

# Какие пары живут долго и счастливо?

---

Любые отношения вырождаются, если за ними не ухаживать.

Однако есть такой прекрасный образ семьи, где он и она, сияя внутренней уверенностью, с желанием и радостью, вместе и сообща, все супружеские годы: растят детей, выполняют домашние дела, работают и отдыхают вопреки детским капризам, болезням, безденежью, предательствам, усталости и утренним пробкам.

Нравится?

Мне, например, очень нравится, я бы хотела жить именно так.

Этот прекрасный образ активно эксплуатируется Коламбией пикчерз, спикерами счастливой жизни, тренингами женских практик и курсами миллионеров.

*Правда заключается в том, что любые отношения вырождаются, если за ними не ухаживать.*

## Тогда как же жить счастливо и долго?

Можно, например, каждый раз менять приедающиеся отношения. Тогда, питаясь эффектом новизны, можно попытаться жить вместе счастливо (хоть и не очень долго).

Или можно завести любовницу или «родственную душу», можно уйти с головой в работу или любую другую деятельность.

Тогда, питаясь энергией на стороне, можно прожить вместе долго и даже очень долго (хоть и несчастливо).

И таких примеров больше, чем первых.

*И все-таки изредка удается жить в любви и согласии и после 15 лет супружеской жизни. Как?*

## Вот несколько секретов.

## 1. Здоровый контекст отношений

С самого начала супруги договариваются о том, какие у кого права и обязанности, кто что делает по дому, как распределяется бюджет и время, какие приоритеты есть у каждого и как их соблюдать.

Важно открытое обсуждение недовольства и заинтересованный поиск вариантов, устраивающих обоих.

Чтобы вести договоры важно осознавать, что каждый хочет на самом деле: Ужин — или ощущение заботы, секс — или ощущение тепла и нежности, подарок — или ощущение своей значимости и так далее.

Тогда договариваться проще, поскольку возникает больше вариантов для получения желаемого. Я могу заботиться не только ужином, но и набранной для тебя горячей ванной или купленным билетом на концерт.

## 2. Специальный поиск радости

В основном нас не кому веселить, организовывать и устраивать праздник.

Это ответственность каждого из супругов: предлагать и создавать поводы для совместной радости: походы, поездки, вылазки, выходы и проделки.

Да, иногда в ущерб повседневным обязанностям и привычкам.

Пойти в лес с бутербродами вместо того, чтобы пылесосить пол — банальный, но вполне действенный пример.

И ещё важно замечать и отмечать ценность этого семейного времени, учиться чувствовать радость от совместности и быть за нее благодарным.

Да, эта радость может быть не такой яркой и очевидной, как на волне влюбленности, но она есть и важно уметь ее видеть, возвращать и беречь.

## 3. Увлечённость любимым делом

Отношения нуждаются в привлечении энергии, полученной супругами их других источников.

И задача супругов в том, чтобы регулярно питать отношения своей самоувлечённостью.

Любимое дело приносит нам много радости.

Здесь совершенно не важно, что это за дело: рыбалка или рукоделие, работа в гараже или на даче, китайский язык, спорт или творчество.

Самое главное — любить это занятие и получать от него удовольствие.

Это не значит, что все свободное время нужно посвящать хобби, но это значит, что, занимаясь им, вы накапливаете радость, которую несете потом и в ваши отношения.

Хобби создает много поводов для совместности, когда вы взаимно можете обсудить какие-то в общих чертах события или достижения в своем деле, обогатить отношения вашей увлеченностью, да и просто отдохнуть душой и набраться сил.

Отыскать (или периодически отыскивать) такое дело-по-сердцу — ваш вклад и ваша ответственность. Оно не обязательно должно приносить общественную пользу или деньги. Его главная задача — приносить радость.

*Конечно, эти секреты ничего не гарантируют.*

*Но ковать счастье - сами знаете чьих рук дело.*

---

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт