



PATRICIALOVE, ED.D., and  
STEVENSTOSNY, PH.D.

**HOW TO IMPROVE  
YOUR MARRIAGE  
WITHOUT TALKING  
ABOUT IT**

ПАТРИСИЯ ЛАВ,  
СТИВЕН СТОСНЫ

**ЛЮБОВЬ,  
КОТОРОЙ  
НЕ НУЖНЫ  
СЛОВА**

**Как улучшить брак  
без разговоров о нем**

**БОМБОРА™**

Москва 2021

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Л13

Patricia Love, Ed.D. and Steven Stosny, Ph.D.  
HOW TO IMPROVE YOUR MARRIAGE WITHOUT TALKING  
ABOUT IT

Copyright © 2007 by Patricia Love and Steven Stosny. This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC and with Synopsis Literary Agency

**Лав, Патрисия.**

Л13 Любовь, которой не нужны слова : как улучшить брак без разговоров о нем / Патрисия Лав, Стивен Стосны ; [перевод с английского Т. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 336 с.

ISBN 978-5-04-114237-7

Многолетний бестселлер от авторитетных психотерапевтов — впервые на русском!

Мужчина считает, что в отношениях все в порядке, если он может расслабиться рядом с женщиной (или в соседней комнате). Она же считает, что отношения для него ничего не значат, потому что он не общается с ней...

Известные психотерапевты Патрисия Лав и Стивен Стосны в этой книге раскрывают ошеломляющую правду о любви: даже с самыми лучшими намерениями разговоры об отношениях не сближают вас, а в конечном итоге разлучают. Причина в том, что большинство конфликтов в паре обусловлены различиями между мужчиной и женщиной. Уязвимость женщины перед страхом и тревогой за отношения заставляет ее нападать на партнера, в то время как тонкая чувствительность мужчины к стыду заставляет его отстраниться и закрыться в ответ. Вот почему так много супружеских пар впадают в архетипические роли ворчливой жены/упирающегося мужа и почему нельзя улучшить отношения с помощью слов.

Рассказывая истории о парах, которые сумели спасти свои браки, Патрисия Лав и Стивен Стосны объясняют, как укрепить связь с партнером и сделать отношения счастливее без лишних слов.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-114237-7

© Новикова Т., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

*Посвящается Терри Чейз... Она даже  
не представляет, насколько дорога для меня  
была ее поддержка на протяжении многих лет.*

Пэт Лав

*Моей матери, Барбаре Маккроклин.*

Стив Стосны



## Оглавление

Благодарности	9
От авторов	11
Вступление. Дело не в коммуникации	13

### Часть I

<b>ПОЧЕМУ ТАК ТРУДНО УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ</b>	<b>23</b>
Глава 1. Как мы разрушаем связь: страх и стыд	25
Глава 2. Почему мы ссоримся: реактивность страха и стыда	54
Глава 3. Молчаливый мужчина: что он думает и чувствует	80
Глава 4. Худшее, что женщина может сделать мужчине: шейминг	113
Глава 5. Худшее, что мужчина может сделать женщине: оставить ее в одиночестве в браке	124
Глава 6. Как страх и стыд ведут к неверности, разрыву и разводу	144

### Часть II

<b>КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТРАХ И СТЫД ДЛЯ ВЕЛИКОЙ ЛЮБВИ</b>	<b>159</b>
Глава 7. Ваши главные ценности	161
Глава 8. Учитесь трансформировать страх и стыд в своих отношениях	174

Глава 9. Бинокулярное зрение	190
Глава 10. Естественный язык бинокулярного зрения: когда говорит секс, кому нужны слова?	225
Глава 11. Единственный навык близости, который вам нужен: войти в озерцо	248
Глава 12. Если хотите близости, забудьте о чувствах, думайте о мотивации	265
Глава 13. Между нами, мужчинами: как укрепить отношения, не становясь женщиной	284
Глава 14. Мощная формула любви: четыре и три четверти минуты в день ради гармоничных отношений	309
Заключение. Если хотите большой любви, нужно думать о мелочах	327
Об авторах	331
Указатель	332



## Благодарности



Я бесконечно благодарна Кэтлин Макфадден за прозорливость, безграничное стремление к четкости и колоссальный писательский талант, позволившие этой книге стать такой, какая она есть. И особенно за бесконечные часы, которые она проводила, обдумывая каждое слово на каждой странице. Спасибо Крис Пуополо — да, конечно, я эмоциональна, потому что писательство — самое страшное занятие на свете. Поддержка, дружба и энтузиазм Крис придали мне смелости продолжать, несмотря на то что я всего лишь автор, а не писатель. Мало этого, она еще взяла рукопись на пятьдесят пять тысяч слов, решила, что это слишком много, и превратила ее в книгу, не потеряв при этом ни одного важного факта. Благодаря ее редакции получилась чудесная, живая книга. Спасибо моему фантастическому литературному агенту Джиму Ливайну, потратившему массу личного времени и сил. Спасибо Сьюзи Болотин, придумавшей название. И еще одно. Эта книга была написана как раз в тот момент, когда на нас обрушился ураган Катрина. И тогда же эмоциональный ураган обрушился на мою жизнь. Я хочу поблагодарить друзей, которые поддержали меня, когда мир мой рушился.

*Пэт Лав*

Могу лишь повторить слова благодарности Кэтлин, Крис, Джиму и Сьюзи. Благодаря им работать над этой книгой было радостно и интересно. Как всегда, главным источником вдохновения была моя мать, Барбара Маккролин, а Кристина и Кармен заставили меня поверить (каждая по-своему), что я могу быть хорошим человеком. Я благодарен тысячам клиентов, которые вдохновляли меня своей смелостью и готовностью изменить старые привычки, мешающие им быть хорошими и добрыми людьми, какими они и были рождены. Особо хочу поблагодарить Стефани, которая эмоционально поддерживала меня на самых трудных этапах. И наконец, я благодарен своим многочисленным домашним любимцам, которые подтолкнули меня к этологическим исследованиям эмоций социальных животных, а ведь это так важно для понимания собственных чувств. Они были и остаются замечательными компаньонами.

*Стивен Стосны*

## От авторов



**И**сследования, на которые опиралась эта книга, как и все прочие, касаются *усредненных групп*, а не конкретных людей. Гендерные исследования многое говорят о группах, но гораздо меньше о каком-либо мужчине или женщине. Чтобы оценить разницу между группами и индивидами, достаточно просто подумать о росте. В среднем мужчины выше женщин. Это утверждение означает, что если случайным образом взять двадцать пять человек, то средний рост мужчин превысит средний рост женщин. Однако в группе наверняка окажутся невысокие мужчины и высокие женщины. В этой книге мы будем говорить о различиях между мужчинами и женщинами в том, как мы воспринимаем стыд и страх. Но при этом нужно помнить, что истины, применимые к любым группам, всегда имеют исключения. Мы не хотим втискивать конкретных людей в ту или иную эмоциональную категорию. Мы надеемся пролить свет на некоторые важные проблемы, влияющие на большинство отношений, и предложить формулы для их преодоления.

***Никаких выводов в отношении социальной политики, равенства, интеллекта и склонностей!***

Мы твердо убеждены, что материал этой книги не может служить поводом для выводов в области социальной политики — например, равной оплаты за труд или равенства интеллекта, способностей или возможностей. Мы абсолютно точно знаем, что мужчины и женщины в равной степени наделены интеллектуальными способностями и талантами и заслуживают уважения и высокой оценки. Мы искренне надеемся, что идеи, изложенные в этой книге, помогут нам уважать друг друга и ценить индивидуальность и соединенность. Нужно понимать, в чем мы похожи, а в чем различны и как должны чувствовать друг друга.

## Вступление

# Дело не в коммуникации



Давайте начнем с вопроса наших читательниц. Что произойдет, если вы скажете своему мужчине: «Дорогой, нам нужно поговорить о наших отношениях»?

Если он ответит что-то вроде: «Я думал, ты никогда об этом не заговоришь!» или: «Умираю от желания поделиться своими мыслями о нашей совместной жизни, а больше всего мне хочется услышать о том, что ты думаешь о нас и чего для нас хочешь», то ни ему, ни вам нет нужды читать эту книгу. *Большинство* женщин считают, что мужчины в ответ на такое предложение закатят глаза, включат защитный механизм, отвлекутся на что-то другое, разозлятся или просто умолкнут. А большинство мужчин воспримут это предложение как наказание за преступление, которого они не совершали. У вас наверняка были подобные разговоры. Она знает свой текст, он — свой, и все кончается еще хуже, чем начиналось. Неудивительно, что любой мужчина больше всего боится сакраментальных слов: «Дорогой, нам нужно поговорить».

На семинарах и терапевтических сеансах мы спрашивали женщин, как им раньше удавалось заставить мужчин говорить об отношениях. Чаще всего мы слышали: «Никак не удавалось, потому что он не умеет общаться. Он злится, защищается или раздражается. Ему просто неинтересно». Что ж, выяснилось, что в области «разговоров об отношениях» мужчины знают нечто такое, чего не знают женщины. Исследования и наши общие пятьдесят лет клинического опыта постоянно показывают, что, несмотря на лучшие намерения, разговоры об отношениях обычно *ухудшают*, а не улучшают ситуацию. И это никак не связано с отсутствием интереса или «неумением общаться» вашего партнера.

Женщина желает говорить об отношениях, потому что ей тревожно и хочется почувствовать себя лучше. Мужчина *не* желает разговаривать, потому что от разговоров *не* почувствует себя лучше. В действительности он почувствует себя только хуже! И вне зависимости, будут его заставлять говорить или нет, оба почувствуют разочарование и отдалятся друг от друга. **Такое одиночество разъединения лежит в основе каждой ссоры или ледяного молчания, которые еще больше усиливают разочарование или обиду.** А это ведет к еще большему дистанцированию, которое может закончиться разрывом отношений.

Мы считаем, что хронический стресс разъединенности, со временем возникающий в большинстве союзов

мужчин и женщин, проистекает из незначительного различия в том, как представители разных полов воспринимают страх и стыд. Различие это становится заметным вскоре после рождения. И оно заложено в вопросе: «Будем мы говорить об отношениях или нет?» Истинная причина, по которой женщина хочет такого разговора, помимо обиды и подавленности, заключена в том, что чувство разьединенности вызывает у нее тревогу, а на глубинном уровне ощущение одиночества и страха. Истинная причина, по которой мужчина *не* хочет говорить об отношениях, в том, что ее неудовлетворенность заставляет его чувствовать себя неудачником. На глубинном уровне ему просто стыдно. Стыд слишком силен, чтобы мужчина мог понять страх женщины, а страх женщины мешает ей заметить его стыд. Когда они пытаются ослабить чувство уязвимости через разговор или уклонение от него, обоих ожидают разочарование и сердечная боль.

**Отношения могут разрушиться, даже если никто из вас не совершит ошибок. Для этого достаточно непонимания роли страха и стыда в вашем отдалении друг от друга.** Понимание уязвимости друг друга и умение справляться с ним даст вам новый взгляд на отношения — *дуалистическую перспективу*, основанную на двух точках зрения. А это ведет к пониманию, связи и настоящей любви. В первой части книги мы поговорим, как страх и стыд мешают получить то, чего вы хо-