

**ДЖОН  
ГОТТМАН**

**Нэн Сильвер**

наука о счастье  
вдвоем

**ПСИХО  
ЛОГИЯ  
ЛЮБВИ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

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 Психология любви : наука о счастье вдвоем / Джон Готтман, Нэн Сильвер ; [перевод с немецкого Е. Елисевой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 416 с.

ISBN 978-5-04-225686-8

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. Это было самое амбициозное исследование брака за всю историю, с одной лишь целью: выяснить, почему одни браки крепкие, а другие — обречены на несчастье.

Эта книга поможет понять, какие перспективы у ваших отношений и что делать, если они оказались не самыми радужными.

А также внутри — концентрированная программа по восстановлению отношений, которую Готтман и его команда отточили и протестировали за годы исследований.

Ранее книга выходила под названиями «Карта любви», «Мужчины и женщины с одной планеты», «7 принципов счастливого брака», «Эмоциональный интеллект в любви».

УДК 159.9  
ББК 88.5

© Елисеева К.,  
перевод на русский язык, 2018

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-225686-8

# 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 & 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 я прошла 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.

Пятьдесят 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](http://gottman.ru)

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



<b>ЛЮБОВЬ «ЗА СТЕКЛОМ»</b>	<b>14</b>
<b>КАК Я ГОДАМИ «ПОДГЛЯДЫВАЛ» ЗА ПАРАМИ</b>	<b>15</b>
EQ-браки	18
Печальная статистика	19
700 подопытных пар	22
<b>СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ ТЕРПИТ КРАХ</b>	<b>24</b>
<b>ЕРУНДА, В КОТОРУЮ МЫ ВЕРИМ</b>	<b>28</b>
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
<b>СЧАСТЛИВЫЕ ТОЖЕ РУГАЮТСЯ</b>	<b>34</b>
Прежде всего — хорошие друзья	35
Даже не пытайтесь изменить супруга	39
Тайное оружие счастливых пар	40
<b>КАК Я ПРЕДСКАЗЫВАЮ РАЗВОД</b>	<b>42</b>
<b>ЖЕСТКОЕ НАЧАЛО РАЗГОВОРА</b>	<b>44</b>
<b>ЧЕТЫРЕ ВСАДНИКА АПОКАЛИПСИСА</b>	<b>46</b>
Критика	46
Презрение	48
Защитная реакция	52
Стена	55
<b>ОЩУЩЕНИЕ ПОТОПА</b>	<b>57</b>
<b>СТРЕСС</b>	<b>59</b>
Почему мужчины избегают «серьезных разговоров»	61
<b>НЕУДАЧНЫЕ ПОПЫТКИ ПРИМИРЕНИЯ</b>	<b>64</b>

ПЛОХИЕ ВОСПОМИНАНИЯ	66
КОГДА ЗАПАХЛО РАЗВОДОМ...	70
...НО ВЫ ВСЕ ЕЩЕ МОЖЕТЕ СПАСТИ СВОЙ БРАК	72

## ГЛАВА 3

<b>ПРИНЦИП № 1: ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ ДРУГ ДРУГА</b>	<b>74</b>
<b>КАРТА ЛЮБВИ</b>	<b>76</b>

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

<b>ПРИНЦИП № 2: КУЛЬТИВИРУЙТЕ НЕЖНОСТЬ И ВОСХИЩЕНИЕ</b>	<b>94</b>
---	-----------

<b>ПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ</b>	<b>98</b>
------------------------------	-----------

Тест № 2: Нежность и восхищение	101
---------------------------------	-----

<b>РАЗЖЕЧЬ ПЛАМЯ</b>	<b>103</b>
----------------------	------------

Упражнение № 4: Я ценю в тебе...	104
Упражнение № 5: История и философия вашего брака	106
Упражнение № 6: Семинедельный курс нежности и восхищения	109

## 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 мужа могут научиться у жен 156

Эмоционально-интеллектуальные мужа 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 Готмана» 179

<b>7</b>	<b>ПРОБЛЕМЫ ВЕЧНЫЕ И РЕШАЕМЫЕ</b>	<b>186</b>
	<b>ВЕЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ</b>	<b>187</b>
	Признаки тупика	192
	<b>РЕШАЕМЫЕ ПРОБЛЕМЫ</b>	<b>193</b>
	<b>ИСТИННАЯ СУТЬ КОНФЛИКТА</b>	<b>194</b>
	Тест № 5: Оценка вашего семейного конфликта	203
	<b>КЛЮЧ К РАЗРЕШЕНИЮ ВСЕХ КОНФЛИКТОВ</b>	<b>216</b>
	Упражнение № 12: Ваш последний спор	219

<b>8</b>	<b>ПРИНЦИП № 5: ОБСУЖДАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ ПРАВИЛЬНО</b>	<b>228</b>
	<b>1. СМЯГЧИТЕ НАЧАЛО РАЗГОВОРА</b>	<b>232</b>
	Тест № 6: Жесткое начало разговора в вашем браке	237
	Упражнение № 13: Смягченное начало	246
	<b>2. НАУЧИТЕСЬ МИРИТЬСЯ</b>	<b>249</b>
	Тест № 7: Умеете ли вы мириться	250
	Внимание: белый флаг!	252
	<b>3. УСПОКОЙТЕ СЕБЯ И ДРУГ ДРУГА</b>	<b>257</b>
	Тест № 8: Насколько разрушительны ваши ссоры	258
	Упражнение № 14: Как успокоиться в разгар ссоры	260
	Упражнение № 15: Как успокоить супруга	262

	<b>4. ИДИТЕ НА КОМПРОМИСС</b>	<b>263</b>
	Упражнение № 16: Основания для компромисса	264
	Упражнение № 17: Бумажная башня	268
	<b>5. БУДЬТЕ ТЕРПИМЫ К ОШИБКАМ ДРУГ ДРУГА</b>	<b>269</b>
ГЛАВА <b>9</b>	<b>6 ПРИЧИН ДЛЯ ВОЙНЫ</b>	<b>272</b>
	<b>СТРЕСС</b>	<b>274</b>
	<b>КОНФЛИКТЫ СО СВЕКРОВЬЮ</b>	<b>276</b>
	Упражнение № 18: Проблемы с родственниками	281
	<b>ДЕНЬГИ</b>	<b>283</b>
	<b>СЕКС</b>	<b>290</b>
	<b>ГРЯЗНАЯ ПОСУДА</b>	<b>297</b>
	<b>РОЖДЕНИЕ ПЕРВЕНЦА</b>	<b>305</b>
ГЛАВА <b>10</b>	<b>ПРИНЦИП № 6: СМИРИТЕСЬ С ТЕМ, ЧТО ВЫ РАЗНЫЕ</b>	<b>314</b>
	<b>РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА</b>	<b>316</b>
	<b>ЧЬИ МЕЧТЫ ВАЖНЕЕ</b>	<b>318</b>
	<b>КАК ВЫЙТИ ИЗ ТУПИКА</b>	<b>325</b>
	Шаг 1: Выявить глубинные потребности	325
	Упражнение № 19: Поиграем в семейного консультанта	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
<b>ПРИНЦИП № 7: УКРЕПИТЕ БРАК ОБЩИМИ ЦЕЛЯМИ, ТРАДИЦИЯМИ, РИТУАЛАМИ</b>	<b>352</b>
Тест № 9: Общие смыслы	358
<b>СЕМЕЙНЫЕ РИТУАЛЫ</b>	<b>363</b>
Упражнение № 21: Ритуалы	366
<b>ВАШИ РОЛИ В ЖИЗНИ</b>	<b>368</b>
Упражнение № 22: Роли	370
<b>ЛИЧНЫЕ ЦЕЛИ</b>	<b>372</b>
Упражнение № 23: Цели	373
<b>ОБЩИЕ СИМВОЛЫ</b>	<b>374</b>
Упражнение № 24: Символы	375
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ: ЧТО ДАЛЬШЕ?</b>	<b>377</b>
<b>ВОЛШЕБНЫЕ ПЯТЬ ЧАСОВ</b>	<b>378</b>
<b>ДЕТЕКТОР ВЗРЫВА БРАКА</b>	<b>380</b>
<b>ПРОСТИТЕ СЕБЯ</b>	<b>383</b>
Упражнение № 25: Благодарность	386
<b>ОБ АВТОРАХ</b>	<b>389</b>

**ГЛАВА**

**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 видекамеры на стене, маленькие микрофоны на воротниках молодоженов и мониторы Хол-