**Оригинал**

**3 Signs That Your Relationship is Built to Last**

... including one that you probably wouldn't expect.

What is the secret to a happy, long-lasting relationship? Psychologists and relationship experts are always scrambling to find the answer to all relationship woes. While we don’t quite have the holy grail of healthy relationships yet, researchers have found some amazingly accurate tell-tales of thriving relationships—and not all of them are what you’d expect.

So what are 3 ways to tell if you and your partner are on the right path?

**1. Bidding**

Dr. John Gottman, well known for his work in marital stability, is credited with the idea of “bids for attention.” The bids are classified by a response of either “turning away” or “turning toward” your significant other. For example, if a wife tells her husband something that is interesting or important to her, and he responds with uninterest and nonchalance, he is essentially “turning away.” This type of behavior is detrimental to a relationship and conveys a lack of support and attention. “Turning toward” your significant other during bids for attention creates a commonality, showing that you are both interested. This promotion of conversation and connection can increase the strength and prosperity of a relationship.

**2. Bickering**

Contrary to what some may believe, even a “good” relationship is never all smiles and flowers. In fact, based on recent research, a couple that bickers but can resolve their conflicts actually has an increased chance of maintaining a long-lasting relationship than a couple that does not bicker at all. It might seem nonsensical, but consider the alternative: Couples who don’t bicker hold it in, leading to pent-up emotions and, eventually, more explosive fights. A healthy amount of  bickering allows for an open flow of communication between partners, whether it’s the right way to cook dinner or how to plan a night out.

A key factor in healthy, long-lasting relationships is frequent and productive communication, according to Gottman. And research shows that the severity of a couple’s fights is not what makes or breaks their relationship, but the way in which they make up. Ignoring a fight is one of the worst ways a couple can deal with a disagreement that clearly needs more attention. Being able to openly communicate about what the problem is, and to move forward together, will provide for a stronger, more intimate relationship going forward, and can also be an eye-opener to how a fight can actually do more good than harm.

**3. Kindness**

No long-lasting, happy relationship is possible without kindness—from both parties. Kindness enhances love in your relationship, while also providing your partner with validation, comfort, and understanding. Active kindness in a relationship provides stability, leading to a longer, more satisfying connection. Again, kindness does not mean never showing anger or annoyance, but it does mean that we are careful in the way that we display these moods to our partner. As active members of a relationship, each partner must be aware of the other’s feelings and remain conscious not to cross any boundaries that could potentially harm the relationship. Being kind may seem like a pretty obvious trait to possess in a relationship, but it is really the actions through which we show our kindness that matter most.

In the end, there is no great secret to a lasting relationship: Success comes from mutual effort and genuine interest from both individuals, along with an openness and willingness to see a point of view other than your own. While sharing thoughts and ideas may cause bickering, remember that not all disagreement is bad, and in the end it's how we communicate that strengthens our bond.

**Перевод**

**Три признака надежности и долговечности отношений**

…один из них, скорее всего, будет для Вас неожиданностью.

В чем заключается секрет счастливых, длительных отношений? Психологи и эксперты в области человеческих отношений постоянно ищут ответы на все проблемы, возникающие в отношениях между людьми. Люди пока не изобрели заветную формулу построения идеальных отношений. А вот ученые обнаружили несколько удивительно точных секретов успешных отношений, и некоторые из них станут для вас неожиданным сюрпризом.

Итак, в чем заключаются 3 признака того, что Вы и Ваш партнер на правильном пути?

**1. Знаки внимания**

Доктору Джону Готтману, известному благодаря своей работе в области стабильности семейных отношений, приписывают идею «знаков внимания». Эти знаки классифицируют в зависимости от реакции „отталкивания“ или „притяжения“ по отношению к супругу. Например, если жена говорит мужу о чем-то интересном или важном для нее, а он отвечает равнодушно и небрежно, — в таком случае он, по существу, „отталкивает“. Такое поведение наносит ущерб отношениям и отражает отсутствие поддержки и внимания. «Притяжение» к Вашей второй половине в момент, когда он/она нуждается в этом, создает общность интересов и отражает взаимную заинтересованность. Такое развитие общения и взаимосвязи с супругом может укрепить и обогатить Ваши отношения.

**2. Споры**

Вопреки распространенным убеждениям, даже «хорошие» отношения не всегда означают сплошные улыбки и цветы. На самом деле, как показало исследование, пара, которая выясняет отношения, но умеет разрешать конфликты, в действительности обладает бòльшими шансами для поддержания длительных отношений, чем та, которая никогда не спорит. Это может показаться бессмысленным, однако задумайтесь над следующим: пары, которые никогда не спорят, копят все внутри себя, сдерживают эмоции, и это в конечном итоге приводит к более опасным ссорам. Здоровое количество споров позволяет партнерам свободно обмениваться мыслями, то ли это обсуждение приготовления обеда, то ли планирование свободного вечера.

По словам доктора Готтмана, ключевым фактором здоровых, долгосрочных отношений является регулярное и продуктивное общение. Кроме того, исследование показывает, что не столько серьезность супружеских ссор, сколько способ их разрешения влияет на прочность отношений. Если проблема действительно нуждается во внимании, то избегание ссоры – один из наихудших способов ее решения. Готовность к открытому обсуждению проблемы и обоюдное устремление к ее разрешению способствует более крепким и близким отношениям, а также ведет к осознанию того, что ссора может в действительности принести больше пользы, чем вреда.

**3. Доброта**

Никакие долгосрочные, счастливые отношения не могут строиться без проявления доброты с обеих сторон. Доброта укрепляет любовь в Ваших отношениях и в то же время придает Вашему партнеру чувство надежности, заботы и понимания. Проявление доброты обеспечивает стабильность, а это делает Вашу взаимосвязь более прочной и удовлетворяющей. Опять-таки, доброта не означает, что Вы никогда не выказываете гнева или раздражения, - *на самом деле* это значит, что Вы заботитесь о том, как выразить Ваши состояния партнеру. Будучи активным участником отношений, каждый партнер должен быть в курсе того, что чувствует другой, и при этом сохранять самообладание, чтобы не пересечь черту, за которой отношения могут пострадать. Проявленная доброта может казаться совершенно очевидным качеством, которым необходимо обладать в построении отношений, но в действительности самым важным выражением доброты являются наши *поступки*.

И наконец, секрета долгосрочных отношений не существует: успех приходит в результате обоюдных усилий и истинной заинтересованности, проявленной со стороны обеих личностей, вместе с открытостью и желанием узнать иную точку зрения. И, хотя обмен мыслями и идеями может привести к конфликтам, - помните: не всякое разногласие — это плохо, так как преодолевая его в ходе общения, мы укрепляем наш союз.