

УДК 159.9
ББК 88.5
Б88

Michelle Brody
STOP THE FIGHT:
AN ILLUSTRATED GUIDE FOR COUPLES

Copyright © 2015, 2018 by Michelle Brody
Originally published in the U.S. in 2015 by The Experiment, LLC.
This edition published by arrangement with The Experiment, LLC

Illustrations by *Emily Tomasik*

Броди, Мишель.

Б88 Давай больше не ссориться. 12 типов семейных конфликтов и инструкция по их прекращению / Мишель Броди ; [пер. с англ. А. Н. Гуровой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 320 с. : ил.

ISBN 978-5-699-94709-6

Если скандалы стали нормой общения со второй половиной, пора что-то менять. Мишель Броди, психолог с двадцатилетним стажем, выделила 12 типов семейных конфликтов — из-за денег, секса, родственников, совместных праздников и т.д. Автор книги описывает механизм каждого из них и предлагает простую технологию их разрешения. А чтобы в пылу скандала рекомендации доктора Броуди не вылетели из головы, все они проиллюстрированы забавными комиксами.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-699-94709-6

© Гардт А.Н., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

длѧ хѧла

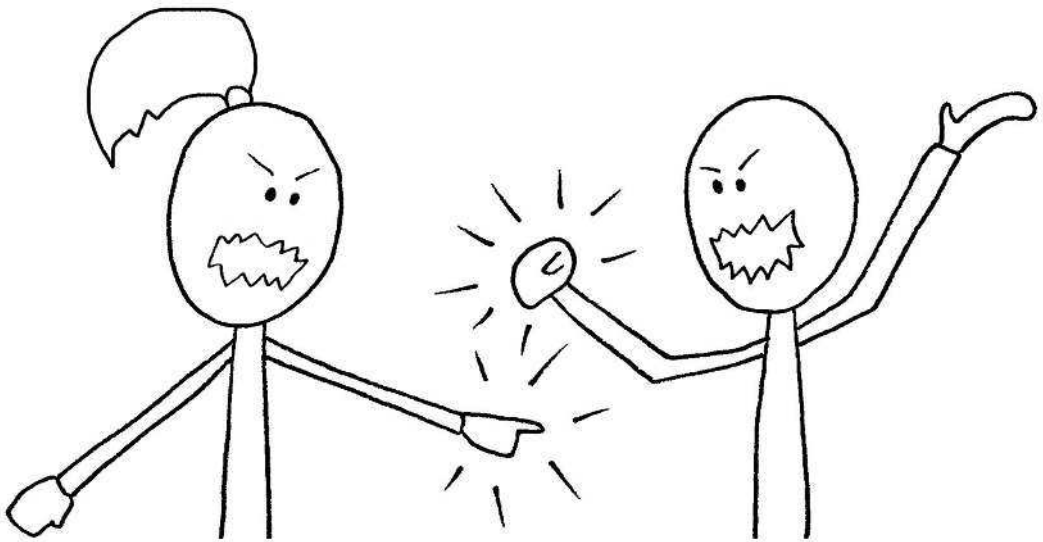


СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. Застрявшие в ссоре	9
1. Ссора, в которой вы улучшаете партнера	15
2. Ссора, в которой вы доказываете свою правоту	31
3. Ссора, в которой молчат и ворчат	43
4. Прогрессирующая ссора	55
5. Ссора из-за домашних обязанностей	71
6. Ссора из-за дня рождения	99
7. Ссора из-за дурной репутации	129
8. Ссора, в которой «Тебе наплевать на меня!»	151
9. Ссора из-за родительских разногласий	183
10. Ссора из-за денег	201
11. Ссора из-за секса	235
12. Ссора из-за проблемных родственников	269
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Полная картина	299
Термины, использованные в книге	306
Благодарности	311
Об авторе	315
Алфавитный указатель	317

ВВЕДЕНИЕ

ЗАСТРЯВШИЕ В ССОРЕ



ПАРЫ ПЕРЕКАЮТСЯ, СПОРЯТ И ССОРЯТСЯ. Это часть богатого мира отношений, точно так же, как и ранняя страсть начального периода. Ругаются не только несчастные пары, но и счастливые. Ссоры могут привести к восхитительному любовному примирению, но иногда они перерастают в затяжную вражду.

Для многих из нас нет ничего хуже чувства, которое появляется после ссоры с партнером из-за обманутых ожиданий. Просто представьте: вы просите о маленьком одолжении, партнер слишком бурно реагирует, а потом, будто на пустом месте, случается конфликт — и вот вы уже находитесь в разных углах ринга. Другой пример: партнер критикует вас за что-то настолько несправедливо, что у вас плывут красные круги перед глазами.

После ссоры с вами остаются три вещи. Все то ужасное, что вы друг другу наговорили, удивление от того, как вы умудрились разругаться по такому нелепому поводу, и чувство гнетущей безнадежности. Ведь теперь вы не уверены в своих отношениях, раз они порождают столь ужасные ссоры.

Скажем честно, это происходит со всеми. Однажды мне довелось посетить спектакль, в котором была следующая сцена. Супружеская пара средних лет играла в карты. Муж отпустил комментарий, который не понравился жене. Та ответила ехидным тоном. Муж бросил на нее злобный взгляд — жена зарычала в ответ. Прямо на наших глазах невинная карточная игра превратилась в полномасштабную ссору. Зрительный зал ревел от восторга. Конечно, Война Роз¹ — это всегда смешно, но только если вы не находитесь в центре сражения. Со стороны очевидно, насколько нелепо все это представление: один-единственный комментарий разжигает длительную бо-

¹ Соответствует выражению «обойтись без битья посуды» (*прим. ред.*).

лезненную битву. Однако смехом зрительный зал прикрывает тот факт, что все мы бывали на месте ссорящихся супругов. Короткий обмен репликами — и самый обычный разговор может перерасти в безобразное побоище.

Но хуже всего, что ссоры *повторяются!* Как часто мы ругаемся по той же причине, что и на прошлой неделе или в прошлом году? Ваш партнер снова говорит ту раздражающую фразу, вы реагируете обычным образом, и вот уже оба идут знакомым маршрутом, ведущим в никуда. Еще один сценарий: ссора начинается по иной причине, но ваши модели поведения остаются неизменными. Вы кричите, срывая голос, а партнер выбегает из комнаты, хлопая дверью.

После ссоры мы всегда думаем: как же нам изменить ситуацию? Мы пытаемся делать это разными способами: с осторожностью касаемся болезненных тем; считаем до десяти, чтобы не дать гневу перелиться через край; стараемся проговоривать проблему, но ничего не работает. Тогда мы начинаем искать ответ в книгах, журналах или на приеме у психолога. Пытаемся следовать сразу всем советам, которые, увы, нередко только все ухудшают. Неудивительно, что у нас опускаются руки! Давайте посмотрим правде в глаза: рекомендации по регулированию отношений настолько сложны, что им практически невозможно следовать в запале ссоры. Особенно когда штыки обнажены и даже пущены в ход.

Нужно придумать простой для запоминания и эффективный способ справляться с ссорой. Работая терапевтом с семейными парами, я обнаружила, что существует одна вещь, которая может прекратить бесконечные ссоры, восстановить контроль над ситуацией и направить ваше общение в более позитивное русло. Но прежде чем перейти к ней, давайте вернемся к паре из спектакля. Каждый раз, когда жена чувствовала себя обиженной, она срывалась на своего мужа. Каждый раз, когда муж оскорблялся, он отвечал ударом на удар. При этом оба были убеждены, что стали невинной жертвой злобной атаки и что партнер вел себе совершенно неправильно. Они видели чужую агрессию и чувствовали собственную боль, но только зрительный зал замечал, что страдают оба персонажа. Сторонние наблюдатели понимали: никто не прав. Хотя и муж, и жена обижались закономерно, они оба заходили слишком далеко в стимулировании болевых точек друг друга. А паре

всего-то нужно было слегка успокоиться и разобраться в ситуации, и тогда фарфор был бы спасен.

Если бы они только могли взглянуть на себя со стороны! К несчастью, когда дело касается семейных конфликтов, очень трудно выйти на «балкончик» и посмотреть на ссору, не ограничиваясь субъективной точкой зрения. Именно это и мешает решить проблему.

Чтобы по-настоящему изменить взаимодействие внутри пары, нужно *увидеть всю картинку целиком*. В тот момент, когда вы оба поймете, почему ссора возникает и начинает повторяться, вы сможете перекроить поведенческий паттерн¹. Что представляет собой «вид с балкона»? Это именно то, за что люди платят деньги, когда обращаются за помощью к семейным консультантам. Надежда, что профессионал сможет увидеть разом все батальное полотно и, как следствие, решит проблему.

Но что, если вы способны сделать это, не прибегая к профессиональной помощи? Посмотреть на свою ссору «с балкона» и разорвать замкнутый круг? Я не раз наблюдала этот удивительный феномен, когда работала консультантом. Едва пара понимает, как шаг за шагом развивается ссора, какие слова и действия ее подпитывают, конфликт затихает.

Главная задача этой книги состоит в том, чтобы помочь увидеть картину целиком. Здесь много рисунков, диаграмм и иллюстраций, которые покажут, как предотвратить или откатить конфликт назад. Вы получите полную картину самых распространенных ссор между парами, а также увидите способы прекращения конфликта. Для быстрого усвоения материала все инструменты и методы снабжены иллюстрациями.

Моя цель — научить вас и вашего партнера легко переходить к конструктивному диалогу. Хороший совет — знакомиться с книгой вместе с партнером, ну или хотя бы по очереди. Это поможет общему делу установления долгосрочного мира.

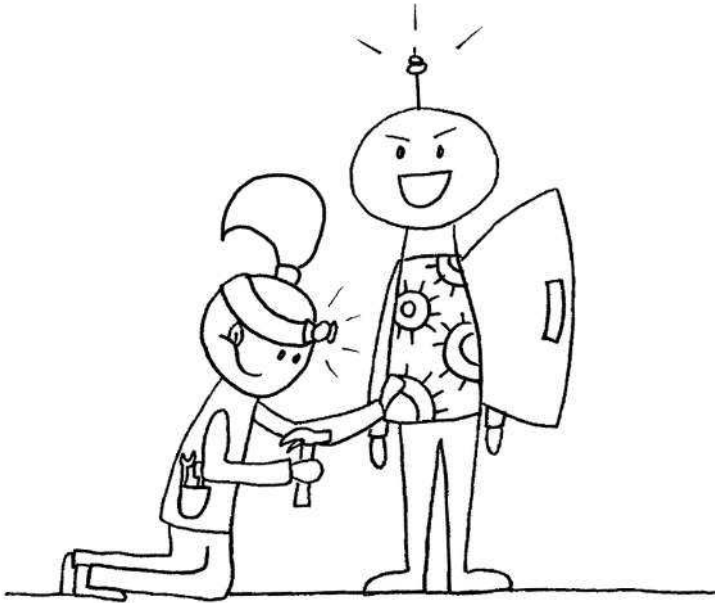
При чтении этой книги вы заметите, что многие концепты взаимосвязаны. Вам даже покажется, что это разные способы сказать

¹Англ. pattern — образец, шаблон, схема (*прим. ред.*).

одно и то же. Однако лишь некоторые из них подойдут конкретно вам. Я постаралась поделиться подходами, становившимися спасительными для разных людей. Я надеюсь, что вас с вашим партнером во время чтения этих страниц посетит озарение, которое поможет решить проблему.

Наконец, последнее предупреждение. В особо сложных случаях, когда конфликт развивался годами, помощь профессионала может оказаться единственным спасением. Если вы чувствуете себя сильно травмированными, не отказывайтесь от визита к семейному психологу. Это не так страшно, как может показаться. Я часто встречаю пары, которые жалеют о том, что не пришли на десять лет раньше. Чем больше проходит времени, тем сложнее вернуть утраченные любовь и доверие. Не откладывайте возможную помощь на потом. Скажите скандалу «Стоп!» прямо сейчас.

ГЛАВА 1



**ССОРА, В КОТОРОЙ
ВЫ УЛУЧШАЕТЕ ПАРТНЕРА**