

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ВОЛНИТЕЛЬНО

ДЖОН ГОТТМАН
ДЖУЛИ ШВАРЦ-ГОТТМАН

РЕЦЕПТ
настоящей
ЛЮБВИ

**7 ШАГОВ К ТЕПЛУ
И ВЗАИМОПОНИМАНИЮ
В ОТНОШЕНИЯХ**

 **БОМБОРА**
издательство
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
Г74

The Love Prescription: Seven Days to More Intimacy,
Connection, and Joy John M. Gottman and Julie Schwartz Gottman

Copyright © 2022 by John Gottman, PhD,
and Julie Schwartz Gottman, PhD

Готтман, Джон.

Г74 Рецепт настоящей любви. 7 шагов к теплу и взаимопониманию в отношениях / Джон Готтман, Джули Шварц-Готтман ; [перевод с английского А. П. Шустовой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-240949-3

«Рецепт настоящей любви» — это уникальное практическое пособие для всех, кому важны счастливые и крепкие отношения. Почему любить бывает так сложно? Как понять своего партнера? И что нужно делать, чтобы наладить отношения? На эти вопросы ответят Джон и Джули Готтманы — ученые, которые уже сорок лет исследуют любовь со всех сторон. Они изучили поведение нескольких тысяч самых разных пар — проследили за каждым произнесенным словом, совершенным действием и смело заявили: формула любви существует, и о ней должен знать каждый.

УДК 159.9
ББК 88.5

© Шустова А.П.,
перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО
«Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-240949-3

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| <i>Отзывы на книгу «Рецепт настоящей любви»</i> | 9 |
| <i>Рецепт настоящей любви</i> | 11 |
| <i>Вступление. Частые мелочи</i> | 15 |
| Камень, изменивший течение реки | 17 |
| В Лаборатории любви. | 21 |
| <i>Как пользоваться этой книгой</i> | 27 |
| Не слишком ли рано? | 27 |
| А если уже слишком поздно? | 29 |
| Что, если мой партнер не хочет работать над отношениями вместе со мной? | 30 |
| Могу ли я изменить свои отношения всего за одну неделю? | 31 |
| Мы влюблены друг в друга. Разве этого недостаточно? | 32 |
| 1-й ДЕНЬ. | |
| УСТАНОВИТЕ КОНТАКТ | 35 |
| Заявки на подключение: самый важный показатель счастья | 40 |
| Поворачиваться к партнеру: правило отношений номер один | 45 |
| У вас есть сила | 51 |

2-й ДЕНЬ.**ЗАДАЙТЕ БОЛЬШОЙ ВОПРОС 59**

Слишком много места 64

Барашек по имени Кевин 65

Приятно познакомиться... (Снова!) 67

Пробелы на карте любви 70

Станьте топографом, составьте карту. 77

3-й ДЕНЬ.**СКАЖИТЕ «СПАСИБО» 87**

На вас шоры 89

Измените точку зрения 95

Сила позитивного взгляда 99

Натренируйте мозг заново! 101

4-й ДЕНЬ.**СДЕЛАЙТЕ НАСТОЯЩИЙ КОМПЛИМЕНТ . . 115**

Почему вы влюбились в своего партнера? 121

Математическое уравнение, которое поддерживает
или ломает отношения 124Соответствует ли ваше намерение
вашему влиянию? 127

Проявляйте сострадание 130

5-й ДЕНЬ.**ПОПРОСИТЕ ТО, ЧТО ВАМ НУЖНО 143**

Почему мне так тяжело? 150

Где мы ошибаемся 153

Позвольте вашему партнеру сиять для вас. 156

«Ты свободен?» 162

6-й ДЕНЬ.

ПРОТЯНИТЕ РУКУ И ПРИКОСНИТЕСЬ 169

Это «нормально»? 174

Прикосновения подобны кислороду... 177

Табу на прикосновения и другие препятствия 181

Поговорите об этом! 184

«Молекула доверия» 186

Магия мини-прикосновений. 189

7-й ДЕНЬ.

НАЗНАЧЬТЕ СВИДАНИЕ 199

Выберетесь куда-нибудь и немного повеселитесь . 205

Правильный вечер свиданий 210

Защищайте вечер свиданий любой ценой 215

Заключение. Продлите свой рецепт 220

Вы проделали большую работу
на этой неделе! 229

Дневник мелочей 237

Благодарности 238

Источники 240

Алфавитный указатель. 248

ОТЗЫВЫ НА КНИГУ «РЕЦЕПТ НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ»

«Готтманы — ведущие в стране исследователи брака и прекрасные наставники».

— *Time*

«Джон и Джули Готтман — известные эксперты по супружеской стабильности».

— *The Atlantic*

«Эйнштейны любви».

— *Psychology Today*

«Лучшие эксперты по браку».

— *The New York Times*

РЕЦЕПТ НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ

Джон Готтман, доктор философии, был признан одним из 10 самых влиятельных психотерапевтов за последнюю четверть века и недавно был удостоен премии за прижизненные достижения 2021 года от Psychotherapy Networker. Почетный профессор психологии Вашингтонского университета доктор Готтман известен работами по супружеской стабильности и анализу отношений на основе прямых научных наблюдений, самоотчетов и физиологических данных. Он является автором и соавтором более двухсот научных статей и более сорока пяти книг, включая бестселлеры «7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви», «Женщина. Руководство для мужчин» и «8 важных свиданий. Как создать отношения на всю жизнь». Он является соучредителем Института Готтмана и компании Affective Software, Inc., которая создала технологию телетерапии, которая работает на мобильных телефонах, компьютерах и планшетах, чтобы помогать врачам в семейной терапии и предлагать услуги по построению отношений парам.

Джули Шварц-Готтман, доктор философии, соучредитель и президент Института Готтмана и со-

учредитель Affective Software, Inc., недавно была удостоена премии за жизненные достижения 2021 года от Psychotherapy Networker за десятилетия работы, приведшей к революции в области семейной терапии. Лауреат премии штата Вашингтон «Выдающийся психолог года», она является соавтором семи книг, в том числе популярных «Испытание ребенком. Как не дать счастью разрушить отношения» и «Женщина. Руководство для мужчин». Она также является соавтором чрезвычайно популярного мастер-класса «Искусство и наука любви по выходным» для пар и разработчиком клинической учебной программы по терапии пар по методу Готтмана, которую преподавала в США и более чем в пятнадцати странах.

Мы посвящаем эту книгу нашим дорогим друзьям и коллегам Алану и Этане Куновски, которые вместе с нами основали и построили Институт Готтмана. Это было замечательно.

ВСТУПЛЕНИЕ. ЧАСТЫЕ МЕЛОЧИ

Любовь. Это громкое слово — и ему трудно дать определение. На протяжении столетий поэты пытались отыскать его. «Любовь, как роза, роза красная» (Бернс). «Любовь — над бурей поднятый маяк, не меркнущий во мраке и тумане» (Шекспир). Она многогранна и никогда не требует изменений. Может ли что-то столь огромное, столь существенное, столь таинственное, столь индивидуальное иметь формулу? Существует ли «рецепт» любви?

Одним словом: да.

И самое важное, что нужно знать о «рецепте любви»: он проще, чем кажется. Для построения здоровых отношений нужны крошечные, но регулярные дозы. Почему? Потому что в этом состоит суть отношений, которые складываются из малого каждый день на протяжении всей жизни.

В течение последних пятидесяти лет мы рассматривали любовь под микроскопом, начиная с самых ранних исследований Джона о супружеских взаимоотношениях в Индианском университете и заканчивая сегодняшним днем, поскольку мы по-прежнему тесно работаем с парами в Институте Готтмана. Основав Лабораторию любви в Сиэтле в 1990 году, мы хотели узнать: что делает лю-