, на сегодняшний день ведущий специалист в области позитивных эмоций, выделяет следующие наиболее часто испытываемые эмоции: радость, благодарность, спокойствие, интерес, надежда, гордость, веселье, вдохновение, изумление, любовь (перечислены в порядке убывания частоты их переживания у людей)¹.

Минутка осознанности

Подумайте, насколько часто вы испытываете следующие позитивные эмоции с вашим партнером или по отношению к нему? Оцените по шкале от 0 до 10, где 0 – вообще не испытываю, а 10 – испытываю очень часто.

¹ Fredrickson, Barbara (2009). Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3-to-1 Ratio That Will Change Your Life. New York: Crown.

1. Радость.
2. Благодарность.
3. Спокойствие.
4. Интерес.
5. Надежда.
6. Гордость.
7. Веселье.
8. Вдохновение.
9. Изумление.
10. Любовь.
11. Другие позитивные эмоции (назовите их сами и оцените):

Попросите вашего партнера, если возможно, ответить на эти же вопросы.

Если вы обнаружили, что какие-то эмоции испытываете недостаточно часто, это не повод для расстройства, а возможность для роста. Данная глава поможет вам в этом. Наблюдение за эмоциями и целенаправленная работа над их увеличением могут создать лишнее напряжение, однако включить в супружескую жизнь несколько простых ритуалов, которые добавляют радости, вдохновения и любви, – кто на это не согласится?

2.1. ДЕЛАЕМ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА ПРИЯТНЫЕ МЕЛОЧИ

Исследование, в котором приняли участие 175 молодых пар, показало, что приятные мелочи, которые они делают друг для друга, положительно влияют на их