





Мэтью Маккей • Патрик Фаннинг • Ким Палег

# НЕ МОЛЧИ И НЕ КРИЧИ

ИСКУССТВО  
ДОГОВАРИВАТЬСЯ  
С ТЕМ, КОГО  
ЛЮБИШЬ

УДК 159.923.2

ББК 88.5

M15

Matthew McKay, Patrick Fanning, Kim Paleg  
Couple Skills: Making Your Relationship Work  
Copyright 2006 by Matthew McKay, Patrick Fanning, and Kim  
Paleg and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue,  
Oakland, CA 94609

**Маккей, Мэтью.**

M15 Не молчи и не кричи. Искусство договариваться с тем, кого любишь / Мэтью Маккей, Патрик Фаннинг, Ким Палег ; [перевод с английского В. Д. Баттисты]. — Москва: Эксмо, 2023. — 432 с. — (Счастливы вместе. Книги, которые сэберегут отношения).

ISBN 978-5-04-181963-7

Коллектив именитых авторов — Мэтью Маккей (доктор философии в области клинической психологии), Патрик Фаннинг (автор научно-популярных книг о психологии общения) и Ким Палег (доктор философии и практикующий клинический психолог) — разработал пошаговую методику сближения для пар. Авторы этой книги знают, что простые истины о любовных отношениях, вроде «проявляй терпение и заботу», невероятно сложно применить в реальной жизни. Поэтому они собрали все, что известно современной науке о супружеских отношениях, и превратили это в гайд, с помощью которого вы сможете прокачать навыки общения и вывести ваши отношения на качественно новый уровень.

УДК 159.923.2

ББК 88.5

© Баттиста В.Д.,  
перевод на русский язык, 2023

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-181963-7

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА .....	10
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ИЛИ РАБОТА В ПАРЕ? .....	12
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДАННОЙ КНИГОЙ.....	13
ТАБЛИЦА ПРОБЛЕМ.....	15
ПОЗДРАВЛЯЕМ! .....	18
<b>ЧАСТЬ I. БАЗОВЫЕ НАВЫКИ .....</b>	<b>19</b>
Глава 1. Умение слушать .....	21
Глава 2. Умение выражать свои чувства и обозначать свои потребности .....	41
Глава 3. Взаимное подкрепление .....	60
<b>ЧАСТЬ II. ПРОДВИНУТЫЕ НАВЫКИ.....</b>	<b>81</b>
Глава 4. Чистое общение .....	83
Глава 5. Выявляем и изменяем когнитивные искажения.....	101
Глава 6. Искусство переговоров.....	133
Глава 7. Решение проблем .....	151
<b>ЧАСТЬ III. НАВЫКИ УПРАВЛЕНИЯ ГНЕВОМ         И РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ .....</b>	<b>167</b>
Глава 8. Оценка и изменение аверсивных стратегий поведения .....	169
Глава 9. Как справиться с собственным гневом.....	189
Глава 10. Как справиться с гневом партнера.....	225
Глава 11. Тайм-аут .....	247

<b>ЧАСТЬ IV. КАК ВЫЯВИТЬ ПРОБЛЕМЫ И РЕШИТЬ ИХ.....</b>	<b>257</b>
Глава 12. Разберитесь с шаблонными представлениями о партнере.....	259
Глава 13. Записи прошлого: проведите грань между вашим партнером и вашими родителями .....	281
Глава 14. Избавьтесь от защитных механизмов .....	301
Глава 15. Определите систему ваших отношений ....	324
Глава 16. Вмешательство в вашу систему .....	350
Глава 17. Ожидания и правила .....	378
Глава 18. Принятие и взаимная ответственность.....	392
<b>БИБЛИОГРАФИЯ .....</b>	<b>419</b>
<b>ОБ АВТОРАХ .....</b>	<b>424</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Близкие отношения могут быть как предметом величайшей радости, так и источником сильнейшей боли. Любовь всегда начинается с надежды: с мечты однажды быть понятым, с желания обрести чувство принадлежности, защищенности и безопасности, с предвкушения истинной страсти, со стремления к прочной связи. Но надежда неизбежно сталкивается с реальностью, в которой потребности двух людей перестают совпадать, гнев начинает вбивать между ними клинья, некогда легкое восприятие друг друга склоныется под тяжестью суждений, а одиночество начинает заполнять пространство между двумя параллельными, но уже столь далекими друг от друга жизнями.

Что помогает сохранить близость? Одни говорят, что это сила вашей надежды, вашей приверженности самой любви. Другие полагают, что все зависит от удачи, от того, насколько вам повезло найти «того самого» партнера. Третьи утверждают, что людей должна объединять страсть или, по крайней мере, общие интересы и ценности.

Изучив сотни примеров, мы пришли к выводу, что люди, которым удается сохранить свои отношения, обладают определенными навыками. Вот почему мы назвали эту книгу *«Секреты успешного общения в паре»*. В каждом конкретном случае, изученном нами, по-настоящему работающие отношения мы наблюдали у тех пар, которые придерживались базовых навыков межличностного общения: умения слушать, четко доводить свои мысли до собеседника, договариваться, управлять своим гневом и так далее.

И это хорошая новость, так как это означает, что вы можете освоить новый навык, просто прочитав о нем, а затем применив на практике. Поверьте, что поймать удачу за хвост,

заставить себя вспылать к кому-то страстью или подстроиться под чьи-то жизненные ценности гораздо сложнее.

Эта книга поможет вам получить и усовершенствовать навыки, необходимые для сохранения любви в ваших отношениях. При написании такого руководства нам, конечно, пришлось отойти от некоторых общих подходов. Данная книга отличается от других сразу по трем причинам.

Прежде всего, поскольку наша главная цель заключается в том, чтобы научить вас эффективным навыкам общения, основное внимание в книге уделяется действиям и изменениям, а не концепциям и теориям. Это означает, что вы не сможете просто сидеть и читать. Вам понадобится делать конкретные шаги: выполнять упражнения, вести дневник, пробовать новые модели поведения, по-новому реагировать на поступки своего партнера. Это потребует терпения и упорства, а иногда даже смелости. Но мечты и надежды, которые привели вас сюда и будут сопровождать в дальнейшем, стоят затраченных усилий. Все изменится — не по мановению волшебной палочки, не из-за того, что вы обретете обширные знания по теме, не благодаря внезапно вернувшейся в отношения искре, а потому, что вы по-настоящему научитесь быть парой.

Второе отличие этой книги заключается в том, что мы во все не требуем и не ждем, что кто-либо, кроме профессиональных консультантов, прочтет ее целиком. Разные пары нуждаются в развитии разных навыков — вот почему главы в книге никак не связаны друг с другом. Каждая содержит в себе всю информацию, необходимую для развития того или иного навыка, а значит, вы можете выбрать то, что необходимо именно вам, а к остальному даже не притрагиваться. Иными словами, вы можете приступить к работе прямо сейчас, не тратя много времени на чтение. Уже

с первых страниц вы начнете относиться к своему партнеру совершенно иначе.

Чтобы сделать каждую главу независимой от другой, мы повторили некоторые концепции или использовали аналогичные упражнения в двух или трех разных разделах. Кроме того, мы знали, что читатели будут пролистывать некоторые из них, и потому вам могут встретиться ссылки и указания на другие главы, к которым при желании подробнее разобраться в теме вы сможете перейти.

Наконец, третье отличие данной книги состоит в том, что мы не стремились доказать в ней какую-либо отдельно взятую теорию или отстоять конкретную школу терапии. Для каждого навыка, которому мы хотели бы вас научить, подобраны теории или терапевтические подходы, показавшие наибольшую эффективность. Главы о моделях и искажениях было бы невозможно составить без знаний когнитивной терапии, а главы о взаимном подкреплении — о поведенческом подходе. Некоторые упражнения по развитию коммуникативных навыков берут свое начало в гештальт-терапии. Главы, посвященные семейным отношениям, взяты из теории семейных систем. Некоторые разделы, посвященные искусству ведения переговоров, опираются на практику дипломатии и трудовых отношений, а на психодинамических теориях основаны главы, речь в которых идет об ожиданиях, правилах, привычках и защитных механизмах.

## ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Эта книга предназначена для всех, кто уже состоит или только собирается вступить в законный брак, — иначе говоря, для пар любого возраста и статуса. Мы сознательно постарались охватить как можно более широкий спектр отношений, поскольку считаем, что каждые из них являются полноправным и здоровым выражением человеческой близости.

Эта книга предназначена для всех влюбленных, кто делает первые шаги на пути совместной жизни. И для тех супружеских пар, которые прожили вместе долгие годы и хотели бы изменить и улучшить отдельные аспекты своих отношений.

Эта книга для тех, кто по-прежнему предан друг другу и готов работать ради счастливой совместной жизни. Вам придется запастись терпением, поскольку представленные здесь методы не приведут вас к результату за один день. Каждый шаг, который вы будете делать, потребует от вас несколько недель или месяцев, прежде чем вы увидите долгожданный эффект. И вам понадобится внести немало изменений в повседневную жизнь, чтобы добиться преобразования эмоционального ландшафта в отношениях. Все это требует энергетических и временных затрат.

Помните: что-то из тех техник и упражнений, которые вы будете выполнять, сработает, а что-то окажется не подходящим для вашей семейной системы и ваших потребностей, и это нормально. *Вы должны быть готовы к неудачам:* к тому, чтобы признать, что у вас что-то не получилось, и продолжать двигаться вперед, овладевая следующим навыком.

Эта книга *не* подходит для пар, столкнувшихся с проблемой злоупотребления психоактивными веществами. Мы настоятельно рекомендуем для начала решить имеющиеся проблемы с алкоголем и наркотиками, поскольку они непременно сведут на нет любые усилия по налаживанию отношений.

Если в настоящий момент в вашей паре присутствует угроза физического насилия, побоев или проявления любой другой формы жестокого обращения, вам также следует незамедлительно обратиться за профессиональной помощью. Необходимо обеспечить физическую безопасность для каждого из партнеров, чтобы советы, представленные в данной книге, смогли принести вам реальную пользу.

Мы также рекомендуем обратиться за профессиональной помощью, если в настоящее время вы столкнулись с проблемой измены или любым другим, даже самым незначительным фактом подрыва доверия в ваших отношениях.

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ИЛИ РАБОТА В ПАРЕ?

**Эта книга для тех, кто по-прежнему предан друг другу и готов работать ради счастливой совместной жизни.**

Многие главы в этой книге ориентированы на внесение односторонних изменений в ваши отношения. Они подскажут вам, как шаг за шагом преобразить модель взаимодействия с партнером. Природа семейной системы устроена так, что, когда вы меняетесь, делаете новый шаг, предпринимаете что-то новое, это неизбежно влечет ответную реакцию. Даже самое маленькое действие может привести к большой трансформации в будущем.

Иногда ваш партнер будет сопротивляться новым вещам. Большинство людей находят перемены — даже позитивные — пугающими. Но если вы будете последовательны и будете продолжать вести себя по-новому, велика вероятность того, что в поведении вашего партнера тоже начнут происходить положительные метаморфозы.

В то время как самостоятельная работа *может* быть эффективной, работа в паре *почти всегда* приводит к результатам. Будучи сосредоточенными на одной и той же цели, поддерживая друг друга и видя старания и усилия партнера, каждый из вас будет чувствовать особую заботу и собственную ценность.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДАННОЙ КНИГОЙ

Она состоит из четырех частей:

1. Базовые навыки.
2. Продвинутые навыки.
3. Навыки управления гневом и разрешения конфликтов.
4. Навыки выявления проблем и изменения того, что не работает в отношениях.

Мы рекомендуем не пропускать главы, посвященные базовым навыкам, таким как взаимное подкрепление, умение слушать и способность выражать свои чувства и потребности. Все они создают прочную основу для большей открытости и взаимной поддержки.

Дойдя до второй части, вы можете уже сосредоточиться на том, что нужно именно вам. Если в ваших отношениях существуют проблемы с нападками и осуждением, вам необходимо прочитать главу о чистоте общения. Если понимаете, что строите домыслы и предположения о чувствах и мотивах вашего партнера или преувеличиваете его недостатки, глава о когнитивных искажениях может дать вам представление об этих деструктивных шаблонах мышления и способах избавления от них. Главы, посвященные умению договариваться, предлагают пошаговое обучение навыкам разрешения конфликтов и проблем в отношениях.

Благодаря третьей части книги, посвященной гневу и конфликтным ситуациям, вы научитесь правильно оценивать негативное поведение, справляться с собственным гневом и гневом вашего партнера, а также брать тайм-аут, являющийся жизненно важным навыком для предотвращения эскалации и ссор.

Последняя же часть позволит вам не только разобраться и изменить то, что не работает в ваших отношениях, но и перейти на новый, более глубокий уровень близости. Благодаря главе, посвященной определению моделей восприятия вашего партнера, вы научитесь распознавать сформировавшиеся у вас негативные шаблоны и отслеживать их влияние на ваши отношения, что поможет изменить последние в лучшую сторону.

В главе «Записи прошлого» вы увидите, как чувства и реакции, берущие корни во взаимоотношениях с родителями, могут отражаться на ваших отношениях с партнером.

Глава, посвященная защитным механизмам, объяснит, как именно избегание, отрицание и отыгрывание помогают вам защититься от некоторых неизбежных страданий, связанных с близкими отношениями, и почему зачастую эти стратегии поведения становятся причиной разобщенности и отстраненности в отношениях. Защитные механизмы вызывают привыкание — и данная глава поможет вам разработать собственную программу «исцеления».

Главы, где речь идет об определении проблем в вашей семейной системе, помогут выявить и разорвать те циклические модели поведения, из-за которых вы постоянно возвращаетесь к одним и тем же конфликтам. Вы получите уникальную возможность составить карту своей особенной системы отношений и определить места, в которых она наиболее уязвима. Глава об ожиданиях и правилах поможет разобраться в том, как ожидания, которые вы подсознательно возлагаете на партнера, влияют на ваши реакции и отношение к нему.

Заключительная же глава, основанная на терапии принятия и ответственности, предложит вам новые инструменты, которые постепенно приведут вас к осознанному принятию партнера и отказу от постоянного стремления изменить его.

## ТАБЛИЦА ПРОБЛЕМ

Оглавление и краткое описание глав, представленное выше, должны помочь вам сориентироваться в том, с чего же начать чтение. Тем не менее мы хотели сделать данную книгу максимально полезной и удобной, и, поскольку некоторые люди множеству слов предпочитают графическое представление, мы подготовили «Таблицу проблем» — специально для тех, кто хотел бы увидеть «все и сразу».

Чтобы определить наиболее полезные для себя главы, посмотрите на столбец «ПРОБЛЕМА» в таблице. Затем обратите внимание на поля «НАВЫКИ», отмеченные знаком «х» напротив каждой проблемы, — эти главы будут наиболее эффективны для решения той или иной проблемы. Значок «Х» увеличенного размера указывает на то, какие главы следует прочесть в первую очередь.

Например, если в первую очередь вы хотите научиться справляться с собственным гневом и гневом вашего партнера, вам следует посмотреть на левую колонку и найти «Гнев, споры». Затем посмотрите направо — большой значок «Х» направляет вас к главе «Как справиться с гневом». Маленькие значки «х» подскажут, что после прочтения основной главы вы, возможно, захотите прочитать главы «Как справиться с разгневанным партнером», «Тайм-аут» и так далее.