



ДЖОН ГОТТМАН,
ДЖУЛИ ШВАРЦ-ГОТТМАН

Хочу БЫТЬ ЛЮБИМЫМ

Как настроить отношения
с партнером за 7 дней
и на всю жизнь



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

ОТЗЫВЫ НА КНИГУ «ХОЧУ БЫТЬ ЛЮБИМЫМ»

«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*

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Отзывы на книгу «Хочу быть любимым»</i>	5
<i>Рецепт настоящей любви</i>	9
<i>Вступление. Частые мелочи</i>	13
Камень, изменивший течение реки.....	15
В Лаборатории любви.....	19
<i>Как пользоваться этой книгой</i>	26
Не слишком ли рано?	26
А если уже слишком поздно?.....	28
Что, если мой партнер не хочет работать над отношениями вместе со мной?	30
Могу ли я изменить свои отношения всего за одну неделю?	30
Мы влюблены друг в друга. Разве этого недостаточно?.....	32
1 ДЕНЬ. УСТАНОВИТЕ КОНТАКТ	33
Заявки на подключение: самый важный показатель счастья	36
Поворачиваться к партнеру: правило отношений номер один.....	41
У вас есть сила	48

2	ДЕНЬ. ЗАДАЙТЕ БОЛЬШОЙ ВОПРОС	55
	Слишком много места	58
	Барашек по имени Кевин.....	60
	Приятно познакомиться... (Снова!)	62
	Пробелы на карте любви	65
	Станьте топографом, составьте карту	73
3	ДЕНЬ. СКАЖИТЕ «СПАСИБО»	84
	На вас шоры	84
	Измените свою точку зрения.....	90
	Сила позитивного взгляда	94
	Натренируйте свой мозг заново!	96
4	ДЕНЬ. СДЕЛАЙТЕ НАСТОЯЩИЙ КОМПЛИМЕНТ	111
	Почему вы влюбились в своего партнера?.....	116
	Математическое уравнение, которое поддерживает или ломает отношения	119
	Соответствует ли ваше намерение вашему влиянию?.....	122
	Проявляйте сострадание	126
5	ДЕНЬ. ПОПРОСИТЕ ТО, ЧТО ВАМ НУЖНО	139
	Почему мне так тяжело?	145
	Где мы ошибаемся	148

	Позвольте вашему партнеру сиять для вас.....	151
	«Ты свободен?»	159
6	ДЕНЬ. ПРОТЯНИТЕ РУКУ И ПРИКОСНИТЕСЬ	167
	Это «нормально»?	170
	Прикосновения подобны кислороду... ..	174
	Табу на прикосновения и другие препятствия	178
	Поговорите об этом!	181
	«Молекула доверия»	184
	Магия мини-прикосновений.....	187
7	ДЕНЬ. НАЗНАЧЬТЕ СВИДАНИЕ	198
	Выберитесь куда-нибудь и немного повеселитесь	202
	Правильный вечер свиданий	208
	Защищайте вечер свиданий любой ценой	213
	<i>Заключение. Продлите свой рецепт</i>	219
	Вы проделали большую работу на этой неделе!	229
	<i>Дневник мелочей</i>	238
	<i>Благодарности</i>	239
	<i>Источники</i>	242
	<i>Алфавитный указатель</i>	249

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 своими 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 соучредитель 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 меркнувший 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 любовь вечной? Почему одни люди остаются вместе навсегда, а другие — нет? И возможно ли вообще предсказать, будет ли пара жить долго и счастливо, используя инструменты науки и математического моделирования?

С тех пор мы привлекли в Лабораторию самые разные пары — женатые и те, кто пока только встречается, пары с детьми и бездетные пары, молодожены и люди, состоящие в браке не один десяток лет, — чтобы разобраться в ключевых факторах, которые формируют хорошие отношения. Мы изучили каждый аспект их взаимоотношений: язык тела, манеру общения, то, как они ссорятся, их личные истории и истории любви. Мы наблюдали, как учащается и замедляется их сердцебиение, и измеряли уровень гормонов стресса в крови. Мы засняли каждое их движение и просмотрели отснятый материал с точностью до сотой доли секунды. Мы собрали все данные, которые только можно было собрать, и приоткрыли завесу тайны над любовью. Подобно адронному коллайдеру, разбивающему атом на части, мы хотели проверить, сможем ли мы выделить строительные блоки любви.

Чему мы научились, когда принесли любовь в Лабораторию?

Очень многому. Это было делом всей нашей жизни. И эта маленькая книжка предложит вам частичку нашего опыта. В кратком семидневном плане действий мы расскажем о наших самых фундаментальных открытиях — первых шагах к построению вечной любви. Предварительное замечание: любовь — это практика. Это больше, чем чувство, — это действие. Это то, что вы делаете, а не только то, что происходит с вами. И нам нужно научиться давать и получать ежедневную дозу любви, чтобы поддерживать здоровые, процветающие отношения.

Самое удивительное, что дело не в грандиозных жестах. Это не букет из сотни роз на День святого Валентина, не поездка в Париж и не серенада под окном. Дело в регулярных мелочах. Мы часто слышим фразу «не переживай по пустякам». Возможно, это хороший совет, но, когда речь идет о любви, он на 100% неверен. Любовь — это и есть мелочи. Пришло время разобраться с ними.

Камень, изменивший течение реки

Марк и Аннет решили расстаться. Это решение далось им нелегко: они состояли в браке более десяти лет, и у них была восьмилетняя дочь.