



Стив Джей Скотт, Барри Девенпорт

# ОСОЗНАННЫЕ ОТНОШЕНИЯ

25 ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ПАР,  
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБРЕСТИ  
НАСТОЯЩУЮ БЛИЗОСТЬ

УДК 159.923.2  
ББК 88.5  
С44

S.J. Scott, Barrie Davenport

Mindful relationship habits: 25 practices for couples to enhance intimacy, nurture closeness, and grow a deep connection

Translated and published by EKSMO Publishing House with permission from Oldtown Publishing. This translated work is based on [Mindful relationship habits: 25 practices for couples to enhance intimacy, nurture closeness, and grow a deep connection by S.J. Scott, Barrie Davenport].

© 2020 Oldtown Publishing.

All Rights Reserved.

Oldtown Publishing is not affiliated EKSMO Publishing House or responsible for the quality of this translated work.

Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of Oldtown Publishing.

**Скотт, Стив Джей.**

С44 Осознанные отношения. 25 привычек для пар, которые могут обрести настоящую близость / Стив Джей Скотт, Барри Девенпорт ; [перевод с английского Е. Сибуль]. — Москва : Эксмо, 2025. — 336 с.

ISBN 978-5-04-220848-5

Легко влюбиться, сложнее поддерживать страсть и создать глубокую связь со своим партнером. Часто забота друг о друге может казаться менее важной, чем повседневные задачи. Работа, финансы, дети и ежедневный список дел требуют вашего немедленного внимания, а отношения уходят на второй план.

Если вы хотите сохранить свой брак, улучшить общение, избегать разногласий и реагировать на потребности друг друга с большей любовью, сочувствием, то одним из решений является формирование осознанных привычек в отношениях.

Авторы собрали конкретные советы, идеи и практики от ведущих экспертов по отношениям и осознанности, которые можно построить в свою жизнь, сделать совместными привычками и восстановить отношения.

УДК 159.923.2  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-220848-5

© Сибуль Е., перевод на русский язык, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление . . . . .	7
Шесть причин, почему разваливаются отношения . . . . .	18
Преимущества создания осознанных отношений . . . . .	26
Как сформировать привычки осознанных отношений . . . . .	33
ПРИВЫЧКА № 1. Делаем встречи главным приоритетом . . . . .	40
ПРИВЫЧКА № 2. Развиваем эмоциональный интеллект . . . . .	50
ПРИВЫЧКА № 3. Создаем дорожную карту отношений . . . . .	60
ПРИВЫЧКА № 4. Относимся друг к другу с уважением и добротой . . . . .	68
ПРИВЫЧКА № 5. Практикуем принятие своего партнера . . . . .	76
ПРИВЫЧКА № 6. Ценим своего партнера . . . . .	84
ПРИВЫЧКА № 7. Прикасаемся друг к другу чаще . . . . .	92
ПРИВЫЧКА № 8. Поддерживаем связь и общаемся с партнером ежедневно . . . . .	100
ПРИВЫЧКА № 9. Создаем общие ритуалы . . . . .	112

ПРИВЫЧКА№ 10. Демонстрируем уязвимость . . . . .	122
ПРИВЫЧКА№ 11. Становимся экспертом по партнеру . . .	142
ПРИВЫЧКА№ 12. Учимся языку любви партнера . . . . .	152
ПРИВЫЧКА№ 13. Быстро залечиваем раны . . . . .	164
ПРИВЫЧКА№ 14. Делаем конфликт продуктивным . . . . .	172
ПРИВЫЧКА№ 15. Учимся активно слушать . . . . .	182
ПРИВЫЧКА№ 16. Практикуем эмпатию . . . . .	196
ПРИВЫЧКА№ 17. Говорим «я чувствую», а не «а ты...» . . .	210
ПРИВЫЧКА№ 18. Отказываемся в своей речи от «но» . . .	220
ПРИВЫЧКА№ 19. Учимся быть осознанно прямолинейными . . . . .	226
ПРИВЫЧКА№ 20. Конструктивно управляем своим гневом . . . . .	238
ПРИВЫЧКА№ 21. Учимся осознанно извиняться . . . . .	252
ПРИВЫЧКА№ 22. Добавляем разнообразие в сексуальную жизнь . . . . .	264
ПРИВЫЧКА№ 23. Практикуем игривость . . . . .	280
ПРИВЫЧКА№ 24. Откладываем в сторону цифровые устройства . . . . .	292
ПРИВЫЧКА№ 25. Учимся любить себя . . . . .	304
Заключительные мысли по поводу «Осознанных отношений» . . . . .	323
Одно последнее напоминание... . . . . .	326
Библиография . . . . .	328

## 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 фор-

му. 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.

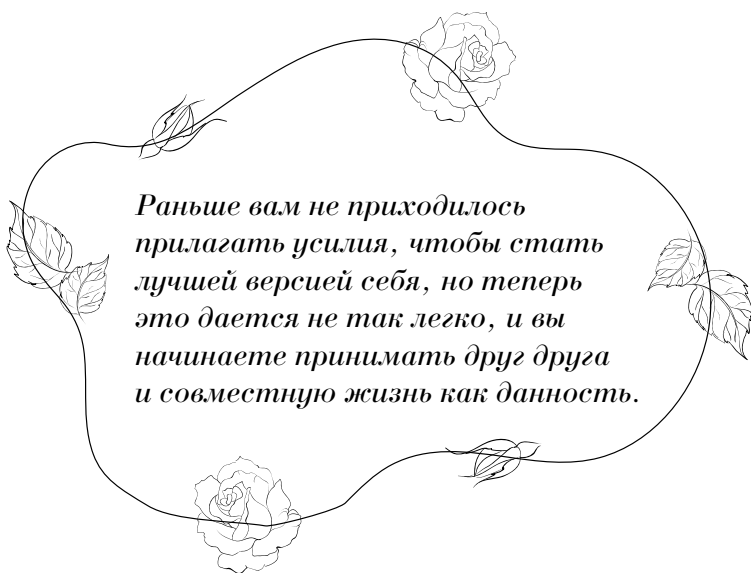
Ах, если бы только эту «новую суперсилу» можно было бы закупорить в бутылку! Если бы она сохранялась на всю жизнь, а не только на несколько месяцев... Если бы мы могли по своему желанию вернуться к первым ощущениям эйфории и наполненности энергией, которые позволяли нам сдвигать горы...

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 сосредоточиться 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*.

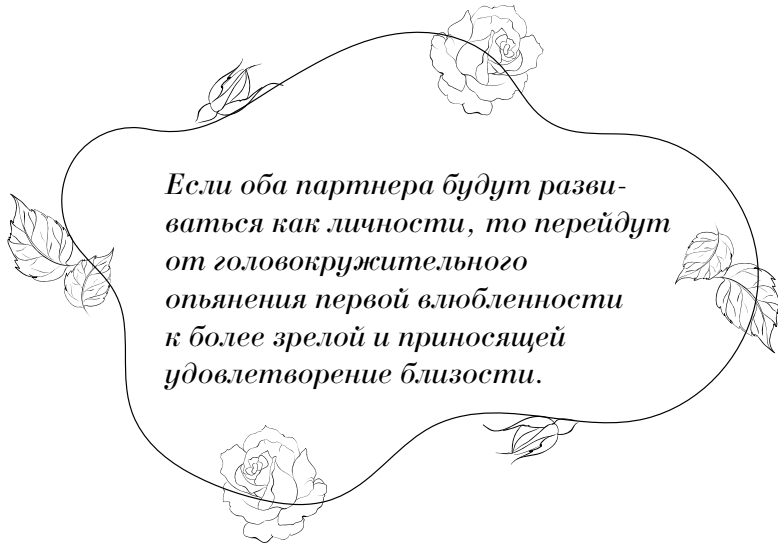
**Под осознанностью мы подразумеваем способность уделять внимание, слышать и понимать, быть здесь и сейчас. И если практиковать такой подход в отношениях, они станут только крепче и радостнее.**

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**

Ощущая 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 забот-

лив 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 силу 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.