

17. Рассматривайте качество отношений как статью в счёте здоровья: спорьте о проблеме, а не о человеке, не оскорбляйте и не язвите

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У людей с хорошими супружескими отношениями здоровье немного лучше, а риск смерти немного ниже. Эта связь невелика, примерно такая же, как связь питания со здоровьем. В одном эксперименте у супругов, которые во время ссоры постоянно проявляли враждебность, небольшие ранки, нанесённые в ходе эксперимента, заживали со скоростью, составлявшей лишь шесть десятых от скорости заживления у спокойных супругов.

Затраты

Денег не стоит. Во время ссоры говорите только о текущей проблеме, не оскорбляйте, не язвите и не припоминайте старые обиды. Труднее всего сдержать язык в пылу ссоры.

Выгода

Объединили данные 126 исследований с участием более 72 тыс. человек (метаанализ). Чем выше качество брака, тем лучше здоровье: коэффициент корреляции r — от .07 до .21. Коэффициент корреляции 0 означает отсутствие связи, а 1 — полную синхронность. При этом связь с более низким риском смерти составила $r = .11$. Сердечно-сосудистая реакция во время ссоры была меньше, $r = -.13$. Авторы отмечают, что все эти эффекты невелики, примерно как связь со здоровьем таких привычек, как питание. В другом перекрёстном эксперименте 42 пары здоровых супругов дважды ложились в больницу, каждый раз на 24 часа. В один раз они беседовали, поддерживая друг друга, в другой — обсуждали вопрос, по которому у них были разногласия. После ссоры ранки от волдырей, созданных

в ходе эксперимента, заживали медленнее. У супругов, которые оба раза проявляли больше враждебности, скорость заживления ран составляла лишь 60% от скорости у супругов с низким уровнем враждебности. Утром на следующий день после ссоры показатели воспаления в их крови (IL-6, фактор некроза опухоли) тоже повышались сильнее.

Примечания

Почему поставлен В: большинство исследований в обзоре лишь отслеживали и фиксировали происходящее, без разделения на группы для сравнения. Поэтому нельзя различить, плохие ли отношения приводят к болезням или плохое здоровье ухудшает отношения. В некоторых исследованиях связь сохранялась и после учёта возраста и дохода. В оригинальной работе Robles также прямо указано, что часть результатов подвержена публикационному смещению. Исследования, в которых специально сравнивали мужчин и женщин, в основном не обнаружили различий между ними. Для этого раздела не найден сводный анализ, напрямую сравнивающий смертность в «браке с плохими отношениями» и «без брака», поэтому утверждение «плохой брак вредит здоровью больше, чем отсутствие брака» можно считать лишь выводом по косвенным данным. В эксперименте с ранами участвовали всего 42 пары супругов. «Спорить о проблеме, а не о человеке, не оскорблять и не язвить» — это подход, который автор вывел из «враждебного поведения» в эксперименте. Исследований, напрямую сравнивающих такой подход к ссорам с другими, не было. Если ссоры бурные и изменить это не получается, вдвоём обратитесь за терапией для пар, см. пункт 20 этого раздела (терапия для пар). Если ссоры доходят до рукоприкладства или постоянно звучат оскорбления и угрозы, это уже не проблема общения, а домашнее насилие, см. пункт 43 раздела 8 (домашнее насилие). Обдумайте, стоит ли уходить; о затратах на выход из отношений см. пункт 15 этого раздела (затраты на выход).

Источники

Источники исходной версии

1. Robles TF, Slatcher RB, Trombello JM, McGinn MM (2014). Marital quality and health: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. doi.org/10.1037/a0031859
2. Kiecolt-Glaser JK 等 (2005). Hostile marital interactions, proinflammatory cytokine production, and wound healing. *Archives of General Psychiatry*. doi.org/10.1001/archpsyc.62.12.1377

