

Э К О Л О Г И Я  О Б Щ Е Н И Я

НЭНСИ ДРЕЙФУС

Г О В О Р И С О М Н О Й

К А К С Т Е М ,

К О Г О Т Ы Л Ю Б И Ш Ъ

Когда ссора заходит в тупик,
а отношения трещат по швам
от взаимных претензий

БОМБОРАTM

Москва 2021

УДК 159.922
ББК 88.5
Д73

Nancy Dreyfus

TALK TO ME LIKE I'M SOMEONE YOU LOVE

© 1993, 2009, 2013, by Nancy Dreyfus

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Дрейфус, Нэнси.

Д73 Говори со мной как с тем, кого ты любишь : когда ссора заходит в тупик, а отношения трещат по швам от взаимных претензий / Нэнси Дрейфус ; [перевод с английского Д. В. Полева]. — Москва : Эксмо, 2021. — 256 с. — (Экология общения).

ISBN 978-5-04-117936-6

Главное в отношениях — находить выход из конфликтов. Эта книга содержит 127 стоп-фраз, способных остановить любую ссору. А также разбор более 60 примеров конфликтных ситуаций из реальной практики семейного психотерапевта с 25-летним стажем.

Когда ссора заходит в тупик, а отношения трещат по швам от взаимных претензий, самое время обратиться к методике Нэнси Дрейфус. Автор этой книги предлагает почти магический инструмент по прекращению конфликтов между близкими людьми.

УДК 159.922
ББК 88.5

© Полев Д.В., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-117936-6

Моей дочери, Карле Рафаэль,
живому напоминанию о том,
что никакие слова
не могут скрыть настоящую любовь

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	16
Почему эти карточки работают.....	20
Как пользоваться этой книгой	31

ЧАСТЬ 1

СБАВИМ ОБОРОТЫ

1 Это просто ужасно. Давай начнем сначала и по-настоящему выслушаем друг друга.	40
2 Я знаю, что занимаю оборонительную позицию. Ты можешь выражаться менее требовательным тоном, чтобы я мог(ла) почувствовать себя в безопасности?.....	41
3 Я хотел(а) бы, чтобы ты слышал(а), как я говорю «да» себе, а не «нет» тебе.	43
4 Все, чего я хочу, — это чтобы ты выслушал меня с открытым сердцем.....	44
5 Я сержусь. Это не значит, что ты плохой... Это значит, что, если бы ты мог просто выслушать меня, я бы почувствовала, как сильно ты меня любишь.....	46
6 Я не имею ни малейшего понятия, что мне сейчас делать. Кроме того, что сказать тебе, как мне больно. Знаю, тебе тоже больно, и хочу, чтобы мы помирились.....	48
7 Я знаю, ты хочешь исправить эту ситуацию, но в данный момент все, что мне нужно, это немного побыть наедине с собой. Пожалуйста, постарайся не принимать это близко к сердцу. Я люблю тебя.	49

8	Я действительно не совсем понимаю, что между нами происходит, и мне нужно немного времени, чтобы разобраться во всем. Ты не против?	50
9	Мне не нужно, чтобы ты воспринимал это так же, как я. Но мне действительно нужно, чтобы ты услышал, что я имею в виду.	52
10	Мне нужно сказать тебе кое-что очень важное, и я хочу, чтобы ты действительно слушал, не прерывая меня (хотя бы 5 минут).	53
11	Не бойся... Я не сорвусь. Я хочу сказать только одну простую вещь.	55
12	Я была так зациклена на том, чтобы ты меня услышал, что не видела, как хорошо ты меня понимаешь..	56
13	Я преувеличивала то, что на самом деле несущественно. Я хочу забыть об этом..	57

ЧАСТЬ 2

УСТАНОВИМ ГРАНИЦЫ

14	В данный момент рядом с тобой я испытываю чувство страха.	62
15	Я твой друг. Мне больно видеть, как быстро я могу стать твоим врагом.	64
16	Когда ты снова и снова так себя ведешь, создается ощущение, что я ничего не значу для тебя..	65
17	Вместо того чтобы критиковать меня, может, по-хорошему скажешь, чего ты от меня хочешь?	67
18	Меня бесит, что вокруг тебя нужно ходить на цыпочках.	68
19	Ты мне угрожаешь..	69
20	Говори со мной как с тем, кого ты любишь.	71
21	Прямо сейчас мне не нужны нравоучения, мне нужна твоя любовь..	72
22	Я понимаю, что тебе надоело мое занудство... Но, пожалуйста, не уходи. Когда ты уходишь, ты будто отвергаешь меня.	73
23	К тому, что ты говоришь, стоит прислушаться, но я так возбужден(а), что думать о чем-то просто не в силах. Хотелось бы, но не могу..	75

- 24 Все, что я сейчас чувствую, — это твое «собственное мнение». Мне нужно, чтобы вернулась(ся) ты. Я хочу быть с тобой — не с твоим мнением..... 76
- 25 Мне уже очень стыдно. Ты что, действительно думаешь, что я не услышал(а) тебя? 78
- 26 Я хочу, чтобы мы прекратили то, что делаем друг с другом. Оба. Немедленно...80

ЧАСТЬ 3

ЧУВСТВО УЯЗВИМОСТИ

- 27 Когда ты так говоришь со мной,
я чувствую себя ничтожеством..... 86
- 28 Я понимаю, что мои слова прозвучали слишком озлобленно. Но я чувствовал(а) такую угрозу, о которой ты, возможно, и подумать не мог(ла)..... 88
- 29 Я боюсь быть с тобой самой(им) собой. 89
- 30 Когда ты перестаешь разговаривать со мной, мне кажется, что я для тебя пустое место. 91
- 31 Мне неудобно говорить, что я даже не помню предмет нашей ссоры..... 93
- 32 Мне страшно видеть, что у нас такие разные взгляды..... 94
- 33 Меня становится все меньше. Кажется, для меня здесь нет места..... 95
- 34 Трудно признать, но, возможно, я не прав(а)..... 97
- 35 Боюсь, если я скажу, что мне жаль, ты свалишь всю вину на меня. 97
- 36 Ты ненавидишь меня?..... 98
- 37 Предполагается, что я должна знать, как это делать, но, честно говоря, я не имею ни малейшего понятия. 100
- 38 Я чувствую себя полным идиотом..... 102

ЧАСТЬ 4

КТО ВОЗЬМЕТ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

- 39 Я понимаю, что не уловил сути. Пожалуйста, дай мне еще один шанс. 106
- 40 Я понимаю, что мое раздражение все рушит и что я действительно сделала тебе больно..... 108

41	Я осознаю, что перегибаю палку. Можешь дать мне минуту, чтобы прийти в себя и трезво взглянуть на вещи? ..	109
42	Знаю, что я была жестока. Понимаю, почему тебе хотелось бы уйти от меня.	111
43	Я знаю, что ты не очень-то спокойно чувствуешь себя рядом со мной. Пожалуйста, не ставь на мне крест.	112
44	Ты не сходишь с ума. Я понимаю, почему ты можешь сердиться на меня.	113
45	Ты так расстроен, я, должно быть, не совсем осознаю, что я делаю не так. Пожалуйста, скажи — я хочу понять.	115
46	Возможно, мой тон сейчас напоминает родительский, и я могу понять, что это случайная оплошность.	116
47	Я просто отреагировал на тебя, будто ты моя мать, но я знаю, что ты не она.	118
48	Я просто отреагировала на тебя, будто ты мой отец, но я знаю, что ты не он.	119
49	Возможно, я сейчас говорю (выгляжу, несдержанная), как твоя мать. И могу представить, как ты, должно быть, напуган (взволнован, раздражен).	121
50	Возможно, я сейчас говорю (выгляжу, несдержанный), как твой отец. И могу представить, как ты, должно быть, напугана (взволнована, раздражена).	122
51	Возможно, я сейчас веду себя, как _____. И могу представить, как ты можешь быть расстроен(а) этим.	124
52	Возможно, я сейчас веду себя, как _____. И могу представить, как ты можешь быть расстроен(а) этим.	125

ЧАСТЬ 5

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ ИНФОРМАЦИЮ

53	Я не чувствую, что ты меня слышишь.	129
54	Знаю, что сейчас я закрыт(а)... Но я вернусь.	130
55	Я запуталась. Боюсь рассказывать тебе правду, и мне жутко от того, что рассказать все равно придется.	131
56	Умоляю тебя, услышь: я вовсе не хочу нападать на тебя. Я просто хочу, чтобы ты понял, что я чувствую.	133
57	Ты не обязан соглашаться со мной, но мне больно, когда ты не принимаешь меня всерьез.	134
58	В этом нет твоей вины. Понимаю, я просто с ума схожу. Поверь, мы сможем это преодолеть.	136
59	Когда ты так раздражен, трудно понять, что из твоих слов справедливо.	137

60	Ты сейчас занимаешь так много пространства, что для меня, кажется, не осталось места.....	139
61	Твое поведение ставит меня в неловкое положение. Я пытаюсь сказать тебе это, чтобы мы снова стали ближе друг к другу. А вовсе не для того, чтобы сделать тебе больно.....	140
62	Твое поведение выглядит угрожающе. Я пытаюсь сказать тебе это вовсе не для того, чтобы сделать тебе больно, а чтобы снова почувствовать себя в безопасности рядом с тобой.	142
63	Кажется, будто рядом с тобой я все делаю не так.	143

ЧАСТЬ 6

ПОЛУЧАЕМ ОБЪЯСНЕНИЯ

64	Когда ты так со мной обращаешься, кажется, ты не уважаешь меня. Это правда?.....	148
65	Когда ты говоришь такие вещи, это звучит так, будто ты подумываешь порвать наши отношения. Ты действительно это имеешь в виду?.....	149
66	Я понимаю тебя. Что мне сказать, чтобы ты это почувствовал?.....	150
67	Скажи мне правду: я отвечаю так, как тебе нужно в настоящий момент?.....	152
68	Ты настроен на разговор?.....	153
69	Ты кажешься таким раздраженным (защищающимся, взбешенным...), что мне очень хочется успокоить тебя. Это то, чего ты хочешь?.....	155
70	Я прекрасно понимаю, почему ты можешь быть на меня рассержен, но подай мне какой-нибудь знак, что мы все еще друзья.	156
71	Для меня будет иметь огромное значение, если ты просто повторишь то, что, по твоему мнению, я пытаюсь объяснить.....	157

ЧАСТЬ 7

ИЗВИНЕНИЕ

72	Прости меня.....	162
73	Знаю, я действительно сделал(а) тебе больно. Как я могу вернуть твое доверие?.....	164

74	Я понимаю, что сказанное мной ранило тебя. На самом деле я не это имел(а) в виду и сделал(а) бы все, чтобы повернуть время вспять.	165
75	Прости меня, что я вел(а) себя так, будто во всем виноват(а) ты.	166
76	Мне стыдно за то, как я говорил(а) с тобой.	168
77	Пожалуйста! Ты можешь меня простить?	168
78	Я отстаивал(а) свою позицию как сумасшедший(ая), но теперь я вижу, что твоя точка зрения имеет смысл.	170
79	Прости, я поднял(а) столько шума из-за пустяка.	171
80	Ты не представляешь, как я сожалею, что так себя вел(а). Прости меня.	173
81	Прости, что я раньше не слышал(а) тебя.	174
82	Прости, что я вел(а) себя так, будто существует только мой мир.	175

ЧАСТЬ 8

ЛЮБОВЬ

83	В данный момент я готов(а) сделать что угодно, чтобы ты знал(а), как сильно я тебя люблю.	180
84	Я люблю тебя. И как бы это ни выглядело, я не хочу превращать наши отношения в нескончаемую битву.	182
85	Не нужно унижаться, чтобы заставить меня принимать тебя всерьез. Поговори со мной так, словно я твой друг, который хочет поступать с тобой по справедливости.	183
86	Я не _____, кто обидел тебя когда-то в прошлом. Я _____, который любит тебя сейчас.	185
87	Я не _____, кто обидел тебя когда-то в прошлом. Я _____, который любит тебя сейчас.	186
88	Я не _____, который оставлял тебя в одиночестве. Я _____, который никуда не идет без тебя.	187
89	Ты — настоящий клад. И ты заслуживаешь, чтобы к тебе относились как к драгоценности.	188
90	Я люблю тебя, и у меня нет сил видеть тебя такой(им) несчастной(ым).	190
91	Знаю, я выгляжу как маньяк, но моя любовь к тебе глубока и безмятежна.	192

92	Я люблю тебя. Я ненавижу ссоры. Давай просто обнимемся.....	193
93	Я ценю тебя.....	195

ЧАСТЬ 9

ПРИМИРЕНИЕ

94	Я понимаю, как ты расстроен(а), и мне от этого несладко.....	198
95	Для меня бы очень много значило всего лишь твое «Прости». Скажи или сделай что-то, доказывающее, что тебе безразлично происходящее сейчас между нами.....	199
96	Я беспокоюсь, вдруг ничто уже не исправит наши отношения.....	201
97	Нам необходимо по-новому взглянуть на вещи. Давай сделаем перерыв, и каждый решит для себя, что на самом деле имеет значение. Хорошо?.....	202
98	Было бы прекрасно, если бы мы просто успокоились и обнялись.	203
99	Мне действительно не по себе от того, что случилось. Давай просто помиримся.	205
100	Я хочу обнять тебя, но не уверен(а) — хочешь ли этого ты. Могу я подойти ближе?	206
101	Я полностью тебя прощаю. Ничего не было.	207

ЧАСТЬ 10

ЗАЙМЕМСЯ ЛЮБОВЬЮ

102	Я хочу заняться с тобой любовью, но только если я тебе нравлюсь.....	212
103	Мне бы хотелось, чтобы мы немного притормозили.	214
104	Я тоже хочу заняться с тобой любовью, но сначала мне нужно кое-что спросить у тебя. И, пожалуйста, не злись на меня за этот вопрос: ты весь день избегала конфликта со мной, чтобы ночью у нас ничего не сорвалось?	215
105	Во время размолвки ты ведешь себя так, будто между нами все очень плохо. Ничего не плохо — нам просто нужно синхронизироваться.	217

- 106 Когда ты всем своим видом показываешь,
что считаешь меня парнем, который «только и думает
о сексе», кажется, ты просто не знаешь меня. 218
- 107 Я знаю, что плохо повел себя, но я не хочу секса
только ради прощения. Давай сначала все проясним? ... 220
- 108 Я прихожу к выводу, что тебе не хватает
секса. Я предлагаю заняться любовью,
чтобы ты не обижался на меня.
Давай в этот раз сделаем это не так, как обычно. 221
- 109 Я знаю, что тебе нравится вначале обсудить
все то, что происходит в наших взаимоотношениях.
Но сейчас, если бы мы могли просто прикоснуться
друг к другу, это помогло бы мне стать ближе к тебе. 222
- 110 Я хочу рассказать тебе об одной моей сексуальной
фантазии и хочу, чтобы это сблизило нас. 223
- 111 Это правда. В данный момент я не настроена на секс.
И все же я люблю тебя и не хочу преподносить это
как что-то большее (то есть что это начало конца).
Хорошо? 224
- 112 Боюсь на тебя давить, но я очень беспокоюсь: если
мы продолжим игнорировать то, что миллион лет
не занимались любовью, пути назад уже не будет.
Поговори со мной об этом... Это все, о чем я прошу. 226
- 113 Ты считаешь, я должна знать, чего ты сейчас ждешь.
Я бы хотела, дорогой, но не знаю. 227
- 114 У меня нет слов. Возможно, и у тебя тоже нет.
Пожалуйста, просто побудь со мной. 229

ЧАСТЬ 11

БОЛЬШЕ ДОВЕРИЯ

- 115 Я хочу услышать, на что ты обижен(а), но, пожалуйста,
не торопись. Договорились? 233
- 116 Я был не прав. Но меня волнует то, что ты скорее
готов(а) поколотить меня, чем стать ко мне ближе. 234
- 117 Я не собираюсь оскорблять тебя. Я только хочу
наладить наши отношения. 236
- 118 Я так сильно хотел(а), чтобы ты увидел(а) мои
добрые намерения, что вел себя так, словно ты
не существуешь. Чувствую себя отвратительно. 237

119	Мне нужно, чтобы ты дала мне побыть человеком.	239
120	Мне нужно, чтобы я мог рискнуть и поделиться с тобой своим недоверием. Только так я смогу доверять тебе.....	241
121	Я хочу, чтобы ты сказал, когда ты мне не доверяешь. Только так ты сможешь мне доверять.....	242
122	Понимаю, тебе трудно доверять мне после того, как я так долго колебалась в отношении нас.	244
123	Я понимаю, для тебя это просто кошмар, но мне очень нужно, чтобы ты знал, каково и мне.	245
124	Тебе тяжело доверять, когда ты не выполняешь свои обещания.....	246
125	Ты выглядишь раздраженным(ой), когда я вновь завожу об этом речь. Такое чувство, что я должна притворяться, будто все забыл(а), хотя на самом деле это не так.....	247
126	Дорогой, я чувствую, что начинаю выходить из себя. Что мы можем сделать, чтобы повернуть этот процесс вспять?.....	248
127	Перед тем как мы продолжим, скажи, что ты меня любишь.....	249
	Благодарности.	251