

Розмови, які дійсно мають значення

Кожна історія великого кохання — це постійна розмова. Починаючи з перших обережних запитань під час знайомства та закінчуючи напруженими суперечками про довіру і відповідальність, найбільш проникливими та відвертими процесами пізнання нашого кохання, болю і мрій, саме наші запитання та відповіді дозволяють нам разом постійно вчитися і розвиватися впродовж багатьох років. І коли починаються конфлікти, що завжди трапляється, коли два життя зливаються в одне, саме наше прагнення зберегти зацікавленість, а не мати рацію, дозволяє нам не відсторонятися, а почути одне одного в разі незгоди. Незалежно від того, говіркі ви люди зі своїм партнером чи мовчуни, слова, якими ви обмінюєтеся, а також міміка та жести, що їх супроводжують, визначатимуть і формуватимуть ваші стосунки. Справжня історія кохання — це не казка. Вона вразлива і потребує зусиль. Винагородою буде те, що на п'ятдесяту річ-

ницю ви будете любити свого партнера більше, ніж у першу шлюбну ніч. Ви зможете зберегти закоханість назавжди.

Може здатися, що передбачити успіх чи невдачу шлюбу або довготривалих стосунків не легше, ніж результати лотереї. У Сполучених Штатах ми чуємо, що більш ніж половина всіх шлюбів закінчується розлученням. У Португалії ця цифра становить 70%. Рівень розлучень у другому шлюбі в США зростає до 65%, а в третьому він досягає 75%. Отже, шанси на щасливий шлюб кепські. І це лише ті, хто розлучається. А як щодо пар, які залишаються разом у стані тихого відчаю, невдоволення та нудьги? Перш ніж у розпачі зневіритися, знайте, що надія є.

Хоч очікування від шлюбу та партнерства ще ніколи не були такими високими, а виклики — такими складними, як зараз, це не лотерея. Це не випадковість. Це вибір.

Тепер ми знаємо, як люди можуть збільшити свої шанси на щасливі стосунки. «Лабораторія кохання» Готтмана впродовж 40 років вивчає, як знайти щастя в коханні. Наша лабораторія в Сієтлі отримує синхронізовані дані досліджень, самозвітів і фізіологічних показників від людей у стосунках. Ми аналізуємо ці дані за допомогою сучасних математичних методів. Ми дослідили тисячі пар і тепер знаємо, в яких сферах їхнього життя виникає найбільше труднощів. Ми може-

мо з упевненістю сказати вам, що відрізняє майстра стосунків від горе-майстра. І ми можемо навчити вас, як провести вісім надзвичайно важливих розмов, що дадуть вам найкращі шанси створити своє *вічне щасливе кохання*.

Успішні довготривалі стосунки створюються через прості слова, жести та вчинки. Коли ви разом, ви день у день створюєте своє довічне кохання. Знайомство з вашим партнером не закінчується тоді, коли вантажне таксі поїхало і ви тепер спільно користуватиметеся шухлядами у своєму комоді, або в ту хвилину, коли ви говорите «Я згоден» чи «Я згодна». Воно ніколи не закінчується. Ви можете все життя цікавитися внутрішнім світом свого партнера і сміливо розкривати свій, і ніколи не закінчите робити відкриття одне про одного. Це надихає. Це приголомшує. І це одна з найчудовіших пригод у житті, яку ви можете мати. Повірте нам, ми знаємо. У шлюбі ми досить довго: Джон і Джулі — понад 30 років, Даг і Рейчел — понад 25. Але ми досі відкриваємо нові речі одне про одного, досі дивуємо одне одного, і ми закохані більше, ніж будь-коли раніше. Це не означає, що наші стосунки ідеальні. Іноді ми сваримося. Іноді ми буваємо грубими чи нечутливими. Кохання не є нагородою за досконалість. Але за навчання — є. Ми вчимося виражати свою любов і приймати любов партнера. Любов є більше дією, ніж почуттям.

Вона потребує наміру та піклування, а також практики, яку ми називаємо *співналаштованістю*.

**ЗРОБІТЬ ДЛЯ СЕБЕ
ПРІОРИТЕТНИМ БЕЗУМОВНО
ПРИСВЯЧУВАТИ ЧАС ОДНЕ
ОДНОМУ Й НІКОЛИ
НЕ ПРИПИНЯТИ ЦІКАВИТИСЯ
СВОЇМ ПАРТНЕРОМ.**

Великий секрет, як можна зробити так, щоб кохання зберігалось і з часом навіть збільшувалося, є напрочуд простим. Зробіть для себе пріоритетним безумовно присвячувати час одне одному й ніколи не при-

пиняти цікавитися своїм партнером. Не вважайте, що ви знаєте, яким є ваш партнер сьогодні, тільки тому, що напередодні ввечері ви лягли спати в одне ліжко. Коротко кажучи, ніколи не припиняйте ставити запитання. Але ставте правильні запитання.

Ми не говоримо про запитання, які потребують відповіді «так» чи «ні». Ми говоримо про запитання, які називаються «відкритими». Вони є запрошенням до розмови, і відповіді на них не обмежуються одним чи двома словами. Саме так ви починаєте щиросердні розмови, які дають змогу вашому партнеру поділитися тим, що він насправді думає і відчуває. Завдяки цим розмовам ви зрозумієте, чому ваш партнер вірить у те, у що вірить, робить те, що робить, і є тим, ким він є. Відкриті запитання ведуть до розмов, які змусять вас закохатися чи допоможуть вам нава-