

# Почему «быстрые» ссоры лучше затяжных конфронтаций?

«Милые бранятся – только тешатся», – снисходительно констатирует народная поговорка, по умолчанию предполагая, что вслед за ссорой незамедлительно последует примирение. Чаще всего так и бывает. Но исход не всех супружеских ссор запрограммирован на положительный результат. Нередко случается, что после внезапной (или спланированной) «стычки» супруги расходятся по комнатам, как боксеры по углам ринга. До следующего «раунда» или в предвкушении неминуемого «реванша». А иногда с мыслью, что в очередной «бой» они ни за что ввязываться не станут.

Что происходит с людьми в момент ссоры? Человеческий организм реагирует на нее, как и на любую прочую опасность – лавиной сложных биохимических процессов, которая завершается мощным выбросом в кровь «гормона стресса» – кортизола. Он, в свою очередь, учащает и усиливает сердцебиение, повышает уровень артериального давления, содержание сахара и число лейкоцитов в крови, ускоряет химические реакции. То есть, умножает и концентрирует энергетический потенциал, создавая «плацдарм» для эффективной работы организма в условиях физических перегрузок. Заметьте, что ключевое слово здесь – «физических».

Природа заботливо «снабдила» наших предков кортизолом, в основном, по двум причинам – чтобы дать им возможность активно сражаться (как нападать самим, так и принимать бой) или, если силы оказывались неравными, быстро-быстро уносить ноги. С течением времени человечество эволюционировало, к физическим перегрузкам добавились психологические, не предполагающие активных «мышечных» действий. Форма же защиты организма осталась прежней – кортизол, кортизол и... кортизол.

Если бы мы вели себя подобно нашим предкам, то любая ссора, вероятно, заканчивалась бы физической расправой. Кто-то «навешивал» бы тумачков, кто-то «отгребал» или убежал. В любом случае, и то, и другое, и третье способствовало бы высвобождению лишней энергии и снижению уровня кортизола. Но мы, слава Богу, живем в цивилизованном мире, где подобное поведение считается недостойным, справедливо осуждается обществом и карается по закону. Поэтому и методы «гашения» стресса у нас тоже вполне «цивилизованные» – разбросать по полу белье (забирай свои манатки и катись!), потом собрать его и перестирать; разбить или сломать что-нибудь нужное (гори оно все синим пламенем!), а затем, если получится, склеить или починить. Специалисты тоже не остались в стороне от проблемы – рекомендуют, например, выйти на улицу и быстрым шагом походить вокруг дома; сбежать в ближайший бассейн и

## Почему «быстрые» ссоры лучше затяжных конфронтаций

Автор: quixotic\_07  
07.07.2012 20:11 -

---

поплавать. Нарубить дров, позвонить в колокол...

Хорошо, если ссора носит мимолетный характер. Схлестнулись – остыли – извинились – спокойно обсудили причины – сделали выводы – помирились. В небольших дозах кортизол не представляет реальной угрозы. Некоторые специалисты даже склонны считать, что в условиях скучной и монотонной жизни периодические «встряски» скорее полезны – мобилизуют силы организма. Но ведь случаются и затяжные конфликты. Из упрямства, гордости, страха признать вину и понести заслуженное наказание или по какой-то другой причине супруги отказываются принести друг другу извинения и сесть за стол переговоров.

Сцена ссоры, постоянно прокручиваемая в уме, снова и снова возвращает супругов в начальную точку возгорания конфликта. И каждый раз организм реагирует выбросом очередной порции кортизола, наивно принимая воспоминания за чистую монету, то есть за действительность. Гормон свое дело знает – сердце стучит, давление повышено, уровень сахара высокий. Разрядки нет. Неприятные воспоминания – не повод, чтобы бить посуду. Скорее наоборот. Хочется покоя, хочется расслабиться и забыться.

Но организм, к сожалению, не «обучен» распознавать и классифицировать ситуации по типу «в этом случае надо сгруппироваться, а в этом – расслабиться». На каждую он реагирует одинаково: стресс – кортизол. И это уже небезопасно. Постоянное присутствие в крови высокого уровня «гормона стресса» может привести к тяжелым (иногда необратимым) последствиям – ослаблению иммунной системы и депрессии, гипертонии, диабету, болезни Альцгеймера (чреватой стойким расстройством памяти и слабоумием) и прочим неприятным недугам.

Так что, ссориться лучше ненадолго. А еще лучше не ссориться вообще. Стрессовых ситуаций в жизни и без того предостаточно.

Автор - **Ольга Ситникова**

[Источник](#)