



ДЖОН ГОТТМАН
и ДЖУЛИ ШВАРЦ-ГОТТМАН
доктора философии, авторы
множества бестселлеров
по семейной психологии

РЕЦЕПТ НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ

7 ДНЕЙ

до лучших
отношений
и полного
взаимопонимания

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.9

ББК 88.5

Г74

The Love Prescription: Seven Days to More Intimacy, Connection, and Joy

John M. Gottman and Julie Schwartz Gottman

Copyright © 2022 by John Gottman, PhD, and Julie Schwartz Gottman, PhD

Готтман, Джон.

Г74 Рецепт настоящей любви. 7 дней до лучших отношений и полного взаимопонимания / Джон Готтман, Джули Шварц-Готтман ; [перевод с английского А. П. Шустовой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с. — (Семь дней для здоровья. Простые инструменты для улучшения своего состояния).

ISBN 978-5-04-185694-6

«Рецепт настоящей любви» — это уникальное практическое пособие для всех, кому важны счастливые и крепкие отношения. Почему любить бывает так сложно? Как понять своего партнера? И что нужно делать, чтобы наладить отношения? На эти вопросы ответят Джон и Джули Готтман — ученые, которые уже сорок лет исследуют любовь со всех сторон. Они изучили поведение нескольких тысяч самых разных пар — проследили за каждым произнесенным словом, совершенным действием и смело заявили: формула любви существует и о ней должен знать каждый.

УДК 159.9

ББК 88.5

© Шустова А.П., перевод на русский язык, 2023

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-185694-6

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Отзывы на книгу «Рецепт настоящей любви»</i>	9
<i>Рецепт настоящей любви</i>	11
<i>Вступление. Частые мелочи.</i>	14
Камень, изменивший течение реки.	16
В лаборатории любви	18
<i>Как пользоваться этой книгой.</i>	23
Не слишком ли рано?	23
А если уже слишком поздно?	24
Что, если мой партнер не хочет работать над отношениями вместе со мной?	26
Могу ли я изменить свои отношения всего за одну неделю?	26
Мы влюблены друг в друга. Разве этого недостаточно?	27
1 ДЕНЬ. УСТАНОВИТЕ КОНТАКТ	29
Заявки на подключение: самый важный показатель счастья	33
Поворачиваться к партнеру: правило отношений номер один	37
У вас есть сила	41
2 ДЕНЬ. ЗАДАЙТЕ БОЛЬШОЙ ВОПРОС	49
Слишком много места.	53
Барашек по имени Кевин	54
Приятно познакомиться... (Снова!)	56

Пробелы на карте любви	58
Станьте топографом, составьте карту	63

3 ДЕНЬ. СКАЖИТЕ «СПАСИБО»

На вас шоры	73
Измените свою точку зрения	77
Сила позитивного взгляда	80
Натренируйте свой мозг заново!	82

4 ДЕНЬ. СДЕЛАЙТЕ НАСТОЯЩИЙ КОМПЛИМЕНТ

Почему вы влюбились в своего партнера?	98
Математическое уравнение, которое поддерживает или ломает отношения.	101
Соответствует ли ваше намерение вашему влиянию?	103
Проявляйте сострадание	105

5 ДЕНЬ. ПОПРОСИТЕ ТО, ЧТО ВАМ НУЖНО ..

Почему мне так тяжело?	121
Где мы ошибаемся.	123
Позвольте вашему партнеру сиять для вас.	125
«Ты свободен?»	131

6 ДЕНЬ. ПРОТЯНИТЕ РУКУ И ПРИКОСНИТЕСЬ

Это «нормально»?	141
Прикосновения подобны кислороду... ..	144
Табу на прикосновения и другие препятствия	146

Поговорите об этом!	149
«Молекула доверия»	151
Магия мини-прикосновений	153
7 ДЕНЬ. НАЗНАЧЬТЕ СВИДАНИЕ.	161
Выберетесь куда-нибудь и немного повеселитесь ...	166
Правильный вечер свиданий	170
Защищайте вечер свиданий любой ценой	174
<i>Заключение. Продлите свой рецепт</i>	179
Вы проделали большую работу на этой неделе!	186
<i>Дневник мелочей</i>	193
<i>Благодарности</i>	194
<i>Источники</i>	196

ОТЗЫВЫ НА КНИГУ

«РЕЦЕПТ НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ»

«Готтманы — ведущие в стране исследователи брака и прекрасные наставники».

— *Time*

«Джон и Джули Готтман — известные эксперты по супружеской стабильности».

— *The Atlantic*

«Эйнштейны любви».

— *Psychology Today*

«Лучшие эксперты по браку».

— *The New York Times*

РЕЦЕПТ НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ

Джон Готтман, доктор философии, был признан одним из 10 самых влиятельных психотерапевтов за последнюю четверть века и недавно был удостоен премии за прижизненные достижения 2021 года от Psychotherapy Networker. Почетный профессор психологии Вашингтонского университета доктор Готтман известен своими работами по супружеской стабильности и анализу отношений на основе прямых научных наблюдений, самоотчетов и физиологических данных. Он является автором и соавтором более двухсот научных статей и более сорока пяти книг, включая бестселлеры «7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви», «Женщина. Руководство для мужчин» и «8 важных свиданий. Как создать отношения на всю жизнь». Он является соучредителем Института Готтмана и компании Affective Software, Inc., которая создала технологию телетерапии, которая работает на мобильных телефонах, компьютерах и планшетах, чтобы помогать врачам в семейной терапии и предлагать услуги по построению отношений парам.

Джули Шварц-Готтман, доктор философии, соучредитель и президент Института Готтмана и соучредитель Affective Software, Inc., недавно была удостоена премии за жизненные достижения 2021 года от Psychotherapy Networker за десятилетия работы, приведшей к революции в области семейной терапии. Лауреат премии штата Вашингтон «Выдающийся психолог года», она является соавтором семи книг, в том числе популярных «Испытание ребенком. Как не дать счастью разрушить отношения» и «Женщина. Руководство для мужчин».

Она также является соавтором чрезвычайно популярного мастер-класса «Искусство и наука любви по выходным» для пар и разработчиком клинической учебной программы по терапии пар по методу Готтмана, которую преподавала в США и более чем в пятнадцати странах.

*Мы посвящаем эту книгу нашим дорогим
друзьям и коллегам Алану и Этане Куновски,
которые вместе с нами основали и построили
Институт Готтмана. Это было замечательно.*

ВСТУПЛЕНИЕ.

ЧАСТЫЕ МЕЛОЧИ

Любовь. Это громкое слово — и ему трудно дать определение. На протяжении столетий поэты пытались отыскать его. «Любовь, как роза, роза красная» (Бернс). «Любовь — над бурей поднятый маяк, не меркнувший во мраке и тумане» (Шекспир). Она многогранна и никогда не требует изменений. Может ли что-то столь огромное, столь существенное, столь таинственное, столь индивидуальное иметь формулу? Существует ли «рецепт» любви?

Одним словом: да.

И самое важное, что нужно знать о «рецепте любви»: он проще, чем кажется. Для построения здоровых отношений нужны крошечные, но регулярные дозы. Почему? Потому что в этом состоит суть отношений, которые складываются из малого каждый день на протяжении всей жизни.

В течение последних пятидесяти лет мы рассматривали любовь под микроскопом, начиная с самых ранних исследований Джона о супружеских взаимоотношениях в Индианском университете и заканчивая сегодняшним днем, поскольку мы по-прежнему тесно работаем с парами в Институте Готтмана. Основав Лабораторию любви в Сиэтле в 1990 году, мы хотели узнать: что делает любовь вечной? Почему одни люди остаются вместе навсегда, а другие — нет? И возможно ли вообще предсказать, будет ли пара жить долго и счастливо, используя инструменты науки и математического моделирования?

С тех пор мы привлекли в лабораторию самые разные пары — женатые и те, кто пока только встречается,

пары с детьми и бездетные пары, молодожены и люди, состоящие в браке не один десяток лет, — чтобы разобраться в ключевых факторах, которые формируют хорошие отношения. Мы изучили каждый аспект их взаимоотношений: язык тела, манеру общения, то, как они ссорятся, их личные истории и истории любви. Мы наблюдали, как учащается и замедляется их сердцебиение, и измеряли уровень гормонов стресса в крови. Мы засняли каждое их движение и просмотрели отснятый материал с точностью до сотой доли секунды. Мы собрали все данные, которые только можно было собрать, и приоткрыли завесу тайны над любовью. Подобно адронному коллайдеру, разбивающему атом на части, мы хотели проверить, сможем ли мы выделить строительные блоки любви.

Чему мы научились, когда принесли любовь в лабораторию?

Очень многому. Это было делом всей нашей жизни. И эта маленькая книжка предложит вам частичку нашего опыта. В кратком семидневном плане действий мы расскажем о наших самых фундаментальных открытиях — первых шагах к построению вечной любви. Предварительное замечание: любовь — это практика. Это больше, чем чувство, — это действие. Это то, что вы делаете, а не только то, что происходит с вами. И нам нужно научиться давать и получать ежедневную дозу любви, чтобы поддерживать здоровые, процветающие отношения.

Самое удивительное, что дело не в грандиозных жестах. Это не букет из сотни роз на День святого Валентина, не поездка в Париж и не серенады под окном. Дело в регулярных мелочах. Мы часто слышим фразу «не переживай по пустякам». Возможно, это хороший совет, но, когда речь идет о любви, он на 100% неверен. Любовь — это и есть мелочи. Пришло время разобраться с ними.