

Разговор, который сближает:

Как обсуждать чувства
и потребности без обвинений



ИИ
Ида Морозова

Ида Морозова

**Разговор, который сближает:
Как обсуждать чувства и
потребности без обвинений**

«Автор»

2026

Морозова И.

Разговор, который сближает: Как обсуждать чувства и потребности без обвинений / И. Морозова — «Автор», 2026

Почему разговор о близости так часто заканчивается спором или молчанием? Один ждёт участия, другой слышит обвинение — и оба остаются не услышанными, хотя хотят стать ближе. «Разговор, который сближает» — практическое руководство о том, как обсуждать сложное без нападения и самоотречения. Вы научитесь отделять факты от оценок, находить точные слова для чувств и понимать потребности за ними. Освойте высказывания от первого лица, ясные просьбы и границы без ультиматумов; узнаете, как слушать без поспешных советов, отвечать на защиту, брать паузу при сильных эмоциях и возвращаться к диалогу. Пошаговый подход поможет обсуждать повторяющиеся конфликты, искать решения, учитывающие обоих, честно отказывать, извиняться и восстанавливать доверие не обещаниями, а действиями. Книга адресована тем, кто устал ходить по кругу в отношениях с партнёром, близкими или коллегами.

© Морозова И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Почему разговор о чувствах превращается в спор: обвинение, защита и молчание	6
От оценок к фактам: как описывать ситуацию без ярлыков и домыслов	11
Как распознавать свои чувства и находить для них точные слова	15
Что стоит за эмоцией: как понять свои потребности	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Ида Морозова
Разговор, который сближает:
Как обсуждать чувства и
потребности без обвинений

Разговор, который сближает: Как обсуждать чувства и потребности без обвинений

Ида Морозова

Почему разговор о чувствах превращается в спор: обвинение, защита и молчание

В половине восьмого Марина поставила на стол две тарелки. В половине девятого убрала одну в холодильник. Илья написал: «Задерживаюсь, не жди». Это случилось не впервые, но сегодня Марина весь день надеялась, что они наконец проведут вечер вместе.

Когда он вошёл, она не стала спрашивать, как прошёл день.

— Ты опять задержался. Тебе вообще важно, что я тебя жду?

Илья снял куртку и нахмурился:

— Я же написал. На работе завал, что я должен был сделать — всё бросить?

— Ты всегда находишь объяснение.

— А ты всегда начинаешь с претензии.

Марина отвернулась к раковине. Илья прошёл в комнату. Через несколько минут в квартире стало тихо — не спокойно, а пусто. Каждый остался на своей стороне невидимой стены, уверенный, что другой не хочет его понять.

Поводом был поздний приход. Но разговор быстро перестал быть о времени. Марина пыталась сказать: «Мне не хватает тебя, и я тревожусь, когда не знаю, ждать ли тебя». Илья услышал: «Ты безответственный и плохой партнёр». Он хотел объяснить обстоятельства, но его объяснение прозвучало для Марины как равнодушие. Она замолчала, чтобы не разгорелась новая ссора; Илья воспринял молчание как наказание или знак, что говорить бесполезно.

Так бытовой эпизод становится эмоциональным тупиком. Не потому, что кто-то обязательно стремился ранить другого, а потому, что оба начали защищаться раньше, чем успели показать, что именно уязвлено.

Как устроен цикл

У повторяющегося конфликта часто есть простая, но сильная последовательность:

уязвимость или потребность → защитная реакция → ответная защита → потеря контакта.

Уязвимость Марины — не только раздражение из-за опоздания. Возможно, за ним стоят тревога, одиночество, желание чувствовать себя важной, потребность в надёжности. Но произнести «я скучаю и не знаю, могу ли на тебя рассчитывать» страшнее, чем бросить: «Тебе вообще важно?». Упрёк даёт ощущение силы на несколько секунд. Он позволяет не показывать, как больно ждать и сомневаться.

Уязвимость Ильи может выглядеть иначе. Услышав обвинение, он, возможно, чувствует стыд и страх оказаться человеком, который снова подвёл близкого. Вместо того чтобы признать это, он защищает свою правоту: «Я же написал», «У меня была работа», «Что я должен был сделать?». Оправдание помогает отвести угрозу: если объяснить причину, может быть, обвинение отступит. Но партнёр часто слышит не объяснение, а отказ признать его переживание.

Марина видит, что Илья защищается, и может решить: «Ему важнее доказать свою правоту, чем понять меня». Её голос становится резче, появляются слова «всегда» и «никогда». Илья слышит уже не просьбу, а приговор, и закрывается сильнее. В конце кто-то замолкает, кто-то уходит в другую комнату — и оба остаются без того, чего хотели: признания, ясности, близости.

Важно: цикл не доказывает, что поступки одинаково болезненны или что ответственность никому не принадлежит. Если один человек регулярно нарушает договорённости, от него всё равно требуется это замечать и менять. Но искать виноватого в каждом повторяющемся споре — не то же самое, что разбирать механизм, который снова приводит обоих к одному и

тому же финалу. Цикл помогает увидеть не «кто плохой», а «что происходит между нами и где я могу вмешаться».

Обвинение, защита и молчание — не ярлыки для людей, а способы вести себя под напряжением. Один человек не становится «обвинителем» навсегда потому, что однажды заговорил резко. Другой не превращается в «молчуна» от одной паузы. Для многих из нас эти реакции — попытки справиться с угрозой: быть отвергнутым, униженным, не услышанным, обвинённым. Они защищают от боли, но часто делают боль вероятнее.

Почему мы так быстро переходим к защите

Когда разговор кажется опасным, мы не всегда успеваем спокойно выбрать слова. Тело уже реагирует: мышцы напрягаются, дыхание становится поверхностнее, внимание цепляется за угрозу. Человек начинает слышать отдельные слова вроде «опять» или «всегда» и перестаёт улавливать просьбу за ними. Под сильным эмоциональным напряжением труднее удерживать сложную мысль, интересоваться точкой зрения другого и помнить, что близкий человек может быть одновременно расстроен и любить нас.

Это не диагноз и не оправдание резкости. Скорее, напоминание: в разгар ссоры способность к сотрудничеству обычно слабее, чем кажется. Можно считать, что мы продолжаем обсуждать проблему, — и не заметить, что уже спорим о том, кто имеет право обижаться.

У Марины вопрос был не только о том, почему Илья задержался. У неё накопился ряд вечеров, когда она ждала, подстраивала планы и не знала, на что рассчитывать. Но все эти чувства вышли наружу в одной фразе у двери. Илья, вероятно, ответил не только на сегодняшние слова, но и на собственный накопленный опыт: возможно, ему казалось, что его старания дома не замечают или что он постоянно кому-то должен. Ни один из этих скрытых смыслов не гарантирован. Их нужно выяснять, а не угадывать. Но именно непроверенные догадки часто подливают масла в огонь.

В разговоре полезно различать событие и историю, которую мы ему приписали. Событие: «Илья пришёл на час позже и написал сообщение». История: «Ему всё равно, что я жду». История может быть верной, частично верной или неверной — но в момент боли она звучит как установленный факт. Позже мы подробнее поговорим о том, как описывать ситуацию без оценок. Пока достаточно помнить: между поступком другого и нашей реакцией часто помещается смысл, который мы ему дали.

Что происходит с молчанием

Молчание особенно легко истолковать неверно. Тот, кто замолк, может пытаться сдерживать себя: «Если скажу ещё хоть слово, станет хуже». Или быть настолько перегруженным, что не может подобрать безопасную фразу. А другой человек видит в тишине презрение, холодность или наказание. И начинает говорить громче, требовать ответа, уходит в ответное молчание.

Поэтому полезно отличать паузу от исчезновения. Пауза помогает вернуться к разговору; исчезновение оставляет другого в неизвестности. Можно сказать:

— Я сейчас сильно завёлся и боюсь наговорить лишнего. Мне нужно двадцать минут. Я вернусь в девять, и мы продолжим.

Такая фраза не решает проблему автоматически. Но она сообщает две важные вещи: «я не готов продолжать сейчас» и «я не бросаю разговор». Если вы просите паузу, постарайтесь назвать время возвращения и действительно вернуться. Иначе просьба о передышке может восприниматься как отказ от контакта.

Где остановить спор

Нередко мы замечаем конфликт только в конце: когда уже захлопнулась дверь или прозвучало обидное слово. Но у цикла есть ранние сигналы. Может участиться дыхание. Появляется желание перебить, перечислить прошлые проступки, доказать, что другой не прав. Внутри

звучит: «Вот опять», «Он никогда не поймёт», «Мне надо срочно заставить её признать». Это не приговор разговору — это указатель: сейчас вы, возможно, уже защищаетесь.

Попробуйте остановиться не для того, чтобы замаять тему, а чтобы вернуть себе выбор. Можно назвать сам процесс:

— Кажется, мы оба начали защищаться. Я не хочу спорить, кто из нас плохой. Давай на минуту остановимся: я попробую сказать, что меня задело, а потом выслушаю тебя.

Или, если вы пока не способны говорить мягко:

— Я хочу обсудить это, но сейчас говорю резче, чем хотел бы. Дай мне немного времени, пожалуйста. Я вернусь к разговору.

Важно, как эта остановка звучит. «Ты опять всё испортил, поэтому я ухожу» — это продолжение нападения, даже если сказано на выходе. «Я перегружен и хочу не усугубить. Давай вернёмся через полчаса» — сообщение о собственном состоянии и намерении продолжить.

Как отделить повод от накопившегося

Марине вряд ли помогло бы требовать от себя абсолютного спокойствия. Она была задета, и её чувства имели значение. Но ей могло помочь понять: о чём именно она хочет поговорить? О сегодняшнем опоздании, о договорённости предупреждать заранее, о нехватке совместного времени или о давно накопившемся ощущении, что она ждёт одна?

Если свалить всё в одну фразу — «ты всегда думаешь только о себе» — Илье будет трудно понять, на что ответить. Если разделить темы, разговор становится яснее. Например:

— Сегодня я расстроилась, что ты задержался. И это напомнило мне, что последнее время мы мало бываем вместе. Я хочу обсудить и то, как предупреждать об опозданиях, и то, как нам планировать время вдвоём. Давай начнём с первого?

Такой подход не требует подавить старую обиду. Он помогает не превращать одно опоздание в суд над всеми отношениями. Если накопилось многое, лучше признать это и выбрать отдельное время для разговора, чем пытаться разрешить за десять минут весь эмоциональный архив.

Полезно также проверить, есть ли у вас конкретная просьба. «Будь внимательнее» может означать что угодно. «Если понимаешь, что опоздаешь больше чем на пятнадцать минут, напиши, пожалуйста, примерное время» — понятнее. Конкретная просьба не гарантирует согласия, но создаёт предмет для переговоров.

Альтернативное начало

Представим, что Марина замечает упрёк ещё до того, как произнесла его. Она всё ещё расстроена. Она не обязана притворяться, будто всё в порядке. Но может начать иначе:

— Илья, можно поговорить о наших вечерах? Когда ты задерживаешься и я не знаю, во сколько ты будешь, я тревожусь и чувствую себя одиноко. Мне важно понимать, ждать ли тебя и когда мы сможем провести время вместе. Если ты видишь, что опоздаешь, можешь написать примерное время? А ещё я хочу услышать, как ты сам смотришь на наши вечера.

Это не волшебная фраза. Илья может ответить раздражённо, не согласиться с просьбой или начать оправдываться. Смена направления не означает, что второй человек мгновенно станет внимательным. Она означает, что Марина не добавляет к своей боли обвинение, которое почти наверняка вызовет защиту. Она открывает больше пространства для ответа.

Если Илья всё же говорит: «Я же написал, чего ты хочешь?», Марина может заметить собственный импульс ответить: «Хочу, чтобы ты наконец думал не только о себе». Вместо этого попробовать:

— Я слышу, что ты написал, и не хочу обесценить это. Для меня дело ещё и в том, что я не знаю, когда мы будем вместе. Я не прошу бросать работу. Я хочу, чтобы мы договорились, как поступать в такие вечера.

Это не уступка в том, что для неё важно. Это попытка удержать одновременно две реальности: он действительно мог быть занят, и она действительно могла чувствовать себя одиноко.

Практика: нарисуйте свой цикл

Возьмите один недавний конфликт — не самый болезненный из вашей жизни, а тот, который можно спокойно рассмотреть. Разделите лист на четыре части и заполните их без попытки вынести себе или другому приговор.

1. Что произошло? Опишите повод так, как его могла бы зафиксировать камера. Например: «Мы договорились созвониться в семь. Звонка не было. Я написал в восемь».

2. Что я сказал или сделал? Запишите точные слова, насколько помните: «Тебе, видимо, совсем неважно, что я жду». Или: «Я перестал отвечать и ушёл в другую комнату».

3. Чего я испугался или в чём нуждался? Возможно: «Я боялся, что меня не считают важным», «Мне хотелось ясности», «Я боялась оказаться виноватой», «Мне было нужно время, чтобы не сорваться». Не стремитесь найти единственное правильное объяснение. Достаточно предположения, которое вы готовы проверить.

4. Как ответил другой и что произошло дальше? Например: «Он сказал, что был занят. Я услышал это как “твое ожидание не имеет значения” и стал припоминать другие случаи. Он замолчал. Я решил, что ему всё равно, и тоже перестал писать».

Теперь нарисуйте стрелку обратно к началу. Часто видно: реакция одного стала уязвимостью другого, а его защита — новым поводом для первой реакции. Отметьте место, где цикл можно было прервать. Не обязательно в самом начале. Возможно, достаточно было сказать: «Я сейчас решил, что тебе всё равно, но хочу спросить, так ли это». Или: «Я злюсь и пока не могу ответить спокойно. Вернусь к этому вечером».

Задайте себе четыре вопроса:

- Что именно я сказал?
- Чего я испугался в тот момент?
- Как я ответил на слова или действия другого?
- Что произошло дальше?

Эта практика нужна не для того, чтобы найти идеальную реплику и обвинить себя за несовершенный разговор. Она помогает обнаружить свою часть взаимодействия — ту, на которую у вас есть влияние. Вы не можете управлять чувствами другого человека, но можете заметить, когда ваша защита превращается в нападение, а желание передышки — в молчание без объяснения.

Если в отношениях есть угрозы, запугивание или насилие, схема взаимной защиты не должна использоваться для уравнивания ответственности или призыва «лучше разговаривать». В таких ситуациях на первом месте безопасность и поддержка. Но в обычных повторяющихся ссорах, где оба хотят быть услышанными и оба теряют контакт, распознавание цикла часто даёт точку опоры.

Марина и Илья не обязаны решать всю проблему в один вечер. Им может понадобиться договориться о сообщениях при задержке, обсудить ожидания, выделить время друг для друга. Но сначала полезно увидеть, что произошло между ними у двери: её тревога вышла в форме упрёка; его страх быть обвинённым — в форме оправдания; её попытка остановить боль — в молчании; его растерянность и обида — в уходе.

Пока каждый видит только чужую реакцию, спор кажется доказательством, что близость невозможна. Когда становится виден весь цикл, появляется другой вопрос: не «кто начал?», а «где мы можем перестать передавать друг другу защиту вместо того, что на самом деле чувствуем?». Иногда ответ начинается с паузы. Иногда — с просьбы. А иногда — с честного признания: «Я сейчас защищаюсь, но хочу попробовать снова».

Повторяющийся конфликт — не обязательно знак, что отношения обречены или кто-то в них плохой. Часто это привычная дорога, по которой оба идут, пытаясь уберечься от боли, и в итоге отдаляются ещё сильнее. Заметив дорогу, можно впервые свернуть: назвать свою

уязвимость, остановить спор и проверить, что именно происходит, вместо того чтобы спорить с догадками.

От оценок к фактам: как описывать ситуацию без ярлыков и домыслов

«Ты совершенно меня не уважаешь».

Фраза падает между Олегом и его партнёршей, как тяжёлая папка на стол: вот обвинение, теперь извольте защищаться. Она отвечает, что была на совещании. Он говорит, что это не первый раз. Она напоминает, что отвечала ему утром. Через минуту они уже спорят не о сообщении, а о том, кто из них эгоистичнее и кто чаще всё портит.

А началось всё в 13:07, когда Олег написал: «Ты заберёшь документы?» Ответа не было. Партнёрша увидела сообщение позже — когда совещание закончилось. Олег же успел решить, что его проигнорировали.

Представьте, что рядом с ними стояла камера наблюдения. Она могла бы зафиксировать: в 13:07 Олег отправил сообщение; ответа до определённого времени не получил; партнёрша находилась на совещании. Но камера не записала бы: «Она меня не уважает». Не потому, что камера знает правду лучше людей, а потому, что уважение — уже вывод о значении поступка, а не сам поступок.

В этом различии и начинается разговор, в котором есть шанс услышать друг друга.

Что произошло — и что мы об этом решили

Когда близкий человек не отвечает, переносит встречу, перебивает или не выполняет договорённость, мы обычно не остаёмся на уровне наблюдения. Мы быстро достраиваем картину: «Ему всё равно», «Она специально», «Меня опять не поставили ни во что». Иногда наши догадки оказываются верными. Но догадка не становится фактом только потому, что мы произнесли её с уверенностью.

Полезно различать три слоя:

- **Событие:** что можно увидеть или услышать.
- **Вывод:** что, как нам кажется, это событие означает.
- **Оценка человека:** каким мы объявляем его на основании события.

В истории Олега событие — сообщение осталось без ответа в течение нескольких часов. Вывод — партнёрша его проигнорировала. Оценка — она его не уважает. Переход от первого слоя к третьему может случиться за секунду, но именно там часто и вспыхивает спор.

Наше мышление любит быстро объяснять чужое поведение намерениями и чертами характера. Если человек опоздал, легко подумать: «Безответственный». Если не ответил: «Ему плевать». При этом собственные поступки мы обычно объясняем обстоятельствами: опоздали из-за пробок, не ответили из-за встречи, забыли купить хлеб из-за тяжёлого дня. Это обычная человеческая склонность — и полезное напоминание, что чужая версия событий может быть сложнее, чем нам кажется.

Особенно быстро выводы возникают, когда мы задеты. Внимание сужается: мы замечаем то, что подтверждает знакомую боль, и хуже видим то, что ей не подходит. А слова вроде «всегда» и «никогда» тут же приглашают собеседника искать исключения. «Я никогда?» — «А в прошлую пятницу?» — и вот уже обсуждается календарь, а не то, что вам было одиноко или обидно.

Камера не читает мысли

Формула наблюдения проста:

Когда и где произошло событие + что именно было сказано или сделано.

Например:

«Вчера вечером, когда мы обсуждали поездку, ты посмотрел в телефон и начал отвечать на сообщение».

Это ближе к тому, что могла бы зафиксировать камера, чем «Ты вообще меня не слушал». Или:

«Мы договорились встретиться у входа в семь. Ты пришёл в 19:27, и до этого я не получил от тебя сообщения».

Здесь нет объяснения, почему человек опоздал. Возможно, он задержался на работе. Возможно, забыл предупредить. Возможно, неверно понял время. Всё это важно, но пока не установлено — это версии, а не наблюдаемая часть эпизода.

Камера помогает спросить себя: **какие слова или действия я мог бы показать на записи?** Не «что это доказывает о человеке?», а «что именно произошло?»

При этом «язык камеры» не обязан быть казённым. Фактическое описание — не протокол допроса и не способ лишить разговор тепла. Оно всего лишь отделяет событие от его толкования, чтобы потом можно было честно добавить остальное:

«Вчера вечером, когда мы обсуждали поездку, ты посмотрел в телефон и начал отвечать на сообщение. Я почувствовала себя одиноко: мне хотелось закончить разговор вместе».

Событие не отменяет переживание. Напротив, когда событие описано яснее, у переживания появляется почва, а у собеседника — возможность понять, о чём именно речь.

Слова, которые незаметно превращаются в приговор

Есть слова-маркеры, после которых стоит ненадолго притормозить.

«**Всегда**» и «**никогда**». Обычно они не описывают каждую минуту жизни, а усиливают эмоцию. «Ты никогда не помогаешь» может означать: «В последние дни я несколько раз справлялась одна и устала». Если назвать конкретные случаи, собеседнику будет труднее спорить с масштабом обобщения — и проще услышать просьбу.

«**Специально**». Это слово утверждает, что мы знаем намерение другого человека. «Ты специально не ответил» — уже не сообщение об отсутствии ответа, а обвинение в сознательном решении причинить боль. Возможно, человек действительно видел сообщение и решил не отвечать. Но пока вы не спросили, это остаётся предположением.

«**Эгоистично**», «**безответственно**», «**лениво**». Такие слова переводят разговор с поступка на характер. Если назвать человека эгоистом, ему захочется защищать себя. Если описать ситуацию — можно обсуждать, что произошло и чего не хватило.

«**Опять**». У этого слова есть своя правда: повторяющийся опыт действительно имеет значение. Но «ты опять всё испортил» сворачивает несколько эпизодов в один общий приговор. Если повторение важно, назовите его конкретно: «За последнюю неделю мы трижды договаривались, что ты позвонишь, и два раза звонка не было».

Посмотрите, как меняется разговор:

Оценка или догадка

Наблюдаемое описание

«Ты меня игнорируешь»

«Я написал утром; до вечера ответа не было»

«Ты никогда меня не слушаешь»

«Когда я рассказывал о разговоре с начальником, ты дважды посмотрел в телефон»

«Ты специально опоздал»

«Мы договорились на семь, а ты пришёл в 19:27»

«Ты опять оставила всё на мне»

«Вчера я убирал кухню и собирал детям вещи на завтра; об уборке игрушек мы не договорились»

В правой колонке не обязательно изложена вся правда. Зато в ней меньше скрытых приговоров и больше материала, который можно уточнить.

Почему факты тоже приходится проверять

Образ камеры полезен, но у него есть ограничение: даже настоящая камера записывает не всё. Она смотрит с определённого угла, включается в определённое время и не знает, что случилось до и после. С людьми так же. Мы можем описать детали точно, но выбрать только те, которые подтверждают нашу версию.

«Ты пришёл домой и сразу сел с телефоном», — возможно, правда. Но если до этого человек час укладывал ребёнка, а потом сел ответить на срочное рабочее сообщение, одной этой фразы недостаточно, чтобы объяснить весь вечер. Выбор фактов тоже способен работать как обвинение — аккуратное, подробное и потому особенно убедительное.

Поэтому цель — не предъявить собеседнику идеально составленный протокол. Цель — проверить, совпадает ли ваше описание с его памятью о событии.

Помогают вопросы:

- «Я правильно помню: я написал тебе около часа дня, а ответа до четырёх не было?»
- «Что ты помнишь об этом разговоре?»
- «Я мог не заметить какой-то важной детали?»
- «Когда я говорю, что ты посмотрел в телефон, ты помнишь это иначе?»

Такие вопросы не требуют отказаться от своей версии. Они оставляют место для второй. Иногда выясняется, что вы оба верно помните разные части события. Иногда один из вас ошибся. А иногда факты совпадают, но намерение по-прежнему неизвестно. В последнем случае честнее сказать: «Я подумал, что ты не хотел отвечать, но не знаю, так ли это», — чем выдавать догадку за установленный факт.

Упражнение «Камера»

Возьмите одну фразу, которая регулярно возникает у вас в конфликте, и пройдите по шагам.

Шаг 1. Найдите оценку. Подчеркните слова, которые описывают характер, намерение или обобщают множество случаев: «эгоист», «специально», «вечно», «никогда», «опять», «не уважаешь».

Шаг 2. Вообразите запись. Что камера могла бы увидеть или услышать? Назовите действие, слова, время и контекст. Если точных слов не помните, не сочиняйте цитату — так и скажите: «Я помню, что ты сказал примерно...»

Шаг 3. Отделите догадку. Добавьте: «Я предположил, что...», «Мне показалось...», «Я не знаю, было ли это намеренно...» Это не слабость. Это точность.

Шаг 4. Проверьте описание. Спросите собеседника, совпадает ли оно с его воспоминанием. Будьте готовы услышать «не совсем».

Шаг 5. Верните разговор к тому, что для вас важно. После события назовите своё переживание и потребность, а затем сформулируйте просьбу. Не обязательно идеально; достаточно говорить от первого лица и предлагать конкретный следующий шаг.

Вот несколько примеров для тренировки.

«Ты безответственный — опять забыл про родительское собрание». Ближе к наблюдению: «Вчера в шесть было родительское собрание. Мы договаривались, что пойдёшь ты, но на собрание пошла я». Затем можно добавить: «Я расстроилась и хочу, чтобы мы заранее подтверждали, кто за что отвечает».

«На работе ты постоянно сваливаешь на меня свои задачи». Ближе к наблюдению: «На планёрке в среду ты попросил меня подготовить отчёт к пятнице. До этого мы не обсуж-

дали эту задачу и мою загрузку». Если такое случалось раньше, полезно назвать конкретные эпизоды, а не приклеивать слово «постоянно».

«Ты опять оставил меня одну со всеми делами». Ближе к наблюдению: «Вчера вечером я готовила ужин и собирала детям вещи на завтра. Мы не распределили заранее, кто убирает кухню». А если договорённость была, это стоит сказать прямо: «Мы договорились, что кухню уберёшь ты, но утром посуда оставалась в раковине».

Теперь попробуйте сами. Переформулируйте «Тебе плевать, что я говорю», «Ты специально всё откладываешь» и «Ты никогда не помогаешь». Для каждой фразы задайте один вопрос: **что можно было бы увидеть или услышать?** Не торопитесь делать формулировку гладкой. Сначала добейтесь, чтобы в ней было меньше догадок, чем в исходном обвинении.

Нейтральность — не отмена границ

Описывать событие без ярлыков не означает оправдывать любой поступок, терпеть то, что причиняет вред, или сомневаться в каждом своём переживании. Можно точно назвать действие и так же точно обозначить его последствия. Можно сказать: «Ты назвал меня такими-то словами при детях. Для меня это неприемлемо; я не буду продолжать разговор в таком тоне». Здесь нет необходимости объявлять человека «ужасным». Но есть ясная граница.

И ещё: не всякий спор разрешается точностью формулировок. Иногда люди по-разному помнят одно событие или по-разному оценивают договорённость. Наблюдение не магический ключ, который открывает любую дверь. Оно лишь убирает часть лишнего шума — того, что возникает, когда вместо конкретного поступка мы обсуждаем чужую личность и недоказанные намерения.

Олег мог сказать: «Когда я отправил тебе сообщение о документах в 13:07 и не получил ответа до вечера, я расстроился. Я решил, что ты меня проигнорировала. Ты тогда была на совещании?» Такая фраза не гарантирует мгновенного согласия. Но она оставляет партнёру возможность рассказать, что произошло, не начиная с защиты от обвинения «ты совершенно меня не уважаешь».

Точность здесь — не холодная объективность и не попытка выиграть дело. Это способ не выдавать свою интерпретацию за единственную реальность. Чем яснее мы называем событие, тем меньше энергии уходит на спор о ярлыке — и тем больше остаётся на разговор о том, что оно с нами сделало и что нам важно изменить.

Начать можно с малого: в следующий раз, когда захочется сказать «ты всегда» или «ты специально», сделайте паузу и мысленно включите камеру. Назовите время, контекст и действие. А затем прислушайтесь к тому, что происходит внутри: какое чувство поднялось и о чём оно просит? К этому вопросу мы и подойдём дальше.

Как распознавать свои чувства и находить для них точные слова

Лена прочитала сообщение подруги уже в пальто: «Прости, сегодня не получится. Давай в другой раз?» Встречу они планировали неделю. Лена посмотрела на часы, потом на мокрый снег за окном и быстро напечатала: «Да нормально, не переживай».

Но нормально не было. Челюсть сжалась, плечи поднялись, а в груди словно что-то осело тяжёлым комком. Лена убрала телефон в карман, достала снова, перечитала сообщение и разозлилась ещё сильнее. Позже, рассказывая об этом другому человеку, она сказала: «Меня бесит, что ей на меня плевать».

Это звучало убедительно. И, возможно, в этой фразе была доля правды — но не вся правда. Когда Лена задержалась и спросила себя, что именно происходит, под злостью обнажились обида, одиночество и разочарование. Она ждала встречи, успела настроиться на неё и теперь чувствовала себя оставленной в стороне. Это не доказывало, что подруге всё равно. Это описывало то, что переживала сама Лена.

Разница между этими двумя фразами — не косметическая. «Тебе плевать» приглашает спорить о намерениях и характере. «Я расстроилась и почувствовала себя одиноко» позволяет другому человеку услышать переживание, не защищаясь от приговора. Но чтобы произнести вторую фразу, сначала нужно её найти. А это не всегда просто.

На вопрос «Что ты чувствуешь?» многие отвечают: «Нормально». Или: «Ничего». В этот момент они могут быть напряжены, встревожены, уязвлены — но внутри пока нет слова, которое помогло бы всё это различить. Чувства не всегда приходят с готовыми подписями. Иногда они похожи на радиопомехи: сигнал есть, а разобрать передачу трудно.

Хорошая новость в том, что распознавать чувства — не врождённый дар, которым одним людям повезло, а другим нет. Это навык внимания. Он развивается постепенно: сначала мы замечаем, что внутри что-то происходит, затем подбираем слово и проверяем, насколько оно подходит.

Почему так трудно назвать чувство

Многих из нас с детства учили не распознавать переживания, а поскорее отодвигать их. «Не реви», «не злись», «не выдумывай», «будь благодарен», «ничего страшного». Эти слова могли звучать из заботы, беспомощности или желания быстрее закончить неприятный разговор. Но постепенно человек усваивает: с чувствами лучше не задерживаться.

Тогда вместо «мне больно» получается «всё нормально». Вместо «я тревожусь» — «неважно». Вместо «я завидую и мне стыдно это признавать» — раздражённая шутка. Чувство никуда не исчезает: оно может проявиться в тоне, молчании, резком ответе или споре о мелочи. В первой главе мы говорили о цикле взаимной защиты; порой он начинается именно там, где переживание ещё не распознано и потому выходит наружу в форме нападения или отстранения.

Ещё одна причина — слишком скромный словарь. Если в распоряжении есть только «хорошо», «плохо» и «злюсь», множество разных состояний оказываются в одной коробке. Но досада не равна ярости, тревога — панике, грусть — одиночеству. Чем точнее слово, тем яснее становится, что происходит.

И есть третья ловушка: мы принимаем за чувство вывод о другом человеке. «Я чувствую, что меня не ценят» звучит как описание собственного переживания, но в нём уже есть предположение о том, как другой к нам относится. А вот «я разочарована», «мне тревожно», «я чувствую себя одиноко» называют состояния, которые происходят внутри нас.

Это не экзамен по правильной речи. Иногда слова вроде «отвергнутая» или «неважная» действительно помогают описать свой внутренний опыт. Полезно лишь заметить: говорю ли я сейчас о своём состоянии или уже объясняю чужие намерения? Это различие не запрещает иметь свою версию происходящего. Оно помогает не выдавать версию за чувство.

Три шага к чувству

Попробуйте относиться к себе не как к задаче, которую нужно немедленно решить, а как к человеку, которого стоит внимательно выслушать. Для начала достаточно нескольких секунд паузы.

Первый шаг: заметить, что происходит в теле.

Не спрашивайте сразу: «Почему я такой?» Начните проще: «Что я замечаю прямо сейчас?» Может быть, челюсть сжата, ладони вспотели, живот напряжён, плечи подняты. Или в груди тяжесть, в горле ком, руки дрожат. Иногда тело сообщает о состоянии раньше, чем мысли успевают его объяснить.

Старайтесь описывать ощущение, а не толковать его. «В груди тесно» — наблюдение. «Я не выдержу» — уже прогноз. «Лицо стало горячим» — наблюдение. «Я ужасно выгляжу» — оценка.

Телесный сигнал — компас, но не готовый ответ. Сжатая челюсть может сопровождать злость, сосредоточенность или боль. Тяжесть в груди бывает связана с грустью, тревогой, усталостью. Дрожь встречается и при страхе, и при сильном волнении, и после кофе на голодный желудок. Тело подсказывает, куда посмотреть, но не всегда точно сообщает, что именно там находится.

Если упражнение усиливает напряжение, не нужно заставлять себя всматриваться внутрь. Откройте глаза, почувствуйте ступни на полу, оглядитесь и назовите несколько предметов вокруг. К чувствам можно возвращаться тогда и в том темпе, который для вас посилен.

Второй шаг: подобрать слово.

Начните с широкого, базового названия. Возможно, вы испытываете злость, страх, грусть, радость, отвращение, удивление. Необязательно сразу угадать оттенок. «Мне тревожно» — уже точнее, чем «всё ужасно».

Затем можно прислушаться, не скрывается ли за большим словом более тонкое. В семействе злости есть раздражение, досада, возмущение, бессилие, обида, негодование. В семействе грусти — разочарование, тоска, одиночество, сожаление, уныние, горе. Страх может ощущаться как тревога, неуверенность, настороженность, паника. Радость — как облегчение, воодушевление, нежность, благодарность, спокойное удовлетворение.

Представьте палитру художника: сначала вы различаете светлое и тёмное, потом начинаете видеть оттенки. Не нужно знать все названия, чтобы начать рисовать. Если Лена скажет «я злюсь», это не будет ошибкой. Но если она заметит ещё и «я разочарована и чувствую себя одиноко», то сможет точнее понять, что именно затронуто.

Иногда переживаний несколько. Можно одновременно радоваться за друга и завидовать ему; скучать по человеку и злиться на него; хотеть близости и бояться разговора. Противоречивые чувства не означают, что вы неправильно себя понимаете. Они лишь показывают, что внутри происходит больше одного процесса.

Третий шаг: оценить интенсивность.

Назовите силу переживания по шкале от 0 до 10. Ноль — почти не замечаю, десять — ощущение захватывает целиком. Например: «Раздражение — шесть, тревога — три». Не требуется математическая точность. Шкала нужна не для измерения по прибору, а чтобы увидеть: чувство едва заметно, набирает силу или уже переполняет.

Иногда эта оценка меняет разговор. Сказать «я немного встревожена» — не то же самое, что «я в панике». А если злость на девять из десяти, возможно, сначала стоит дать себе время успокоиться, а уже потом обсуждать случившееся.

Теперь проверьте, подходит ли найденное слово. Спросите себя: «Если назвать это чувство именно так, становится ли хоть немного яснее?» «Есть ли здесь другое переживание — под злостью, рядом с тревогой?» «Что в этой ситуации особенно задело?» Не нужно выжимать из себя правильный ответ. Можно сказать: «Пока не знаю, но мне определённно не по себе».

Вот и вся практика «три шага к чувству»:

1. Что происходит в теле?

2. Какое слово ближе всего к моему переживанию?

3. Насколько оно сильное — от 0 до 10?

Её можно выполнить за минуту — перед ответом на сообщение, в середине разговора или после него, когда вы снова и снова прокручиваете спор в голове.

Как проверить, что слово подходит

Возвращаясь к Лене, заметим: она не обязана была немедленно решить, что чувствует. Первая версия — злость. Потом, при внимании, появились обида, одиночество и разочарование. Это не означает, что злость была фальшивой. Возможно, она была настоящей, но не единственной.

Иногда чувство легче распознать через вопрос: «Что мне хотелось сделать?» Хотелось напасть — возможно, вы разгневаны или чувствуете угрозу. Хотелось исчезнуть — возможно, вы испытываете стыд, страх или перегрузку. Хотелось снова и снова проверять телефон — возможно, вы тревожитесь и ждёте подтверждения. Это не диагнозы, а подсказки для проверки.

Можно также спросить: «Если бы мне не нужно было сейчас выглядеть сильным, спокойным или правым, что бы я признал?» Ответ не всегда окажется приятным. Например: «Я завидую», «мне страшно, что меня забудут», «я надеялась, что обо мне позаботятся». Но честное название не делает вас слабее или хуже. Оно возвращает вам доступ к тому, что действительно происходит.

В этом помогает и простое различие между чувством и обвинением. Сравните:

- «Ты меня игнорируешь» — вывод о поведении и намерении другого.
- «Я чувствую себя одиноко» — описание состояния.
- «Тебе всё равно» — предположение о другом.
- «Я расстроен и тревожусь» — описание переживания.
- «Я чувствую, что меня не уважают» — фраза, в которой уже содержится оценка ситуации.
- «Я злюсь и чувствую себя уязвимо» — слова о собственном состоянии.

Когда чувство названо, его легче выразить без нападения. Лена могла бы сказать подруге: «Когда встреча отменилась в последний момент, я расстроилась и разозлилась. Ещё почувствовала себя одиноко — я очень ждала, что мы увидимся. Я не хочу решать за тебя, почему так вышло; просто хочу рассказать, что со мной». Такая фраза не гарантирует идеального ответа. Но она даёт собеседнице больше шансов услышать переживание, а не только защищаться от обвинения.

Важно и другое: чувство — не приказ и не доказательство. Злость не обязывает кричать. Тревога не доказывает, что опасность реальна. Обида сама по себе не устанавливает, кто виноват. Чувство сообщает: «Обрати внимание, здесь для тебя что-то важно». К чему именно оно ведёт — стоит исследовать дальше, не торопясь с выводами.

Небольшой дневник на неделю

Чтобы навык не остался красивой идеей, попробуйте семь дней подряд уделять ему две-три минуты. Один раз в день вспомните момент, когда что-то внутри изменилось: разговор, сообщение, ожидание, приятное событие, неловкость.

Запишите коротко:

- **Что произошло — только фактами?**
- **Что я заметил в теле?**

●**Какое чувство или чувства подходят?**

●**Насколько сильно — от 0 до 10?**

●**Это слово описывает моё переживание или моё предположение о другом?**

Например:

Подруга отменила встречу за час. Челюсть сжалась, в груди тяжесть. Сначала злость — 6; потом заметила разочарование — 7 и одиночество — 5. «Ей всё равно» — моя догадка, не чувство.

Не нужно писать красиво, подробно или каждый раз находить глубокую причину. Цель — не создать безупречный дневник, а расширить привычный словарь внутреннего опыта. Если сегодня получилось только «напряжение, примерно четыре», этого достаточно. Завтра может появиться ещё одно слово.

Через неделю посмотрите на записи как исследователь, а не судья. Какие слова встречались чаще всего? В каких ситуациях вы чаще отвечали «нормально», хотя тело сигнализировало о напряжении? Были ли чувства, которые вы особенно неохотно называли? Замечаете ли вы, что одно и то же событие вызывает разные переживания в разные дни? Такие наблюдения помогают не только точнее говорить о себе, но и раньше замечать момент, когда разговор начинает уходить в привычную защиту.

Название чувства — не волшебная кнопка, которая сразу устраняет боль или разрешает конфликт. Но оно похоже на настройку фокуса: вместо размытого «со мной что-то не так» появляется более ясное «я разочарована», «мне тревожно», «я чувствую себя одиноко». А когда внутри становится яснее, у нас появляется шанс говорить не только о том, кто неправ, но и о том, что на самом деле происходит с нами. И это уже приближает к следующему вопросу: о чём важном сигнализирует чувство?

Что стоит за эмоцией: как понять свои потребности

За ужином Надя уже в третий раз повторила одну и ту же фразу:

— Убери, пожалуйста, телефон.

Илья посмотрел на экран и вздохнул:

— Я же сказал, это по работе. Почему у нас каждый вечер должен быть какой-то запрет?

— Это не запрет. Просто неприятно разговаривать с человеком, который всё время смотрит в экран.

— Я не всё время. Ты преувеличиваешь.

Телефон лежал между тарелками — небольшой чёрный прямоугольник, вокруг которого вдруг вырос большой спор. Надя говорила о невнимании, Илья — о контроле. Она доказывала, что просит о простом, он защищал своё право самому решать, когда отвечать на сообщения. Через пару минут они уже спорили не о том, что происходит за столом, а о том, кто из них несправедлив.

Но когда напряжение немного спало, Надя спросила себя: «Что именно меня так задело?» Не «почему он опять так делает» и не «как заставить его убрать телефон», а — что происходит со мной?

Ответ оказался не таким очевидным, как казалось. Она была раздражена, да. Но под раздражением прятались одиночество и грусть. Ей хотелось не столько победить телефон, сколько почувствовать: в этот вечер они действительно рядом. Ей были нужны внимание, совместность, близость.

Это открытие не превращало Илью в виноватого и не делало телефон безобидным. Оно помогло Наде понять, о чём на самом деле стоит говорить.

Эмоция — сигнал, а не готовый диагноз

В предыдущей главе мы учились точнее называть чувства. Это важно не только потому, что слово «раздражение» точнее, чем «мне плохо». Назвав чувство, мы можем посмотреть на него как на сигнал: что-то для меня сейчас важно, что-то меня поддерживает или, возможно, оказалось под угрозой.

Сигнал не равен окончательному объяснению. Тревога не всегда означает, что мы в опасности. Раздражение не всегда доказывает, что другой человек поступил неправильно. Печаль может говорить о потере, но иногда — об усталости, разочаровании или потребности в поддержке. Одна и та же эмоция у разных людей может указывать на разное.

Исследования эмоций и эмоциональной регуляции показывают: чувства связаны с тем, как мы оцениваем происходящее и соотносим его с важными для нас целями и условиями жизни. Иными словами, эмоция часто сообщает не только о событии, но и о его значении для нас. Однако расшифровывать это значение приходится самим. Чувство — скорее лампочка на приборной панели, чем подробное заключение механика.

Помогает вопрос: «**Что для меня важно в этой ситуации?**»

Не «кто виноват?» и не «как добиться своего?», а «какая ценность, потребность или уязвимое место сейчас затронуты?» Такой вопрос не отменяет фактов и не запрещает обсуждать поступки. Он добавляет к ним внутреннюю картину происходящего.

Потребность — не приказ другому

Слово «потребность» иногда звучит так, будто речь идёт о капризе: «Мне хочется, чтобы всё было по-моему». Иногда — так, будто любая наша потребность обязывает другого немедленно её удовлетворить. Ни то ни другое не помогает сближению.

Потребность — это важное человеческое условие благополучия или ценность, которую мы хотим поддерживать. Нам могут быть нужны безопасность, автономия, уважение, отдых, ясность, участие, близость. Потребность в близости не означает, что близкий обязан каждую

минуту быть доступен. Потребность в автономии не означает, что человек вправе не считаться ни с кем. Потребности важны; конкретные способы их удовлетворения можно обсуждать и согласовывать.

Здесь полезно различать **потребность** и **стратегию**.

- «Мне важно внимание» — потребность.
- «Убери телефон на весь вечер» — стратегия.
- «Мне нужна ясность» — потребность.
- «Отвечай на каждое моё сообщение в течение пяти минут» — стратегия.
- «Мне важно чувствовать безопасность» — потребность.
- «Никогда не ходи туда без меня» — стратегия.

Стратегия — определённый способ получить то, что нам нужно. Он может оказаться удачным, неудачным, удобным одному человеку и трудным для другого. Потребность шире стратегии, поэтому часто существует несколько способов её поддержать.

Это различие особенно важно, когда наш запрос встречает отказ. Если мы думаем: «Он не согласился убрать телефон — значит, ему безразличны мои чувства», мы превращаем один способ в единственный и начинаем судить о намерениях. Но отказ от конкретной стратегии ещё не обязательно означает отказ от самой потребности. Возможно, Илье важно оставаться на связи по работе. Возможно, он не понял, насколько одинокой чувствует себя Надя. Возможно, для него ограничение телефона звучит как попытка лишить его самостоятельности. Чтобы узнать, нужно не угадывать, а разговаривать.

Как найти потребность под чувством

Вернёмся к Наде. Если остановиться на слове «раздражение», оно может подталкивать к действию: повысить голос, повторить просьбу громче, доказать свою правоту. Если же развернуть переживание чуть глубже, появляются дополнительные вопросы:

1. Что произошло — если описать это без оценки?

«Во время ужина Илья несколько раз посмотрел на телефон и ответил на сообщения».

2. Что я почувствовала?

«Раздражение, грусть, одиночество».

3. Что здесь для меня важно?

«Мне важно чувствовать, что мы уделяем время друг другу и что я не пытаюсь одна поддерживать разговор».

4. Какая потребность может стоять за этим?

«Внимание, близость, совместность, участие».

5. Какими разными способами это можно поддержать?

«Договориться о нескольких минутах без экранов; заранее выяснять, есть ли срочные рабочие дела; выбрать другой вечер для совместного ужина; поговорить после ужина, когда Илья закончит отвечать».

Этот путь не следует проходить как экзамен с единственным правильным ответом. Потребности не всегда обнаруживаются сразу. Можно заметить телесное ощущение: сжатую челюсть, тяжесть в груди, желание отодвинуться или, наоборот, приблизиться. Можно спросить себя: «Если бы ситуация сложилась иначе, чего бы я тогда почувствовала больше?» Или: «Что я боюсь потерять?» Ответы — не приговор, а рабочие версии.

Надя, например, могла обнаружить, что за её раздражением стоит не только потребность в близости. Ей могло быть важно уважение: она хочет, чтобы её присутствие принимали всерьёз. Или ясность: если ужин — совместное время, хочется понимать, можно ли рассчитывать на разговор. Несколько потребностей способны действовать одновременно, и не каждую нужно непременно назвать вслух.

Важно также не путать потребность с привычным объяснением. Фраза «я злюсь, потому что ему плевать» содержит вывод о другом человеке. Фраза «я злюсь и чувствую себя оди-

ноко; мне важно внимание» говорит о собственном переживании. Первая приглашает к спору о характере и намерениях. Вторая открывает возможность узнать друг друга.

Карта: от события к нескольким возможным шагам

Попробуйте заполнить карту на недавнем эпизоде. Не выбирайте самый тяжёлый конфликт — начните с ситуации средней сложности.

Ситуация

Чувство

Возможная потребность

Несколько возможных стратегий

Во время ужина партнёр несколько раз проверил телефон

Раздражение, грусть, одиночество

Внимание, близость, участие

Договориться о части ужина без телефонов; узнать, бывают ли срочные сообщения; перенести разговор на время, когда оба свободны; запланировать отдельное время вместе

В графе потребности можно опираться на такой список:

- **Безопасность** — физическая, эмоциональная, финансовая, предсказуемость.
- **Автономия** — возможность выбирать, иметь личное пространство, принимать решения.
- **Уважение** — быть услышанным, не подвергаться унижению, считаться важным участником.
- **Отдых** — восстановление сил, пауза, сон, снижение нагрузки.
- **Ясность** — понимание договорённостей, ожиданий, планов и границ.
- **Участие** — влиять на общие решения, делить ответственность, быть вовлечённым.
- **Близость** — контакт, доверие, тепло, чувство «мы».
- **Поддержка, признание, свобода, смысл, игра, развитие** — тоже возможные ориентиры.

Этот список не предназначен для того, чтобы приклеивать к себе ярлык: «Я человек с потребностью в ясности». Он нужен как меню, а не как каталог готовых диагнозов. Иногда подходящего слова в нём не окажется. Тогда можно описать потребность своими словами.

Проверьте, действительно ли перед вами потребность, а не стратегия, с помощью простого вопроса: **«Если именно этот способ окажется невозможен, останется ли для меня что-то важное, что всё ещё можно поддержать?»**

Если Надя говорит: «Мне нужно, чтобы телефон не лежал на столе», это конкретный вариант решения. Если такой вариант не подходит Илье, Надя может спросить себя, что стоит за ним. «Мне важно не оставаться одной в разговоре. Мне нужна совместность». Тогда открывается пространство для других решений: например, обсудить рабочие сообщения до ужина или договориться о коротком периоде без экрана, не превращая весь вечер в строгий ритуал.

Разговор, в котором есть место обоим

Позже, когда они уже не сидели напротив друг друга с напряжёнными лицами, Надя попробовала начать иначе:

— Я подумала о нашем ужине. Когда ты несколько раз проверял телефон, я почувствовала раздражение и одиночество. Мне важно иногда ощущать, что мы по-настоящему проводим время вместе. Я не хочу устанавливать тебе правила. Можем подумать, как это устроить, чтобы было приемлемо для нас обоих?

Такой разговор не гарантирует согласия. Его задача — не магически получить желаемый ответ, а точнее показать свою внутреннюю реальность и пригласить другого показать его. Илья мог бы ответить:

— Я понимаю, что тебе не хватало моего внимания. Мне важно иногда сразу отвечать по работе, потому что я боюсь пропустить срочное. И ещё после дня за экраном мне трудно обещать, что я совсем не буду смотреть в телефон.

Теперь перед ними не обвинение и оправдание, а две стороны ситуации. Наде важно чувствовать близость; Илье может быть важно сохранять рабочую надёжность и автономию. Обе потребности заслуживают внимания. Это не означает, что любые действия одинаково приемлемы или что каждый компромисс справедлив. Но появляется материал для поиска, которого не было в споре «кто здесь устанавливает правила».

Они могут попробовать несколько вариантов: во время ужина Илья оставляет телефон рядом, но включает звук только для действительно срочных контактов; перед едой предупреждает, если ждёт важное сообщение; они договариваются о двадцати минутах разговора без экранов; или выбирают другой вечер для совместного времени, если в этот день Илья занят. Некоторые решения могут не подойти одному из них. Тогда их можно пересмотреть. Главное — не выдавать первый предложенный способ за единственно возможное доказательство любви.

Не обязательно сразу сообщать другому весь список своих потребностей. Иногда достаточно одной ясной фразы: «Мне важно чувствовать, что мы сейчас вместе». Но полезно сначала самому себе понять, что именно за ней стоит. Чем яснее мы различаем потребность и стратегию, тем легче услышать отказ от одного варианта, не воспринимая его автоматически как отвержение нас самих.

Мини-практика: расширить выбор

Возьмите любую ситуацию, которая продолжает вас задевать, и письменно ответьте:

- Какое событие я могу описать без слов «всегда», «никогда» и «опять»?
- Какие два-три чувства я замечаю?
- Что здесь важно для меня?
- Какая потребность может быть затронута? Есть ли другая возможная?
- Какие **три** разных шага могли бы хотя бы частично её поддержать?
- Какой шаг я могу предложить, оставляя другому право ответить и предложить свой?

Последний вопрос помогает выйти из туннеля. В конфликте внимание сужается: мы видим один выход — тот, который придумали в момент напряжения. Когда мы возвращаем себе способность рассмотреть несколько вариантов, появляется свобода выбора. Потребность не исчезает, но перестаёт быть жёстким требованием к чужому поведению.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.