

ДЖОН
ГОТТМАН

7 принципов
счастливого
браха

ОДРИ®
Москва 2019

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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. Елисеевой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 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

© Елисеева К., перевод на русский язык, 2018
ISBN 978-5-699-88745-3 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

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, консультации, тренингах, обучении по методу доктора Джона Готтмана вы можете найти на русскоязычном сайте gottman.ru и на моей странице в Инстаграм: https://www.instagram.com/profamily_42/

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

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

2

ГЛАВА

Миф № 3. «Ты мне, я тебе» — хорошая стратегия для поддержания гармонии	30
Миф № 4. Уклоняться от конфликта — значит сохранять мир	31
Миф № 5. Измены — 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

3

ГЛАВА

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

4

ГЛАВА

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

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

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

6

ПРИНЦИП № 5: БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ 182

«КАК СКАЖЕШЬ, ДОРОГАЯ» 183

Чему мужья могут научиться у жен 187

Эмоционально-интеллектуальные мужья 191

Для тех, кто сопротивляется 193

УЧИТЕСЬ УСТУПАТЬ 196

Тест № 4: Принятие влияния 198

Упражнение № 10: Уступить, чтобы выиграть 200

Упражнение № 11: Игра «Остров выживания Готтмана» 201

ГЛАВА	ПРОБЛЕМЫ ВЕЧНЫЕ И РЕШАЕМЫЕ	186
7	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	ПРИНЦИП № 5: ОБСУЖДАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ ПРАВИЛЬНО	228
8	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

ГЛАВА
9

4. ИДИТЕ НА КОМПРОМИСС	263
Упражнение № 16: Основания для компромиссов	264
Упражнение № 17: Бумажная башня	268
5. БУДЬТЕ ТЕРПИМЫ К ОШИБКАМ ДРУГА ДРУГА	269
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	325
Упражнение № 19: Поиграем в семейного консультанта	326

ГЛАВА
11

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

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

ГЛАВА

ЛЮБОВЬ «ЗА СТЕКЛОМ»

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

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-