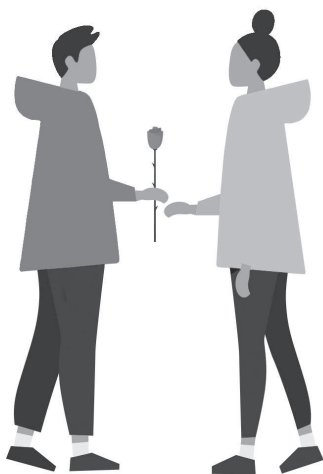




Мария Хайнц,
Мария Кривошапова-Демина

ПОЗИТИВНЫЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ СУПРУГОВ

Как успевать жить, работать
и любить



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52
X15

Хайнц, Мария.
X15 Позитивный тайм-менеджмент для супругов : как успевать жить, работать и любить / Мария Хайнц, Мария Кривошапова-Демина. – Москва : Эксмо, 2023. – 208 с. – (Практика позитивной психологии).

ISBN 978-5-04-161776-9

Первое правило тайм-менеджмента: если ты не планируешь сам, то спланируют за тебя. Так получается и с отношениями. Если мы не организуем время, которое проводим вместе, то всю личную жизнь заполняют работа, домашняя рутина, дети. Друг на друга не останется сил, а при дефиците внимания даже крепкие отношения дают трещину.

Как подойти к решению этой проблемы системно, объясняют Мария Хайнц и Мария Кривошапова-Демина – эксперты в области отношений и позитивной психологии.

Инструменты для работы над отношениями просты и не отнимут много времени: даже тратя 1 минуту в день друг на друга, вы уже почувствуете результат. Эти советы помогут вам вместе с партнером разобрать ворох проблем, накопившихся в доме и в паре.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-161776-9 © Кривошапова-Демина М., Хайнц М., текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

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.