

# 7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви

**Автор:**

[Джон Готтман](#)

7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви

Джон Готтман

Психология. М & Ж

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. Самое амбициозное исследование брака за всю историю. С одной лишь целью: выяснить, почему одни браки крепкие и счастливые, а другие обречены на развод.

Из этой книги вы узнаете: какие перспективы у вашего брака. Какие ссоры безобидны, а какие наносят непоправимый ущерб вашим отношениям. Как в счастливых семьях решают разногласия по поводу денег, грязной посуды и приезда свекрови. Почему эмоциональный интеллект важнее романтики и как его развить (у вашего мужа).

А также «Волшебные 5 часов в неделю» – концентрированная программа по восстановлению отношений, которую Готтман и его команда отточили и протестировали за годы исследований.

Ранее книга выходила под названиями «Карта любви» и «Мужчины и женщины с одной планеты». Новый, улучшенный перевод.

Джон Готтман

7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви

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

ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

Право на «лево». Почему люди изменяют и можно ли избежать измен

Почему люди изменяют? Что заставляет их заводить вторые семьи и разрабатывать сложные схемы ведения двойной жизни? Эстер Перель, практикующий психотерапевт, в течение 10 лет работала с сотнями пар, которые столкнулись с неверностью. Ее книга - это всестороннее исследование желаний, возникающего при взгляде на сторону.

МЖ. Как научиться жить душа в душу с тем, кого любишь

Узнайте, что происходит в голове и сердце вашего возлюбленного из книги популярного психолога Алексея Капранова. Этот остроумный гид по счастливым отношениям научит вас жить душа в душу и получать от партнера то, чего по-настоящему хочется.

Простите, если назову вас м\*даком. Как научиться играть по мужским правилам и побеждать в любви

Правда, правда и ничего кроме правды. С шокирующей откровенностью Мирко Спелта рассказывает, что мужчины на самом деле думают о пластической хирургии, целлюлите и балетках. А еще вы узнаете, как социальные сети повлияли на понятие любви, как перевести женские намеки на язык мужской логики и почему не стоит обращаться за советами к подругам.

Давай больше не ссориться. 12 типов семейных конфликтов и инструкция по их прекращению

Если скандалы стали нормой общения со второй половинкой, пора что-то менять. Мишель Броди, психолог с двадцатилетним стажем, выделила 12 типов семейных конфликтов. Автор книги описывает механизм каждого из них и предлагает простую технологию их разрешения. Это легкий для восприятия, но глубокий по смыслу гид для пар – о том, как убрать из вашего ежедневного общения все то, что ранит, обижает и отдаляет вас друг от друга.

## 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, односторонним 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 раз-работке, 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) и на моей страничке в Инстаграм: [https://www.instagram.com/profamily\\_42/](https://www.instagram.com/profamily_42/) ([https://www.instagram.com/profamily\\_42/](https://www.instagram.com/profamily_42/))

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.

## Глава 1

### 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 Холтера[1 - Монитор Холтера – компактный переносной медицинский прибор, который записывает данные электрокардиограммы в течение суток.], -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 я возглавлял новаторские исследования в области брака и раз-вода.

Марк и Джэнис, участники одного из таких исследований (а также 49 других случайно выбранных пар), проводили время в нашей квартире, шутливо называемой «Лабораторией любви». Им была дана инструкция вести себя как можно естественнее, несмотря на то что группа ученых наблюдала за ними через одностороннее зеркало в кухне, камеры записывали каждое их слово и выражение лиц, а сенсоры отслеживали признаки стресса или расслабленности – например, частоту ударов сердца. (Чтобы защитить от посторонних глаз деликатные моменты личной жизни, за парами наблюдали только с девяти утра до девяти вечера, и никогда – в ванной комнате.)

Квартира оснащена раскладывающимся диваном, полностью оборудованной кухней, телефоном, телевизором. Пары приносят продукты, газеты, ноутбуки, вышивку, спортивные снаряды и даже домашних животных – все, что может им понадобиться, чтобы провести вместе «типичные выходные».

Я хотел разоблачить наши представления о браке – наконец-то ответить на вопросы, над которыми люди так долго ломали головы.

Почему иногда брак прочен, несмотря ни на что?

Почему некоторые отношения длятся всю жизнь, в то время как другие напоминают мину замедленного действия?

И можно ли спасти брак, который уже дал трещину?

После многолетних исследований я могу наконец-то ответить на эти вопросы. Более того, я на-учился предсказывать, будут супруги счастливы или их пути разойдутся, понаблюдав за парой в нашей «лаборатории любви» всего пять минут! Точность моего прогноза – 91 процент.

Эти прогнозы основаны не на моей интуиции или предвзятом мнении о том, каким «должен» быть брак, а на результатах моих исследований.

Не исключено, что поначалу вы воспримете мои слова как очередную модную теорию и даже с досадой отмахнетесь от них. Легче быть циником, когда кто-то говорит, что разгадал секрет удачных браков, и может показать вам, как спасти семью. Многие считают себя экспертами в вопросах любви и с удовольствием высказывают свое мнение о том, как создать совершенный союз.

Но вот оно, ключевое слово, – «мнение». До открытий, полученных в моих исследованиях, точка зрения – это все, что мог высказать любой человек, пытающийся помочь супружеским парам. В том числе квалифицированный, талантливый и хорошо подготовленный консультант по вопросам брака.

Обычно помощь специалиста основана на профессиональной подготовке, опыте, интуиции, знании истории семьи, может быть, даже на религиозных воззрениях. Но не на точных научных данных. Поскольку до настоящего времени не существовало никаких точных научных данных, почему одни браки удачны, другие – нет.

## EQ-браки

Ответ на вопрос «На чем основан прочный брак?» удивительно прост. Счастливые пары не умнее, не богаче и не прозорливее. Однако их негативные мысли и чувства в отношении друг друга (которые есть у всех пар без исключения) никогда не берут верх над позитивными. Это то, что я называю эмоционально-интеллектуальным браком.

В последнее время признано, что эмоциональный интеллект (EQ) ребенка важнее для его дальнейшей успешности, чем показатель IQ. Чем больше разных эмоций испытывает ребенок и чем более способен сопереживать другим людям, тем успешнее он станет. То же утверждение верно и для супружеских отношений. Если они эмоционально интеллектуальны, то смогут понимать и уважать друг друга и свой брак – а значит, жить счастливо.

Эмоциональный интеллект можно развивать не только у детей, но и у взрослых. И это может спасти пару от развода.

## Печальная статистика

Статистика по разводам угнетает. Вероятность, что первый брак закончится разводом до сорокалетия супругов, составляет 67 процентов. Половина всех разводов происходит в первые семь месяцев. Количество разводов во вторых браках на 10 процентов выше, чем в первых.

Вероятность развода так высока, что всем супружеским парам – даже тем, которые в данный момент удовлетворены своими отношениями, – имеет смысл приложить дополнительные усилия, чтобы поддерживать их прочность.

Одна из самых печальных причин крушения брака – в том, что никто из супругов не признает его ценность, пока не станет слишком поздно. Только после того, как документы подписаны, мебель поделена и сняты отдельные квартиры, бывшие муж и жена осознают, сколь многого они лишились, отказавшись друг от друга.

Слишком часто успешный брак воспринимается как обыденность. И ему не даются те подпитка и уважение, которых он заслуживает и в которых отчаянно нуждается.

Кто-то может думать, что развод – не такая уж трагедия. Что это вполне современно и даже естественно. Однако существует множество свидетельств, насколько расставание бывает болезненным для всех участников.

Несчастливый брак, равно и как развод, негативно сказывается на здоровье супругов. Он может на треть увеличить вероятность заболеваний и даже сократить жизнь в среднем на четыре года.

В несчастливом браке люди испытывают хроническое физическое и эмоциональное напряжение. Это утомляет тело и ум и в итоге проявляется в виде недомоганий. Чаще всего – в высоком давлении и сердечных заболеваниях. Среди психологических отклонений – тревога, депрессия, жестокость, психоз, убийство, самоубийство, злоупотребление алкоголем или наркотиками.

Неудивительно, что у счастливых пар такие недуги встречаются гораздо реже. Кроме того, они больше склонны заботиться о здоровье: каждый из супругов следит, чтобы его супруг регулярно проходил диспансеризацию, принимал лекарства, ел здоровую пищу и так далее.

Когда брак рушится, страдают не только муж и жена, но и дети. Исследования показали, что 63 дошкольника, воспитывавшиеся в семьях, где между супругами существовала неприязнь, имели хронически повышенный уровень гормонов стресса по сравнению с другими обследованными детьми. Мы не знаем, как продолжительное влияние такого стресса скажется на их здоровье. Однако мы точно знаем, что это отразилось на их поведении.

Мы проследили за их развитием до 15 лет. По сравнению с другими эти подростки гораздо чаще прогуливали школу, хуже учились, больше страдали от

депрессий, неприятия сверстниками, поведенческих проблем – особенно агрессии.

Важный вывод из всего этого – глупо оставаться в плохом браке ради детей. Явно вредно растить детей в доме, где родители ненавидят друг друга. Мирный развод лучше, чем брак, похожий на войну. Но, к сожалению, разводы редко проходят мирно. Взаимная враждебность бывших супругов обычно продолжается и после разрыва отношений. По этой причине дети разведенных родителей часто испытывают те же проблемы, что и дети, которые находятся под перекрестным огнем в несчастливой семье.

700 подопытных пар

Научных исследований на тему, как сохранить брак крепким и счастливым, шокирующе мало. Когда я занялся этими вопросами в 1972 году, наверное, все «хорошие» научные данные уместились бы в маленькой папке. Под «хорошими» я подразумеваю данные, которые собраны с использованием научных методов столь же точных, как те, что применяются в медицине.

Например, многие исследования о супружеском счастье проводились исключительно путем анкетирования мужей и жен. Этот подход называется методом самоотчета и, хотя он имеет право на существование, является довольно ограниченным. Откуда вам знать, счастлива ли жена, даже если она отмечает пункт «счастлива» в какой-то анкете? Нередко женщина, которая подвергается физическому насилию, высоко оценивает удовлетворенность браком. Она рассказывает о своих мучениях, только если чувствует себя в безопасности и опрашивается с глазу на глаз.

Мы с коллегами дополнили традиционные методы изучения брака новаторскими, более исчерпывающими. Мы наблюдали 700 пар в семи различных кабинетах. Это не только молодожены, но и пары со стажем. Мы наблюдали супругов, которые недавно стали родителями, и тех, у кого дети уже выросли.

Я расспрашивал пары об истории семьи, их философии брака, о том, как они смотрят на браки своих родителей. Записывал на видео, как они рассказывают друг другу о прошедшем дне, спорят или беседуют на приятные темы. А чтобы получить физиологические данные (испытывают ли они стресс или расслаблены), я постоянно измерял их сердечный ритм, потоотделение,

кровенное давление и иммунную – функцию.

Я встречался с каждой парой по меньшей мере раз в год, чтобы проверить, как развиваются их отношения.

До сих пор мои коллеги и я – единственные, кто проводит такое всестороннее масштабное наблюдение и анализ супружеских пар. Наши данные раскрывают анатомию брака. Результаты этих исследований, а не мое личное мнение, образуют основу Семи принципов счастливого брака, о которых я расскажу в последующих главах.

Наш подход существенно отличается от стандартного, предлагаемого большинством семейных терапевтов. Ведь в результате моих исследований мне пришлось отбросить некоторые традиционные взгляды на брак и развод.

### Семейная терапия терпит крах

Если у вас были или есть проблемы в отношениях, наверное, вы получили множество советов. Иногда кажется, будто каждый, кто когда-либо состоял в браке или знаком с кем-то, кто состоял в браке, считает, что знает секреты вечной любви.

Однако большинство точек зрения, будь они озвучены психологом по телевизору или мудрой маникюршей в косметическом салоне, неверны. Множество таких теорий, даже те, которые были вначале поддержаны талантливыми теоретиками, давно опровергнуты – или заслуживают этого. Но они заняли столь прочное место в массовой культуре, что вы никогда не узнали бы об этом факте.

Самый большой миф – что общение, а точнее, умение разрешать конфликты – прямой путь к стабильному и счастливому браку. На какую бы теорию ни опирался семейный терапевт, предпочитаете ли вы кратковременную, долговременную терапию или трехминутную консультацию по радио у местного психиатра, совет, который вам дадут, будет один: учитесь общаться.

Понять, почему такой подход столь популярен, легко. Когда люди пребывают в конфликте (это может быть краткая размолвка; соревнование, кто кого перекричит; или ледяное молчание), каждый надеется выиграть сражение. Человек настолько сосредотачивается на обидах и стремлении доказать свою правоту, что нормальное общение становится практически невозможным. Поэтому кажется логичным, что, если спокойно и с любовью выслушать точку зрения друг друга, это поможет найти компромисс и восстановить равновесие.

Самая распространенная техника, рекомендуемая для разрешения конфликта большинством семейных терапевтов, называется активным слушанием.

Скажем, Джуди огорчается, что Боб часто работает допоздна. Терапевт просит Джуди изложить свои претензии как «я»-высказывания, которые ставят во главу угла ее ощущения, а не бросают обвинения Бобу. Джуди скажет: «Я чувствую себя одинокой и подавленной, когда сижу дома одна с детьми вечер за вечером, в то время как ты работаешь допоздна», а не: «С твоей стороны так эгоистично всегда работать допоздна и ожидать, что я сама позабочусь о детях».

Потом Боба просят перефразировать высказывание Джуди и удостовериться, правильно ли он ее понял. (Это показывает, что он активно слушал.) Кроме того, его просят отреагировать на чувства жены – дать ей понять, что он считает их логичными, что уважает и сопереживает ей, пусть даже не разделяя ее точку зрения. Он мог бы сказать: «Наверное, тебе нелегко присматривать за детьми, когда я задерживаюсь на работе». Боба просят отказаться от оценки, не спорить, доказывая свою точку зрения, и не оправдываться. «Я тебя слышу» – модная фраза, свидетельствующая об активном слушании. Благодаря Биллу Клинтону выражение «Я чувствую твою боль» теперь весьма распространено.

Откуда появился этот подход? Пионеры семейной терапии привнесли его из техник знаменитого психотерапевта Карла Роджерса. Индивидуальная терапия Роджерса пережила расцвет в 1960-х годах и практикуется в той или иной степени до сих пор. Его подход связан с принятием без осуждения – всех ощущений и мыслей, которые выражает пациент.

Например, если пациент заявляет: «Я просто ненавижу жену, она такая зануда», терапевт кивает и говорит нечто наподобие: «Я вас слышу. Вы сказали, что жена ворчит на вас и вы это ненавидите». Задача – создать обстановку сочувствия, чтобы пациент мог довериться терапевту, спокойно анализируя собственные мысли и эмоции.

Поскольку в идеале брак также является отношениями, в которых люди не боятся быть собой, кажется, что имеет смысл обучить пары практиковать такое безусловное принятие. Конечно, легче разрешить конфликт, если каждый выражает сочувствие к точке зрения супруга.

Проблема в том, что это не так уж эффективно. Боб может прилагать все усилия, чтобы внимательно выслушать жалобы Джуди. Только он не терапевт, который выслушивает жалобы пациента на кого-то третьего. Прикрываясь всеми этими «я»-высказываниями, жена осыпает обвинениями его.

Есть люди, которые могут великодушно выносить такую критику, – наверное, это по силам Далай-ламе. Но непохоже, чтобы вы или ваш супруг были в браке с таким человеком. (Даже в терапии Роджерса, когда пациент начинает жаловаться на психотерапевта, тот переключается с сочувствия на другие психологические подходы.) Активное слушание предлагает супругам выполнить эмоциональную гимнастику олимпийского уровня, тогда как их отношения едва в состоянии шевелиться.

Если вы считаете, что признание и активное слушание упростят разрешение конфликта между вами и вашим супругом, пожалуйста, применяйте. Существуют обстоятельства, когда это точно может быть полезно. Активное слушание и признание могут сделать ваши столкновения менее резкими или менее частыми, но только они не спасут ваш брак.

Ерунда, в которую мы верим

Идея, что можно спасти семью, просто научившись общаться более чутко, – самое распространенное заблуждение о счастливых браках. Но не единственное. В течение нескольких лет я обнаружил много других мифов, которые не только неверны, но и потенциально пагубны, поскольку могут привести супругов на ложный путь или, того хуже, убедить, что их брак – дело безнадежное. Вот наиболее распространенные мифы.

Миф № 1. Не все люди созданы для брака

Можно предположить, что люди с неврозами не подходят для брака. Однако исследование установило: у нас всех есть «пунктики» – проблемы, по поводу которых мы не совсем рационально мыслим. Но они необязательно являются помехой для создания – семьи.

Например, Сэму тяжело быть в роли исполнителя – он терпеть не может начальство. Будь он женат на авторитарной женщине, склонной руководить и указывать ему, что делать, результат был бы катастрофическим. Однако он женат на Меган, которая относится к нему как к супругу и не пытается разыгрывать из себя начальство. Они счастливо женаты в течение десяти лет.

Сравним их с другой супружеской парой, которая испытывает трудности в браке.

Джилл постоянно чувствует страх, что ее бросят, – из-за того, что ее родители развелись, когда она была еще ребенком. Ее супруг Уэйн, который искренне привязан к ней, – любезный кавалер, беззастенчиво флиртующий на вечеринках. Когда Джилл жалуется, он подчеркивает, что верен ей на сто процентов, и убеждает ее не сердиться и позволить ему это безобидное развлечение. Джилл же ощущает постоянную опасность. Нежелание Уэйна перестать флиртовать с другими женщинами приводит к расставанию и, в конечном счете, к разводу.

Не неврозы сами по себе разрушают брак. Что имеет значение, так это то, как вы к ним относитесь. Если можно примириться со странностями и «пунктиками» друг друга и обращаться с ними осторожно, с заботой, любовью и уважением, ваш брак может процветать.

Миф № 2. Общие интересы укрепляют союз

Все зависит от того, как вы взаимодействуете, реализуя эти интересы. Муж и жена, которые любят сплавляться по рекам на каяке, могут с удовольствием скользить вниз по воде, смеясь и болтая. Общее хобби обогащает их, усиливает нежность и внимание друг к другу.

Другие супруги могут точно так же любить сплавляться на каяках, но не испытывать такого взаимного уважения. Их путешествия будут наполнены репликами, наподобие: «Кто так делает, идиот!», или сердитым молчанием. И тогда общие интересы никак не помогут их браку.

Миф № 3. «Ты мне, я тебе» – хорошая стратегия для поддержания гармонии

Некоторые исследователи считают, что удачные браки отличаются от неудачных тем, что один супруг положительно реагирует на заигрывания другого. Муж и жена отвечают улыбкой на улыбку, поцелуем на поцелуй. Когда один помогает другому с уборкой, тот отвечает взаимностью, и так далее.

Однако нет ничего хуже для брака, когда действуют правила компенсации, – то есть каждый ведет счет: кто что для кого сделал. Счастливые супруги не высчитывают: «так, жена приготовила обед, муж за это должен помыть посуду». Они просто делают это, поскольку испытывают положительные эмоции друг к другу и к своим отношениям.

Если вы обнаружите, что ведете счет по поводу того, что должен вам супруг, это признак напряжения в вашем браке.

Миф № 4. Уклоняться от конфликта – значит сохранять мир

«Скажи, как есть» – стало распространенной позицией. Но она хороша не для каждого брака. Множество счастливых отношений делятся всю жизнь, несмотря на то что супруги стремятся кое-что скрыть.

Возьмем для примера Аллена и Бетти. Когда Аллен сердится на Бетти, он включает кабельный спортивный канал. Когда Бетти расстроена его поведением, она направляется в торговый центр. Потом они продолжают жить, будто ничего не произошло. За 40 лет брака они никогда не селились «поговорить» о своих отношениях. И все же они честно скажут, что очень довольны своим браком и сильно любят друг друга, что у них одинаковые ценности и им нравится ловить рыбу и путешествовать вместе и что они желают своим детям такой же счастливой семейной жизни, как у них.

Просто у пар существуют различные техники конфликта. Кто-то любой ценой избегает столкновения, кто-то много конфликтует, а кто-то способен «выговорить» разногласия и найти компромисс, никогда не повышая голоса. Нет оптимальной техники, есть техника, действенная для вас и вашего супруга.

Пара может столкнуться с трудностями, если один из супругов всегда хочет выговорить конфликт, а другой – посмотреть футбол по телевизору.

#### Миф № 5. Измена – основная причина разводов

Проблемы в браке, которые ведут супругов к разводу, также толкают одного (или обоих) на поиски интимной связи вне брака. Большинство семейных терапевтов говорят, что на это обычно идут не ради секса, а в поисках дружбы, поддержки, понимания, уважения, внимания, заботы и участия – всего того, что должен давать брак.

Самое достоверное исследование по разводам было проведено учеными Линн Гайги и Джоан Келли. Они выяснили: 80 процентов мужчин и женщин причиной распада своего брака считают то, что они постепенно отдалились друг от друга и утратили ощущение близости или что не чувствовали по отношению к себе любви и внимания. Только около 20 процентов пар сказали, что причина кроется во внебрачной связи, пусть даже частично.

#### Миф № 6. Мужчины не способны на верность

Это – следствие тезиса о том, что причины разводов кроются в романах. По этой теории мужчины являются волокитами от природы, неспособными к верности в браке. Похоже, эта версия опирается на закон джунглей: биологический вид «мужчина» стремится произвести на свет как можно больше потомков, поэтому преданность одной супруге сомнительна для выживания вида. В то время как женщина, важная задача которой – забота о потомстве, рассчитывает на одного супруга, который будет хорошо обеспечивать ее и ее детей.

Но каким бы законам природы ни следовали другие биологические виды, среди людей частота внебрачных связей зависит не столько от пола, сколько от возможностей. Теперь, когда много женщин работает вне дома, они стали

изменять гораздо чаще, чем раньше. По словам Аннет Лавсон из Института развития человека Калифорнийского университета, число внебрачных связей у молодых женщин теперь немного превосходит их число у мужчин.

Я мог бы продолжать до бесконечности. Суть не только в том, что существует множество мифов о браке, а в том, что ложная информация может привести к унынию супругов, отчаянно пытающихся спасти брак. Эти мифы подразумевают, что брак – крайне сложное образование, для которого большинство из нас недостаточно хороши.

Я не утверждаю, что брак – это просто. Все мы знаем, что для поддержания длительных отношений требуются мужество, решительность и гибкость. Но как только понимаешь, в чем же настоящая суть брака, спасти или защитить его становится проще.

Счастливые тоже ругаются

До своего исследования я обычно давал супругам совет, весьма похожий на те, что дают почти все семейные терапевты, – старые добрые подсказки насчет разрешения конфликта и умения общаться. Однако взглянув на полученные данные, я столкнулся с суровыми фактами. Если научить супругов конфликтовать «правильно», это может понизить их уровень стресса во время спора. Но часто этого недостаточно, чтобы вернуть брак к жизни.

Правильный путь я увидел только после анализа взаимодействия пар, которые спокойно передвигались по бурным водам совместной жизни.

Почему их браки так хороши?

Были ли эти пары более умными, более крепкими или более удачливыми, чем остальные?

Можно ли обучить другие пары тому, что у них есть?

Вскоре стало очевидным, что эти счастливые союзы никогда не были идеальными. У многих пар, которые говорили, что удовлетворены отношениями, наблюдались значительные различия в темпераменте, интересах, семейных ценностях. Они нередко конфликтовали. Они спорили точно так же, как и несчастливые супруги: из-за денег, работы, детей, домашнего хозяйства, секса и родственников. Тем не менее, они искусно прокладывали путь сквозь все трудности и сохраняли счастливые и крепкие семьи.

Мне потребовалось изучить сотни пар, пока я наконец раскрыл секреты эмоционально здоровых браков. Ни один из таких браков не похож на другой. Но чем внимательней я рассматривал счастливые союзы, тем яснее становилось, что у них есть семь общих признаков. Эти признаки я и переформулировал в Семь принципов счастливого брака.

Так или иначе, все счастливые пары следуют этим Семи принципам. Зато у несчастливых семей всегда есть проблемы в одной из семи областей, а то и в нескольких сразу.

Прежде всего – хорошие друзья

Счастливые супруги – это прежде всего хорошие друзья. Под этим я подразумеваю взаимное уважение и удовольствие от общества друг друга. Они прекрасно знают, что каждый любит и не любит, особенности характера, надежды и мечты. Они постоянно заботятся друг о друге и выражают эту нежность не только широкими жестами, но и каждый день понемногу.

Возьмем, например, трудолюбивого Натаниэля, который руководит собственной фирмой, занимающейся импортом, и очень много работает. В другом браке его рабочий график мог бы стать серьезной помехой. Однако он и его супруга Оливия нашли способы не терять связь. В течение дня они часто говорят по телефону. Когда она бывает у врача, он не забывает позвонить и узнать, как все прошло. Когда у него встреча с важным клиентом, она интересуется, чем встреча закончилась. Когда на обед у них курица, Оливия отдает мужу обе куриные ножки, потому что знает, что их он любит больше всего. Когда по субботам Натаниэль печет для всей семьи оладьи с черникой, то не кладет в ее

олады эти ягоды, потому что знает, что она их не любит. Он не религиозен, но провожает ее в церковь по воскресеньям, потому что для нее это важно. И хотя Оливия не жаждет проводить много времени с родственниками, она подружилась с матерью и сестрой Натаниэля, потому что для него очень важна семья.

Может, это выглядит банально, однако с помощью этих скромных, но важных приемов Оливия и Натаниэль поддерживают дружбу, которая является основой их любви. В результате их брак гораздо более прочный, чем у пар, которые перемежают свою жизнь романтическими отпусками и делают щедрые подарки на годовщины, но разобщены в повседневной жизни.

Дружба разжигает пламя романтики, потому что дает надежную защиту от ощущения соперничества в паре. Поскольку Натаниэль и Оливия поддерживают крепкую дружбу, несмотря на разногласия и недовольство, неизбежные в семейной жизни, они испытывают то, что психологи называют «доминирование положительного настроения». Это означает, что их позитивные мысли друг о друге и об их браке распространяются настолько, что имеют свойство вытеснять отрицательные.

Чтобы нарушить равновесие в их паре, нужен гораздо более серьезный конфликт, чем потребовался бы в другом случае. Положительный настрой – основа их оптимистического отношения к браку – создает доброжелательность в совместной жизни и повод верить друг другу на слово.

Приведем простой пример. Оливия и Натаниэль готовятся к званому обеду. Натаниэль кричит: «Где салфетки?», а Оливия нервно отзывается: «Они в серванте!» Поскольку брак основан на крепкой дружбе, вероятнее всего, он не обратит внимания на тон ее голоса и сосредоточится вместо этого на информации, данной Оливией. Он объяснит ее раздражение какой-то мимолетной проблемой, которая не имеет к нему никакого отношения – например, у нее не получается откупорить бутылку. Однако если бы в их браке были проблемы, вероятнее всего, он надулся бы или крикнул в ответ: «Можно было бы и поласковее, это не я их приглашал!»

Этот положительный настрой можно рассматривать по аналогии с «постановкой цели» при похудении. Согласно популярной теории, у тела есть «установленный» вес, который оно старается поддержать. Благодаря гомеостазу

неважно, строго или нестрого вы соблюдаете диету, – ваше тело обладает устойчивой тенденцией пребывать в этом весе. Только путем изменения метаболизма (скажем, с помощью регулярных упражнений) диета может реально помочь потерять килограммы навсегда.

В браке позитив и негатив действуют аналогичным образом. Как только брак «установлен» на определенный уровень позитива, потребуется гораздо больше негатива, чтобы навредить отношениям. И наоборот. Если ваши отношения будут преимущественно негативными, потребуется много особых усилий, чтобы улучшить их.

Большинство браков начинаются с такого высокого уровня позитива, что супругам сложно представить крах отношений. Однако это блаженное состояние обычно длится не долго. Со временем злость, раздражение и обиды могут привести к тому, что дружба станет все более и более абстрактным понятием. Супруги могут желать этого на словах, но повседневной реальностью дружба для них больше не является. Очевидно, что они закончат «доминированием отрицательного настроения».

В этом случае любая мелочь истолковывается все негативнее и негативнее. Слова, произнесенные нейтральным тоном, воспринимаются как личное оскорбление. Супруга говорит: «Не включай пустую микроволновку». Супруг усматривает в этом нападки, поэтому говорит нечто вроде: «Не указывай мне, что делать. Я не дурак!» Начинается еще одно сражение.

Когда вы доходите до этой точки, кажется, что вернуться к исходным узам, связывавшим вас вначале, столь же трудно, как грести против бурного течения.

Даже не пытайтесь изменить супруга

Важно понять, что большинство споров в браке разрешить невозможно. Супруги проводят год за годом, пытаясь изменить мнение друг друга, – но это невыполнимая задача. В основе большинства разногласий принципиальные различия в образе жизни, личностных особенностях или ценностях. Конфликтуя из-за этих различий, супруги теряют время и наносят вред браку.

Чтобы построить счастливый брак, вам необходимо понять суть различий, которые вызывают ссору, и научиться жить, уважая позицию супруга.

### Тайное оружие счастливых пар

Дружба не оградит пару от споров. Но у счастливых супругов есть тайное оружие, которое не дает ссоре выйти из-под контроля. Например, вот что происходит, когда спорят Оливия и Натаниэль.

Они планируют переехать из города в пригород, и разногласия между ними достаточно серьезны. Хотя они и сходятся во взглядах, какой дом купить и как его декорировать, мнения разошлись по поводу новой машины. Оливия считает, что нужно приобрести минивэн, как у большинства жителей пригорода. Для Натаниэля же нет ничего скучнее – он хочет джип. Чем больше они об этом говорят, тем выше становится уровень децибелов. Если бы вы слышали этот спор, у вас возникли бы серьезные сомнения по поводу их совместного будущего.

Потом Оливия вдруг упирается руками в бока и показывает язык, великолепно подражая четырехлетнему сыну. Поскольку Натаниэль знает, что она собирается сделать, он показывает язык первым. Оба начинают смеяться. Как всегда, это нелепое состязание ослабляет напряжение между ними.

В нашем исследовании есть техническое обозначение того, что проделали Оливия и Натаниэль. Они невольно воспользовались «Шагами примирения». Это понятие относится к любому заявлению или действию, будь оно нелепое или нет, которое не дает негативу выйти из-под контроля. Шаги примирения – тайное оружие здравомыслящих пар, хотя зачастую эти пары даже не осознают, что проделывают нечто столь действенное.

Когда супругов объединяет крепкая дружба, они становятся специалистами в том, какие шаги примирения адресовать друг другу, и правильно читают те, которые адресованы им. Но когда между ними доминирует негатив, даже такой прямой шаг к восстановлению отношений, как «Ой, прости», окажется бесполезным.

Большинство пар, которые принимают участие в наших семинарах, с облегчением узнают, что конфликтуют практически все супруги. Значение имеет то, успешны ли попытки примирения.

## Глава 2

### Как я предсказываю развод

Дара и Оливер сидят лицом к лицу в «Лаборатории любви». Обоим около тридцати, они участвуют в моем исследовании, посвященном новобрачным. В этом всестороннем исследовании 130 пар согласились, чтобы их брак изучали не только «под микроскопом», но и перед камерой.

Дара и Оливер говорят, что жизнь у них беспокойная, но счастливая. Дара посещает занятия в медицинском училище, а Оливер работает программистом. Подобно многим парам, оба признают, что брак их неидеален. Однако они любят друг друга и заинтересованы, чтобы остаться вместе. Они просто светятся, когда говорят о будущей совместной жизни.

Я прошу их провести в лаборатории пятнадцать минут и за это время обсудить какую-то актуальную для них проблему. Камера включена, а датчики, прикрепленные к их телам, измеряют уровень стресса во время беседы.

Обсуждение получается достаточно напряженным. Дара считает, что муж не участвует в ведении домашнего хозяйства, а тот уверен, что она слишком сильно придирается к нему и это снижает его мотивацию помогать ей.

Послушав диалог, я с уверенностью сообщаю коллегам, что их браку грозит печальный финал. Действительно, через четыре года они признаются, что находятся на грани развода. Продолжая жить вместе, Дара и Оливер чувствуют себя одиноко.

Я предсказываю, что их семья будет испытывать трудности не потому, что они спорят – в конце концов, это я попросил их об этом. Само по себе раздражение между мужем и женой не означает крах брака. Другие пары в студии для

новобрачных спорят в течение пятнадцати минут записи гораздо яростнее, чем Дара и Оливер. И все же я предсказываю, что многие из этих пар останутся в счастливом браке – и они остаются. Признак будущего разрыва отношений Дары и Оливера – в том, как они спорят.

### Жесткое начало разговора

Самое очевидное указание, что этот спор (и этот брак) не будет гармоничным, – то, как он начинается. Дара мгновенно настраивается на недоброжелательный и обвинительный лад. Когда Оливер затрагивает тему работы по дому, она прибегает к сарказму. «Или ее отсутствие», – язвительно заявляет она. Оливер пытается смягчить ситуацию шуткой: «Помнишь книгу, о которой мы говорили, там написано: мужчины – свиньи». Дара на шутку не реагирует.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

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

----

Купити: [https://tellnovel.com/gottman\\_dzhon/7-principov-schastlivogo-braka-ili-emocional-nyu-intellekt-v-lyubvi](https://tellnovel.com/gottman_dzhon/7-principov-schastlivogo-braka-ili-emocional-nyu-intellekt-v-lyubvi)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)