

ДЖОН
ГОТТМАН

**7 принципов
счастливого
брака**

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

Готтман, Джон.
Г74 7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви / Готтман Джон ; [пер. с англ. К. Елисейевой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 416 с. — (Психология. М & Ж).

ISBN 978-5-699-88745-3

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 разногласия по поводу денег, грязной посуды и приезда свекрови. 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 978-5-699-88745-3

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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 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 эффективно, 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, разрешать 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!

Другие материалы, статьи, информацию о курсах, консультировании, тренингах, обучении по методу доктора Джона Готтмана вы можете найти на русскоязычном сайте gottman.ru и на моей страничке в Инстаграм: https://www.instagram.com/profamily_42/

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

ГЛАВА

1	ЛЮБОВЬ «ЗА СТЕКЛОМ»	14
	КАК Я ГОДАМИ «ПОДГЛЯДЫВАЛ» ЗА ПАРАМИ	15
	EQ-браки	18
	Печальная статистика	19
	700 подопытных пар	22
	СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ ТЕРПИТ КРАХ	24
	ЕРУНДА, В КОТОРУЮ МЫ ВЕРИМ	28
	Миф № 1. Не все люди созданы для брака	28
	Миф № 2. Общие интересы укрепляют союз	29

Миф № 3. «Ты мне, я тебе» — хорошая стратегия для поддержания гармонии	30
Миф № 4. Уклоняться от конфликта — значит сохранять мир	31
Миф № 5. Измена — основная причина разводов	32
Миф № 6. Мужчины не способны на верность	32
СЧАСТЛИВЫЕ ТОЖЕ РУГАЮТСЯ	34
Прежде всего — хорошие друзья	35
Даже не пытайтесь изменить супруга	39
Тайное оружие счастливых пар	40
КАК Я ПРЕДСКАЗЫВАЮ РАЗВОД	42
ЖЕСТКОЕ НАЧАЛО РАЗГОВОРА	44
4 ВСАДНИКА АПОКАЛИПСИСА	46
Критика	46
Презрение	48
Защитная реакция	52
Стена	55
ОЩУЩЕНИЕ ПОТОПА	57
СТРЕСС	59
Почему мужчины избегают «серьезных разговоров»	61
НЕУДАЧНЫЕ ПОПЫТКИ ПРИМИРЕНИЯ	64

ГЛАВА
3

ПЛОХИЕ ВОСПОМИНАНИЯ 66

КОГДА ЗАПАХЛО РАЗВОДОМ... 70

...НО ВЫ ВСЕ ЕЩЕ МОЖЕТЕ СПАСТИ
СВОЙ БРАК 72

**ПРИНЦИП № 1: ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ
ЖИЗНЬЮ ДРУГ ДРУГА 74**

КАРТА ЛЮБВИ 76

Тест № 1: Насколько хорошо вы знаете
супруга 80

Упражнение № 1: Карта любви.
20 вопросов 82

Упражнение № 2: Составьте собственную
карту любви 86

Упражнение № 3: Кто я? 88

ГЛАВА
4

**ПРИНЦИП № 2: КУЛЬТИВИРУЙТЕ
НЕЖНОСТЬ И ВОСХИЩЕНИЕ 94**

ПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ 98

Тест № 2: Нежность и восхищение 101

РАЗЖЕЧЬ ПЛАМЯ 103

Упражнение № 4: Я ценю в тебе... 104

Упражнение № 5: История и философия
вашего брака 106

Упражнение № 6: Семинедельный курс
нежности и восхищения 109

ГЛАВА	5	ПРИНЦИП № 3: БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ ДРУГ К ДРУГУ В МЕЛОЧАХ	118
		Тест № 3: Есть ли в вашем браке романтика?	122
		Упражнение № 7: Банковский счет эмоций	125
		Упражнение № 8: Разговор, снижающий стресс	131
		КОГДА ВНИМАНИЕ В ОДНИ ВОРОТА	139
		Упражнение № 9: Что делать, если в браке вам не хватает внимания	140
ГЛАВА	6	ПРИНЦИП № 4: ПОЗВОЛЬТЕ ЖЕНЕ КОМАНДОВАТЬ	148
		«КАК СКАЖЕШЬ, ДОРОГАЯ»	151
		Чему мужья могут научиться у жен	156
		Эмоционально-интеллектуальные мужья	160
		Для тех, кто сопротивляется	162
		УЧИТЕСЬ УСТУПАТЬ	164
		Тест № 4: Принятие влияния	168
		Упражнение № 10: Уступить, чтобы выиграть	170
		Упражнение № 11: Игра «Остров выживания Готтмана»	179

ГЛАВА	7	ПРОБЛЕМЫ ВЕЧНЫЕ И РЕШАЕМЫЕ	186		
		ВЕЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ	187		
		Признаки тупика	192		
		РЕШАЕМЫЕ ПРОБЛЕМЫ	193		
		ИСТИННАЯ СУТЬ КОНФЛИКТА	194		
		Тест № 5: Оценка вашего семейного конфликта	203		
		КЛЮЧ К РАЗРЕШЕНИЮ ВСЕХ КОНФЛИКТОВ	216		
		Упражнение № 12: Ваш последний спор	219		
		ГЛАВА	8	ПРИНЦИП № 5: ОБСУЖДАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ ПРАВИЛЬНО	228
				1. СМЯГЧИТЕ НАЧАЛО РАЗГОВОРА	232
Тест № 6: Жесткое начало разговора в вашем браке	237				
Упражнение № 13: Смягченное начало	246				
2. НАУЧИТЕСЬ МИРИТЬСЯ	249				
Тест № 7: Умеете ли вы мириться	250				
Внимание: белый флаг!	252				
3. УСПОКОЙТЕ СЕБЯ И ДРУГ ДРУГА	257				
Тест № 8: Насколько разрушительны ваши ссоры	258				
Упражнение № 14: Как успокоиться в разгар ссоры	260				
Упражнение № 15: Как успокоить супруга	262				

	4. ИДИТЕ НА КОМПРОМИСС	263	
	Упражнение № 16: Основания для компромиссов	264	
	Упражнение № 17: Бумажная башня	268	
	5. БУДЬТЕ ТЕРПИМЫ К ОШИБКАМ ДРУГ ДРУГА	269	
ГЛАВА 9	6 ПРИЧИН ДЛЯ ВОЙНЫ	272	
	СТРЕСС	274	
	КОНФЛИКТЫ СО СВЕКРОВЬЮ	276	
	Упражнение № 18: Проблемы с родственниками	281	
	ДЕНЬГИ	283	
	СЕКС	290	
	ГРЯЗНАЯ ПОСУДА	297	
	РОЖДЕНИЕ ПЕРВЕНЦА	305	
	ГЛАВА 10	ПРИНЦИП № 6: СМИРИТЕСЬ С ТЕМ, ЧТО ВЫ РАЗНЫЕ	314
		РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА	316
ЧЬИ МЕЧТЫ ВАЖНЕЕ		318	
КАК ВЫЙТИ ИЗ ТУПИКА		325	
Шаг 1: Выявить глубинные потребности Упражнение № 19: Поиграем в семейного консультанта		325 326	

Шаг 2: Проработать проблему, которая зашла в тупик	337
Шаг 3: Найти временный компромисс	341
Шаг 4: Сказать «спасибо»	349
Упражнение № 20: Признание	349
ПРИНЦИП № 7: УКРЕПИТЕ БРАК ОБЩИМИ ЦЕЛЯМИ, ТРАДИЦИЯМИ, РИТУАЛАМИ	352
Тест № 9: Общие смыслы	358
СЕМЕЙНЫЕ РИТУАЛЫ	363
Упражнение № 21: Ритуалы	366
ВАШИ РОЛИ В ЖИЗНИ	368
Упражнение № 22: Роли	370
ЛИЧНЫЕ ЦЕЛИ	372
Упражнение № 23: Цели	373
ОБЩИЕ СИМВОЛЫ	374
Упражнение № 24: Символы	375
ПОСЛЕСЛОВИЕ: ЧТО ДАЛЬШЕ?	377
ВОЛШЕБНЫЕ ПЯТЬ ЧАСОВ	378
ДЕТЕКТОР ВЗРЫВА БРАКА	380
ПРОСТИТЕ СЕБЯ	383
Упражнение № 25: Благодарность	386
ОБ АВТОРАХ	389

ГЛАВА

1

**ЛЮБОВЬ
«ЗА СТЕКЛОМ»**

КАК Я ГОДАМИ «ПОДГЛЯДЫВАЛ» ЗА ПАРАМИ

Прекрасное солнечное утро в Сиэтле. Молодожены Марк и Джэнис Гордин садятся завтракать. Из большого венецианского окна открывается вид на озеро Монтлейн и парк. Спортсмены совершают утренние пробежки, неторопливо прогуливаются гуси. Марк и Джэнис с удовольствием едят подрумяненные тосты и читают воскресные газеты. Чуть позднее Марк включит трансляцию футбольного матча, а Джэнис в это время позвонит своей матери, живущей в Сент-Луисе.

В этой однокомнатной квартире все кажется достаточно обыденным, пока вы не замечаете три видеокамеры на стене, маленькие микрофоны на воротниках молодоженов и мониторы Хол-