




ДЖОН ГОТТМАН
НЭН СИЛВЕР

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ЛЮБВИ

7 принципов счастливого брака,
проверенных наукой и временем

 **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 Эмоциональный интеллект в любви. 7 принципов счастливого брака, проверенных наукой и временем / Джон Готтман, Нэн Силвер; [перевод с немецкого К. Елисейевой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с.— (Главные книги о психологии любви).

ISBN 978-5-04-201925-8

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».

УДК 159.9
ББК 88.5

© Елисева К., перевод на русский язык, 2018
© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-201925-8

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 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, односторон-

ним 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 *«Эмоциональный интеллект в любви»*. 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 эмо-

циональную 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 Готмана вы можете найти на русскоязычном сайте 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

1

Предисловие	5
ЛЮБОВЬ «ЗА СТЕКЛОМ»	14
КАК Я ГОДАМИ «ПОДГЛЯДЫВАЛ» ЗА ПАРАМИ	15
EQ-браки	17
Печальная статистика	18
700 подопытных пар	20
СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ ТЕРПИТ КРАХ ЕРУНДА, В КОТОРУЮ МЫ ВЕРИМ	21
Миф № 1. Не все люди созданы для брака	25
Миф № 2. Общие интересы укрепляют союз	26
Миф № 3. «Ты мне, я тебе» — хорошая стратегия для поддержания гармонии	26
Миф № 4. Уклоняться от конфликта — значит сохранять мир	27
Миф № 5. Измена — основная причина разводов	28
Миф № 6. Мужчины не способны на верность	28
СЧАСТЛИВЫЕ ТОЖЕ РУГАЮТСЯ	29
Прежде всего — хорошие друзья	30
Даже не пытайтесь изменить супруга	33
Тайное оружие счастливых пар	34

ГЛАВА 2	КАК Я ПРЕДСКАЗЫВАЮ РАЗВОД	36
	ЖЕСТКОЕ НАЧАЛО РАЗГОВОРА	38
	4 ВСАДНИКА АПОКАЛИПСИСА	39
	Критика	39
	Презрение	41
	Защитная реакция	44
	Стена	46
	ОЩУЩЕНИЕ ПОТОПА	48
	СТРЕСС	49
	Почему мужчины избегают «серьезных разговоров»	51
	НЕУДАЧНЫЕ ПОПЫТКИ ПРИМИРЕНИЯ	53
	ПЛОХИЕ ВОСПОМИНАНИЯ	55
	КОГДА ЗАПАХЛО РАЗВОДОМ...	59
...НО ВЫ ВСЕ ЕЩЕ МОЖЕТЕ СПАСТИ СВОЙ БРАК	60	
ГЛАВА 3	ПРИНЦИП № 1: ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ ДРУГ ДРУГА	62
	КАРТА ЛЮБВИ	64
	Тест № 1: Насколько хорошо вы знаете супруга	66
	Упражнение № 1: Карта любви. 20 вопросов	68
	Упражнение № 2: Составьте собственную карту любви	71
	Упражнение № 3: Кто я?	72
	ПРИНЦИП № 2: КУЛЬТИВИРУЙТЕ НЕЖНОСТЬ И ВОСХИЩЕНИЕ	78
ГЛАВА 4	ПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ	81
	Тест № 2: Нежность и восхищение	83
	РАЗЖЕЧЬ ПЛАМЯ	85
	Упражнение № 4: Я ценю в тебе...	86
	Упражнение № 5: История и философия вашего брака	88
	Упражнение № 6: Семинедельный курс нежности и восхищения	91

**ПРИНЦИП № 3: БУДЬТЕ
ВНИМАТЕЛЬНЫ ДРУГ К ДРУГУ
В МЕЛОЧАХ 98**

Тест № 3: Есть ли в вашем браке романтика?	101
Упражнение № 7: Банковский счет эмоций	103
Упражнение № 8: Разговор, снижающий стресс	108

КОГДА ВНИМАНИЕ В ОДНИ ВОРОТА 114

Упражнение № 9: Что делать, если в браке вам не хватает внимания	115
--	-----

**ПРИНЦИП № 4: ПОЗВОЛЬТЕ ЖЕНЕ
КОМАНДОВАТЬ 120**

«КАК СКАЖЕШЬ, ДОРОГАЯ» 122

Чему мужа могут научиться у жен	126
Эмоционально-интеллектуальные мужья	129
Для тех, кто сопротивляется	131

УЧИТЕСЬ УСТУПАТЬ 132

Тест № 4: Принятие влияния	135
Упражнение № 10: Уступить, чтобы выиграть	137
Упражнение № 11: Игра «Остров выживания Готтмана»	144

ПРОБЛЕМЫ ВЕЧНЫЕ И РЕШАЕМЫЕ 150

ВЕЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ 151

Признаки тупика	154
-----------------	-----

РЕШАЕМЫЕ ПРОБЛЕМЫ 155

ИСТИННАЯ СУТЬ КОНФЛИКТА 156

Тест № 5: Оценка вашего семейного конфликта	163
---	-----

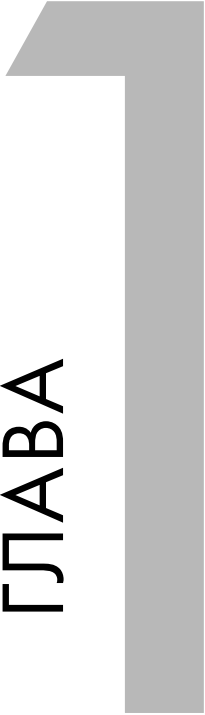
**КЛЮЧ К РАЗРЕШЕНИЮ ВСЕХ
КОНФЛИКТОВ 174**

Упражнение № 12: Ваш последний спор	176
-------------------------------------	-----

ПРИНЦИП № 5: ОБСУЖДАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ ПРАВИЛЬНО **182****1. СМЯГЧИТЕ НАЧАЛО РАЗГОВОРА** **185**Тест № 6: Жесткое начало разговора в вашем браке **189**Упражнение № 13: Смягченное начало **196****2. НАУЧИТЕСЬ МИРИТЬСЯ** **198**Тест № 7: Умеете ли вы мириться **199**Внимание: белый флаг! **201****3. УСПОКОЙТЕ СЕБЯ И ДРУГ ДРУГА** **205**Тест № 8: Насколько разрушительны ваши ссоры **206**Упражнение № 14: Как успокоиться в разгар ссоры **207**Упражнение № 15: Как успокоить супруга **209****4. ИДИТЕ НА КОМПРОМИСС** **210**Упражнение № 16: Основания для компромисса **211**Упражнение № 17: Бумажная башня **213****5. БУДЬТЕ ТЕРПИМЫ К ОШИБКАМ ДРУГ ДРУГА** **214****6 ПРИЧИН ДЛЯ ВОЙНЫ** **216****СТРЕСС** **218****КОНФЛИКТЫ СО СВЕКРОВЬЮ** **219**Упражнение № 18: Проблемы с родственниками **223****ДЕНЬГИ** **225****СЕКС** **231****ГРЯЗНАЯ ПОСУДА** **236****РОЖДЕНИЕ ПЕРВЕНЦА** **243****ПРИНЦИП № 6: СМИРИТЕСЬ С ТЕМ, ЧТО ВЫ РАЗНЫЕ** **250****РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА** **251****ЧЬИ ЖЕЛАНИЯ ВАЖНЕЕ** **254**

КАК ВЫЙТИ ИЗ ТУПИКА	259
Шаг 1: Выявить глубинные потребности	260
Упражнение № 19: Поиграем в семейного консультанта	260
Шаг 2: Проработать проблему, которая зашла в тупик	268
Шаг 3: Найти временный компромисс	271
Шаг 4: Сказать «спасибо»	278
Упражнение № 20: Признание	278
ПРИНЦИП № 7: УКРЕПИТЕ БРАК ОБЩИМИ ЦЕЛЯМИ, ТРАДИЦИЯМИ, РИТУАЛАМИ	280
Тест № 9: Общие смыслы	285
СЕМЕЙНЫЕ РИТУАЛЫ	289
Упражнение № 21: Ритуалы	291
ВАШИ РОЛИ В ЖИЗНИ	293
Упражнение № 22: Роли	294
ЛИЧНЫЕ ЦЕЛИ	296
Упражнение № 23: Цели	296
ОБЩИЕ СИМВОЛЫ	297
Упражнение № 24: Символы	298
ПОСЛЕСЛОВИЕ: ЧТО ДАЛЬШЕ?	300
ВОЛШЕБНЫЕ ПЯТЬ ЧАСОВ	301
ДЕТЕКТОР ВЗРЫВА БРАКА	302
ПРОСТИТЕ СЕБЯ	305
Упражнение № 25: Благодарность	307
ОБ АВТОРАХ	310

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 видеокамеры на стене, маленькие микрофоны на воротниках молодоженов и мониторы Холтера¹, закрепленные на груди. Семейное гнездышко Марка и Джэнис на самом деле вовсе не квартира. Это – лаборатория при Вашингтонском университете города Сиэтла, где в течение 16 лет

¹ Монитор Холтера – компактный переносной медицинский прибор, который записывает данные электрокардиограммы в течение суток.