



Джон
Готтман

7 ПРИНЦИПОВ СЧАСТЛИВОГО БРАКА

или Эмоциональный
интеллект в любви

ОДРИ®
Москва 2020

УДК 159.9
ББК 88.5
Г74

John M. Gottman, Ph.D. and Nan Silver
THE SEVEN PRINCIPLES OF MAKING MARRIAGE WORK

Copyright © 1999 by John Gottman, Ph.D. and Nan Silver.
All rights reserved.

Г74 **Готтман, Джон.**
7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви / Джон Готтман ; [перевод с английского К. Елисейевой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 336 с.

ISBN 978-5-04-106368-9

Все началось с «Лаборатории любви». Обычной квартиры, в которой жили обычные семьи... за которыми следили необычные ученые.

700 «подопытных» пар. 14 лет наблюдений за их жизнью, ссорами и примирениями. Самое амбициозное исследование брака за всю историю. С одной лишь целью: выяснить, почему одни браки крепкие и счастливые, а другие обречены на развод.

Из этой книги вы узнаете: какие перспективы у вашего брака; какие ссоры безобидны, а какие наносят непоправимый ущерб вашим отношениям; как в счастливых семьях решают проблемы со свекровью, деньгами и грязной посудой. Почему эмоциональный интеллект важнее романтики и как его развить (у вашего мужа).

А также «Волшебные 5 часов в неделю» — концентрированная программа по восстановлению отношений, которую Готтман и его команда отточили и протестировали за годы исследований.

Ранее книга выходила под названиями «Карта любви» и «Мужчины и женщины с одной планеты». Новый, улучшенный перевод.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-106368-9

© Елисейева К., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020



Предисловие

В 2009 году в далекой Австралии мне посчастливилось побывать на конференции по позитивной психологии «Happiness and its causes», где я впервые увидела Джона Готтмана. Его мастер-класс назывался «Art and Science of love», длился он целый день, в течение которого мы с мужем наблюдали, как Джон работает с парами, сами выполняли упражнения и очень, очень много смеялись. Невероятно харизматичный, энергичный, с отличным чувством юмора, ученый и практик. Его мастер-класс меня впечатлил, я загорелась: хочу учиться у него, хочу, чтобы его исследования брака стали известны и в России.

Шли годы, а идея учиться у Готтмана меня так и не отпустила. В 2017 году я наконец начала заниматься по программе супружеской терапии «Gottman Method Couples Therapy» и познакомилась с самим Джоном и его обворожительной женой Джули. На данный момент за плечами три модуля программы, и сейчас, уже в 2018 году, прохожу сертификационный процесс.

Иногда меня спрашивают: что же такого особенного в этом Готтмане и его подходе?

Джон начал проводить свои научные исследования более 40 лет назад. Вместе с коллегами он создал так называемую «Лабораторию

рию любви» — помещение, очень похожее на обычную квартиру, но оснащенное камерами, микрофонами, односторонним зеркалом, за которым ученые наблюдали и фиксировали все, что происходило внутри.

50 пар жили в этой квартире, еще 650 пар проходили ежегодные интервью, где их просили обсуждать насущные проблемы, вспоминать первые свидания, рассказывать про браки их родителей и т.д.

Готтман вел эти пары в течение десятилетий, встречаясь с ними каждый год. Поэтому он был в курсе, кто развелся, кто стал счастливее, кто эмоционально отдалился, кому удалось разрешить старый конфликт, у кого появились дети, и как это отразилось на браке. После каждой встречи Джон делал прогноз относительно совместного будущего конкретной пары и через год проверял, был ли он прав. Помимо прогнозов он давал рекомендации участникам исследования и впоследствии мог оценить, насколько они оказались эффективны.

Так что все выводы и советы Готтмана подтверждены многолетними исследованиями и практикой. Это и есть его главная особенность.

Количество разводов в России растет, а супружеская терапия по-прежнему — один из самых сложных видов оказания психологической помощи. И специалисты, и конкретные семьи остро нуждаются в эффективном методе работы с семейными, и в частности с супружескими, отношениями.

Проект «Gottman.ru», который сейчас находится в разработке, задуман, с одной стороны, как центр обучения сертифицированных специалистов по методу Джона Готтмана, способных эф-

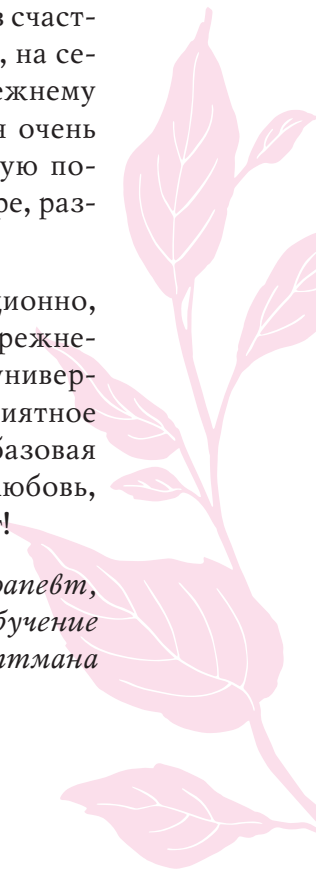
Предисловие

фективно, профессионально оказывать качественную помощь. Другая его задача очень практичная — помогать конкретным семьям. Укрепление эмоциональной связи, супружеский «коучинг», решение конфликтов в отношениях, проживание кризисов семейной жизни. Искренне благодарю Бориса Холмянского за его всестороннюю поддержку этого проекта.

Вы держите в руках главную книгу Готтмана «7 принципов счастливого брака». Она впервые вышла в Америке в 1999 году, на сегодняшний день переведена на 10 языков мира и по-прежнему остается бестселлером. Это уникальный и в то же время очень доступный способ получить качественную и эффективную помощь: научиться поддерживать эмоциональную связь в паре, решать конфликты, уважать и восхищаться друг другом.

Жизнь быстротечна, мы становимся все более информационно, технически прогрессивными и подкованными, но нас по-прежнему не учат, как строить отношения, — ни в школе, ни в университете. А вместе с тем помните, любовь — не бонус, не приятное дополнение к сексу, отношениям, жизни. Любовь — это базовая потребность человека. Ставьте свои Отношения, свою Любовь, своего Партнера — в приоритет. А эта книга вам поможет!

*Мария Кривошапова-Дёмина, системный семейный терапевт,
первый российский специалист, проходящий обучение
и сертификацию по методу Джона Готтмана*





Джулии Готтман, которая дала новое значение слову «сотрудничество», и моим главным помощникам: Сибил Карере, Шерон Фентиман и Кэтрин Свенсон. Они превратили работу в нечто замечательное — мы словно пили кофе и ели пирожные в обычном кафе.

Джон Готтман

Артуру, моему возлюбленному другу.

Нэн Силвер



Ситуации, рассматриваемые в этой книге, основаны на исследованиях Джона Готтмана. Во всех случаях имена и идентифицирующая информация изменены.



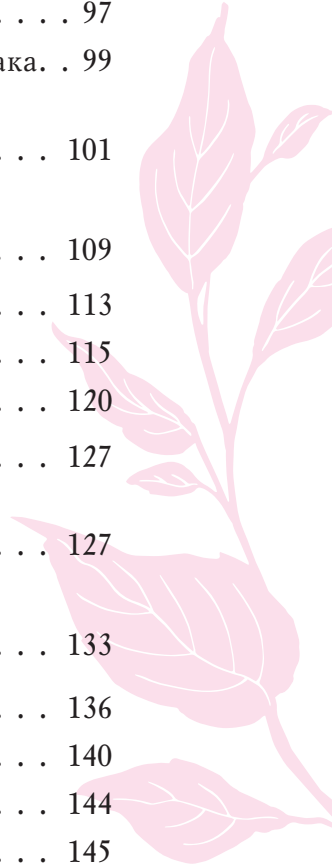
Содержание

<i>Глава 1. ЛЮБОВЬ «ЗА СТЕКЛОМ»</i>	17
Как я годами «подглядывал» за парами	19
EQ-браки	21
Печальная статистика	22
700 подопытных пар	24
Семейная терапия терпит крах	26
Ерунда, в которую мы верим	29
Миф № 1. Не все люди созданы для брака	29
Миф № 2. Общие интересы укрепляют союз	30
Миф № 3. «Ты мне, я тебе» — хорошая стратегия для поддержания гармонии.	31
Миф № 4. Уклоняться от конфликта — значит сохранять мир	31
Миф № 5. Измена — основная причина разводов	32
Миф № 6. Мужчины не способны на верность	33
Счастливые тоже ругаются.	34
Прежде всего — хорошие друзья	35

Даже не пытайтесь изменить супруга	38
Тайное оружие счастливых пар	39
<i>Глава 2. КАК Я ПРЕДСКАЗЫВАЮ РАЗВОД</i>	41
Жесткое начало разговора	44
4 всадника апокалипсиса	45
Критика	45
Презрение.	47
Защитная реакция.	51
Стена.	53
Ощущение потопа	55
Стресс	56
Почему мужчины избегают «серьезных разговоров» . . .	58
Неудачные попытки примирения	60
Плохие воспоминания.	62
Когда запахло разводом...	66
...но ВЫ все еще можете спасти свой брак	67
<i>Глава 3. ПРИНЦИП № 1: ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ ДРУГ ДРУГА</i>	69
Карта любви.	72
Тест № 1: Насколько хорошо вы знаете супруга	75
Упражнение № 1: Карта любви. 20 вопросов	77
Упражнение № 2: Составьте собственную карту любви. . .	80
Упражнение № 3: Кто я?	81

Содержание

<i>Глава 4. ПРИНЦИП № 2: КУЛЬТИВИРУЙТЕ НЕЖНОСТЬ И ВОСХИЩЕНИЕ.</i>	87
Приятные воспоминания	92
Тест № 2: Нежность и восхищение	94
Разжечь пламя	96
Упражнение № 4: Я ценю в тебе....	97
Упражнение № 5: История и философия вашего брака.	99
Упражнение № 6: Семинедельный курс нежности и восхищения.	101
<i>Глава 5. ПРИНЦИП № 3: БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ ДРУГ К ДРУГУ В МЕЛОЧАХ.</i>	109
Тест № 3: Есть ли в вашем браке романтика?	113
Упражнение № 7: Банковский счет эмоций	115
Упражнение № 8: Разговор, снижающий стресс	120
Когда внимание в одни ворота	127
Упражнение № 9: Что делать, если в браке вам не хватает внимания	127
<i>Глава 6. ПРИНЦИП № 4: ПОЗВОЛЬТЕ ЖЕНЕ КОМАНДОВАТЬ</i>	133
«Как скажешь, дорогая»	136
Чему мужья могут научиться у жен	140
Эмоционально-интеллектуальные мужья.	144
Для тех, кто сопротивляется	145
Учитесь уступать.	146



Тест № 4: Принятие влияния	150
Упражнение № 10: Уступить, чтобы выиграть	151
Упражнение № 11: Игра «Остров выживания Готмана»	158
Глава 7. ПРОБЛЕМЫ ВЕЧНЫЕ И РЕШАЕМЫЕ	163
Вечные проблемы.	165
Признаки тупика	168
Решаемые проблемы.	169
Истинная суть конфликта	170
Тест № 5: Оценка вашего семейного конфликта	177
Ключ к разрешению всех конфликтов	187
Упражнение № 12: Ваш последний спор	189
Глава 8. ПРИНЦИП № 5: ОБСУЖДАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ ПРАВИЛЬНО.	197
1. Смягчите начало разговора	201
Тест № 6: Жесткое начало разговора в вашем браке	205
Упражнение № 13: Смягченное начало	212
2. Научитесь мириться	214
Тест № 7: Умеете ли вы мириться	215
Внимание: белый флаг!	217
3. Успокойте себя и друг друга	221
Тест № 8: Насколько разрушительны ваши ссоры	222
Упражнение № 14: Как успокоиться в разгар ссоры.	223

Содержание

Упражнение № 15: Как успокоить супруга	225
4. Идите на компромисс.	226
Упражнение № 16: Основания для компромиссов	227
Упражнение № 17: Бумажная башня	230
5. Будьте терпимы к ошибкам друг друга	231
<i>Глава 9. 6 ПРИЧИН ДЛЯ ВОЙНЫ</i>	<i>233</i>
Стресс	236
Конфликты со свекровью.	237
Упражнение № 18: Проблемы с родственниками.	242
Деньги	244
Секс	249
Грязная посуда	255
Рождение первенца	262
<i>Глава 10. ПРИНЦИП № 6: СМИРИТЕСЬ С ТЕМ, ЧТО ВЫ РАЗНЫЕ</i>	<i>269</i>
Родом из детства	271
Чьи желания важнее.	274
Как выйти из тупика.	279
Шаг 1: Выявить глубинные потребности	279
Упражнение № 19: Поиграем в семейного консультанта	280
Шаг 2: Проработать проблему, которая зашла в тупик .	289
Шаг 3: Найти временный компромисс.	292