

Джон М. Готман и Нан Силвър

---

**СЕДЕМТЕ ПРИНЦИПА  
НА УСПЕШНИЯ БРАК**

София, 2022

John M. Gottman, Ph.D. and Nan Silver

THE SEVEN PRINCIPLES FOR MAKING MARRIAGE WORK

*A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*

Copyright © 1999, 2015 by John Mordechai Gottman, Ph.D. and Nan Silver

Published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC, a Penguin Random House Company, New York.

© Издателство „Изток-Запад“, 2022

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Гергана Георгиева Емилова, превод, 2022

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2022

ISBN 978-619-01-1124-5 (мека подвързия)

ISBN 978-619-01-1136-8 (твърда подвързия)

ДЖОН | НАН  
ГОТМАН | СИЛВЪР

СЕДЕМТЕ  
ПРИНЦИПА НА  
УСПЕШНИЯ  
БРАК

Превод от английски  
*Гергана Емилова*



*На моите красиви и брилянтни момичета –  
Джули и Марая Готман.*

Джон Готман

*В памет на преданите ми родители,  
Блани и Мъри Силвър, и на шейсетгодишния им брак.*

Нан Силвър

## СЪДЪРЖАНИЕ

Благодарности.....	9	
Увод.....	13	
1	Любовната лаборатория в Сиатъл: истината за щастливите бракове.....	17
	Разводът – предвидим с точност от 91%.....	18
	Емоционално интелигентни бракове.....	20
	Защо да спасявате брака си?.....	21
	Новаторски изследвания, революционни открития.....	24
	Защо повечето брачни терапии се провалят.....	27
	Да разрушим още митове за брака.....	33
2	Какво действително прави един брак щастлив?.....	38
	Приятелството и кавгите.....	39
	Как да изградите своята Къща на здравите взаимоотношения.....	42
	Опитите за помирение – тайното оръжие на щастливата двойка.....	45
	Целта в брака.....	47
3	Как предсказвам разводите.....	49
	Първият признак: резкият старт.....	50
	Вторият признак: четиримата конници.....	51
	Третият признак: потопяването.....	59
	Четвъртият признак: езикът на тялото.....	61
	Мъжете и жените наистина са различни.....	62
	Петият признак: неуспешните опити за помирение.....	65
	Шестият признак: лошите спомени.....	67

	Краят приближава.....	70
	Но надеждата умира последна.....	72
4	<b>Първи принцип:</b>	
	допълвайте своите географски карти на любовта .....	74
	Знанието е сила.....	75
	Следващата стъпка .....	87
5	<b>Втори принцип:</b>	
	подхранвайте обичта и възхищението си един към друг... 88	
	Как да се поучавате от историята.....	90
	Противоотровата за презрението .....	92
	Как да раздухвате пламъците .....	95
	Как да се научите да цените партньора си .....	100
6	<b>Трети принцип:</b>	
	обръщайте се един към друг, не се отвърщайте .....	109
	Две пречки пред обръщането към партньора.....	114
	Как да се справяте с тъгата, страха и гнева на партньора .....	126
	Какво да правите, когато партньорът ви не се обръща към вас .....	132
	Силата на първите три принципа.....	137
7	<b>Четвърти принцип:</b>	
	позволете на партньора си да ви влияе .....	139
	„Както кажеш, скъпа“? .....	140
	Признаци на съпротива.....	142
	Какво съпрузите могат да научат от съпругите .....	145
	Емоционално интелигентни съпрузи.....	148
	Как да се научите да отстъпвате.....	150
8	<b>Два типа семейни конфликти.....</b>	<b>162</b>
	Хронични проблеми.....	162
	Признаци, че се намирате в безизходица.....	166
	Разрешими проблеми .....	167
	Как да направим разликата .....	167
	Разковничето към овладяването на конфликтите .....	182
9	<b>Пети принцип:</b>	
	разрешете разрешимите си проблеми .....	186
	Стъпка 1. Смекчавайте старта.....	188

Стъпка 2. Научете се да правите и да приемате опити за помирение.....	199
Стъпка 3. Успокоявайте себе си и партньора си .....	206
Стъпка 4. Правете компромиси.....	211
Стъпка 5. Погрижете се за емоционалните наранявания .....	215
10 Как да се справяте с типичните разрешими проблеми ....	223
Как да се „изключват“ от това, което ви разсейва.....	224
Стрес и пак стрес.....	228
Отношения с роднините на партньора.....	230
Пари, пари, пари.....	236
Домакинска работа.....	242
Родителство .....	247
Секс .....	252
Пет начина да направим секса по-личен и романтичен .....	258
Как да отказвате на покана за секс деликатно .....	266
Как да приемате „Не“-то.....	266
11 Шести принцип: преодолейте безизходицата .....	268
От какво са направени мечтите .....	270
Когато мечтите биват зачитани.....	272
Кон на име Дафни .....	273
Когато мечтите са скрити.....	274
Станете детектив на мечти.....	276
Как да работите върху безизходен брачен проблем.....	282
12 Седми принцип: създайте споделен смисъл .....	294
Четири стълба на споделяния смисъл.....	297
Послеслов. А сега какво? .....	311
Шестте вълшебни часа.....	311
Детектор на гнилото в брака.....	313
Прости на себе си.....	316
За авторите .....	319





## Благодарности

**Н**а първо място трябва да призная смелия подарък, с който седем хиляди двойки, доброволци в изследванията ни, допринесоха за моите виждания. Тяхната готовност да разкрият най-съкровените страни на личния си живот отвори една затворена досега врата, което позволи формулирането на тези Седем принципа, чрез които може да се изгради щастлив брак.

Тази книга почива върху изследвания, получавали постоянна подкрепа от Националния институт за психично здраве, Сектор за изследване на поведенческите науки. Голямо съдействие оказаха Моли Оливери, Дела Хан и Джой Шултърбрант.

Книгата се реализира и благодарение на редица важни сътрудничества, които са радостна част от живота ми. Те включват основното сътрудничество, което благославяше живота ми през последните трийсет и осем години, с професор Робърт Левънсън от Калифорнийския университет в Бъркли. Приятелството и смехът винаги са били в основата на нашата съвместна работа. Важни за мен бяха също сътрудничеството ми с покойния Нийл Джейкъбсън от Университета във Вашингтон и работата ми с Лора Карстънсън от Станфордския университет.

Благословен съм с ценни сътрудничества и в моята лаборатория и в институт „Готман“, особено с Итана, Алън Куновски и Дейвид Пенър.

Съпругата ми, д-р Джули Шварц Готман, ме подкрепяше с голяма любов, прекрасно приятелство, мотивация, интелектуално съмишленичество и концептуална организация. Джули внесе в съвместната ни работа своята мъдрост и огромна клинична проникателност и фантастичен дух. След многобройни съзидателни и разгорещени спорове, продължили десетилетия (спо-

ровете са страстта на евреите), Теорията за къщата на здравите взаимоотношения се роди като рожба на сътрудничеството ни; дистанцираният учен и емпатичният клиницист се срещнаха и започнаха да се учат един от друг. Джули беше и мой учител и водач в практикуването на психотерапия. Благодарение на нея семинарите за двойки и родители се превърнаха във вълнуващо творческо преживяване. Докато Джули и аз сме заети с работата си на пълен работен ден, Алън и Итана Куновски умело ръководят институт „Готман“ с огромно въодушевление и решимост, въображение и внимание към детайлите и също така улесняват комуникацията ни. Линда Райт ни помага да поддържаме контактите с двойките много топли и човешки – тя умее необикновено добре да разговаря с отчаяни двойки.

Наскоро бях благословен с отлични ученици и служители, сред които Ким Бюлман, Джим Коан, Мелиса Хокинс, Карол Хувън, Ванеса Кейхън, Лин Кац, Майкъл Лорбър, Ким Маккой, Джани Драйвър, Юн Йонг Нам, Сони Рукстал, Реджина Руш, Кимбърли Райън, Алисън Шапиро, Амбър Табарес, Тим Стикъл, Бевърли Уилсън и Дан Йошимото. Неотдавнашният труд на Джим Коан върху взаимоотношенията и мозъка е огромен източник на вдъхновение.

Трябва да призная интелектуалното наследство, от което черпя. Както пише Нютон: „Ако съм прозрял повече, то е, защото съм стъпил на раменете на гиганти.“ За мен това наследство започва с впечатляващата работа на Сюзан Джонсън върху емоционално фокусираната брачна терапия. Сюзан Джонсън проправи пътя и ни показва върху какво да съсредоточим вниманието си. Не само това, но тя съчетаваше и голямата си интуиция и емпатия с неумолимата и постоянна работа на обективния учен. Ничий друг принос в нашата област не може да се сравни с нейния. Искам да отбележа научната работа на Боб Уайс върху множество понятия, в това число и тежестта на положителните и отрицателните емоции; работата на Клиф Нотариъс върху множество понятия, в това число и тежестта на положителните и отрицателните емоции и ефикасността на двойката; вратата на Хауърд Маркман и Скот Стенли в превантивната намеса; работата на психиатъра Джери Люис върху баланса между самостоятелност и свързаност в брака; и упоритата работа на покойния

ми колега Нийл Джейкъбсън, който ни даде първия златен стандарт за обективни изследвания в областта на брачната терапия. Задължен съм и на работата в по-ново време на Джейкъбсън с Анди Кристенсън, посветена на приемането в брачната терапия. Бих искал да призная и приноса на Уилям Дохърти за ритуалите на връзката, Пеги Пап и Пепър Шварц, както и работата на Роналд Левънт и Алън Бут върху мъжа в семейството.

Трябва да спомена и брилянтната работа на Дан Уайл върху брачната терапия, в която обръща изключително внимание на процеса. Обичам трудовете на Уайл; идеите му са голямо вдъхновение. Текстовете му, написани изцяло от клинична гледна точка, са (удивително, според мен) прозорливи и напълно съвпадат с много от моите изследователски открития. Смятам Уайл за гений... Благословен съм, че имах шанса да обменям идеи с него. Той е страхотен терапевт.

Искам да отбележа работата на Ървин Ялом и Виктор Франкъл по екзистенциална психотерапия. Ялом ми даде голяма вяра в самия терапевтичен процес и в човешката способност за израстване. Франкъл заема специално място в сърцето ми. Той и любимият ми братовчед Кърт Ладнър са били обитатели и оцелели от концентрационния лагер Дахау. И двамата намериха смисъл в условията на безпощадно страдание, тирания и обезчовечаване. Джули и аз пренесохме тяхното екзистенциално търсене на смисъл в контекста на взаимоотношенията. Това може да превърне конфликта в ново преживяване, което да подтикне партньорите да разкриват и зачитат житейските си мечти, да намерят споделен смисъл и да утвърждават приятелството си.

Стигнах до заключението, че множество проникателни автори в областта на взаимоотношенията са по принцип прави. Надявам се, че моят принос ще бъде да почета всички тях, като добавя малко прецизност и интегрираност в стремежа към разбиране какво прави взаимоотношенията успешни.

*Джон Готман*



## Увог

**К**огато се заловихме да пишем първото издание на тази книга, се вълнувахме от възможността да споделим резултатите от лабораторните изследвания на любовните връзки, но знаехме, че ще се сблъскаме с известна скептичност. Можеше ли научният подход към нещо толкова неосезаемо, индивидуално и лично като романтичната любов да даде полезни съвети на двойките в реалния свят? Е, след петнайсет години и милиони достигнати читатели с радост съобщаваме, че „Седемте принципа на успешния брак“ е направила точно това. Безброй читатели от цял свят ни споделят, че стратегиите в книгата са обогатили, опазили или спасили връзката им. Получавали сме благодарности от всевъзможни видове двойки, включително от младоженци, традиционни двойки, партньори с кариери, дълбоко религиозни партньори, двойки в армията, двойки, живеещи на семейни начала, еднополови двойки, все още не сключили брак, разведени, които гледат с надежда към бъдещето, и консултанти, които работят с всички гореизброени.

Носи ни огромно удовлетворение и гордост съзнанието, че успяхме да помогнем на толкова много хора. Удовлетворени сме и от факта, че изследванията продължават да потвърждават това, което тези читатели постоянно ни съобщават: Седемте принципа могат да окажат силно положително въздействие върху една връзка. Всъщност едно рандомизирано клинично проучване, проведено от Джон и неговите съизследователи (Джулия Бабкок, Ким Райън и Джули Готман), установи, че семейните двойки, които просто са прочели „Седемте принципа“ и са работили самостоятелно върху тестовете и упражненията (без да получават допълнителна професионална помощ), са значително по-щастливи в отношенията си и този ефект се запазва, когато се

оценява една година по-късно. Самият прочит на книгата оказва толкова мощно влияние, че всъщност обърка изследването: първоначално експериментът беше замислен да изпита техниките в брачната терапия и да включи тези двойки, които само четат книгата, като контролна група!

Като се има предвид, че настоящата книга дава отлични резултати, може би се чудите защо решихме да я преработим. Отговорът е прост – изследванията на Джон и работата му с двойки са напреднали, откакто той за първи път „изчисли“ благодарение на какво процъфтява бракът и как да се предскаже и предотврати разводът. Вече има четирийсет и две години данни от надлъжни изследвания за значението на приятелството в брака. Постоянно се трупат и статистически данни за състоянието на брака сред различни групи от населението, включително семейства с ниски доходи, партньори, станали наскоро родители, еднополови двойки и такива от различни етноси. Тази работа потвърждава универсалността на Седемте принципа и задълбочава разбирането ни защо са толкова въздействащи и как двойките да ги използват най-добре.

Може би най-известният пример за практикуване на наученото е, че в годините след първото публикуване на „Седемте принципа“ Джон и съпругата му, терапевтът д-р Джули Готман, прилагат резултатите от изследванията чрез институт „Готман“. Тази организация предлага непосредствена подкрепа на двойките чрез семинари и терапия, а също така обучава професионалисти в предоставянето на консултации, основани на изследванията на Джон. Благодарение на Института в цял свят се провеждат курсове по Седемте принципа. Терапевтичната и образователната работа на Института има синергична връзка с лабораторните изследвания – той едновременно се възползва от научните открития и помага на семейство Готман да прилага теорията при двойки в нужда. Все по-голям брой контролирани изследвания онагледяват положителното въздействие на този подход. Например в рандомизирано клинично проучване нещастните двойки, участвали в комбинация от семинари на Готман върху разрешаването на конфликти и приятелството в брака, заедно с девет сесии терапия за двойки по метода на Готман, основана на Седемте принципа, са показали най-голяма трайна

полза и най-малко рецидиви, когато са били оценявани една година по-късно.

Друга област, в която институтът „Готман“ постига големи успехи, е в подкрепата на двойките след раждането на първото им дете – стресиращ момент в повечето бракове. (Около 67% от двойките изпитват голям спад в удовлетвореността от брака през трите години след раждането на първото им дете.) Семинарът „Когато доведем бебето у дома“ използва подхода на Седемте принципа, за да отговори на специфичните проблеми на новите родители. В рандомизирано клинично проучване нещастните двойки, които участваха в двудневната програма, в значителна степен поправиха спада в удовлетворението си от брака. Програмата също така намали следродилната депресия и враждебността между съпрузите и подобри взаимодействието на двамата родители с бебето, както и емоционалното и езиковото развитие на детето. Подобни резултати са показали и болнични проучвания в Австралия и Исландия.

Това ново издание ни дава възможност да споделим с читателите всичко, което сме научили от работата ни в Любовната лаборатория и института „Готман“. Навсякъде ще намерите разяснения, както и важни допълнения и преработки, които се отнасят до източниците на натиск и напрежение, изпречващи се на пътя на съвременните двойки. Също така разширихме и обновихме интерактивния характер на Седемте принципа: за всеки принцип ще намерите въпросници (с висока надеждност и валидност), чрез които да оценявате до каква степен се прилага в собствената ви връзка, както и нови или преработени упражнения за по-доброто му усвояване. Ефикасността на упражненията е напълно потвърдена от многобройните участници в семинарите на института „Готман“ и от тези, които провеждат терапия за двойки с обучени от Института специалисти.

Една от силните страни на подхода „Седемте принципа“ е неговата гъвкавост при разглеждането на всички етапи на връзката. Тази книга е за вас, ако сте необвързан и искате да „изпитате“ връзката си, преди да се решите да се обвържете трайно. Тя е и за вас, ако вече сте се обвързали и искате да укрепите и защитите това, което имате. Ако вие и партньорът ви сте изправени пред драматични промени или предизвикателства в живота, „Седемте

принципа“ ще ви помогне да запазите връзката си. Следването на напътствията в книгата е в състояние да спаси дори и брак, изпаднал в сериозна опасност.

Разбира се, нито едно ръководство по взаимоотношения не може да спаси всеки брак, нито пък е вярно, че всеки брак „трябва“ да бъде спасен. Понякога враждебността и предателството дотолкова са уязвили брака, че той вече е угаснал, преди двойката да потърси подкрепа. Но подходящият вид помощ може да възстанови много повече връзки и да даде по-голяма надежда, отколкото предполага статистиката за разводите. Всеки, който работи с двойки или ги изучава, остава смирен и възхитен от упоритостта, изобретателността и твърдостта на хората, които се обичат и са решени да направят брака си успешен. Написахме тази книга, за да ги придружава в техния път.

Много неща са се променили през петнайсетте години, изменили от появата на първото издание на „Седемте принципа“, но един факт е постоянен: романтичната и сексуалната дългосрочна връзка с друг човек остава най-големият дар, който животът може да предложи. Надяваме се, че това ново издание на „Седемте принципа“ ще предпази и укрепи вашата връзка, както и че ще ви помогне да внесете цел и смисъл в живота, който градите заедно.