



**плюс одна победа**



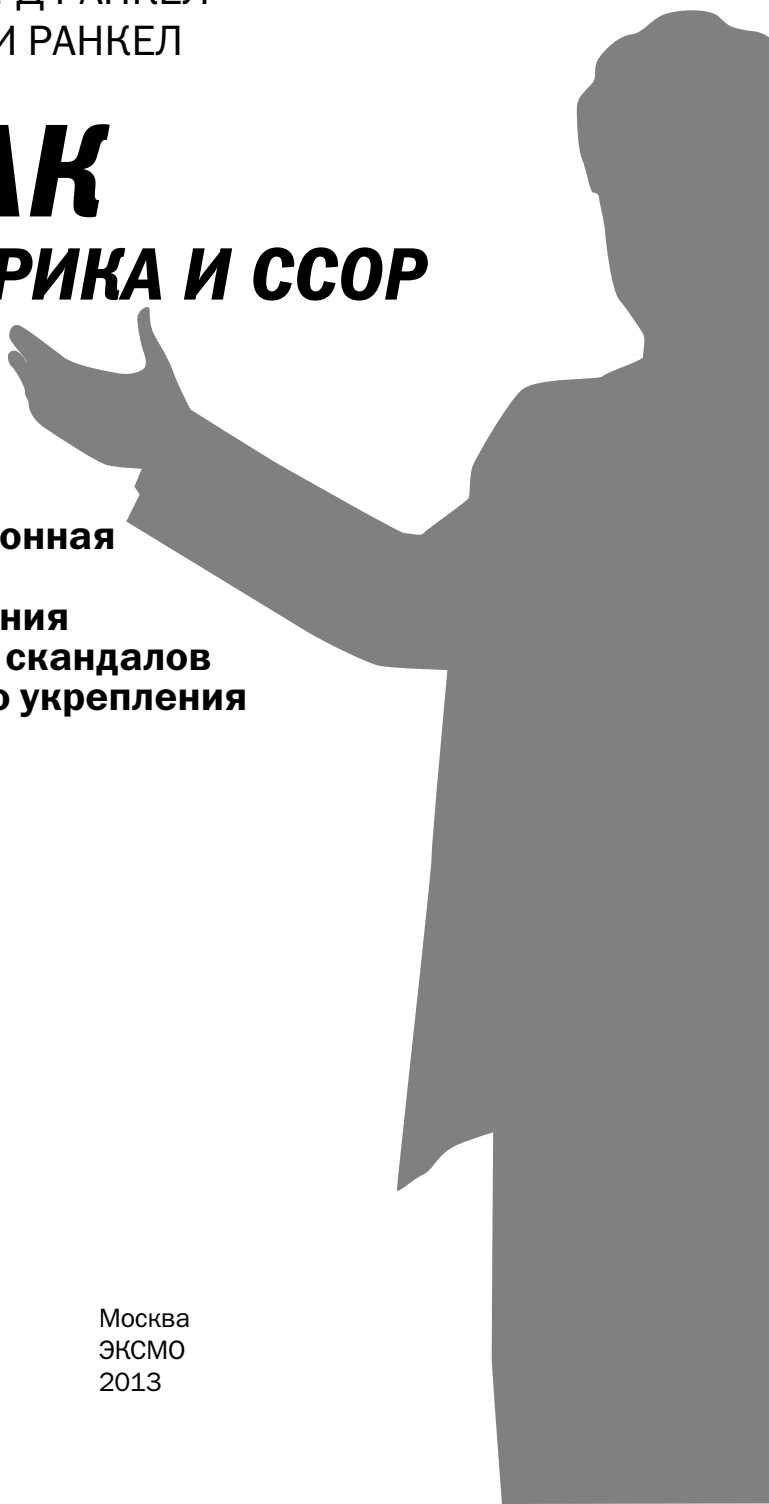


ХЭЛ ЭДВАРД РАНКЕЛ  
И ДЖЕННИ РАНКЕЛ

# **БРАК БЕЗ КРИКА И ССОР**

**Революционная  
методика  
превращения  
семейных скандалов  
в средство укрепления  
брака**

Москва  
ЭКМО  
2013



УДК 159.922.1

ББК 88.53

P 22

Hal Edward Runkel, Jenny Runkel

SCREAMFREE MARRIAGE:  
CALMING DOWN, GROWING UP, AND GETTING CLOSER

Copyright © 2011 by ScreamFree Omnimedia, LLC

This translation published by arrangement with Crown Archetype,  
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.  
and with Synopsis Literary Agency

Перевод с английского *Е. Грудницкой*

**Ранкел Х.**

P 22 Брак без крика и ссор / Хэл Эдвард Ранкел, Дженни Ранкел ;  
[пер. с англ. Е. А. Грудницкой]. — М. : Эксмо, 2013. — 240 с. —  
(Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-699-64369-1

Вступая в брак, каждый человек полагает, что проживет с супругом всю жизнь словно в медовом месяце. Однако проходит время, и все семьи сталкиваются с бытовыми проблемами, которые приводят к конфликтам и ссорам. Эти семейные перебранки постепенно разрушают романтику отношений, не решая при этом ваших проблем. Автор этой книги предлагает революционную методику «БезКрика», способную превратить любой семейный скандал в средство укрепления, а не разрушения брака. Советы Ранкела помогут вам правильно распределить домашние обязанности, наладить отношения со всеми членами семьи вашего партнера и достичь гармонии в интимной жизни. Изучив эту методику, вы сможете сделать свою семейную жизнь крепче и ярче, чем когда-либо прежде!

УДК 159.922.1  
ББК 88.53

ISBN 978-5-699-64369-1

© Мальшева О.Т., художественное оформление, 2013  
© Грудницкая Е., перевод на русский язык, 2013  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

*Посвящается  
Джону Каплану*

*Ты значишь для меня больше, чем просто бизнес-партнер и дорогой друг; ты мой брат, который во многом наполняет мою жизнь смыслом и поддерживает в выполнении миссии БезКрика.*



# Содержание

<i>Введение. Погодите – эта книга о браке может быть не для вас</i> .....	11
<i>Вступительное слово о структуре и авторстве</i> .....	15

## Часть 1

### ДОСТИЖЕНИЕ СПОКОЙСТВИЯ, ЗРЕЛОСТИ И БЛИЗОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ

1. Если вы себя не контролируете, то не можете быть «на связи» .....	25
2. Дело не в том, что вы представляете собой вообще, а в том, какова ваша сущность .....	46
3. Если вы не являетесь частью решения, то по-прежнему являетесь частью проблемы .....	64

## Часть 2

### КОНФЛИКТЫ СЕМЕЙНЫХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

4. Человек не располагает своим временем, особенно женатый человек [Конфликт с отчетом по времени] .....	95
5. Чтобы приехать куда-то вместе, сначала нужно уехать самому по себе [Конфликт расширенной семьи] ...	113
6. Здесь настоящий беспорядок! [Конфликт ведения домашнего хозяйства] .....	133
7. Брак БезКрика ведет к сексу <i>НеБезКрика</i> [Конфликты в сексуальных отношениях] .....	156

**Часть 3**

**ДОСТИЖЕНИЕ БЛИЗОСТИ ЧЕРЕЗ ИНТИМНЫЕ  
ОТНОШЕНИЯ И ЛЮБОВЬ**

8. Близость всегда начинается с «Я» .....	180
9. О принципах любви .....	194
<i>Заключение. Повод для надежды.....</i>	<i>209</i>
<i>Приложение А. Существует не единственный способ кричать.....</i>	<i>215</i>
<i>Приложение Б. Уйти или остаться?.....</i>	<i>224</i>
<i>Для дальнейшего чтения... и роста.....</i>	<i>231</i>
<i>Благодарности .....</i>	<i>232</i>
<i>Об авторах .....</i>	<i>238</i>

Концепция БезКрика: познание искусства *совместных* отношений, основанных на терпении и спокойствии; умение контролировать свои эмоциональные реакции вне зависимости от поведения окружающих людей; умение сосредотачиваться на собственной личности и заботиться о себе ради всеобщего блага.



# Введение

## *Погодите — эта книга о браке может быть не для вас*

*Раньше я считала, что брак ограничивает меня, уменьшает мои возможности; что приходится быть малозначимой, когда живешь с кем-то. Тогда как на самом деле следует быть кем-то больше, чем ты есть.*

Кэндис Берген

Почему вы принялись за чтение этой книги?

Причин может быть множество. Возможно, вы помолвлены или недавно вступили в брак и теперь взялись за чтение книг о семье. Или у вас прекрасный брак, и вы бы хотели, чтобы таким он и оставался. Может быть, вам понравилась моя первая книга «Воспитание без крика и ссор», и вы надеетесь применить те же принципы в браке. Или, возможно, — и это наиболее веская причина для чтения — вы действительно страдаете. Вам кажется, что нынешний брак является худшим из возможных или, по крайней мере, худшим из ваших браков. И это заставляет вас отчаянно искать рекомендации по его улучшению.

Но что бы ни побудило вас к чтению, у меня есть просьба: подождите. Эта книга может быть не для вас. Потому что она не совсем обычна.

Наверное, это первая книга о браке, в которой говорится, что то, чему вас учили, — не только неверно, но, в сущности, вредно. И это определенно первая книга, говорящая: лучшее из всего, что вы можете сделать для своего брака, — стать более *эгоцентричными*, научиться обращать меньше внимания на своего супруга и больше на себя... для блага вас обоих.

Понимаю, что это в лучшем случае звучит смело, в худшем — крайне эгоистично. Ваша боль и желание улучшить положение наверняка звучат сильнее, чем любые мои слова. Вы можете подумать, что я просто не могу понять того, через что приходится проходить день за днем, чтобы ваш брак не развалился.

И вы будете правы.

Я незнаком с вами лично и никогда не смогу в полной мере понять, насколько ужасно ваше положение. И никто не сможет. Однако мой убедительный совет вам остается прежним — погодите.

Погодите лишаться своего семейного положения прямо сейчас, каким бы оно ни было. Если вы счастливо или несчастливо женаты/замужем... или только начали задаваться вопросом на эту тему. Если вы пока не в браке и находитесь в поиске... или уже не в браке и снова ищите партнера. Если вы в процессе развода и находитесь на пути в суд. Остановитесь, что бы вы ни делали, подождите! Я настолько верю в то, что мое видение брачных отношений способно изменить вашу жизнь, что смею просить прекратить любые действия. По крайней мере, до тех пор, пока вы меня не выслушаете.

Я приглашаю вас избавиться от разрушительных заблуждений о браке — и затем рассмотреть некоторые фундаментальные истины. Такие, как:

- *Если вы себя не контролируете, то не можете полноценно участвовать во взаимоотношениях, поскольку главными барьерами на этом пути являются не плотный график или несовпадающие интересы с супругом. Главный барьер для построения взаимоотношений — это ваш «крик», ваша собственная эмоциональная реактивность. Таким образом, умение сделать паузу и мыслить ясно является первоочередной задачей и шагом к истинной близости. И...*
- *Дело не в том, что вы представляете собой вообще, а в том, какова ваша сущность, поскольку упор на общие интересы и совместимость — это основание для поверхностной дружбы, тогда как опора на целостность личности среди постоянных изменений является фундаментом для построения глубоких, длительных супружеских отношений. И...*
- *Единственный навык, который вам необходимо освоить при общении, — это подлинная самопрезентация (ПСП), поскольку смысл взаимоотношений не в том, чтобы использовать какие-то искусственно активные техники выслушивания друг друга. Их смысл в том, чтобы словом и делом наиболее точно представить самого себя (ваши мысли, предпочтения, взгляды, намерения) — так, чтобы ваш партнер, по крайней мере, имел шанс узнать, что вы собой представляете. И...*

- *Лучше «гладить против шерсти», чем не гладить вообще*, поскольку встретиться лицом к лицу во время конфликта — лучший путь к истинной близости. Исключите холодное избегание, особенно если желаете добиться действительно откровенных отношений (и потрясающего секса).
- *Если хотите теплых семейных отношений, вы должны пройти сквозь огонь (а также воду и медные трубы)*, потому что любой паре в каждой культуре на протяжении всей истории человечества приходится ломать немало копий в обсуждениях обязательств друг перед другом. И те партнеры, которые способны сохранять спокойствие и пройти сквозь подобные обсуждения, сохранив лицо, имеют лучшие шансы на создание действительно теплых, близких отношений. И...
- *Близость всегда начинается с «я»*. Потому что брать на себя риск и отважно добиваться своего партнера, будучи самим собой, со своими глубокими чувствами и желаниями — иначе говоря, представляя собственное «Я», — это единственный путь к близким, открытым отношениям и к духовной близости.

Должен сказать, что эти «истины» могут бросать вызов тем понятиям о браке, которыми вы дорожите. Если так, то эта книга может быть не для вас.

Кроме того, вы можете вовсе не искать новых «истин», касающихся супружеских отношений; можете честно находиться в поиске новейших и эффективных методов управления супругом, «воспитания мужа», улучшения коммуникации друг с другом и так далее. Если так, наверно, вам стоит поискать другую книгу.

Я считаю, что человек действует правильно, когда имеет ясное видение ситуации, представляет истинное положение вещей и оценивает альтернативы. Какой выбор сделаете вы — зависит лишь от вас; этот выбор никогда не смогут определять другие люди, даже так называемые эксперты вроде меня. Однако я действительно считаю, что все, что вы ищете и в чем реально нуждаетесь, чтобы радикально изменить брак, превратив его во взаимоотношения вашей мечты, может быть найдено на этих страницах. Вы узнаете о людях, которые приняли смелое решение покончить с вредоносными формами поведения и создать новые — путем Достижения Спокойствия, Зрелости и Близости в отношениях. Как вы можете догадаться, имена и детали были изменены из соображений конфиденциальности, но все истории реальны. И вы сможете узнать в них себя.

Я не стану говорить, что именно вам следует делать. За исключением следующего:

*Держитесь.*

Держитесь за свою веру, даже слабую; не сомневайтесь: вы не сошли с ума и вы не одиноки. Ваши семейные отношения сложны, очень сложны — как и у большинства состоящих в браке людей.

Держитесь за надежду, что вы способны изменить свой брак — и всю свою жизнь. Выход на луг спокойствия и радости может быть ближе, чем вам кажется.

Прежде всего держитесь за *целостность* своего внутреннего «Я», наиболее принципиальную часть самих себя — то, что вы собой представляете.

Ваше внутреннее ядро — это та часть личности, которая формирует о ваших глубоко укоренившихся принципах и самых заветных мечтах. Это часть вас, несущая величайший потенциал для глубоких, подтверждающих любовь и способных изменить жизнь решений. Я написал эту книгу, обращаясь непосредственно к ядру вашей личности, поскольку ваше внутреннее «Я» знает, что жизнь и брак — дело непростое. Как и то, что не бывает ни жизненного роста, ни развития семейных отношений без ясного видения ситуации.

Ваше собственное «Я» знает, чего вы хотите *больше всего*. И тот факт, что вы читаете эту книгу, свидетельствует о вашей заветной мечте: жить в прекрасной семье, где царят мир и теплота; о зрелых, близких взаимоотношениях.

Чтобы создать такие отношения, вам, вероятнее всего, придется серьезно переучиваться.

И снова — держитесь. Если уж вы решились открыть эту книгу, будьте готовы к езде по ухабистой дороге — и эта поездка может перевернуть ваши прежние представления о браке. Итак, вы готовы начать двигаться вперед, к близким и теплым отношениям, о которых всегда мечтали?

Тогда — держитесь.

*Дулут, Джорджия,  
Август 2010 г.*

*Хэл Эдвард Ранкел,  
лицензированный  
семейный психолог*

# Вступительное слово о структуре книги и авторстве

Как вы наверняка заметили, на обложке книги присутствует не только мое имя. Дженни, моя жена, указана в качестве ассистента этого проекта. По правде говоря, она одновременно соответствует и не соответствует этому определению. Она больше чем соавтор — в действительности она *сотворец* метода БезКрика и *сопрактик* его принципов на работе и в нашем доме; она директор по контенту в Институте ScreamFree и в нашей некоммерческой организации.

В то же время Дженни не совсем соавтор, поскольку не разделяет со мной ответственности за содержание книги. Я один отвечаю за все, здесь написанное. Поэтому вы не увидите здесь местоимения *мы*; мы не собирались продвигать себя как идеальную пару, поучая вас, каким должен быть идеальный брак. То, что мы придумали, намного более полезно, и по этой причине имя моей жены присутствует в книге, над которой Дженни работала в качестве практического редактора. И вот почему.

1. В то время как мой опыт в качестве лицензированного семейного психолога делает мои доводы в определенной степени убедительными, это не всегда позволяет мне увидеть некоторые вещи с обывательской, а не с терапевтической точки зрения. Наряду с тем, что я всегда заинтересован в отзывах моих коллег, профессиональных семейных психологов, моя книга написана не для экспертов.

Я хочу взять лучшее из своего терапевтического опыта и перевести его в рабочий практикум для супружеских пар. Дженни, в свою очередь, хорошо осведомлена в этом вопросе, и у нее весьма острое чутье на то, как мои слова могут быть встречены неспециалистами.