**8 ПРИЗНАКОВ ОТНОШЕНИЙ НА ВСЮ ЖИЗНЬ**

В пылу ссоры может казаться, что ваш брак – ошибка и вас уже ничего не связывает. Но проходят годы, а вы все еще вместе и понимаете, что любите друг друга… А бывает, союз, который представляется идиллией по всем параметрам, вдруг распадается из-за мелочи. Как понять, насколько крепки супружеские отношения в действительности?
Психологи часто задаются вопросом о глубинных основах благополучного брака. Элементов стабильности может быть очень много, и это вовсе не обязательно регулярные ужины при свечах или отсутствие споров и ссор. Вот некоторые из слагаемых успешного союза:

1. ВЫ ЧАСТО ДУМАЕТЕ О ВАШЕМ ПАРТНЕРЕ В ЕГО ОТСУТСТВИЕ
Чем чаще мы мечтаем о партнере, когда его нет рядом с нами, тем больше мы в него влюблены, — выяснили американские психологи из Университета Стони Брук1, опросившие 300 супружеских пар. Особенно это справедливо в отношении влюбленных мужчин: они особенно сильно скучают по своим спутницам жизни и ждут их возвращения.

2. ВЫ РАДУЕТЕСЬ ХОРОШИМ НОВОСТЯМ В ЖИЗНИ ДРУГ ДРУГА
Как последний раз вы реагировали на позитивные изменения в жизни вашего партнера? Чем больше энтузиазма вы при этом проявляли, тем радужнее перспективы ваших отношений на ближайшие несколько месяцев2. Так называемая активно-конструктивная реакция на повышение звучит так: «Отлично, любимый(ая)! Я знал(а), что у тебя получится, ведь ты отличный сотрудник». Активно-деструктивный ответ – «И что, теперь ты будешь еще дольше задерживаться в офисе?». Неудивительно, что люди, которые поддерживают своих супругов, имеют больше шансов отметить вместе золотую свадьбу.

3. У ВАС ОБОИХ ЕСТЬ ДРУЗЬЯ
Желание проводить с супругом все свободное время не помогает браку, утверждает социальный психолог Илай Финкель (Eli Finkel). Признание «Ты для меня – все» становится слишком большой нагрузкой для второй половины. Финкель называет это «удушающей моделью семьи». В идеале у каждого из супруга должны быть свое личное пространство, друзья, хобби и дело жизни.

4. ВАС ВЕСЕЛЯТ ОДНИ И ТЕ ЖЕ ШУТКИ
Психолог и основатель сайта знакомств eHarmony Нил Кларк Уоррен назвал юмор «лубрикантом» романтической любви. Способность вдоволь посмеяться в компании друг друга, а также «тайный» язык из шутливых кличек и выражений сближают и сопутствуют взаимопониманию.

5. ВЫ ПОРОВНУ ДЕЛИТЕ ДОМАШНИЕ ОБЯЗАННОСТИ
Справедливое распределение домашних обязанностей стоит на 3-м месте в списке факторов, определяющих счастливый брак, после верности и хорошего секса, показало исследование аналитического центра Pew Research Center.

6. ВЫ ЛЮБИТЕ ВМЕСТЕ ПОЛУЧАТЬ НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ
«Парные» путешествия, экстремальный спорт, прогулки по разным маршрутам способны, когда нужно, развеять скуку и перевести семейную жизнь на новый уровень, считает семейный психолог Артур Арон.

7. ВАША СОВМЕСТНАЯ ЖИЗНЬ НЕ НАПОМИНАЕТ «АМЕРИКАНСКИЕ ГОРКИ»
В браках, ориентированных на партнера, обычно царят мир и согласие, а проблемы возникают при вынужденном расставании. Это самые гармоничные союзы. Психолог Брайан Огольски и его команда опросили более 400 пар и пришли к выводу, что всего существует 4 типа отношений: конфликтные, социально-вовлекающие, партнерские и драматические. Социально-вовлеченные пары оглядываются на ближайших родственников и на их мнение, и их отношения во многом контролируются извне. Конфликтные постоянно ругаются и так же часто мирятся, более-менее спокойно выдерживая перепады эмоций. А «драматики» склонны к экстремальным проявлениям чувств и быстро проходят путь от любви до ненависти. Такие отношения распадаются наиболее часто. Самые прочные союзы — партнерские.

8. ВЫ УМЕЕТЕ МИРИТЬСЯ
Главный признак здоровых отношений – умение найти общий язык после ссоры, убежден психолог и эксперт по отношениям Джон Готтман. «Самые счастливые пары объединяет то, что они дают понять своим партнерам, что слушают их даже в разгар скандала. Они чувствительны к переживаниям друг друга, умеют просить прощения и найти нужные слова утешения», – говорит он в своем интервью онлайн-изданию Business Insider.

**9 ТИПОВ ПАР, КОТОРЫМ БУДЕТ ТЯЖЕЛО ДРУГ С ДРУГОМ**

Опытные психологи и эксперты в области отношений уже на первой встрече отмечают то, что поможет паре не сойти с дистанции или, наоборот, повышает риск развода. Прислушаемся к их наблюдениям.
Правила хороши тем, что для каждого из них найдется исключение. Вам предрекали, что по всем параметрам вы не продержитесь вместе и года, а у вас уже дети и внуки. Тогда у вас тем более есть повод посмеяться над списками и прогнозами. Но в них есть доля истины, и для многих других они окажутся полезными.

1. Пара, в которой нарушен эмоциональный баланс.
Если в эмоциональном плане один из партнеров берет всю работу на себя, через некоторое время баланс пары нарушается. А это в свою очередь изменяет динамику развития отношений. Отношения требуют усилий и заботы: поливать, обрезать засохшие ветки, рвать сорняки или подкармливать.
Случается, что один из партнеров все время первым просит прощения, улаживает конфликты с внешним миром или «разгоняет тучи» и утирает слезы, а второй все больше и больше капризничает: так приятно чувствовать, что тебя балуют... Но в ваших же интересах не закреплять за вашим партнером окончательную роль борца-тяжеловеса или штангиста. Когда-нибудь он придет к мысли, что отношения с вами больше похожи на тяжелую работу.

2. Те, кто выбирает партнера со списком требований в руке.
Нет ничего плохого в том, чтобы выйти замуж за высокого спортивного финансиста, который в свободное время пишет стихи. Есть пары, которые выглядят идеальными по всем параметрам. А потом спустя время обнаруживается, что они по-разному смотрят на какие-то прозаические жизненные вещи, о которых речь и не заходила, – вроде того, должен ли брак быть моногамным и кто вынесет мусор.
Прагматичные американцы употребляют в контексте брака термин deal breaker – «условие, препятствующее заключению сделки», или «решающий неблагоприятный фактор». Есть условия, при которых психологи не рекомендуют заключать брак, и они связаны с конфликтом интересов. Нельзя их игнорировать, если этот конфликт касается базовых ценностей, верований и образа жизни. Например, если один из вас решительно заявляет, что не любит детей, есть вероятность, что он изменит свое мнение, но еще больше вероятность, что нет.

3. Те, кто надеется перевоспитать друг друга.
Вы не можете выйти замуж за того, кем станет ваш избранник, – вы выходите за того человека, кем он является сейчас. Если в нем есть то, что вас раздражает, привыкните к мысли, что эта его черта никуда не денется. Имеет смысл подумать, сможете ли вы ужиться со всеми его недостатками. Кстати, не все из них такие уж непереносимые. Бережлив? Когда-нибудь это качество поможет пережить трудные времена. У него множество родственников и ваши двери не закрываются ни в будни, ни в выходные? Значит, ваши дети будут расти в шумной компании и не будет проблем, с кем оставить ребенка, пока он маленький...

4. Любители давать сдачи.
Она изменила, он сравнял счет, отправившись на отдых с коллегой. Он не захотел поехать в воскресенье на обед к ее родителям, и теперь они из принципа больше не ездят навестить его семью.
Это очень плохая привычка. Игра будет продолжаться до тех пор, пока один из вас не вырастет и не перестанет играть в нее, чтобы оставить все споры позади, вместе с умершими отношениями.

5. Секс и ничего кроме секса: на ужин, завтрак и обед.
Жаркий, как кофейные зерна с жаровни, умопомрачительный секс – это мечта для многих. Но в длительных отношениях придется иногда разговаривать. И тогда начинаются сюрпризы. Как жаль, что полная совместимость в сексе не всегда гарантирует полной совместимости в длительных отношениях.

6. Пара нарциссов.
Те, кто подходят под описание нарциссической личности, очень непросты в отношениях. Они настолько поглощены самими собой, что «забывают» проявить эмпатию и сочувствие к своему супругу, а ведь это одна из самых важных составляющих долгого и успешного брака.

7. Пара, которая никогда не говорила о деньгах.
Разговор о деньгах определенно не самый сексуальный, но начать его до свадьбы и время от времени возвращаться к нему, когда вы уже женаты, просто необходимо. Кто будет работать и на полный ли день, сколько времени вы будете сидеть с детьми, откуда вы будете брать финансы в это время. Ваш избранник говорит, что женщина должна заботиться о детях и ждать мужа с работы? Не умиляйтесь и не проглатывайте фразу: «Хватит ли нам на это денег, сможешь ли ты взять дополнительную работу?», – задайте ему этот вопрос. Когда в семье возникают споры о деньгах и о тратах, специалисты в области семейных отношений считают это одним из самых важных предсказателей грядущего развода.

8. Май с декабрем.
Разница в 30 лет существенна, когда это 25 и 55 лет, но и в возрасте 45 и 75 она лишь усилится. Конечно же, хочется прожить свою молодость еще раз, глядя на юное создание, и хочется иметь рядом серьезного состоявшегося мужчину. Исключения бывают, и мы желаем вам стать таким исключением.

9. «Уйдите – ах нет, вернитесь! Ступайте прочь, несносный мальчишка…»
Есть артистические пары, которые не могут дня прожить без драм, но это скорее исключение, чем правило. Обычно это люди демонстративного типа, которым необходимо внимание публики, необходим постоянный зритель, хотя бы и один, сидящий в темном зале. Они и уходят так, как будто закончился последний акт пьесы и вслед за этим последуют аплодисменты. Но чаще за этим следует лишь облегченный вздох партнера и всей семьи.