

# ИСЦЕЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

**Джон Готтман**

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари

Smart Reading

**Исцеление отношений. 5 шагов  
по укреплению брака, семьи и  
дружбы. Джон Готтман. Саммари**

«Смарт Ридинг»

2026

## Smart Reading

Исцеление отношений. 5 шагов по укреплению брака, семьи и дружбы. Джон Готтман. Саммари / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2026 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «Исцеление отношений. 5 шагов по укреплению брака, семьи и дружбы» Джона Готтмана. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Вы встречали супругов, живущих вместе как соседи, по привычке, просто потому, что некуда уйти? У них могут быть дети, общий быт, прекрасный дом, но в этом доме нет радости. Такие партнеры не проявляют друг к другу почти никакого тепла и сочувствия – и каждый из них одинок. Так было не всегда. Но однажды один поленился выслушать, а другой обиделся и замкнулся – и отношения начали остывать. Эмоциональная холодность, возможно, главная причина, которая разрушает семьи и дружеские связи. Счета в «эмоциональном банке» пополняются, когда мы чутко откликаемся на душевные запросы друг друга, сигнализируя, что человек для нас важен. Когда же мы ведем себя равнодушно, возникает эмоциональная задолженность, и, если с ней ничего не делать, рано или поздно наступит банкротство. Психотерапевт Джон Готтман создал лекарство, которое поможет вылечить отношения, если в них стало холодно.

# Содержание

Болезнь отношений – невнимание	6
Шаг 1. Распознаем эмоциональные запросы	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Smart Reading**  
**Исцеление отношений. 5 шагов**  
**по укреплению брака, семьи и**  
**дружбы. Джон Готтман. Саммари**

Оригинальное название:

**The Relationship Cure: A 5 Step Guide to Strengthening Your Marriage, Family, and Friendships**

Автор:

**John Gottman**

## Болезнь отношений – невнимание

Если мы открыто делимся с партнером, друзьями или членами семьи своими переживаниями, чувствуем, что нас понимают и принимают, значит, между нами образовалась глубокая эмоциональная связь. Она не появилась из ниоткуда, а формировалась постепенно, становясь все крепче.

Иногда эмоциональные связи не укрепляются, а ослабевают или вовсе разрываются и отношения рушатся – не из-за серьезных драматичных конфликтов, а из-за постепенного охлаждения, ежедневного невнимания, игнорирования эмоциональных запросов<sup>1</sup> друг друга. Каждое «Посмотри», «Ты здесь?», «Мне плохо» – это попытка установить контакт. И если на нее отвечают, пусть даже кивком, связь крепнет, а если нет – ослабевает.

**Эмоциональный запрос – это попытка установить контакт, прямо или косвенно, словами или невербально.** Ваша повседневная реакция на него – замечаете ли вы, что к вам обращаются, слышите ли, когда близкому тяжело, – формирует основу отношений.

*Исследования Джона Готтмана<sup>2</sup> показывают: счастливы пары, которые замечают эмоциональные запросы друг друга и отвечают на них. В гармоничных союзах это происходит в 80 % случаев, в остальных – лишь в 20 %.*

**Отреагировать на эмоциональный запрос можно тремя способами: ответить эмпатией, ответить негативом или проигнорировать.** Третий вариант самый разрушительный. Даже резкая реакция лучше, чем ее отсутствие. Она хотя бы говорит о том, что запрос услышан.

*Если не знаете, как поступить, так и скажите: «Я тебя слышу, но пока не знаю, что ответить».*

Если вы регулярно замечаете, что другой тянется к вам словом, взглядом, вопросом, и даете отклик, вы формируете **«эмоциональный банк» – запас прочности, который помогает пройти через любые кризисы.** Если вы регулярно игнорируете эмоциональные запросы друг друга – вы становитесь эмоциональными банкротами.

*Анна и Александр вместе 14 лет. Раньше они любили приключения, много дурачились. В последнее время Анна уставала на работе и дома закрывалась в себе. Александр чувствовал себя отверженным, ему было одиноко. Поначалу он говорил: «Мы стали мало общаться». Но, несколько раз получив в ответ «Я устала, давай просто помолчим», перестал это делать. Анна слышала претензию, Александр – игнорирование его потребностей.*

В «эмоциональном банке» пары образовалась задолженность. Поворотным стал момент, когда Анна сказала: «Я скучаю по нам легким, веселым. Я хочу это вернуть». Это был прямой, а не завуалированный запрос на внимание, и Александр откликнулся. Они договорились хотя бы раз в неделю выбирать время на «отрыв». Постепенно лед растаял, эмоциональная связь снова окрепла.

Если вы не умеете высказывать свои эмоциональные потребности и откликаться на чужие, это не приговор. **Близость – не подарок судьбы, а навык, и ей можно научиться.** А отношения можно вылечить.

---

<sup>1</sup> Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ // Дэниел Гоулман.

<sup>2</sup> 7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви // Джон Готтман, Нэн Сильвер.

- **Симптомы.** Охлаждение отношений, разрыв эмоциональной связи, потеря доверия.
- **Лекарство.** Метод пяти шагов для исцеления отношений от психотерапевта Джона Готтмана.
- **Способ применения.** Необязательно использовать весь арсенал инструментов. Осознайте принцип и старайтесь придерживаться ключевых рекомендаций.

## Шаг 1. Распознаем эмоциональные запросы

Когда наши эмоциональные сигналы остаются без ответа, мы можем раздражаться, обижаться или испытывать одиночество. Но *иногда дело не в том, что вас действительно игнорируют, а в том, что вы сами не замечаете, как именно пытаетесь достучаться до другого*. Если вы не осознаете свои запросы, вы не можете ясно их выразить – и тем более не узнаете, ответили ли на них.

**Самодиагностика.** Насколько осознанно и четко вы выражаете ваши эмоциональные потребности? Оцените каждое утверждение по шкале от 1 до 5, где 1 – «Никогда», 2 – «Редко», 3 – «Иногда», 4 – «Часто», 5 – «Почти всегда».

### Осознаю ли я, что делаю запрос?

- Замечаю, когда говорю или делаю что-то, чтобы привлечь внимание близкого человека.
- Понимаю, чего именно хочу от партнера: поддержки, участия, прикосновения, слов.
- Мне легко назвать чувства, которые я испытываю в момент запроса.
- Осознаю разницу между тем, что говорю, и тем, что на самом деле имею в виду.
- Понимаю, что даже мой сарказм или недовольство – это тоже сигнал.

### Как я выражаю свои запросы?

- Прямо прошу о том, что мне нужно.
- Мне легче говорить открыто, чем намекать.
- Я не ожидаю, что близкие должны «сами догадаться».
- Я могу говорить о своей уязвимости без иронии и маски.
- Если меня не поняли, я уточняю, а не обижаюсь молча.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.