



мужчина  
и  
женщина



ДЖОН  
ГОТТМАН

**8 важных  
свиданий**

как создать отношения  
на всю жизнь

ОДРИ®

Москва 2019

УДК 159.9

ББК 88.5

Г74

John Gottman PhD., Julie Schwartz Gottman PhD.,  
Doug Abrams, Rachel Carlton Abrams MD  
EIGHT DATES: ESSENTIAL CONVERSATIONS  
FOR A LIFETIME OF LOVE

First published in the United States under the title:  
Eight Dates: Essential Conversations for a Lifetime of Love  
Copyrights © 2018 by John Gottman, Julie Schwartz Gottman,  
Doug Abrams and Rachel Carlton Abrams Published  
by arrangements with Workman  
Publishing Co., Inc., New York.

**Готтман, Джон.**

Г74 8 важных свиданий: как создать отношения на всю жизнь / Джон Готтман ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2019. — 352 с. — (Психология. М & Ж).

ISBN 978-5-04-104144-1

Джон Готтман — профессор психологии, всемирно известный специалист по отношениям и автор множества бестселлеров — убежден: без свиданий нельзя построить счастливые отношения.

Каждая глава в этой книге проведет вас по одному из восьми особенных свиданий-разговоров на важные для отношений темы: доверие и финансы, решение конфликтов и секс, семья и развитие, мечты и приключения. Эти свидания помогут лучше узнать партнера и даже заново в него влюбиться.

На каком бы этапе отношений вы ни находились, с помощью этой книги вы сможете создать счастливые отношения на всю жизнь.

УДК 159.9

ББК 88.5

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2019

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-104144-1

# Содержание

Разговоры, которые имеют значение .....	9
Ваше свидание .....	36
Четыре навыка откровенного разговора .....	49
Искусство слушать .....	57
<b>СВИДАНИЕ № 1</b>	
<b>ПОЛОЖИСЬ НА МЕНЯ</b> .....	63
<i>Доверие и преданность</i>	
<b>СВИДАНИЕ № 2</b>	
<b>СОГЛАСИЕ НА НЕСОГЛАСИЕ</b> .....	107
<i>С какой стороны подходить к конфликту</i>	
<b>СВИДАНИЕ № 3</b>	
<b>ДАВАЙ СДЕЛАЕМ ЭТО</b> .....	139
<i>Секс и близость</i>	
<b>СВИДАНИЕ № 4</b>	
<b>ЦЕНА ЛЮБВИ</b> .....	175
<i>Работа и деньги</i>	

СВИДАНИЕ № 5	
ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ РОСТА .....	219
<i>Семья</i>	
СВИДАНИЕ № 6	
ПОИГРАЙ СО МНОЙ .....	241
<i>Удовольствия и приключения</i>	
СВИДАНИЕ № 7	
ВО ЧТО МЫ ВЕРИМ .....	281
<i>Развитие и духовность</i>	
СВИДАНИЕ № 8	
ЦЕЛАЯ ЖИЗНЬ, ПОЛНАЯ ЛЮБВИ .....	307
<i>Мечты</i>	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	
ДОРОЖИТЕ ДРУГ ДРУГОМ .....	329
ПРИЛОЖЕНИЕ	
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ	
ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ .....	337
Примечания .....	346

Добро  
пожаловайте  
на свидание!







## Разговоры, которые имеют значение

Любая история любви — это непрекращающийся разговор. Первые осторожные шаги, позволяющие нам узнать друг друга, горячие споры о доверии и преданности в дальнейшем, серьезнейшие, от сердца к сердцу, признания, касающиеся любви, боли и мечтаний, в конце концов — именно вопросы и ответы позволяют нам непрерывно учиться и выстраивать наши отношения на протяжении многих лет. И при возникновении конфликта — что неизбежно случается, когда сплетаются вместе две жизни, — решительная готовность проявлять любопытство, а не утверждать свою правоту позволяет нам в моменты несогласия поворачиваться лицом друг к другу. Не имеет значения, молчуну вы или любители поговорить, слова, курсирующие между вами, и сопровождающие их жесты будут определять ваши отношения и играть в них решающую роль. Настоящая история любви — это не волшебная сказка. Она действительно требует полной открытости и определенных усилий. А награда заключается в том, что в свою пя-

тидесятую годовщину вы любите своего партнера сильнее, чем в день свадьбы. Да-да, влюбленными можно оставаться вечно!



Успешные долгосрочные отношения создаются с помощью слов, жестов и поступков — день за днем, месяц за месяцем, год за годом.

Может казаться, что успех или неудача брака или длительных отношений — такая же игра случайностей, как «орел или решка». Как известно, в Соединенных Штатах более половины браков заканчиваются разводом. В Португалии это число достигло 70 процентов. Во вторых браках в США уровень разводов доходит до 65 процентов, а в третьих взлетает до 75. Статистика, мягко говоря, неблагоприятная. А ведь это данные только по тем бракам, в которых люди действительно решают расстаться. Что же говорить о супругах, которые остаются вместе, об их жизни, полной тихого отчаяния, раздоров или эмоционального бесчувствия? Но не спешите скорбно заламывать руки: есть и хорошие новости.

Хотя требования, предъявляемые к браку и партнерству, сейчас высоки как никогда, а трудности, в свою очередь, как никогда велики, это все же не «орел или решка». Брак — это не игра, основанная на чистой случайности. Это выбор.

Теперь мы знаем, что могут сделать партнеры, чтобы увеличить свои шансы на успешные отношения. На протяжении 40 лет сотрудники «лаборатории любви» Готмана изучали вопрос о том, как «сорвать куш» в любви. В своей лаборатории в Сиэтле мы получаем синхронизированные данные наблюдений, самостоятельные отчеты и физиологические показатели от тысяч супружеских пар и анализируем их с использованием передовых математических методов. Теперь нам точно известны области, в которых супружеская жизнь может быть источником наибольших трудностей. Мы можем с уверенностью сказать, что отличает мастеров отношений от неудачников. И мы поможем провести восемь важнейших разговоров, которые подарят вам наибольший шанс создать свое собственное «долго и счастливо».

Успешные долгосрочные отношения создаются с помощью слов, жестов и поступков — день за днем, месяц за месяцем, год за годом. Жизнь, полная вечной любви, строится каждый Божий

день, который вы проводите вместе. Познание партнера не заканчивается в ту минуту, когда вы разгружаете грузовик после переезда и начинаете делить пространство в платяном шкафу, или в то мгновение, когда вы говорите «согласна». Оно не заканчивается никогда. Вы можете прожить всю жизнь, с любопытством открывая для себя внутренний мир партнера и отваживаясь делиться с ним своим внутренним миром, — но так и не постигнете всего, что можно узнать друг о друге. Это восхитительно! Это очень трудно. И это одно из лучших жизненных приключений, какие вы только можете пережить. Поверьте, мы знаем, о чем говорим. Мы давно женаты (Джон и Джули — больше 30 лет, а Дуг и Рейчел — более 25) и до сих пор открываем новое друг в друге, до сих пор удивляем друг друга и сегодня влюблены друг в друга сильнее, чем когда-либо прежде. Это не означает, что наши отношения идеальны. Иногда мы ссоримся. Иногда бываем грубыми или бесчувственными. Ценность любви — не какой-то там абстрактный идеал. Практика — вот чем создается ее ценность. Мы тренируемся: учимся выражать свою любовь и принимать любовь партнера. Любовь — это чувство, но в еще большей мере это действие. Она требует осознанности и внимания — практики, которую мы называем настройкой.

Между тем большой секрет любви, длящейся долго и развивающейся со временем, прост. Важно посвящать время исключительно друг другу и никогда не переставать интересоваться своим партнером. Не допускайте мысли, что знаете, каков он сегодня, только потому, что накануне вечером вы легли в одну постель. Короче говоря, никогда не переставайте задавать вопросы. Но эти вопросы должны быть подходящими.

Мы не имеем в виду вопросы, подразумевающие ответы «да» или «нет», например: «Ты проголодался?» Речь идет о так называемых открытых вопросах, своего рода приглашениях к разговору, ответы на которые никак нельзя уложить в одно-два слова. Именно с их помощью вы инициируете откровенные беседы, которые дают вашему партнеру возможность рассказать, что у него на уме и на душе. Эти беседы позволят вам понять, почему ваш партнер верит в то, во что он верит, делает то, что делает, и кто он вообще такой. Открытые вопросы подводят к разговорам, которые заставят вас влюбиться, или помогут решиться принять долгосрочные обязательства, или поддержат вашу любовь к человеку, которого вы выбрали, чтобы провести с ним свою жизнь. Эта книга покажет вам, как вступать в разговоры, которые приведут к близости, осознанности, глубокому и значимому

пониманию, в чем вы с партнером похожи, а в чем различаетесь. Именно они позволят вам стать мастером отношений, а не ходячей катастрофой. Мы отобрали восемь тем, наиболее важных для отношений, — доверие и преданность, конфликты, секс, деньги, семья, удовольствия и приключения, развитие и духовность, мечты, — структурировали их в восемь свиданий, которые вы сможете провести, и снабдили каждую тему пошаговыми упражнениями и открытыми вопросами, которые следует задавать друг другу на каждом свидании.



Важно посвящать время исключительно друг другу и никогда не переставать интересоваться своим партнером.

Эти свидания — схема-образец. Да, для нас важно, чтобы вы провели все восемь разговоров, но еще важнее, чтобы вы никогда не переставали устраивать свидания друг с другом. Хотим, чтобы и в свои 95 вы по-прежнему устраивали свидания, пусть даже в собственной гостиной. Хотим, чтобы вы никогда не прекращали изучать своего партнера и отношения, убеждения и страхи, надежды и мечты о будущем.

Хотим, чтобы вы никогда не прекращали разговаривать друг с другом, учиться и развиваться.

Десятилетия исследований показывают, что прекрасные отношения — по-настоящему мастерские отношения — строятся на уважении, эмпатии и глубоком понимании друг друга. Отношения без разговоров не живут, даже в семьях самых сильных и немногословных людей. Эта книга поможет каждому создать собственную историю любви, снабдив планом восьми важнейших разговоров, которые партнерам следует провести до того, как они дадут обязательства друг другу. Впрочем, ничто не мешает сделать это и тогда, когда обязательства уже даны, равно как и в любой момент жизни, когда покажется, что настала пора их обновить. Так случается, когда рождается ребенок или кто-то из партнеров теряет работу, когда возникают серьезные проблемы со здоровьем или в отношениях начинает ощущаться застой. Ибо ясно как день: «долго и счастливо» вовсе не означает полного отсутствия трудностей или конфликтов. Нельзя быть в отношениях и не конфликтовать. Это попросту невозможно — если вы правильно себя ведете. Жизнь всегда сопряжена со стрессами, перегрузками и кризисами, и ваше умение или неумение справляться с ними вместе в конечном счете может либо сделать вас сильнее, либо сломать (об этом