
TOP EXPERT

Практичные книги
для работы над собой

Павел Лебедько

Разговоры,
которые

сближают

Техники для построения
душевного диалога без обид
и упреков

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.53
ЛЗЗ

Лебедько, Павел Федорович.

ЛЗЗ Разговоры, которые сближают : техники для построения душевного диалога без обид и упреков / Павел Лебедько. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с.

ISBN 978-5-04-208591-8

Как вести непростые разговоры? Как отстаивать свое мнение, не обижая собеседника? Как действительно слышать другого и при этом быть услышанным самому? Для многих эти вопросы остаются без ответов. А ведь всему этому можно научиться!

Психолог и гипнотерапевт Павел Лебедько более 30 лет помогает людям справляться с такими сложными ситуациями, как: развод, измена, потеря интереса к партнеру, ссоры с детьми, взаимные обиды. В книге автор собрал проверенные техники, которые помогут вернуть утраченное тепло в отношения и построить диалог без упреков. Эти практики устроены по-разному: одни работают в стиле «делай раз, делай два», а другие воздействуют на ментальные установки, превращая вас в мастера переговоров.

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-208591-8

© Бортник В.О., дизайн обложки, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	8
----------------	---

Часть 1. ОН, ОНА И РАЗГОВОРЫ

Глава 1. КУДА НАПРАВЛЯТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ССОРАХ	15
Глава 2. РАЗНОГЛАСИЯ. КАК К НИМ ОТНОСИТЬСЯ?	23
Глава 3. КАК НАХОДИТЬ КРАСИВЫЕ РЕШЕНИЯ	31
Глава 4. СОНАСТРОЙКА. АТМОСФЕРА. МАНИПУЛЯЦИЯ	39
Глава 5. КАКАЯ ЧЕСТНОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ НАМ НУЖНА	47
Глава 6. КАКИЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ ИСЦЕЛЯЮТ	54
Глава 7. КАК НАХОДИТЬ ВРЕМЯ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА. «ОСТРОВКИ СЧАСТЬЯ»	62
Глава 8. СИЛА ИНТОНАЦИИ: «КАК» ВАЖНЕЕ, ЧЕМ «ЧТО»	69
Глава 9. СКАЗКИ	77

Часть 2. РАЗГОВОРЫ С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Глава 1. ЗАЧЕМ РАССКАЗЫВАТЬ ДЕТЯМ, КАКИЕ ОНИ	91
Глава 2. КТО С ДЕТЬМИ ИГРАЕТ, ТОТ И ГЛАВНЫЙ	100
Глава 3. ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ОТКРЫВАЮТ ДЕТСКОЕ СЕРДЦЕ ...	108
Глава 4. О ЧЕМ ЗАБЫВАЮТ ЛЮБЯЩИЕ РОДИТЕЛИ	116
Глава 5. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ЭМОЦИИ ЗАШКАЛИВАЮТ	124
Глава 6. КАК ДОГОВАРИВАТЬСЯ С ДЕТЬМИ	133
Глава 7. ОХ УЖ ЭТИ ПОДРОСТКИ!	143
Глава 8. РАЗГОВОРЫ СО ВЗРОСЛЫМИ ДЕТЬМИ	151
Глава 9. СКАЗКИ	159

Часть 3. РАЗГОВОРЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Глава 1. СТАРТОВАЯ ПЛОЩАДКА ДЛЯ ВАШЕГО УСПЕХА	169
Глава 2. КАК ПОРАДОВАТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ПОМОЧЬ ИМ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НУЖНЫМИ	176
Глава 3. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА РОДИТЕЛИ НА НАС ОБИЖАЮТСЯ ..	184
Глава 4. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА НЕ ОТПУСКАЮТ ОБИДЫ НА РОДИТЕЛЕЙ	193
Глава 5. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РОДИТЕЛИ ВМЕШИВАЮТСЯ В НАШУ ЖИЗНЬ	201
Глава 6. РОДИТЕЛИ И ДЕНЬГИ	209
Глава 7. КАК ПОМОЧЬ, КОГДА РОДИТЕЛИ СДАЮТ И ТЕРЯЮТ ЯСНОСТЬ УМА	217
Глава 8. КАК БЫТЬ РЯДОМ, КОГДА РОДИТЕЛИ УХОДЯТ	226
Глава 9. СКАЗКИ	235

Часть 4. ОСОБЕННО СЛОЖНЫЕ РАЗГОВОРЫ

Глава 1. РАЗВОД ПО-ЧЕЛОВЕЧЕСКИ	246
Глава 2. КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С СОБОЙ ВО ВРЕМЯ РАЗВОДА ...	254
Глава 3. КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ	263
Глава 4. ИЗМЕНЫ И ПРЕДАТЕЛЬСТВО	271
Глава 5. ЗАВИСИМОСТИ	280
Глава 6. РАЗГОВОРЫ ПРО НАСЛЕДСТВО	288
Глава 7. КАК РАЗГОВАРИВАТЬ, ЕСЛИ СЛУЧИЛОСЬ НЕПОПРАВИМОЕ	295
Глава 8. ГЛАВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ ...	302
Глава 9. СКАЗКИ	310
Благодарности	317

Как жаль...

Как жаль, что эта книга не попала мне тогда, когда мы разговаривали с мужем и не смогли договориться, и дошли до очень тяжелого развода. Как жаль, что эта книга не попала мне тогда, когда я пыталась уговорить своего папу меньше пить и у меня не получилось это сделать.

Как жаль, что эта книга не попала мне тогда, когда я слушала других, которые объясняли мне, что со мной что-то не так, я не такая, недостаточная, слишком другая. И как повезло тем, кому эта книга попала прямо сейчас.

Дело в том, что знания человека, который эту книгу написал, основаны не только на профессиональном опыте, но и на его собственной личной жизни. А значит, эти знания — настоящие, проверенные. И, главное, они не переведены с каких-то языков и не взяты из других культур, а выращены здесь, на нашем любимом постсоветском пространстве, на русской ментальности, на нашей широкой русской душе.

Татьяна Мужичкая

ВВЕДЕНИЕ

— Нам надо поговорить!

Как вам такая фраза? Напрягает?

У большинства людей она вызывает беспокойство, тревогу и ощущение приближающегося конфликта.

Но ведь это странно! Мы же хотим жить со своими близкими счастливо, хотим взаимопонимания и любви. А для этого нам нужно слышать друг друга и понимать. И фраза «Нам надо поговорить» как раз должна помогать в этом. Почему же она так часто приводит к противоположному результату?

По моему опыту, а я более 30 лет занимаюсь семейной психотерапией, у этого парадокса есть две причины.

Первая заключается в том, что в детстве мы впитывали тот стиль общения, который был принят в нашей семье. Нашими моделями были мамы, папы, бабушки и дедушки. Но их умение разговаривать друг с другом зачастую было далеко от совершенства. А дети вбирают в себя то, что видят.

Вторая причина: мы никогда всерьез не учились разговаривать с близкими так, чтобы отношения становились лучше, а не хуже.

Как вести непростые разговоры? Как отстаивать свое мнение, не обижая собеседника? Как действительно слышать

другого и при этом быть услышанным самому? Для многих эти вопросы остаются без ответов. А ведь всему этому можно научиться!

Чего мы только ни изучали! Историю, географию, химию... Но как проходить через разногласия с родными, чтобы любви в отношениях становилось больше, нам никто не объяснял.

Представьте семью, которая делает ремонт. Жена хочет заказать кухню подороже, чтобы ее не пришлось через год-другой менять на новую. А муж считает, что семейный бюджет и без того трещит по швам. Они начинают обсуждать ситуацию, но через полчаса уже ругаются. Как так вышло?

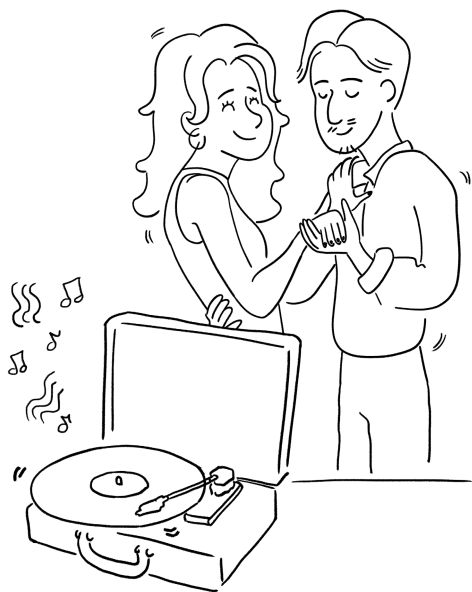
Или другой пример: мама с дочерью-подростком. Девочке 14 лет, она хочет новый айфон, а мама собирается отправить ее к психологу, чтобы дочь перестала часами сидеть в «Тик-токе». Каждая уверена в своей правоте, но их разговор превращается в ссору.

Таких ситуаций миллионы. При этом, к сожалению, многие ошибочно думают: «У меня нет проблем с общением! Все меня прекрасно понимают. Только вот с мужем (женой, мамой, сыном — нужное подчеркнуть) просто беда!»

Но истина заключается в том, что именно разговоры с близкими — самые сложные. С коллегами, соседями, знакомыми мы можем соблюдать формальности, а вот дома — нет. Дома мы настоящие.

Но заметьте, именно качество отношений с близкими определяет качество всей нашей жизни. И зависит оно от того, как мы разговариваем. Так почему бы не научиться делать это лучше?

Общение похоже на танец. И чем лучше вы танцуете, тем больше удовольствия получаете не только вы, но и ваши



партнеры. Представьте, что вы двигаетесь все легче и увереннее, ваши движения все точнее попадают в ритм музыки, а порой кажется, что именно они ее и создают.

И вот от вас уже невозможно оторвать глаз. Люди начинают любоваться той легкостью, с которой вы двигаетесь. Им хочется подойти ближе, присоединиться, стать вашим партнером. Чем лучше вы танцуете, тем сильнее тянутся к вам окружающие, потому

что мастерство притягивает как магнит. Оно вызывает восхищение, желание быть рядом и даже учиться у вас.

Но что важно: общение, как и танец, можно совершенствовать бесконечно.

Когда ваше умение общаться выходит на новый уровень, это уже не просто навык, а пропуск в другое качество жизни. Ваша уверенность, способность слышать и быть услышанным открывают для вас двери, которые раньше были закрыты. Это двери к следующим ступеням в карьере, к новому уровню дохода, к расширению своего влияния и к счастливым отношениям. Ведь чем выше ваш уровень общения, тем выше уровень жизни.

В этой книге я собрал проверенные практики и техники, которые помогут вам общаться эффективнее и легче. Здесь есть инструменты разного уровня. Одни работают быстро

и четко — в стиле «делай раз, делай два». Другие воздействуют глубже: они меняют ваши установки естественным образом, превращая вас в мастера переговоров.

А чтобы вам было проще их освоить, я рассказываю о них через истории, основанные на реальных случаях из моей практики. Имена и детали в них изменены, но в каждой строке живые люди, их слезы, сомнения, радости и победы.

Эта книга поможет вам сделать разговоры с близкими теплее и глубже. Вместе мы научимся общаться так, чтобы фраза «Нам надо поговорить» перестала вызывать беспокойство, а наполняла вас любовью и светом. Ведь разговоры — это не просто слова. Это кирпичики, из которых можно построить счастливую жизнь.

Некоторые техники, медитации из этой книги вы сможете прослушать по QR-кодам.





Часть 1

ОН, ОНА И РАЗГОВОРЫ

Глава 1

КУДА НАПРАВЛЯТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ССОРАХ

Ко мне на прием пришла семейная пара. Как только они вошли в кабинет, сразу стало понятно, что уровень напряжения между ними зашкаливает и вот-вот может разразиться настоящий скандал. Взаимные язвительные замечания, претензии и оскорбления проскакивали между ними, как электрические искры. И это в присутствии психолога! Было ясно, что, когда они остаются наедине, эмоциональные взрывы неизбежны.

Оказалось, три месяца назад супруги затеяли ремонт — и понеслось: вместо слаженных действий — сплошная ругань. Общение со строителями, выбор мебели, качество плитки для ванной комнаты — все превращалось в адские разборки.

Не сразу мне удалось привлечь их внимание и направить его в нужную сторону:

— Друзья, способ, которым вы действуете, не поможет. Ваша ситуация за последние три месяца становилась все хуже