

Джон Готтман  
Джули Шварц-Готтман

# Испытание ребенком

Как не дать  
счастью разрушить  
отношения

Эта книга  
спасет ваш  
брак



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

# Оглавление

---

10	<b>Введение</b>
23	<b>Глава 1. Осознайте, что все мы в одной лодке</b>
42	<b>Глава 2. Наслаждайтесь общением с ребенком</b>
63	<b>Глава 3. Гасите конфликты</b>
69	<b>Глава 4. Смягчайте начало разговора о проблеме</b>
80	<b>Глава 5. Признавайте наличие двух точек зрения: в каждом споре есть две стороны</b>
90	<b>Глава 6. Используйте специальные методики, чтобы успокоиться</b>
110	<b>Глава 7. Ищите компромиссы</b>
117	<b>Глава 8. Важно уметь восстанавливать взаимопонимание</b>
123	<b>Глава 9. Разбор ссоры: размышляем о ее причинах</b>
133	<b>Глава 10. Разбор ссоры: углубляем понимание</b>
143	<b>Глава 11. Неразрешимые проблемы: от тупика к диалогу</b>

- 167 **Глава 12. Наслаждайтесь своей дружбой**
- 180 **Глава 13. Наладьте свою сексуальную жизнь**
- 209 **Глава 14. Добавьте тепло отцовства**
- 238 **Глава 15. Пеките хлеб наследия**
- 273 **Благодарности**
- 276 **Об авторах**

*Посвящаем эту книгу нашей любимой дочери Мориа Саре:  
нас стало трое, и наша жизнь наполнилась радостью*

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

# Введение

---

Нам нравился период беременности. Но ребенок достался нам нелегко. Только после четырех лет изнурительных процедур, связанных с искусственным оплодотворением, беременность чудесным образом наступила — правда, к этому моменту Джули было уже почти сорок, а мне — сорок восемь. В сентябре, когда Джули была на седьмом месяце, мы сделали перерыв в работе и решили съездить в Йеллоустонский парк. Открыв окна настежь, с развевающимися на ветру волосами, мы во все горло пели вместе с Бонни Рэйтт «Как раз во время». Мчась по Айдахо, мы говорили и говорили — знаете, это был один из тех задушевных разговоров, которые запоминаются на долгие годы. Поздно вечером следующего дня мы добрались до места, сняли простую деревянную хижину и рухнули спать. Но в три ночи оба внезапно проснулись. Повернулись друг к другу. И я прошептал: «Я только что понял. Я знаю, как должны звать ребенка». Джули спросила: «Как?» Я ответил: «Мориа». У Джули рот раскрылся от изумления, а потом она воскликнула: «Мне только что приснилось это имя!» Потрясенные, мы снова уснули. Мы были втроем с нашей маленькой Мориа, ожидающей момента своего появления на свет.

Прошло два месяца, была середина декабря, день выдался теплый и яркий, совсем весенний. Джули была на последнем месяце

беременности, с огромным животом. Мы встали, сделали тосты, сварили яйца, и вдруг она с улыбкой сказала: «Мне нужно зимнее пальто». Я помотал головой и посмотрел на нее как на ненормальную: «Подожди, когда родится ребенок». «Нет», — ответила она. Я терпеливо повторил, решив, что она не поняла: «Подожди немного, потому что если сейчас оно будет тебе как раз, то позже станет велико. Ты же очень поправилась, милая». А она снова: «Нет, я хочу купить зимнее пальто прямо сейчас». Что ж, я знал принцип «никогда не спорь с беременной». Вздохнув, я сказал: «Хорошо. Поедем за пальто». И мы отправились в магазин. Джули выбрала пальто, которое было на три размера больше, чем она обычно носила. И тут же упрямо надела его.

Когда мы вышли из магазина, Джули произнесла: «А теперь нам нужны цепи на колеса». Я раздраженно воскликнул: «Послушай, но это абсолютно бессмысленно. Посмотри вокруг: сегодня прекрасный теплый зимний день. Да и вообще в Сиэтле снега почти не бывает». Джули ответила: «Мне все равно. Я хочу цепи на колеса».

Из магазина одежды мы поехали в магазин автозапчастей. За прилавком стоял высокий толстяк. Он сказал: «Ага, цепи у меня есть, но послушай, приятель, здесь не бывает снега, так что не трать деньги зря. Цепи тебе не понадобятся». Я лишь махнул рукой в сторону Джули, стоявшей поодаль — с огромным животом и в новом пальто. Продавец кивнул, подмигнул мне и со словами «А, да, понял» отправился в подсобку за цепями.

Когда мы вышли на улицу, Джули заявила: «Нам придется надеть цепи на колеса». Я ответил: «Ну, сам я не смогу, давай попросим нашего механика». К этому моменту я уже понял, что с ней лучше не спорить. Поехали в автомастерскую. Механик спросил: «Вы спятли? Прекрасный день, пара облачков на небе, но это ерунда. Да и занят я». Я лишь махнул рукой в сторону Джули, стоявшей поодаль. Механик кивнул: «А, да, понял. Слушайте, сходите пообедайте в греческий ресторан — тут, по соседству. За это время я закончу с машиной».

Мы побежали и спустя час уже ехали домой, звеня и гремя на всю улицу.

Около пяти вечера обычный легкий декабрьский ветерок вдруг стал пронизывающе холодным. Небо потемнело. По дому пронесся сквозняк. Полетели первые снежинки, узорчатые и очень красивые. Внезапно начала падать температура, все ниже и ниже. Ветер усиливался. Через час в доме стало холодно, как в морозилке. Мы выглянули в окно — а деревья там уже покрыты снежными шапками. Метет страшно. Я не видел такой метели уже пять лет, с тех пор как уехал из Иллинойса. Позднее газеты назвали ее «снежной бурей века», потому что такого сильного снегопада в Сиэтле не было уже сто лет. За четыре часа снежный покров достиг шестидесяти сантиметров. Намело полутораметровые сугробы. В горах скорость ветра доходила до сорока четырех метров в секунду.

В тот же вечер, когда Джули поднималась по лестнице, у нее отошли воды. Она закричала: «Джон, началось!» Тут же торопливо, но аккуратно надела свое новое пальто. Мы схватили заранее приготовленную сумку с вещами и бросились к машине. И с идеально установленными на колеса цепями поползли вверх по Капитолийскому холму к больнице, которая располагалась на его вершине. По пути нам то и дело попадались брошенные автомобили. Весь город оказался захвачен непогодой врасплох. Чтобы купить цепи, нужно было отстоять шестичасовую очередь. А снег все не прекращался. Температура упала до минус восемнадцати.

В больнице мы встретили свою улыбчивую акушерку. Ее смена закончилась несколько часов назад, но уехать домой она не смогла, так что нам повезло. Медсестры остались по той же причине — а новая смена не смогла добраться до работы. Вот мы и сидели все вместе, небольшой веселой компанией.

Спустя несколько часов интервал между схватками уменьшился до пяти минут. Лицо Джули было искажено мукою, но время родов

еще не пришло. Мы ходили по больнице туда-сюда. «Присядь на корточки, быстро подыши и иди дальше». Я повторял Джули то, что узнал на курсах по подготовке к родам. Но они все не начинались, несмотря на то, что схватки продолжались уже несколько часов. Мы отправились отдохнуть в палату, где я прилег на кушетку рядом с кроватью Джули. Прошло двадцать часов. Медсестры, запертые непогодой в больнице, спали на свободных кроватях. Джули лежала тихо, пережидая схватки. И держала меня за руку.

Наконец ближе к вечеру следующего дня начались роды. Джули поспешила в родильную палату, я последовал за ней. Джули готовили к появлению ребенка, а я в это время разговаривал с анестезиологом об электрокардиограммах. Он о чем-то спросил, и врач начал чертить какие-то графики на подушке Джули, объясняя, как работает аппаратура. Внезапно Джули воскликнула: «Эй-эй, вы, смотрите!»

Я взглянул и не поверил своим глазам: показалась темная макушка Мориа. Потом ее лицо. Она очень спокойно смотрела на мир своими огромными прекрасными глазами. Потом увидела меня. Судя по выражению ее лица, она думала что-то вроде: «Это очень интересно. Ты кто?» Я подумал: «Как я люблю это лицо! Я мог бы всю оставшуюся жизнь смотреть на него!» Я влюбился. Мория захныкала. Ее передали Джули, та приложила ее к себе, и ребенок начал сосать. Мы оба не могли сдержать слез.

Когда через день мы везли Морию домой по обледенелым улицам, то чувствовали себя измотанными и счастливыми, а еще бесконечно любящими друг друга и нашего ребенка. В момент его рождения мы почувствовали свою прочную связь со всем человечеством. Мы не представляли, что можем испытывать такую сильную любовь. И не колеблясь, встали бы на пути огромного грузовика и отдали бы жизни за эту малышку. Нас ошеломляла наша взявшаяся из ниоткуда уязвимость. Если с девочкой что-то случится, нам конец.

Когда Мориа уснула в своей колыбели, мы посмотрели друг на друга, и Джули сказала: «Ладно, и что теперь делать?» Я ответил: «Ну, нам в больнице дали какую-то запись. Давай посмотрим». И мы посмотрели ролик про все услуги, которые предлагал Шведский медицинский центр. Лечение рака и переломов, первая помощь и так далее, и тому подобное — недетская тема. Мы были разочарованы, сбиты с толку и очень устали. Стоило нам лечь, как заплакал ребенок. Мы инстинктивно положили ее между нами. И стали, улыбаясь, напевать: «Были с Молли мы вдвоем, а теперь нас трое». Так мы и уснули по обе стороны от Мориа. Как одна семья.

## Исследование

«И что теперь делать?» Разве этим вопросом не задавались почти все мы после рождения своего первого ребенка? С той ночи он стал вызывать мой живейший интерес. Но по-настоящему отвечать на него я стал только через много лет. К этому моменту Мориа уже было почти восемь, а я получил известность в Сиэтле как специалист по семейным взаимоотношениям. Как-то в начале 1998 года раздался необычный звонок. Женщина представляла одновременно детский медицинский центр и газету под названием «Дети Сиэтла». Она спросила меня, не могу ли я выступить с лекцией о том, как первый ребенок меняет супружеские отношения. Я задумался: у меня были данные долгосрочного исследования, в котором участвовали молодожены, из них около пятидесяти пар уже обзавелись детьми. И я решил, что если тщательно проанализировать эти данные, то можно будет рассказать немало интересного.

Результат меня потряс. В течение первых трех лет жизни ребенка 67 процентов родителей чувствовали себя в браке очень несчастными. Только 33 процента были довольны друг другом. И, несмотря на то

что эта меньшая часть родителей испытывала в результате рождения ребенка такой же стресс, как остальные 67 процентов, им удавалось гораздо лучше с ним справляться. Конечно, и на их пути попадались ухабы, но в целом путешествие проходило гораздо легче.

Мы назвали эти семьи «мастерами» перехода в статус родителей. Ясно, что все пары, которые становятся родителями, сталкиваются с проблемами во взаимоотношениях. Плачущих детей и любовь совмещать нелегко. Но мастера находят возможность искусно лавировать между скалами, о которые разбиваются корабли других пар, «жертв» этого перехода. И мы задались вопросом: чем пары-мастера отличаются от пар-жертв? Проявлялись ли эти различия с момента свадьбы, задолго до рождения первого ребенка?

Вдохновение мы почерпнули из исследования первопроходцев в этом вопросе, наших друзей Кэролайн и Филипа Коуэн из Университета Калифорнии в Беркли. В ходе этого исследования они организовали группы поддержки супружеских пар и посещали их встречи в течение шести месяцев, начиная с третьего триместра беременности. Они сравнивали их с другими парами из контрольной группы, не участвовавшими во встречах. Отбирали пары в группы поддержки и в контрольную группу случайным образом.

Коуэны обнаружили, что пары из группы поддержки изменились в самых разных аспектах. Но самым главным открытием стало то, что супружеские пары испытывают стресс не вследствие ухудшения их отношения друг к другу.

Знакомство с результатами исследования Коуэнов приносит облегчение: начинаешь понимать, что когда у нас появляются дети, мы все оказываемся в одной лодке. Как и парам Коуэнов, мамам и папам, участвовавшим в нашем исследовании, приходилось бороться с теми же трудностями. Разница состояла лишь в том, что мастерам это давалось лучше, чем жертвам. Как ни грустно, но в случае пар-жертв дело заканчивалось разводом в два раза чаще.

В процессе подготовки к моей лекции в детском медицинском центре с одной из студенток — Элисон Шапиро — там провели интенсивный анализ историй мастеров и жертв из нашего исследования. В чем именно отличались их подходы к разрешению конфликтов? Что делали они, чтобы сохранить эмоциональную связь друг с другом? Как воплощали в жизнь свои мечты? Обсуждение различий между мастерами и жертвами и стало темой лекции, которую я прочитал.

К нашему изумлению, свободных мест в зале в тот вечер не оказалось! Похоже было, что всех глубоко беспокоит проблема сохранения добрых отношений в семье после рождения детей. Многие женщины были еще беременными. Некоторые родители держали на руках только что родившихся малышей. Другие пришли с детьми постарше. И, помимо матерей, было много отцов. Пятьдесят человек не смогли попасть в зал, потому что не то что сесть — и встать было уже некуда. Никто не ожидал, что тема заинтересует столь многих.

Поэтому была назначена следующая лекция, а потом и еще одна. Они назывались так: «Дома появился ребенок: как сохранить близость в семье после рождения детей». Во время моего выступления стояла полная тишина. Люди отчаянно желали узнать, что им делать, как не отдалиться друг от друга, как стать хорошими родителями. А после лекции задавали много, очень много вопросов.

Однажды кто-то из присутствующих спросил меня: «Это все, что вы можете предложить?» Мне ничего не оставалось, как сказать: «Извините, да». И услышать в ответ вежливое: «Что ж, хорошее начало, но этого недостаточно».

Я согласился с этим. Вернулся домой, предложил Джули кое-что обсудить, и мы провели мозговой штурм.

Чем еще мы могли бы помочь всем этим парам? Джули за время своей тридцатилетней клинической карьеры имела дело с более чем восемью сотнями пациентов, многие из которых были родителями. Они часто страдали от депрессии, посттравматического стрессового

расстройства, истерии на почве сексуального и физического насилия и всевозможных стрессов, с которыми сталкивались в повседневной жизни. И многие из них обращались к врачу только потому, что боялись за своих детей.

Я тридцать лет занимался научной и преподавательской деятельностью и за это время подготовил и провел двадцать пять различных исследований. В тех, что пришлись на последние тринадцать лет, из 302 пар участников 222 пары имели детей, которые тоже участвовали в исследованиях.

Кроме того, в 1996 году мы создали свой институт. В рамках института проводились очень популярные семинары выходного дня, при подготовке которых мы использовали весь свой научный и клинический опыт (семинары проводятся до сих пор).

Эти семинары мы вели вместе, используя ролевые игры, примеры из нашей собственной семейной жизни, информацию, полученную в ходе исследований, и практические упражнения, которые выполняли участники. Целью семинаров было укрепление дружеских связей, развитие умения гасить конфликты и обмен идеями, которые способствовали улучшению испорченных отношений и укреплению здоровых. Восемьдесят пять процентов участников сообщали о том, что за время занятий совершили прорыв в урегулировании затяжных конфликтов. Похоже, что-то мы делали правильно.

Итак, после того мозгового штурма мы вооружились своим многолетним опытом и принялись за работу. Всего за два месяца нам удалось создать новый семинар для семейных пар с маленькими детьми под названием «Дома появился ребенок». Он объединял в себе принципы нашего семейного семинара с новыми идеями, разработанными специально для молодых родителей. Затем в том же медицинском центре, где десять лет назад родилась наша дочь, мы провели исследование, чтобы выяснить эффективность новой программы. Его результаты нас очень воодушевили, и мы приступили к новому,

еще более долгосрочному исследованию, которое и закончили совсем недавно.

С того первого мозгового штурма минуло восемь лет — долгий срок, прожитый вместе и с нашими парами, и друг с другом.

Наша книга стала результатом этого исследования.

Чему оно нас научило? Об этом позже, а вначале расскажем вам о том, что происходило с большинством семейных пар — жертв, как мы их называем в своем исследовании.

### **Что происходит с семейнымиарами, когда появляется ребенок? Голые факты**

Известно, что каждый год в США рождается примерно 4,5 млн детей. По идею, это должно быть очень радостным событием, правда? К сожалению, исследования, проведенные очень многими лабораториями, включая нашу, показывают, что во многих случаях эта радость в лучшем случае мимолетна.

Факты говорят о том, что после рождения ребенка удовлетворенность семейными отношениями резко падает в двух третях случаев. Количество конфликтов и враждебность по отношению друг к другу взлетает до небес. Супруги начинают гораздо чаще ссориться. Их эмоциональная близость улетучивается. Они чувствуют подавленность и опустошенность. Неудивительно, что страсть, секс и нежность остаются в прошлом.

Как и многие другие исследователи, изучавшие состояние молодых матерей, мы также столкнулись с тем, что послеродовая депрессия у них (и у некоторых отцов) встречается гораздо чаще, чем мы предполагали. После рождения ребенка родители сильно устают, недосыпают и легко раздражаются. Во многих случаях опустошенность перерастает в депрессию. Кроме того, родители-жертвы обычно

не представляют, сколько им придется всего делать, когда появится ребенок. И поэтому постоянно ссорятся по поводу того, кто за что должен отвечать в доме. А в итоге оба страдают от недооценки, пренебрежения партнера и одиночества.

В течение следующих нескольких месяцев ребенок занимает центральное место в жизни родителей, а романтические чувства отходят на задний план. Некоторые отдаляются друг от друга настолько, что дело доходит до измен, а это окончательно рушит отношения. Другие медленно сползают вначале к безрадостному сосуществованию, а затем и к раздельному проживанию. Как ни печально, но по этому пути двигалось большинство семейных пар, участвовавших в нашем исследовании, после рождения их первого ребенка.

А что в это время происходит с детьми? В таких ситуациях их интеллектуальное и эмоциональное развитие очень сильно страдает, что может угрожать нормальному развитию в целом.

Детям нужны родители, которые реагируют на их нужды, могут подбодрить, когда они расстроены, успокоить, когда они испуганы, и вдохновенно играть с ними, когда у них хорошее настроение. Но когда родители подавлены, чувствуют одиночество или страдают от депрессии, они меньше реагируют на своих малышей. Детский плач лишь раздражает их, страх злит, а желание играть кажется слишком назойливым. Особенно верно это в случае острого конфликта между мужем и женой.

Маленькие дети удивительно хорошо ориентируются в выражении лиц и интонациях голоса родителей. Но когда ребенок начинает плакать из-за враждебности, которую слышит в родительских голосах, его плач отвлекает их от того, чем они в данный момент заняты, — от выяснения отношений. Вымотанные родители часто хотят, чтобы дети не докучали им криком, а лежали тихо в своих кроватках. Это способствует росту эмоциональной отстраненности между родителями и детьми. Те пары, отношения у которых не ладятся, тоже

могут настойчиво подталкивать детей к предпочтительному для них поведению — молчанию.

В ходе нашего исследования мы убедились в том, что развитие детей действительно страдает, когда их родители несчастны. Они отстают от детей счастливых супружеских пар и интеллектуально, и эмоционально. Позже начинают говорить, с задержкой учаться пользоваться горшком и самостоятельно играть. Данные психолога Тиффани Филд, работавшей с несчастливыми парами, говорят о том, что некоторые аспекты отставания компенсировать удается очень нескоро. С большой вероятностью на это могут уйти долгие годы.

Вывод, который можно сделать из этого исследования, очевиден: самый большой подарок, который родители могут сделать своему ребенку, это атмосфера любви, поскольку в такой атмосфере он развивается лучше всего. Чем сильнее привязанность родителей друг к другу, тем здоровее будет малыш — и эмоционально, и интеллектуально. В штормовом море ему трудно обрести покой. Нет таких семей, которые хотели бы попасть в колонку «жертвы». Хорошая новость заключается в том, что и мастерами не рождаются! Те подходы, которые применяют благополучные семьи, доступны всем нам и способны помочь сохранить крепкие и здоровые отношения. Наше исследование доказало, что следование им приводит к позитивному результату.

Цель этой книги — дать вам все необходимые ингредиенты для создания и сохранения атмосферы любви в вашей семье.

## Как сохранить любовь и близость: наш рецепт

Из этой книги вы узнаете о шести шагах к созданию и сохранению здоровых семейных отношений. Мы поможем вам:

1. *Осознать, что все мы в одной лодке.*
2. *Начать наслаждаться общением с ребенком.*

3. Научиться гасить конфликты.
4. Радоваться друг другу благодаря крепкой дружбе и активной сексуальной жизни.
5. Добавлять во взаимоотношения теплое родительское чувство.
6. Создавать богатое наследие.

Главы нашей книги — это инструкции, соответствующие этому рецепту, — пункт за пунктом. Что вам даст соблюдение этих инструкций?

- **Вы сможете предотвратить ухудшение отношений.** В случае тех пар, которые не посещали семинар (контрольная группа), качество отношений между родителями в течение трехлетнего периода падало быстро и непрерывно. У пар, которые посещали семинары и получили навыки мастеров (экспериментальная группа), качество отношений осталось на высоком уровне.
- **Вы сможете предотвратить эскалацию враждебности.** В случае родителей из контрольной группы уровень враждебности в течение первого года жизни ребенка стремительно рос, а у пар из экспериментальной группы оставался минимальным.
- **Вы сможете избежать послеродовой депрессии.** У 66,5 процента матерей из контрольной группы возникали симптомы послеродовой депрессии по сравнению лишь с 22,5 процента матерей из экспериментальной группы. Колossalная разница в частоте проявления послеродовой депрессии.
- **Вы сможете положительно влиять на развитие своего ребенка.** Когда детям из семей, участвовавших в нашем исследовании, исполнялось три месяца, мы снимали на видео то, как мамы и папы играли с малышами. Выяснилось, что отцы, которые посещали семинар, проявляли большую

готовность сотрудничать с партнером и меньшее стремление к соперничеству, чем отцы из контрольной группы. Более того, дети родителей, посещавших семинар, гораздо активнее тянулись к своим мамам и папам. Интенсивность их позитивных эмоций была намного выше, а негативных — ниже. Они быстрее учились говорить. Эти данные позволяют сделать вывод, что эмоциональное развитие детей тех родителей, кто посещал семинар, шло в правильном направлении.

Уверены, что и вы станете двигаться в правильном направлении, если сделаете эти шесть шагов.

В ту холодную ночь, когда у нас родилась дочь, жизнь наша радикально изменилась. Как и всем остальным родителям, с этого момента нам нужно было учиться балансировать между работой и заботой о ребенке. Это означало неизбежное недосыпание, проблемы с выбором нянь и детских садов. Кроме того, наша дочь часто страдала от ушных инфекций, и в итоге мы то и дело оказывались в центре неотложной помощи, причем у меня сложилось такое ощущение, что всегда среди ночи. Учитывая, что в этом смысле мы находились между двумя половинками бутерброда — моей дочерью и моей матерью, страдавшей диабетом, — посещать медицинский центр нам приходилось настолько часто, что мы знали в нем все ходы и выходы как свои пять пальцев. При этом нам нужно было еще и работать, так что стресса хватало. И все же мы по крупицам собирали бесценный опыт, обобщая уроки, полученные от супружеских пар, с которыми общались в лаборатории и в клинике. Мы их тренировали, обучали и любили. И вместе с ними росли.

Одновременно обнимая дочь, мы испытывали бесконечную радость. И тогда, сразу после ее рождения, и сейчас, спустя пятнадцать лет. Вам тоже доступна эта радость.