

ПОДЯКА

Насамперед я маю подякувати за той подарунок, який мені зробили кілька тисяч відважних пар, котрі добровільно зголосилися взяти участь у дослідженні, що допомогло мені багато чого зрозуміти. Їхня готовність розкрити буденні й інтимні аспекти особистого життя дала змогу розчахнути навстіж двері, що до того були наглухо замкнені, і сприяла створенню системи Семи принципів, які ведуть до щастя у шлюбі.

Ця книжка ґрунтується на дослідженні, що дістало підтримку з боку Національного інституту психічного здоров'я і Департаменту наукових досліджень у галузі поведінкових наук. Значно сприяло йому й самовіддане керівництво Моллі Олівері, Делли Ган і Джоя Шультербрандта.

Створення цієї книжки уможливила плідна співпраця, що стала втішною частиною мого життя. Переважно те, що мене розраджує вже протягом тридцяти восьми років, — робота з професором Робертом Левенсоном з Університету Каліфорнії в Берклі. Дружба і гумор завжди були в основі нашої спільної праці. Також важливою для мене була співпраця з нині покійним Нілом Якобсоном з Університету Вашингтона та Лорою Карстенсен зі Стенфордського університету.

Мені пощастило мати нагоду спілкуватися з однодумцями в лабораторії і в Інституті Готтмана, особливо з Етанною й Аланом Куновські та Девідом Пеннером.

Моя дружина, доктор Джулі Шварц Готтман, дарувала мені безмежну любов, чудову дружбу, мотивацію, інтелектуальне

партнерство, підтримку й концептуальну організацію. Джулі привнесла свою мудрість, безмежну обізнаність у клінічній психології та натхнення в нашу спільну роботу. Після багатьох продуктивних і палких дискусій, що тривали десятиліттями (любов євреїв знаходить вияв у суперечках), теорія основи міцних стосунків стала як результат нашої спільної роботи; неупереджений науковець і категоричний клінічний психолог зустрілися, щоб учитися одне в одного. Джулі також стала моїм учителем і наставником у практичній психотерапії. Вона перетворила семінари для подружжів і батьків на захопливу, сповнену творчості подію. І поки ми з Джулі поринули у свою основну роботу, Алан й Етан Куновські тим часом успішно керують Інститутом Готтмана — з великим натхненням, фантазією й увагою до дрібниць, а також спрямовують свої зусилля на покращення комунікації. Лінда Райт додає до зусиль подружжів теплоту й людяність — вона надзвичайно вправна у спілкуванні зі зневіреними парами.

Нещодавно доля подарувала мені неймовірних учнів та колег: Кім Бюлман, Джим Коан, Мелісса Гоукінс, Керол Гувен, Ванесса Каен, Лінн Катц, Майкл Лорбер, Кім Мак-Кой, Джані Драйвер, Ун Янг Нам, Сонні Рукшталь, Регіна Руше, Кімберлі Раян, Елісон Шапіро, Ембер Табарес, Тім Стікл, Беверлі Вілсон і Дан Йошімото. Неймовірним джерелом натхнення стала для мене робота Джима Коана з дослідження стосунків і мозку.

Варто згадати про ту інтелектуальну спадщину, з якої я черпаю ідеї. Як написав колись Ньютон: «Якщо я і зміг зазирнути далі, то це тому, що стояв на плечах велетнів». Для мене така робота починається з вагомої праці Сьюзан Джонсон зі сфокусованої на емоційному інтелекті сімейної терапії. Сьюзан Джонсон проклала цей шлях і показала нам, на чому необхідно зосередитися. І ще таке: вона поєднала свою неймовірну інтуїцію і співчуття з наполегливою і послідовною роботою об'єктивного вченого. Жоден із тих, хто працює в цій галузі, не зробив такого вагомого внеску в неї. Треба згадати наукову роботу Боба Вайсса з багатьох понять, зокрема

з переважанням позитивних/негативних почуттів; Кліффа Нотаріуса — з безлічі питань, як-от переважання почуттів та ефективність пари; віру Говарда Маркмана і Скотта Стенлі в превентивне втручання; роботу психіатра Джеррі Льюїса зі співвідношення анатомічних показників і близькості у шлюбі; і наполегливу працю мого покійного колеги Ніла Якобсона, котрий встановив золотий стандарт об'єктивного дослідження сімейної психотерапії. Я також високо ціную роботу Якобсона з Енді Крістенсеном із прийняття в сімейній терапії. Крім того, я хотів би подякувати Вільяму Догерті за роботу з ритуалів зв'язку, Пеггі Папп і Пеппер Шварц, а також Рональду Леванту й Алану Буту за роботу стосовно проблем чоловіка в сім'ї.

Я також маю згадати геніальну роботу Дена Вайла із сімейної терапії, з її вкрай важливим висвітленням процесу. Мені подобається робота Вайла; його роздуми надихають. Його праця з позиції клінічного психолога далекоглядна (на мій погляд, неймовірно) й цілком відповідає багатьом результатам мого дослідження. Гадаю, Вайл — геній... Мені пощастило мати нагоду обмінятися з ним думками. Він надзвичайний терапевт.

Я хочу згадати роботу Ірвіна Ялома та Віктора Франкла з екзистенційної психотерапії. Віра Ялома в терапевтичний процес і в людські можливості зростання вражає. Франкл посідає особливе місце в моєму серці. Він і мій любий двоюрідний брат Курт Ладнер перебували в концентраційному таборі Дахау й вижили. Обоє переосмислили страшні страждання, жорстокість і нелюдське ставлення. Джулі і я привнесли їхній екзистенційний пошук смислу у вчення про стосунки. Він може дати новий погляд на конфлікт як на можливість відкрити й поважати прагнення партнера, відшукати спільні погляди і зміцнити дружбу.

Я дійшов висновку, що багато глибокодумних авторів у галузі стосунків мають рацію. Сподіваюся, що моя робота вшанує їх усіх, додаючи точність й узагальнення до розуміння сутності щасливих стосунків.

Дж. Г.

ВСТУП

Узявшись за написання першого видання цієї книжки, ми раділи, що зможемо поділитися результатами проведеного в лабораторії дослідження стосунків, хоч і розуміли, що їх сприймуть певною мірою скептично. Та й чи може наукове дослідження такого надто невловимого, своєрідного й особистого поняття, як романтичне кохання, запропонувати корисні поради подружжям у реальному житті? Утім, понад п'ятнадцять років випробування часом і мільйони читачів після опублікування засвідчують, що саме це і зробила книжка «Сім принципів щасливого шлюбу». Дуже багато читачів у цілому світі розповіли нам про те, що запропоновані у книжці стратегії допомогли їм поліпшити, захистити або врятувати їхні стосунки. Ми почули слова подяки від партнерів, що являють собою всі уявні типи пар: від молодят, традиційних подружніх пар, у яких обоє партнерів будують кар'єру або ревно сповідають релігію, є військовими, співмешканцями, представниками однієї статі, ще не одруженими й розлученими, котрі планують майбутнє, а також від консультантів, які працюють з усіма такими парами.

Ми вельми тішимося й пишаємося тим, що змогли допомогти багатьом людям. Ми також відчуваємо задоволення від того, що дослідження й надалі підтверджує те, що наполегливо стверджують читачі: «Сім принципів...» можуть мати потужний позитивний вплив на ваші стосунки. І справді, рандомізоване клінічне дослідження, проведене Джоном і його колегами-вченими (Джулія Бебкок, Кім Раян і Джулі Готтман), з'ясувало, що подружжя, які просто

прочитали «Сім принципів...», самі відповіли на запитання анкет і виконали вправи (але не дістали жодної додаткової професійної допомоги), стали значно щасливішими у стосунках, і цей показник був підтверджений повторним дослідженням, проведеним через рік. Просте прочитання цієї книжки виявилось таким дієвим, що навіть зірвало дослідження: спочатку планувалося, що пари, які працювали лише з книжкою, виступатимуть контрольною групою в оцінюванні ефективності прийомів сімейної терапії!

З огляду на таку неймовірну репутацію книжки багатьох може здивувати наше рішення доопрацювати її. Причина проста: проведені Джоном дослідження та робота з парами пішли далеко вперед порівняно з першими обчисленнями того, що сприяє щастю в шлюбі і як попередити розлучення й убезпечитися від нього. Дані щодо важливості дружби у шлюбі наразі охоплюють період у сорок два роки. Ми також накопичили значний обсяг статистичних даних щодо долі шлюбів у різних соціальних групах: щодо сімей з невисоким доходом, сімей зі щойно народженими первістками, одностатевих пар, партнерів із різних етнічних груп. Ця робота підтвердила універсальність «Семи принципів...» і поліпшила наше розуміння того, завдяки чому вони такі дієві й як саме пари можуть застосовувати їх.

Напевно, найважливішим є те, що за роки, які минули від першої публікації «Семи принципів...», Джон та його дружина, психотерапевтка, докторка Джулі Готтман, змогли запровадити результати цього дослідження у практику завдяки Інституту Готтмана. Ця організація пропонує безпосередню допомогу парам, яку вони можуть дістати на семінарах та сеансах психотерапії, а також навчає спеціалістів, котрі надаватимуть консультації, ґрунтуючись на проведеному Джоном дослідженні. Завдяки цьому інституту заняття із Семи принципів тепер проводять в усьому світі. Між психотерапевтичною та освітньою роботою інституту й лабораторним дослідженням існує синергетичний зв'язок: робота інституту ґрунтується на наукових результатах і допомагає

подружжю Готтманів застосовувати теорію на користь парам, які цього потребують. Значна кількість контрольованих досліджень підтверджує позитивний вплив такого підходу. Наприклад, у рандомізованому клінічному випробуванні пари, котрі були нещасливі у шлюбі, взяли участь у комплексі семінарів із вирішення конфліктів і дружби у шлюбі водночас із дев'ятьма сеансами за методом сімейної терапії Готтмана, що ґрунтується на «Семи принципах...», і продемонстрували визначні стійкі результати та найменший показник повернення до попередніх проблем під час оцінювання, що відбувалося рік по тому.

Ще одна галузь, у якій Інститут Готтмана досяг визначних результатів, — це підтримка пар після народження первістка, що спричиняє стрес у багатьох подружжів. (Приблизно шістьдесят сім відсотків пар відчувають значне падіння рівня задоволеності шлюбом протягом трьох років після народження першої дитини.) Семінар «Випробування дитиною» базується на підході «Семи принципів...» і спрямований на розв'язання конкретних проблем молодих батьків. У рандомізованому клінічному випробуванні пари, котрі були нещасливі у шлюбі, взяли участь у дводенній програмі і змогли кардинально поліпшити показник задоволеності шлюбом. Ця програма також допомогла зменшити наслідки післяпологової депресії та ворожість між партнерами, позитивно впливаючи як на стосунки батьків і дитини, так і на емоційний розвиток і мовлення дитини. Проведені в умовах лікарні дослідження австралійських та ісландських учених продемонстрували подібні результати.

Нове видання — це нагода поділитися із читачами всім, про що ми дізналися завдяки роботі в Лабораторії кохання й Інституті Готтмана. У книжці ви знайдете пояснення, важливі доповнення й переглянуті ідеї щодо чинників, які спричиняють стреси й напруження в житті сучасних пар. Ми також розширили й наблизили до сучасності інтерактивну складову «Семи принципів...». Для кожного принципу були розроблені анкети (з високими показниками надійності й достовірності), тож ви самотужки зможете оцінити

стан того чи того аспекту у ваших стосунках, а також нові й переоблені вправи, спрямовані на їх покращення. Ці вправи були ретельно перевірені в роботі з багатьма парами на семінарах в Інституті Готтмана й під час сеансів сімейної терапії, проведених спеціалістами інституту.

Однією із сильних сторін представленого в «Семи принципах...» підходу є його універсальність — можливість застосування на різних етапах стосунків. Ця книжка для неодружених, які прагнуть «дорожнього випробування» стосунків до будування тривалого союзу. Ця книжка для тих, хто вже побудував тривалі стосунки і прагне зміцнити їх і захистити те, що має. «Сім принципів...» допоможуть зберегти зв'язок між партнерами, котрі проходять крізь докорінні зміни й суттєві проблеми в житті. Виконання рекомендацій, поданих на сторінках книжки, допоможе шлюбу, що опинився в суттєвій небезпеці.

Звісно, жоден посібник зі стосунків не зможе врятувати той чи той шлюб, крім того, напевно, не кожен шлюб і варто рятувати. Подеколи негатив і зради так поглинають стосунки, що на той час, коли пара звертається по допомогу, шлюб уже давно мертвий. Але правильна допомога може врятувати й дати надію такій кількості пар, що значно перевищує статистичні показники розлучень. Усі ті, хто працює з парами або досліджує стосунки, відчувають смиренність і трепет, коли стикаються з наполегливістю, винахідливістю й витримкою людей, котрі кохають одне одного й рішуче прагнуть створити щасливий шлюб. Ми написали цю книжку для того, щоб вона стала надійним супутником у їхній подорожі.

Багато що змінилося за п'ятнадцять з гаком років від часів першого видання «Семи принципів», але одне залишається незмінним: наші романтичні й сексуальні тривалі серйозні стосунки з іншою людиною залишаються найкращим подарунком, який ми можемо отримати від життя. Сподіваємося, що нове видання «Семи принципів...» допоможе вам зберегти і зміцнити ваші взаємини, сприятиме розумінню цілей і сенсу вашого спільного життя.

1 Сіетлівська лабораторія кохання зсередини: правда про щасливі шлюби

Погожого сіетлівського ранку молоде подружжя Марк і Джаніс сідає снідати. За панорамним вікном їхньої квартири красується темно-синіми водами Монтлейк, приозерним парком гасають бігуни, перевальцем ідуть гуси. Марк і Джаніс насолоджуються видом, жуючи грінки й читаючи недільну газету. Потім, найімовірніше, Марк увімкне футбол, а Джаніс розмовлятиме по телефону з мамою, котра живе у Сент-Луїсі.

Усе в цій квартирі-студії має доволі звичайний вигляд — до поки не помічаєш трьох відеокамер, прикріплених до стіни, мікрофонів, пристебнутих до комірців Марка і Джаніс, як у ток-шоу, і холтер-моніторів, закріплених у них на грудях. Мила студія Марка і Джаніс з прекрасним видом насправді аж ніяк не їхня квартира. Це лабораторія Вашингтонського університету в Сіетлі, де протягом шістнадцяти років я очолював масштабне інноваційне дослідження шлюбу й розлучення.

У межах цього дослідження Марк і Джаніс (а також сорок дев'ять інших довільно відібраних пар) зголосилися залишитися на ніч у цій несправжній квартирі, яку всі лагідно називають Лабораторією кохання. Їм наказали поводитися якомога природніше, попри те що за одностороннім дзеркалом у кухні за ними спостерігала команда вчених, камери записували кожне їхнє слово

й вираз обличчя, а сенсори відстежували фізичні ознаки стресу й релаксації, наприклад частоту серцебиття. (Заради збереження недоторканності приватного життя за парами спостерігали лише з дев'ятої ранку до вечора й ніколи у ванній кімнаті.) Квартира була оснащена розкладним диваном, функціональною кухнею, телефоном, телевізором і музичним програвачем. Парам дозволили принести власні продукти, книжки, ноутбуки, плетіння, гантелі й навіть домашніх улюбленців — усе, що може знадобитися для того, щоб відчути атмосферу типових вихідних.

Ми ставили перед собою доволі амбітну мету: розкрити правду про шлюб — нарешті дати відповіді на запитання, які бентежать усіх тривалий час: «Чому подеколи жити в шлюбі так важко? Чому одні довготривалі стосунки працюють як годинник, а інші цокають, як бомба сповільненої дії? І як можна попередити проблеми у шлюбі чи врятувати шлюб на межі розлучення?»

Передбачаю розлучення з точністю в дев'яносто один відсоток

Завдяки десятиліттям дослідження на ці запитання зрештою можна дати відповіді. Насправді я можу передбачити з величезною точністю, проживе пара щасливо разом чи зійде з дистанції, якщо поспостерігаю за тим, як вони спілкуються, лише протягом п'ятнадцяти хвилин! Після семи окремих досліджень рівень точності моїх передбачень досяг у середньому дев'яносто одного відсотка. Інакше кажучи, у дев'яносто одному відсотку випадків, коли я передбачив, вдалий чи невдалий був урешті шлюб певної пари, час підтвердив, що я маю рацію. Не думайте, що, розповідаючи про успіх у передбаченні розлучень, я хвалюся надлюдськими здібностями чи інтуїцією. Аж ніяк, цим успіхом я завдячую винятково *науці*: десятиліттям, протягом яких я й мої колеги накопичували дані.

Можливо, спочатку ви захочете поглянути зверхньо на результати нашого дослідження, сприймаючи його як ще одне в низці

новомодних теорій. Звісно, треба ставитися скептично до людей, котрі кажуть, що віднайшли секрет міцних шлюбів і можуть навчити вас, як зберегти чи убезпечити від розлучення ваш власний. Багато хто вважає себе експертом з питань шлюбу — і з радістю поділиться з вами своїм поглядом на те, як створити ідеальний союз. Та ключове слово тут — *погляд*. До того часу, як наше дослідження уможливило зробити епохальні відкриття, всі, хто намагався допомогти подружжям, могли спиратися лише на власний погляд. І поміж цих людей міг бути будь-який кваліфікований, талановитий, освічений консультант із питань шлюбу. Зазвичай робота відповідального спеціаліста, котрий консулює пари, ґрунтувалася (а подеколи й досі ґрунтується) на його професійній підготовці й досвіді, інтуїції, історії власної сім'ї, можливо, на релігійних переконаннях. Єдине, на чому вона не ґрунтувалася, — достовірні наукові дані, позаяк тоді справді не існувало точної наукової інформації про причини, з яких одні шлюби тримаються, а інші розпадаються.

«Передбачення розлучень» — немов газетний заголовок, але статистика подеколи спантелює. Я чув, що дехто відкидає науковий підхід до оцінювання шлюбу, вказуючи на те, що, коли показник розлучень становить п'ятдесят відсотків, навіть випадкове припущення дасть змогу створити точні прогнози. Але таке твердження базується на хибному розумінні того, що ми вивчаємо. Ті часто згадувані п'ятдесят відсотків — це загальний показник розлучень за сорок років шлюбу. Наші дослідження передбачають розлучення у значно менших часових межах. Наприклад, досліджуючи сто тридцять молодих подружжів, ми проаналізували їхні стосунки й визначили, що п'ятнадцять із цих пар розлучаться протягом наступних семи років. Насправді сімнадцять із них розлучилися (включно з нашими п'ятнадцятьма), і це підвищило рівень точності наших прогнозів до дев'яноста восьми відсотків.

За кілька років інші лабораторії, скориставшись методами, які ми розробили, також змогли досягти разючих результатів

ЗМІСТ

Подяка.....	7	П'ята ознака: невдалі спроби примирення	62
Вступ	10	Шоста ознака: погані спогади	65
1. Сієтлівська лабораторія кохання зсередини: правда про щасливі шлюби.....	14	Кінець наближається	68
Передбачаю розлучення з точністю в дев'яносто один відсоток.....	15	Та ще не все втрачено	69
Емоційний інтелект у шлюбі.....	18	4. Принцип 1: коригуйте свої <i>мапи кохання</i>.....	71
Навіщо рятувати шлюб?	19	Знання — це сила	72
Інноваційне дослідження. Революційні відкриття.....	22	Наступний крок.....	84
Чому звичайна сімейна терапія не діє	24	5. Принцип 2: бережіть свою любов і захоплення ...	86
Руйнуємо міфи про шлюб.....	31	Історія вчить.....	88
2. Від чого <i>насправді</i> залежить щастя в шлюбі?	36	Антидот проти зневаги.....	90
Дружити, а не сваритися	37	Роздмухування полум'я	94
Будуємо дім міцних стосунків	40	Як навчитися цінувати свого партнера	99
Примирення: секретна зброя щасливих пар.....	43	6. Принцип 3: до партнера, а не від нього	108
Мета шлюбу	44	Дві перешкоди на шляху до повернення.....	113
3. Як я передбачаю розлучення	46	Як подолати сум, страх і гнів партнера.....	126
Перша ознака — жорсткий початок ...	47	Додаткові поради про те, як слухати людину, котра сумує й жаліється	130
Друга ознака: чотири вершники	48	Додаткові поради про те, як слухати розгнівану людину	131
Третя ознака: потік негативу	57		
Четверта ознака: мова тіла.....	58		
Чоловіки й жінки насправді різні.....	60		

Додаткові поради про те, як слухати людину, яка відчуває страх і стрес.....	131
Що робити, коли партнер не йде на зближення.....	132
Дієвість перших трьох принципів	137
7. Принцип 4: дозвольте партнеру керувати	140
«Як скажеш, любя»	141
Ознаки опору.....	143
Чого чоловіки можуть навчитися в дружин	146
Емоційно-інтелектуальні чоловіки.....	150
Навчіться поступатися	152
8. Два види сімейних конфліктів.....	166
Одвічні проблеми	166
Ознаки безвиході.....	170
Проблеми, які можна розв'язати	171
Як їх розрізнити.....	172
Ключі до вирішення конфліктів.....	188
9. Принцип 5: розв'язуйте здоланні проблеми	191
Крок 1: уникайте грубого початку розмови	193
Крок 2: навчіться робити спроби примирення й реагувати на них	205
Бути почутим	208
Крок 3: заспокоюйте себе й одне одного	213
Крок 4: компроміс	219
Крок 5: давайте раду емоційним ранам.....	222
10. Як давати раду типовим здоланим проблемам.....	231
«Вимикайте» те, що відволікає	232
Проблема порно	235
Стрес і ще більше стресу.....	237
Стосунки з рідними партнера	238
Гроші, гроші, гроші	245
Хатня робота	251
Народження дитини.....	257
Секс.....	263
П'ять способів зробити секс більш інтимним і романтичним.....	268
М'яка відмова в сексі	277
Навчіться сприймати відмову	277
11. Принцип 6: вихід з глухого кута	279
<i>What Dreams Are Made Of</i>	281
Поважайте прагнення	283
Кобила на кличку Дафні.....	284
Приховані мрії.....	285
Шукайте мрію	288
Працюйте над сімейними проблемами, що зайшли в глухий кут	294
12. Принцип 7: формуєте спільне бачення	306
Чотири стовпи спільного бачення.....	309
Післяслово: що далі?.....	324
Магічні шість годин	324
Детектор лайна у шлюбі.....	327
Простіть себе	329