



Генри Клауд
доктор психологических наук

Я тебе ДОВЕРЯЮ

Как лучше разбираться в людях,
чтобы построить надежные отношения

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.53
К47

Trust: Knowing When to Give It, When to Withhold It,
How to Earn It, and How to Fix It When It Gets Broken
by Dr. Henry Cloud

Copyright © 2023 by Dr. Henry Cloud

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,
a division of Hachette Book Group, Inc., New York, NY, USA.
All rights reserved

Клауд, Генри.

К47 Я тебе доверяю. Как лучше разбираться в людях, чтобы построить надежные отношения / Генри Клауд ; [перевод с английского Н. Половинко]. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с. — (Психологическая забота о себе).

ISBN 978-5-04-215815-5

Предательства разрушили твою способность доверять. Но без нее невозможно добиться близости в отношениях. В своей книге психолог Генри Клауд предлагает всего пять простых шагов к восстановлению доверия. С их помощью вы сможете определять манипуляторов, строить отношения с чувством безопасности и поймете, кому можно доверять, а с кем лучше распрощаться.

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-215815-5

© Половинко Н., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Посвящается Тори,
доверие которой для меня бесценно*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	11
----------------	----

Раздел 1

ДОВЕРИЕ — ОСНОВА ЖИЗНИ

Глава 1	
ВСЕ ДЕРЖИТСЯ НА ДОВЕРИИ.....	19
Глава 2	
МЫ СОЗДАНЫ, ЧТОБЫ ДОВЕРЯТЬ.....	32
Глава 3	
КАК НАУЧИТЬСЯ ДОВЕРЯТЬ	43

Раздел 2

ПЯТЬ КЛЮЧЕЙ К ДОВЕРИЮ

Глава 4	
ПЕРВЫЙ КЛЮЧ К ДОВЕРИЮ — ПОНИМАНИЕ.....	59

Оглавление

Глава 5	
ВТОРОЙ КЛЮЧ К ДОВЕРИЮ — МОТИВ.....	79
Глава 6	
ТРЕТИЙ КЛЮЧ К ДОВЕРИЮ — НАВЫКИ.....	96
Глава 7	
ЧЕТВЕРТЫЙ КЛЮЧ К ДОВЕРИЮ — ХАРАКТЕР.....	110
Глава 8	
ПЯТЫЙ КЛЮЧ К ДОВЕРИЮ — ОПЫТ	131

Раздел 3

РАЗВИВАЯ ДОВЕРИЕ

Глава 9	
ТРЕНИРУЕМ «МЫШЦУ ДОВЕРИЯ»	155
Глава 10	
ПРЕОДОЛЕВАЕМ БАРЬЕРЫ НА ПУТИ К ДОВЕРИЮ.	
ЧАСТЬ 1	169
Глава 11	
ПРЕОДОЛЕВАЕМ БАРЬЕРЫ НА ПУТИ К ДОВЕРИЮ.	
ЧАСТЬ 2	184

Раздел 4

МОДЕЛЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДОВЕРИЯ

Глава 12	
ЭТО ПРОЦЕСС	203

Оглавление

Глава 13	
ШАГ 1. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ НЕГАТИВНОГО ОПЫТА ..	211
Глава 14	
ШАГ 2. ОТ ГНЕВА И МСТИ К ПРОЩЕНИЮ	218
Глава 15	
ШАГ 3. РАЗМЫШЛЯЕМ О ТОМ, ЧЕГО МЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИМ.	228
Глава 16	
ШАГ 4. ВЫЯСНЯЕМ, ВОЗМОЖНО ЛИ ПРИМИРЕНИЕ	234
Глава 17	
ШАГ 5. ОЦЕНИВАЕМ, ВОЗМОЖНО ЛИ ДОВЕРИЕ. ЧАСТЬ 1...	254
Глава 18	
ШАГ 5. ОЦЕНИВАЕМ НАДЕЖНОСТЬ, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, ВОЗМОЖНО ЛИ ДОВЕРИЕ. ЧАСТЬ 2	270
Глава 19	
ШАГ 6. ИЩЕМ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА РЕАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ...	285

Раздел 5

ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

Глава 20	
КАК НЕ ПОВТОРЯТЬ ПРОШЛЫХ ОШИБОК. ЧАСТЬ 1.....	305
Глава 21	
КАК НЕ ПОВТОРЯТЬ ПРОШЛЫХ ОШИБОК. ЧАСТЬ 2.....	321

Оглавление

Заключение	335
Приложения	337
Благодарности	343
Об авторе	346

ВВЕДЕНИЕ

«**П**росто доверься мне». Все мы когда-то слышали эти три слова и, возможно, сами их говорили. Некоторые произносили их, уверенные в том, что другой человек немедленно ответит: «Конечно, я тебе доверяю. Все будет отлично!» Возможно, у нас были благие намерения, но мы не осознавали, о чем на самом деле просим, или не понимали, как это доверие оправдать. Возможно, мы невольно подводили людей, не понимая, на какой риск толкаем их короткой фразой: «Просто доверься мне».

Я считаю, что на эту фразу должны включаться сирены, мигалки и прочие предупреждающие сигналы. Эти слова часто не оправдываются. Они могут разочаровать, и иногда сильно. Согласно нейробиологам, есть хорошая причина, почему нам не стоит «просто доверять». Полностью я раскрою эту тему позже, а сейчас скажу лишь, что наша нервная система и мозг постоянно сканируют

Введение

окружающий мир и оценивают каждого, с кем мы взаимодействуем. Инстинктивно мы первым делом спрашиваем себя: «Безопасно ли это?» Когда нас просят довериться, мы прежде всего хотим знать, не сделают ли нам больно. И будем делать все, чтобы этого не случилось.

Ответ на вопрос «Безопасно ли это?» формируется за долю секунды, однако он может определить будущее личных отношений, семьи, деловой сделки или целой компании. Почему? Потому что доверие посылает сигнал: «Иди вперед». Когда мы доверяем, мы идем на сближение с человеком, группой, сделкой, компанией или с чем-либо еще, чему мы доверяем. Мы вкладываем в них свою душу, время, энергию, любовь и деньги. Когда же мы не доверяем, внутренний голос шепчет нам: «Уходи». Каждый день в отношениях или на работе мы постоянно решаем: сближаться или отступать.

В личной жизни все строится на доверии. Именно оно порождает близость. Вы наверняка могли бы тоже написать целую книгу о плюсах отношений с человеком, которому можно доверять, и о том, как больно, когда это доверие не оправдывается. В бизнесе все точно так же — доверие решает все. Бизнесмены хотят, чтобы им доверяли, ведь доверие — топливо для инвестиций. Будь то супруг, друг, рабочая команда, клиенты, партнеры или сотрудники — мы хотим, чтобы все они вкладывались в нас всей своей душой, энергией, мыслями и ресурсами. А для

Введение

этого мы должны оправдывать их доверие раз за разом. При этом все мы хоть раз кому-то доверяли, а потом жалели об этом.

**Мы можем научиться лучше разбираться
в людях и понимать, кому можно
доверять, а кому нет. Решать, когда
и с кем мы готовы рискнуть.**

Наверняка все мы (включая меня) когда-то пережили предательство — серьезное или нет, но все еще болезненное. Все мы можем вспомнить случаи, когда наше доверие себя не оправдало. Мы либо не увидели красные флаги и пошли на сближение, когда делать этого не стоило, либо (что еще хуже) они были вообще незаметны. Внешне все было прекрасно, но мы все равно обожглись. Позже мы говорили себе: «Я такого не ожидал», «Как они могли так поступить?», «Мы же были друзьями (или любовниками, или партнерами). Как они могли так со мной обойтись?» А иногда дело даже не в предательстве, а в неспособности человека дать то, что нам нужно. И у нас нет ответов — только раны.

Я не могу пообещать, что вас больше никогда не предадут и не разочаруют просто потому, что вы прочли эту книгу. Даже Господь Бог не может вам этого гарантировать. Сам Он каждый день доверяется людям, которые Его

Введение

подводят или отвергают. Однажды Он даже сказал, что сожалеет о своем решении создать нас:

«И раскаялся Господь, что создал человека на земле, и восскорбел в сердце Своем». — Бытие, 6:6

Большинству из нас отзываются эти слова. Наверняка вы тоже когда-то думали: «Как я мог довериться этому человеку? Он разбил мне сердце». (Или что-то еще в вашей жизни.)

Но есть и хорошие новости: *мы можем научиться лучше разбираться в людях и понимать, кому можно доверять, а кому нет. Решать, когда и с кем мы готовы рискнуть.*

Одна из целей этой книги — помочь вам научиться «читать между строк». Понять, что вам пытаются продать или пообещать, и различать, что заслуживает доверия, а что нет. Кроме того, эта книга поможет вам:

- научиться ценить доверие в каждой сфере жизни и ставить его в приоритет;
- определять, кому можно доверять, а кому нет;
- развивать те качества и привычки, которые сделают вас человеком, заслуживающим доверие;
- строить бизнес, которому будут доверять клиенты и партнеры;
- справляться с ситуациями, в которых вас предали;
- восстанавливать доверие (даже когда кажется, что оно утеряно безвозвратно);
- восстанавливая доверие, уметь защищать себя;
- понимать, когда доверять больше не стоит;
- научиться различать доверие и прощение.

Введение

Если бы мне нужно было в нескольких словах описать, о чем эта книга, я бы сказал так: *доверие* — это топливо для жизни. Без него никак, особенно в отношениях. Мы созданы, чтобы доверять на биологическом, неврологическом, эмоциональном, духовном и психологическом уровнях. Доверие — это валюта, без которой ничего не работает. Поэтому нам нужно научиться ею пользоваться.

Как сказал великий драматург Антон Чехов, «вы должны доверять и верить в людей, иначе жизнь станет невозможной». И он прав. Обычно фраза «Просто доверься мне» — пустой звук. Для некоторых она и вовсе может стать тревожным звоночком. А вот внушать доверие и самим уметь доверять — наше все. Понимание, кому и как доверять, кардинальным образом изменит вашу жизнь к лучшему.

Хотите строить крепкие и здоровые отношения, научившись оценивать людей, прежде чем им доверяться? Хотите понимать, почему и как разрушается доверие, и восстанавливать важные для вас отношения, пострадавшие от отсутствия понимания или недоразумений? Хотите, чтобы все сферы вашей жизни развивались? Тогда приступим: будем изучать, как работает доверие и как распознавать надежных людей. Мы поймем, как уверенно двигаться вперед, выбирая правильных людей, компании, лидеров и институты как в личной, так и в профессиональной жизни. Мы узнаем, как работает доверие, и рассмотрим, как его восстанавливать, когда что-то в отношениях идет не так. Мы поймем, что важно уметь различать основные признаки