

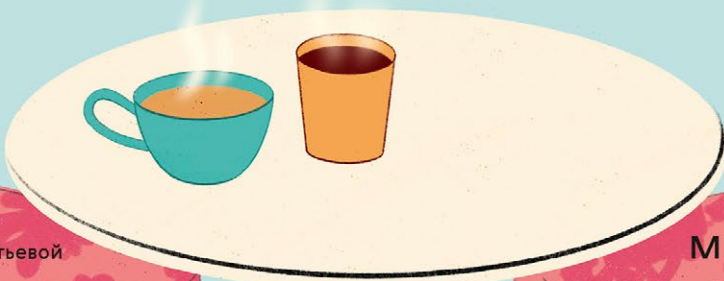
**ДЖОНАТАН РОБИНСОН**

Психотерапевт с 35-летним опытом,  
работы переведены на 47 языков

# Ненасильственное общение для пар

Метод,  
который поможет  
понимать друг друга  
с полуслова

Продано  
более 200 000 экз.



Перевод  
Ольги Терентьевой

МИО

**Эту книгу хорошо дополняют:**

**Обними меня крепче**

Сью Джонсон

**Любовь на всю жизнь**

Харвилл Хендрикс и Хелен Хант

**Точно любишь?**

Лесли Беккер-Фелпс

**Чувство любви**

Сью Джонсон

Джонатан Робинсон

# Ненасильственное общение для пар

МЕТОД, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ  
ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА С ПОЛУСЛОВА

Перевод с английского  
Ольги Терентьевой

Москва  
МИФ  
2024

# Оглавление

Вступление .....	9
Что такое чудо общения? .....	12

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

### Как создать эмоциональную близость

Глава 1. Чего мы все хотим (но никогда не просим) .....	19
Глава 2. Как покорить сердце партнера .....	36
Глава 3. Как создать любовь не только с помощью слов .....	45

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

### Как избегать ссор

Глава 4. Что бы вы предпочли: доказать свою правоту или чтобы вас любили? .....	59
Глава 5. Как никогда больше не ссориться .....	74
Глава 6. Расскажите о своей уязвимости. Всю правду .....	88
Глава 7. Лучший способ создать атмосферу гармонии надолго .....	100

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

**Как решать проблемы, не рая ваши эго**

Глава 8. Как сделать так, чтобы партнер вас слышал .....	113
Глава 9. Как сделать так, чтобы ваш партнер изменился .....	129
Глава 10. Умение договариваться .....	149
Глава 11. Как восстановить обманутое доверие .....	162
Глава 12. Как сохранить любовь надолго .....	174
Глава 13. Как овладеть искусством общения. Упражнения .....	181
Глава 14. Шпаргалки .....	186
Благодарности .....	189
Об авторе .....	191

## Вступление

С первой публикации этой книги прошло более десяти лет, но я до сих пор получаю электронные письма от довольных читателей. Они пишут что-то вроде: «Мы поражены, как изменились наши отношения после вашей книги». Будучи психотерапевтом, я не раз видел, как больно партнерам, когда у них не получается общаться друг с другом бережно. Оказавшись заложниками «игры в обидки», очень сложно верить, что все еще можно поправить. Что ж, у меня для вас две новости: хорошая и плохая. Начнем с плохой: если продолжать делать то, что вы делали раньше, скорее всего, результат будет прежним. А хорошая новость заключается в том, что если изменить манеру общения с партнером, то все может стать даже лучше, чем вы могли представить. За эти годы я потерял счет парам, которые говорили мне, как быстро у них все наладилось. Стоило им только

начать меньше обвинять друг друга и проявлять больше понимания.

К сожалению, в нашем стремительном, ориентированном на потребление мире нас никто не учит грамотно выстраивать общение с партнером. Поэтому некоторые методы, описанные в этой книге, могут напомнить вам изучение иностранного языка. И так же, как в случае с языком, потребуется время, чтобы свободно общаться по-новому. Но стоит только освоить эти техники, вы будете поражены, насколько успешно они формируют ощущение надежности и близости в паре.

За долгие годы консультирования я получил огромное количество писем с обратной связью, поэтому в новом издании книги решил подробнее рассмотреть самые эффективные техники. Например, в первой главе сделан акцент на том, что я называю Формулой Признания. Как мне говорили клиенты, одной этой простой техники было достаточно, чтобы изменить динамику их отношений.

Большинство описанных здесь методов довольно просты. Но это совсем не значит, что их легко применять на практике, особенно когда дело уже дошло до скандала. Лучше всего начать применять их в повседневном общении с партнером. Например, когда он рассказывает, какой сложный у него выдался день на работе. Попробуйте проявить больше участия, используя один из предложенных методов. Не ждите, пока ситуация накалится. Если использовать эти приемы в обычной жизни, у вас будет больше

опыта и уверенности, когда в общении случится кризис — и вы сможете быстрее его преодолеть.

Как часто бывает с новыми навыками и привычками, иногда вы будете ошибаться. Вынужден признать, даже у меня бывают провалы. И это при том, что я написал целую книгу о гармоничном общении в паре. Я обвиняю, не слушаю, говорю обидные вещи. Когда такое случается, я сначала прошу у супруги прощения, а потом применяю техники, которые, как показывает мой опыт, действительно работают. К счастью, чтобы озарить темную комнату, нужно совсем немного света.

Если вы будете пользоваться идеями из этой книги хотя бы время от времени, уверен, результаты вас порадуют. Я буду держать за вас кулачки.

*Джонатан Робинсон, январь 2009 года*

## Что такое чудо общения?

Обычно пары приходят ко мне на прием, когда уже не знают, что им делать. Нередко они начинают кричать друг на друга прямо в моем кабинете. И каждый втайне надеется, что я выступлю в роли всемогущего судьи: выслушаю все их «свидетельские показания» против партнера, бесповоротно приму их сторону и во всем обвиню вторую половинку. Но чаще всего мне приходится их разочаровывать. Обычно я говорю, что они оба ведут себя так, что эмоциональная близость для них становится невозможна. Я спрашиваю, готовы ли они попробовать совершенно другую, но очень эффективную тактику общения, хотя бы в рамках эксперимента. Этот же вопрос я задаю и вам. Вы можете не соглашаться со всем, о чем я тут пишу. Это нормально. Почерпните лишь те приемы, что, как вам кажется, сработают в вашем случае, и забудьте об остальных. Но я все равно призываю вас

хотя бы попробовать мои методики. Уверен, вы будете приятно удивлены, ведь они способны на настоящие чудеса!

Моя работа уникальна: я психотерапевт, который обещает помочь парам за три сессии, а может, даже и быстрее. Я фокусируюсь на быстром налаживании отношений в ситуации, когда двое погрязли в скандалах. Скажете, такого не бывает? Отнюдь. Все, что тут требуется, — это знание, как на самом деле устроены люди, и правильные техники, помогающие вытащить из вас лучшее. Я рад сейчас делиться этими техниками с вами, так как знаю, что они действительно работают. К сожалению, многочисленные статьи о том, как выстраивать общение, на мой взгляд, не особенно полезны. Могу сказать по своему опыту: методики, которым меня обучали в колледже или о которых я читал в книгах, не работали в мире реальных отношений. А информация, представленная в этой книге, выдержала самую сложную проверку: она помогла даже тем, кто был сильно обижен, злился и уже потерял всякую надежду на восстановление гармонии в паре. Никому не нужна книга о том, как общаться, когда все хорошо, когда его любят и на душе покой. А вот когда нас раздирают страхи, когда мы не получаем желаемого результата или нам так и хочется дать кому-то в нос — другое дело! Тогда бы нам не помешал совет или целое пособие. Теория и практические методики этой книги очень просты, но вместе с тем настолько действенны, что сработают даже в самых сложных ситуациях.

Это вовсе не значит, что вам нужно погрязнуть в проблемах, чтобы по достоинству оценить мои идеи и техники. Те же методы, что годятся для восстановления мира между партнерами, можно использовать и для того, чтобы сделать хорошие отношения просто фантастическими. Даже если вы счастливы в браке уже много лет, уверен, предложенные мной приемы помогут вам стать еще ближе. И хотя моя книга больше нацелена помогать парам, ее идеи будут так же полезны в общении с начальником, коллегами, детьми, другими членами семьи и друзьями.

Мои клиенты часто жалуются, что, мол, они-то готовы общаться более открыто, а вот их партнер — нет. Конечно, проще наладить контакт с настроенным на переговоры человеком. Но это не так значимо. Можно использовать методики из моей книги так, что ваш возлюбленный или возлюбленная даже не будут об этом догадываться. Но сразу отметят, что от вас стало звучать меньше обвинений и с вами стало приятнее общаться. И если вдруг ваш партнер захочет прочесть эту книгу, конечно же, поделитесь ею. (На протяжении всей книги в каждом абзаце я чередую использование местоимений мужского и женского рода, таких как «ему» и «ей» или «она» и «он», когда речь идет о людях. Я делаю это, чтобы лучше привлечь читателей как мужского, так и женского пола.) Многие из предлагаемых здесь идей гораздо проще использовать, когда усилия прикладывают оба. Было бы здорово даже зачитывать главу вслух и тут же применять новые практики на деле.

Очень жаль, что в школе нас учат говорить на иностранном языке и «общаться» с компьютером, но совершенно не учат тому, как выстраивать коммуникацию в личных отношениях. Недавно один мой друг сказал: «Ах, если бы я мог так же легко находить общий язык с женой, как с компьютером!» Мне его замечание показалось одновременно и забавным, и грустным. Я спросил его: «Почему же тебе вести диалог с компьютером проще, чем с супругой?» И он ответил: «Потому что я знаю, как сделать так, чтобы компьютер понял меня и делал то, что я от него хочу. Но я без понятия, как проверить такое с женой».

С помощью этой книги вы научитесь разговаривать со своим партнером так, чтобы он понимал вас и получал удовольствие от общения. Вы станете увереннее в себе и более открытыми в паре, как только научитесь слышать друг друга. А так как новые навыки лучше приобретать постепенно и в определенном порядке, я разделил книгу на три части. Из **первой части** — «**Как создать эмоциональную близость**» — вы узнаете, как давать партнеру то, чего он больше всего ждет от вас. И ваша связь станет еще прочнее, а многие проблемы уйдут сами собой. **Вторая часть** — «**Как избегать ссор**» — расскажет, как перестать нажимать на неправильные «кнопки», и покажет, как никогда больше не ссориться. **Третья часть** — «**Как решать проблемы, не рая ваши эго**» — предлагает множество практических советов для решения трудных вопросов, поддержания вечной любви и эффективного

изменения нежелательного поведения. Рекомендую вам сначала прочитать книгу целиком и при необходимости возвращаться к отдельным главам.

В конце каждой главы будут даны краткие итоги, чтобы вы повторили изученное, и предложены конкретные практики, которые нужно будет опробовать с партнером. На таком же принципе построено изучение иностранного языка: новые навыки общения требуют погружения в материал и повторения. Большинство упражнений невероятно просты, на их выполнение уйдет не более трех минут. Но при этом освоение этих техник выведет ваши отношения на качественно новый уровень. Как было бы здорово провести вас за руку через страницы всей книги и показать, насколько важно практиковать эти приемы. Работая с парами, я не раз видел, к каким чудесным переменам приводили мои техники. Мне бы хотелось, чтобы из книги вы вынесли не только полезные практики, но и навыки, способные многократно увеличить количество любви в вашей жизни.

Слова сродни магическим заклинаниям. Если сказать что-то не то — ваш партнер превратится в злобного монстра. А если соткать кружево из правильных слов — он тут же станет любящим принцем или принцессой. Освоив на пару магию эффективного общения, вы станете ближе, а ваши отношения — гармоничнее. Желаю вам всего лучшего на пути к большой любви.