

ПЛЮС **1** ПОБЕДА



НЭНСИ ДРЕЙФУС

ГОВОРИ СО МНОЙ  
КАК С ТЕМ,  
КОГО ТЫ ЛЮБИШЬ



Москва  
2017

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 / Нэнси Дрей-  
фус ; [пер. с англ. Д. В. Полева]. — Москва : Издательство «Э»,  
2017. — 256 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-699-98185-4

Когда ссора заходит в тупик, а отношения трещат по швам от взаим-  
ных претензий, самое время обратиться к методике Нэнси Дрейфус. Ав-  
тор этой книги, семейный психотерапевт с двадцатипятилетним стажем,  
предлагает почти магический инструмент по прекращению конфликтов  
между близкими людьми: 127 стоп-фраз, которые помогут справиться с  
любой ссорой и заставят вспомнить о любви и уважении друг к другу.

УДК 159.922  
ББК 88.5

ISBN 978-5-699-98185-4

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

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



## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	14
Почему эти карточки работают .....	18
Как пользоваться этой книгой .....	30

### Часть I. СБАВИМ ОБОРОТЫ

1. Это просто ужасно. Давай начнем сначала и по-настоящему слушаем 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 II. УСТАНОВИМ ГРАНИЦЫ

14. В данный момент рядом с тобой я испытываю чувство страха ... 63
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 ..... 66
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 ..... 74
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? ..... 77
26. Я хочу, чтобы мы прекратили то, что делаем друг с другом. Оба. Немедленно... ..... 79

### Часть III. 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) ..... 87
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 .....	92
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) .....	96
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 .....	101

#### Часть IV. КТО ВОЗЬМЕТ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

39. Я понимаю, что не уловил сути. Пожалуйста, дай мне еще один шанс .....	107
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? .....	110
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 .....	114
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) .....	120
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 .....	123
52. Возможно, я сейчас веду себя, как _____. И могу представить, как ты можешь быть расстроен (а) этим .....	124

**Часть V. 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 ..... 141
63. Кажется, будто рядом с тобой я все делаю не так ..... 143

**Часть VI. 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? ..... 151
68. Ты настроен на разговор? ..... 153
69. Ты кажешься таким раздраженным (защищающимся, взбешенным...), что мне очень хочется успокоить тебя. Это то, чего ты хочешь? ..... 154
70. Я прекрасно понимаю, почему ты можешь быть на меня рассержен, но подай мне какой-нибудь знак, что мы все еще друзья ..... 155
71. Для меня будет иметь огромное значение, если ты просто повторишь то, что, по твоему мнению, я пытаюсь объяснить .. 157

**Часть VII. ИЗВИНЕНИЕ**

72. Прости меня ..... 162
73. Знаю, я действительно сделал(а) тебе больно.  
Как я могу вернуть твое доверие? ..... 163
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 ..... 167
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 ..... 169
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 ..... 172
81. Прости, что я раньше не слышал(а) тебя ..... 173
82. Прости, что я вел(а) себя так, будто существует только  
мой мир ..... 175

**Часть VIII. ЛЮБОВЬ**

83. В данный момент я готов(а) сделать что угодно,  
чтобы ты знал(а), как сильно я тебя люблю ..... 181
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 ..... 184
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 ..... 187
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 ..... 191
92. Я люблю тебя. Я ненавижу ссоры. Давай просто обнимемся .... 193
93. Я ценю тебя ..... 194

**Часть IX. 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 . 200
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 . . . . . 204
100. Я хочу обнять тебя, но не уверен(а) — хочешь ли этого ты.  
Могу я подойти ближе? . . . . . 205
101. Я полностью тебя прощаю. Ничего не было . . . . . 207

**Часть X. ЗАЙМЕМСЯ ЛЮБОВЬЮ**

102. Я хочу заняться с тобой любовью, но только если я тебе нравлюсь . . . . . 213
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? . . . . . 216
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 . . . . . 225
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 . . . . . 228

**Часть XI. 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 . . . . . 240
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 . . . . . 243
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 . . . . . 247
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

## Предисловие

То, что вы держите в руках, — очень полезный, практичный, а иногда даже и магический инструмент, способный направить ваши отношения с любимым человеком в более доброжелательное русло в те моменты, когда вы ссоритесь, защищаете каждый сам себя или просто не слышите друг друга, и этот груз несчастий тянет вас вниз.

В основе книги лежит здравый смысл: неважно, каким образом выражается напряжение в ваших отношениях (готовы ли вы вцепиться друг другу в горло, придираетесь ли к мелочам, отмалчиваетесь или без конца мусолите набившую оскомину тему), проблему почти невозможно решить, если энергетика между вами и вашим партнером скорее *неблагоприятная*, чем *благоприятная*. Будучи семейным психотерапевтом, специализирующимся на отношениях между мужьями и женами, и к тому же с двадцатилетним стажем семейной жизни, я заметила, как люди используют или не используют слова, чтобы изменить сложившуюся ситуацию. Мы можем вновь и вновь упорно защищать свою точку зрения или оставаться кроткими, дабы сохранить мир, вновь и вновь, неважно, насколько мы убедительны или на-

сколько сильны наш натиск или жалобные стенания, но непреодолимое желание установить контакт не пройдет, пока мы наконец не признаемся в этом желании. Выражаем мы это открыто или нет, но если нас долгое время не слышат, не замечают, — мы взрываемся. И поверьте мне, лишь очень немногие способны сохранять и поддерживать атмосферу взаимопонимания, если слышат или чувствуют угрозу.

Я написала эту книгу для пар (а в некоторой части для родителей и детей), чтобы дать им возможность трансформировать непродуктивные, жалкие или просто никудашные взаимоотношения в моменты взаимопонимания. Я хотела представить в этой книге набор для оказания первой помощи в ситуациях, когда нужно быстро собрать волю в кулак и восстановить близость в отношениях.

Я называю их *Карточками на каждый день*. Это откровенные, лишенные какой-либо защитной реакции послания, способные легко и непринужденно изменить курс зашедших в тупик взаимоотношений или взаимодействий. Эти послания работают потому, что один человек принимает моментальное решение повернуть напряженную ситуацию от *содержания* (родительские обязанности, деньги, секс, как-ты-умудрился-забыть-рецепт-у-врача и т. д.) к окружению, в котором происходит это самое взаимодействие. В эти моменты каждый из вас показывает свое подлинное отношение к другому.

Чтобы более подробно объяснить принцип работы карточек, позвольте рассказать, как я пришла к мысли написать эту книгу. В моей многолетней практике бы-