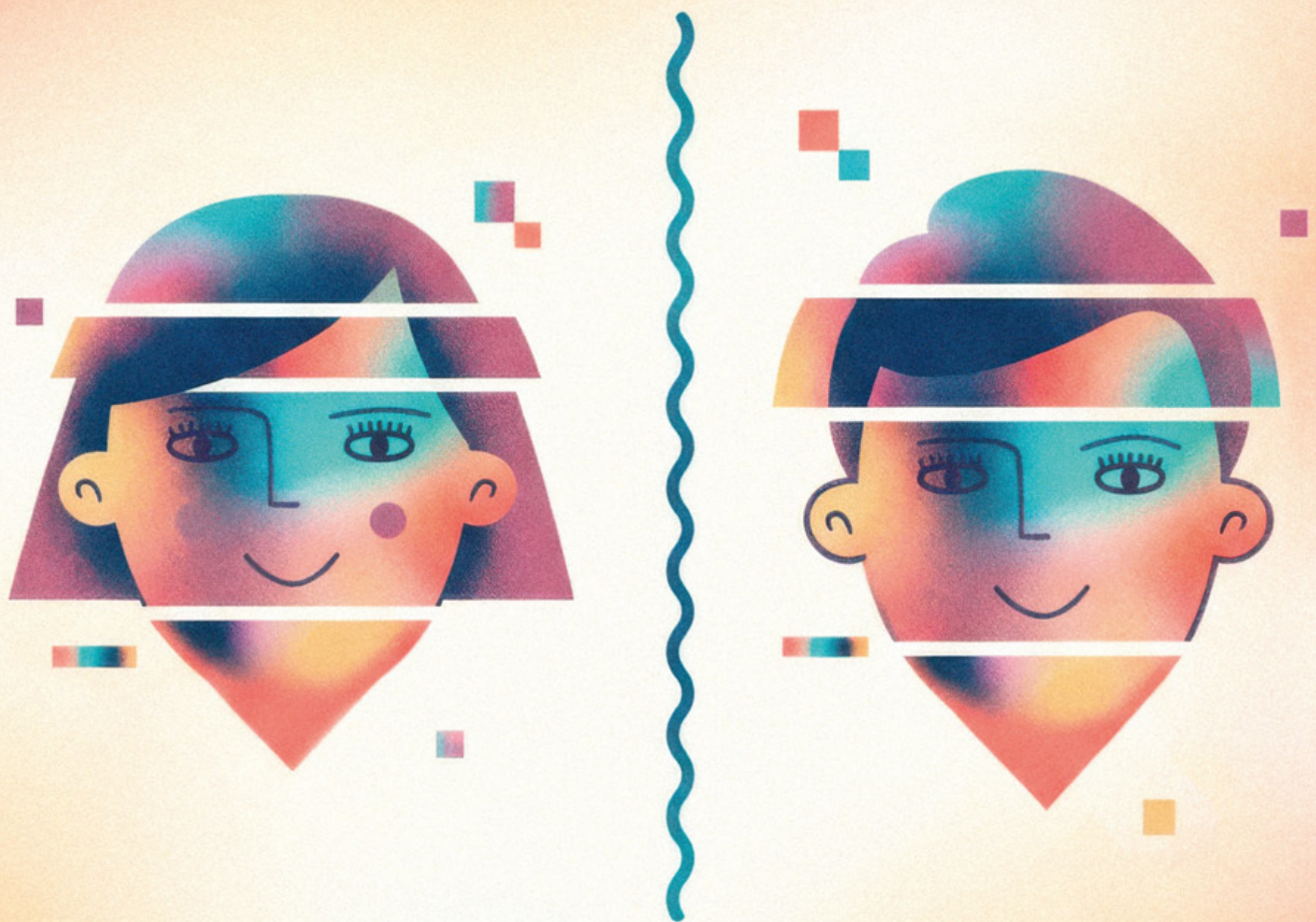


ИЛЬЯ ШАБШИН

Маленькая книга о конфликтах в паре



44 решения
для реальной жизни

Илья Шабшин

**Маленькая книга о
конфликтах в паре: 44
решения для реальной жизни**

«Альпина Диджитал»

2026

УДК 159.9
ББК 88.576

Шабшин И. И.

Маленькая книга о конфликтах в паре: 44 решения для реальной жизни / И. И. Шабшин — «Альпина Диджитал», 2026

ISBN 978-5-00-630739-1

Даже в крепких отношениях бывают моменты, когда разговор превращается в ссору, просьба – в претензию, а попытка объяснить заканчивается взаимными обвинениями. Мы хотим любви, поддержки и понимания, но часто не знаем, как сказать об этом. В своей новой книге психолог-консультант Илья Шабшин, автор бестселлера «Все проблемы в голове», разбирает 44 узнаваемые ситуации из жизни пары: ревность, ссоры, бытовые проблемы, измены, отношение к деньгам, эмоциональное отдаление. На примерах из практики он показывает, что стоит за конфликтами – и как партнерам снова научиться слышать друг друга. Эта книга не обещает идеальных отношений без трудностей. Она помогает понять, как говорить о чувствах, просить поддержки, договариваться, восстанавливать доверие и делать маленькие шаги навстречу – чтобы не разрушать близость, а укреплять ее.

УДК 159.9

ББК 88.576

ISBN 978-5-00-630739-1

© Шабшин И. И., 2026

© Альпина Диджитал, 2026

Содержание

Введение	8
Глава 1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Илья Шабшин

Маленькая книга о конфликтах в паре: 44 решения для реальной жизни

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Редактор: *Мария Бутикова*

Главный редактор: *Сергей Турко*

Руководитель проекта: *Анна Василенко*

Арт-директор: *Юрий Буга*

Корректоры: *Татьяна Редькина, Мария Смирнова*

Компьютерная верстка: *Максим Поташкин*

© Илья Шабшин, 2026

© ООО «Альпина Пабlishер», 2026

* * *

И Л Ь Я Ш А Б Ш И Н

Маленькая книга о конфликтах в паре

**44 решения
для реальной жизни**

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

Москва, 2026

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому

другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Введение

Измены, ревность, споры, конфликты – одни из главных причин разрыва близких отношений. К сожалению, у большинства из нас нет положительных примеров, как нужно общаться с партнером. Также, как правило, отсутствуют навыки конструктивного диалога, поиска компромиссных решений – этому нас нигде не учат.

Поэтому очень важно уже во взрослом возрасте научиться тому, как строить и укреплять близкие отношения, как достичь взаимопонимания, успешно преодолевать конфликты.

Этим вопросам и посвящена данная книга. Она написана на основе многолетнего опыта психологических консультаций пар. В книге рассматриваются разные трудности, с которыми сталкиваются партнеры, например ревность, измена, обида, несоблюдение договоренностей, проблемы интимного характера, недостаток внимания, несогласие друг с другом и т. д.

Мы изучим самые распространенные ошибки, которые совершают партнеры, в том числе споры о том, кто прав, попытки улучшить отношения путем давления и критики, сравнение партнера с другими людьми не в его пользу, советы вместо эмоциональной поддержки и многое другое.

В каждой главе есть разбор проблем героев и рекомендация или комментарий семейного психолога.

Некоторые рассмотренные ситуации похожи друг на друга, и рекомендации психолога иногда повторяются – это сделано специально, для лучшего понимания и усвоения материала.

Ради сохранения конфиденциальности все имена и обстоятельства изменены.

Глава 1

«Я-высказывание»

Владимир работает в крупном банке заместителем начальника отдела. В четверг совещание затянулось, по нескольким вопросам мнения коллег разошлись, к тому же были проблемы с интернетом. Выхать домой получилось уже после 21 часа. По дороге Владимир думал о прошедшем рабочем дне и о предстоящих завтра делах.

Он вошел в квартиру, снял верхнюю одежду и прошел на кухню. Его жена Татьяна сидела за столом. Она явно была чем-то расстроена.

– Привет! – сказал Владимир. – Все хорошо?

– Все как всегда, – ответила жена. – Ты опять приехал поздно, ты не звонишь, не предупреждаешь – ничего. Тебе наплевать, что я тут готовлю, жду тебя, ты эгоист!

Владимир встал и ушел в свою комнату. Он слышал, что Таня плачет на кухне. «Почему мы не можем жить как нормальные люди?» – подумал он.

Чувства Татьяны можно понять. Она в декрете, дети маленькие, Татьяна устает и хочет от Владимира поддержки, понимания, заботы. При этом ее обращение к мужу – это атака: упреки, обвинения, критика. Жене хочется больше внимания, тепла, заботы со стороны мужа, но путем нападения всего этого не получить.

Еще в 70-е годы прошлого века была разработана так называемая формула «Я-высказывания». Суть ее в том, что человек рассказывает партнеру о своих чувствах и мыслях в сложившейся ситуации. Поскольку нападения нет, защищаться не от чего – и между партнерами может завязаться конструктивный диалог. Вот вариант формулы «Я-высказывания»: «Когда [описание ситуации], я чувствую [описание эмоций]. Мне бы хотелось [предложение]».

Татьяна прочитала о «Я-высказывании», чуть-чуть подготовилась, и, когда муж в очередной раз пришел домой поздно, сказала:

– Понимаешь, Вова, когда ты задерживаешься на работе, не звонишь и не пишешь, я волнуюсь, не знаю, что с тобой, и не понимаю, укладывать ли детей спать. Давай, может, придумаем что-нибудь, хорошо?

– Ну, я не знал, что ты волнуешься, – ответил Владимир. – Ты пойми, что, когда у меня собрания и совещания, я не могу тебе звонить и пообещать ничего не могу. Хочешь, ты сама мне пиши, только без ругани – спроси, и я отвечу, когда смогу.

Это решение оказалось подходящим для обоих супругов.

Вот еще примеры «Я-высказывания»: «Когда ты начинаешь кричать на меня и грозить разводом, я чувствую растерянность и злость, мне хочется тоже наорать на тебя и нагрубить»; «Когда я узнала, что ты не отвез нашу собаку к ветеринару, меня возмутило, что ты не выполнил свое обещание, у меня возникла мысль, что тебе безразличны мои проблемы».

Хотя иногда использование «Я-высказывания» поначалу кажется искусственным, пары быстро привыкают и видят положительные результаты: меньше обид и ссор, улучшается взаимопонимание, находят конструктивные решения вопросов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.