ХАРВИЛЛ ХЕНДРИКС & ХЕЛЕН ХАНТ
Авторы бестселлеров по версии New York Times

КАК ГОВОРИТЬ

с кем УГОДНО

о чем УГОДНО

ПРАКТИКА БЕЗОПАСНЫХ РАЗГОВОРОВ

18+

ПРЕДИСЛОВИЕ ДЭНИЕЛА СИГЕЛА, ДОКТОРА МЕДИЦИНЫ,
И КЭРОЛАЙН УЭЛЧ, ДОКТОРА ЮРИСПРУДЕНЦИИ

Харвилл Хендрикс

Как говорить с кем угодно о чем угодно. Практика безопасных разговоров

«Попурри»
2024

УДК 316.6
ББК 88.50

Хендрикс Х.

Как говорить с кем угодно о чем угодно. Практика безопасных разговоров / Х. Хендрикс — «Попурри», 2024

ISBN 978-985-15-6692-7

Метод безопасного диалога, предложенный в данной книге, преображает любого, кто пытается преодолеть различия во мнениях и точках зрения с клиентами, коллегами, друзьями, родственниками и другими людьми. С помощью инструментов диалога вы научитесь говорить без критики, слушать с любопытством и без осуждения и выходить за рамки своих разногласий.

УДК 316.6
ББК 88.50

ISBN 978-985-15-6692-7

© Хендрикс Х., 2024
© Попурри, 2024

Содержание

Вступительное слово 6
Предисловие 8
Введение 10
Наша история 12
Проблема, связанная с желанием быть лучшим 14
Часть I 16
Глава 1. Проблема 16
Последствия разобщенности и невежливого общения 18
Проблема, скрывающаяся за проблемой 18
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Харвилл Хендрикс
Как говорить с кем угодно о чем угодно. Практика безопасных разговоров

Перевел с английского *Евгений Юрьев* по изданию: HOW TO TALK WITH ANYONE ABOUT ANYTHING: The Practice of Safe Conversations / Harville Hendrix, Ph.D. & Helen LaKelly Hunt, Ph.D. – W Publishing Group, an imprint of Thomas Nelson.

Published by arrangement with HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Научный консультант книги – сертифицированный тренер по имаго-терапии отношений *Ирина Иванова*

© 2024 Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt
© Перевод на русский язык. ООО «Попурри», 2025
© Издание на русском языке, оформление. ООО «Попурри», 2026

Вступительное слово

Когда издательство «Попурри» предложило мне стать научным консультантом этой книги, я восприняла это не только как профессиональную честь, но и как глубоко личный подарок.

Это связано с тем, что предыдущие издания книг Харвилла Хендрикса и Хелен Хант выходили без редакторского надзора от сообщества терапевтов, работающих в методе Имаго, и в связи с этим содержали неточности, часто меняющие смысл.

Уникальность подхода Хендрикса и Хант заключается в радикальном переосмыслении привычных понятий. Возьмем, к примеру, отзеркаливание. В их подходе это не манипулятивная техника для ведения оппонента за собой, а возможность преодолеть шаблоны собственного мышления и встретиться с реальностью Другого. Тонкая сонастройка, которая позволяет вступить в Диалог. Эта практика уходит корнями в идеи философа Мартина Бубера о диалогических отношениях «Я – Ты», где Другой воспринимается как целостная и уникальная Вселенная, а не как объект.

Еще более яркий пример – аффирмации. Для большинства из нас это слово связано с самовнушением, с повторением позитивных установок самому себе. Однако авторы убедительно доказывают, что самая продуктивная аффирмация – это диалог. Это практика, которая рождается в паре, где двое людей добровольно становятся друг для друга эмоциональными зеркалами, помогая исцелить старые раны и утвердиться в своей ценности.

Харвилл и Хелен привносят метод аффирмаций в пространство между партнерами, чтобы сделать это пространство сакральным – местом роста и развития. Они предлагают партнерам высказывать вслух то позитивное, что уже есть в их отношениях, и то, что они хотят создать в будущем. Это возвращает целостность восприятию (в фокусе внимания оказывается не только дискомфорт) и меняет поведение с критики на сотрудничество.

С психологической точки зрения это работает через механизмы интериоризации-экстериоризации, которые описал Лев Семенович Выготский. Подобно тому как ребенок усваивает свое имя, сначала слыша его извне, а затем принимая как часть себя, партнеры «проращивают» новые нейронные связи через позитивные слова друг друга. Отражаясь позитивно в другом, мы легче допускаем корректировку самооценки, а мотивация меняется практически без усилий.

Этот процесс имеет и нейрофизиологическое обоснование. Когда пары заменяют негативный отклик (например, критику) на любопытство и аффирмации, они задействуют префронтальную кору, а не рептильный мозг. Вегетативная нервная система партнеров переходит в состояние, позволяющее инициировать социальное взаимодействие, ощущая безопасность. Упоминание ценности партнера ослабляет защитные системы мозга, позволяя установить глубокую связь. Так, шаг за шагом позитивная социальная вовлеченность заменяет врожденную негативную предвзятость, становясь новым образом жизни.

И что особенно важно, Хендрикс и Хант не останавливаются на уровне кабинета семейного терапевта. Их гений в том, что, начав с кропотливой работы с парами, они выводят нас на уровень цивилизационных закономерностей. Они показывают, как те же самые принципы: умение слушать, проявлять любопытство вместо осуждения, устанавливать глубокий эмоциональный контакт – являются единственно возможным фундаментом для диалога между культурами, нациями и социальными группами.

Именно этот путь – от восстановления связи в отдельно взятой паре к созиданию более связанного и сострадательного мира – и предлагает вам, уважаемый читатель, эта мудрая и своевременная книга.

Искренне благодарю переводчика Евгения Юрьева за кропотливый и вдумчивый труд. Его работа – это не просто точный перевод, а тонкое искусство передачи смыслов и интона-

ций авторов, которое делает метод Имаго действительно живым для русскоязычного читателя. Отдельная благодарность Марине Петушок за энергию и душевное тепло, с которым она вела этот проект; ее поддержка и профессионализм сделали всю работу по-настоящему слаженной.

Ирина Иванова,
сертифицированный тренер по имаго-терапии отношений, научный консультант русского издания

В 2010 году в городе Абикиу, штат Нью-Мексико, нам посчастливилось встретиться с группой коллег – специалистов по отношениям, психотерапевтов и сторонников нашей теории. Мы обсуждали, как сделать обучение навыкам построения отношений доступным широкой публике, с тем чтобы люди могли осваивать эти умения до того, как их отношения окажутся в кризисе. Данная книга посвящается этой группе, которая выбрала для себя название «Отношения превыше всего» (Relationships First) и задалась целью вывести навыки ведения диалога в повседневную жизнь, за пределы терапевтического кабинета. Со временем данная цель стала фундаментом для организации, получившей наименование «Квантовые взаимоотношения» (Quantum Connections), которая подготавливает преподавателей для обучения навыкам диалога в формате Безопасных Разговоров в сообществах по всему миру.

Предисловие

Мы имеем честь быть приглашенными Хелен и Харвиллом написать предисловие к их замечательному практическому руководству по выстраиванию нацеленных на сотрудничество связей с помощью метода, который они разрабатывали на протяжении многих лет, – метода Безопасных Разговоров. Как в личной жизни, будучи парой, так и в профессиональной деятельности – в роли психиатра, юриста, преподавателя и медиатора – мы убедились, что этот метод крайне эффективен для того, чтобы подходить к сложным конфликтам с состраданием и находить действенный путь от напряженности к легкости, от разъединения к единению, от поляризации к пониманию.

В этой всеобъемлющей книге вы найдете основные принципы, яркие примеры, практические советы и мудрость в сфере отношений, накопленную двумя выдающимися мастерами в области благополучного межличностного взаимодействия. Их работа выходит далеко за рамки помощи парам в укреплении их взаимоотношений: эта книга приглашает нас в путешествие, позволяющее исследовать способы, которые могут помочь нам сделать отношения в семьях, школах, компаниях, сообществах и даже в правительствах более продуктивными. Если вы хотите научиться общаться таким образом, чтобы преодолевать различия – сохраняя связь даже между людьми с разными взглядами и мнениями, – то эта книга для вас.

Во многом и вы как читатель обнаружите, что эти страницы наполнены моментами озарения относительно вашего творческого применения метода Безопасных Разговоров, что поможет вам расширить его фундаментальные составляющие: найти время для выстраивания взаимоотношений, изложить проблему с позиции «я ощущаю», избегая обвинений. Затем другой участник диалога отражает услышанное и высказывает свои мысли о том, как это новое понимание способно углубить эмпатическую связь партнеров.

Как подчеркивают Хелен и Харвилл, разъединение возникает из-за монологов, а не диалогов. Диалог, в котором происходит отражение, признание и проявление эмпатии, – это «царский путь» к взаимности. Авторы делают акцент на том, *как* мы говорим *друг с другом*, ведь только это способно помочь нам почувствовать себя увиденными, услышанными, оцененными и в безопасности – как физически, так и эмоционально. В то время, когда локальные, национальные и глобальные события разрывают семьи, дружбу, соседские отношения, коллективы и сообщества, нам как никогда необходима мудрость, выраженная в навыках построения отношений и позволяющая сохранять и восстанавливать связи между людьми.

Наш человеческий мозг сформировался в результате миллионов лет эволюции, а наша природа млекопитающих сделала нас социальными с самого начала. Эта история длиной в двести миллионов лет, подчеркивающая жизненно важный характер наших социальных связей, означает, что в процессе эволюции нам было необходимо поддерживать глубокие отношения друг с другом для достижения оптимального благополучия. Однако когда возникает разрыв отношений и мы не ощущаем близости или заботы, связи или принадлежности, наше физическое и психическое здоровье страдает. Качество наших отношений определяет качество нашей жизни.

В глобальном масштабе это означает, что множественный кризис, с которым мы сталкиваемся, – поляризация мнений и разобщенность, одиночество и отчаяние, расизм и социальная несправедливость и даже разрушение окружающей среды – можно рассматривать как следствие индивидуалистической природы современной культуры. Когда наша человеческая идентичность определяется только нашими обтянутыми кожей телами, когда мы приравниваем свое «я» только к одиночному «я» индивида, тогда мало внимания уделяется важности взаимоотношений с людьми. На самом деле, если мы рассматриваем человеческий ум как одновременно воплощенный в теле индивида и взаимосвязанный с другими людьми феномен, то стано-

вится ясно, что ощущение разобщенности – это всего лишь ошибка восприятия, приводящая к чувству безысходности и одиночества. Как подчеркивает главный хирург США Вивек Мурти, мы находимся в состоянии кризиса изоляции и одиночества, что имеет серьезные последствия для нашего здоровья – как физического, так и психического.

Безопасные Разговоры, этот мощный метод, счастливыми получателями которого мы являемся, открывает для нас путь вперед. Обучая нас *обращаться* к другим и углубляться в собственный внутренний мир, структура этих приглашений к выстраиванию взаимоотношений по своей сути направлена на достижение интеграции – уважения к различиям и поощрения связей, основанных на сострадании. При изучении широкого спектра наук, клинических дисциплин, традиционных знаний коренных народов и созерцательных практик становится очевидным, что принцип интеграции является общей основой устойчивости и благополучия. Независимо от того, практикуются ли Безопасные Разговоры для достижения близости в романтической паре или для более широкого контекста компаний и целых стран, изучение навыка интеграции наших отношений с людьми и планетой – это путь, необходимый для возвращения целостности в нашу зачастую раздробленную жизнь.

Спасибо вам, Хелен и Харвилл, за создание и распространение этого важного вклада в наше личное, профессиональное и планетарное благополучие. Те из нас, кто прочтет эту книгу и применит ее мудрость в этом мире, смогут взять на себя роль «всеобъемлющего лидера», на которую каждый из нас способен – в той мере, в какой позволяют наши навыки и способности, – чтобы привнести в наш мир больше интеграции и благополучия. Вникните в мудрость этой совместной миссии и попробуйте применить ее практические идеи. Нам не терпится узнать, как вы будете предпринимать эти целенаправленные практические шаги по установлению связей с людьми на собственном жизненном пути. Пусть Безопасные Разговоры помогут нам всем установить связь с окружающими, и давайте насладимся этим путешествием ради создания более дружелюбного и сострадательного мира.

Дэниел Сигел, доктор медицины
Кэролайн Уэлч, доктор юриспруденции

Введение

Вы когда-нибудь…

…бывали расстроены, удивлены или шокированы тем, что близкий вам человек занимает противоположную сторону в важном вопросе?

…испытывали осуждение или наказание за выражение своего мнения?

…подвергались троллингу или проявлениям «культуры отмены» в интернете за то, что говорили свою правду?

…покидали беседу, чувствуя себя жертвой и/или измученным?

…задавались вопросом, почему простая дискуссия переросла в полномасштабную словесную войну?

…теряли работу, друга или сексуального партнера из-за разницы во мнениях?

…обижали кого-то, не желая этого?

…чувствовали, словно кто-то говорит *вам*, а не *с вами?*

…замечали, что избегаете некоторых членов семьи, коллег, друзей или соседей, потому что больше не можете вести с ними дружеский или продуктивный разговор?

…чувствовали себя так, словно рискуете головой каждый раз, когда высказываете свои политические или религиозные взгляды?

Если это так, знайте: вы не одиноки. Как вы, несомненно, заметили, мы живем и работаем в напряженные времена. Высказать свое мнение сегодня порой все равно что поджечь фитиль.

Если вы колеблетесь перед тем, как высказаться, боясь спровоцировать ссору или вызвать критику, то вы в многочисленной компании. Вежливая беседа становится все большей редкостью, как и действительно продуктивное общение.

Оглянитесь вокруг в ресторане, на вечеринке или в парке – часто кажется, что большинство людей больше сосредоточены на своих телефонах, чем на общении друг с другом или с окружающим миром. Когда мы все-таки разговариваем – лицом к лицу, в соцсетях, в мессенджере или по электронной почте, создается впечатление, что беседа может принять неприятный оборот буквально за долю секунды.

Как никогда раньше словесные столкновения вспыхивают на семейных встречах, на работе, в компаниях друзей и внутри разных организаций и сообществ.

Куда подевалась открытость к чужим мнениям? Способность слушать с эмпатией и пониманием? Будем честны: большинство из нас отлично умеют говорить, но ужасно слушают. Может быть, потому что боятся услышать что-то неприятное?

Пандемии, войны, стихийные бедствия и политические потрясения разобщили нас, изолировали друг от друга и заставили искать укрытие. В результате слишком часто в наши дни мы испытываем стресс, выгорание и эмоциональную отключенность от жизни.

Очевидно, нам нужен способ вернуть безопасность и цивилизованность в наше повседневное общение, чтобы мы могли разговаривать друг с другом, не провоцируя споры и насилие. Наш метод заключается в том, чтобы заменить односторонние монологи на двусторонние диалоги, которые помогут вам стать на путь более безопасных и продуктивных отношений и взаимодействия.

Именно поэтому мы написали данную книгу, желая предложить вам навыки ведения диалога, которые помогут вам вести безопасные разговоры, призванные связать вас с другими людьми таким образом, чтобы повысить взаимное уважение и понимание, а также привести к продуктивным решениям.

Мы разрабатывали эти навыки, десятилетиями работая терапевтами и инструкторами для терапевтов. Ранее наша успешная практика была направлена на то, чтобы помочь парам

выстроить более успешные отношения. Для этих целей мы обучали их улучшению качества своей коммуникации с помощью диалога. Теперь мы хотим расширить эту работу, обучая методу Безопасных Разговоров более широкую аудиторию с целью налаживания связей между отдельными людьми, группами и организациями в обществе и по всему миру. Да, мы настолько воодушевлены нашими методами, что нацелились на все человечество.

Качество ваших отношений определяет качество вашей жизни. В наши напряженные времена многие отношения пострадали именно по той причине, что важная информация о принципах их построения не была достаточно широко распространена. Мы хотим помочь это изменить.

Большинство людей стремятся к взаимоподдерживающим и продуктивным отношениям во всех сферах своей жизни, но многим так и не удавалось понять, как их выстроить. До сих пор.

Наш метод ведения диалога в соответствии с принципом Безопасных Разговоров прошел проверку временем и доказал свою эффективность в терапевтических кабинетах по всему миру при взаимодействии с тысячами пар, а также на бесчисленных семинарах для пар, индивидов и семей. Он также успешно применяется в образовательных учреждениях, религиозных организациях, корпорациях, профсоюзах и в ситуациях международных конфликтов, каждый раз демонстрируя стабильные положительные результаты.

Наш подход настолько прост, что для того, чтобы трансформировать свои навыки ведения разговора и взаимодействия – даже с теми, кто с вами не согласен, – вам нужно освоить всего несколько вещей. Наша цель – не просто помочь вам общаться спокойно и без враждебности. Мы хотим улучшить качество всех ваших отношений, невзирая ни на какие разногласия.

Наша история

Разработка навыков, которые привели к созданию диалогов в формате Безопасных Разговоров, началась в гостиной Хелен в 1977 году, когда мы только начали встречаться. Мы оба до этого пережили болезненные разводы и стремились наладить отношения, несмотря на разногласия.

Однажды между нами завязался напряженный разговор, который перерос в ссору. Во время перепалки Хелен крикнула: «Стоп!» Затем она предложила: «Давай будем говорить по очереди. Один из нас говорит, а другой слушает». Поскольку это заметно разрядило обстановку, идея показалась нам хорошей. И мы уселись, по очереди говоря и слушая друг друга. Это решение оказалось весьма эффективным и гораздо более приятным, чем наша внутренняя версия «войны Роз».

Спокойствие, которое мы ощущали, было показательным. С самого первого раза, когда мы попробовали этот подход, стало заметно, что наши эмоции отошли на второй план по сравнению с рациональным началом. В психологии это явление называется регулированием. Саморегуляция, или контроль над своими чувствами в разговоре, обычно считается хорошей чертой, даже признаком зрелости.

В данном случае мы взаимно регулировали друг друга, и результат оказался более глубоким и продолжительным, чем в случае саморегуляции. Мы стали больше внимания уделять словам друг друга и эмоциям, которые за ними стоят. Вместо того чтобы осуждать друг друга, мы старались учиться друг у друга, проявляя любопытство, а не гнев или разочарование. Это был малозаметный сдвиг, но его влияние было огромным. Мы открыли для себя магию замедления темпа, чтобы по очереди говорить, слушать и стремиться понять друг друга на более глубоком уровне. С первых дней знакомства нас объединяло взаимное любопытство по поводу того, почему наши предыдущие браки оказались неудачными. Мы хотели избежать прежних ошибок. Нас объединял эмоциональный и интеллектуальный интерес к вопросу о том, что нужно для создания здоровых отношений, поскольку мы оба имели дипломы по психологии и терапии и многое понимали в человеческом поведении.

Обсуждая наши личные ситуации, мы пришли к пониманию того, что, будучи творческими и состоявшимися людьми, мы также были уязвимы и склонны уходить в защитную позицию. Несмотря на то что мы заботились друг о друге, между нами возникали конфликты, похожие на те, что были в наших предыдущих браках, и они напоминали те, которые были у каждого из нас в детстве с нашими воспитателями. Это было шокирующим открытием.

Будучи терапевтами, мы изначально полагали, что ответ на вопрос, как помочь двум людям наладить отношения, заключается в том, чтобы научить их практиковать разрешение конфликтов путем решения проблем, что было основной методикой супружеской терапии того времени. Позже мы поняли, что багаж, который мы несем из своего прошлого, может мешать нам налаживать отношения во взрослой жизни.

Это привело нас к двум важным открытиям. Во-первых, проблема, лежащая в основе напряженности и конфликтов, заключается в том, что все люди, похоже, отказываются принимать различия. Слишком часто, когда мы пытаемся поговорить с другими о том, в чем мы расходимся, мы испытываем трудности из-за того, *как* мы говорим друг с другом, а не из-за того, *о чем* мы говорим.

Во-вторых, напряжение и конфликт, вызванные нашим неприятием различий, приводят к поляризации и разъединению. Поскольку такое отношение к различиям, похоже, свойственно всем людям, а не только нам, оно, вероятно, справедливо и для вас, и для большинства других людей.

Мы построили свою жизнь вокруг того, чтобы делиться этими открытиями в рамках клинической практики Имаго-терапии отношений, на семинарах для пар и в процессе обучения других специалистов.

Наша работа легла в основу книги *«Любовь на всю жизнь. Руководство для пар»*, впервые опубликованной в 1988 году. Опра Уинфри стала большой поклонницей этой книги и упоминала ее 17 раз в своем шоу. Книга 11 раз становилась бестселлером по версии *New York Times*, и на сегодняшний день продано более четырех миллионов ее экземпляров. Мы написали еще десять книг и рабочих тетрадей, включая два бестселлера по версии *New York Times.*

Опра рассказала миллионам своих зрителей, что наша книга помогла ей изменить представление об отношениях в паре: перейти от романтического устремления к духовному партнерству, которое призвано изменить восприятие самого себя и мира вокруг[1].

Мы почувствовали еще большее признание, когда певица Аланис Мориссетт присоединилась к Опре, поделившись историей о том, как наша книга и методы терапии повлияли на ее жизнь. Как Опра, так и Аланис называли книгу *«Любовь на всю жизнь. Руководство для пар»* лучшей книгой об отношениях в мире – лучшей за всю историю.

С помощью данной книги мы расширяем сферу нашей компетенции, выходя за рамки консультирования семейных пар, и предлагаем более широкой аудитории руководство по улучшению межличностных отношений во всех сферах жизни. Читая эти страницы, вы освоите навык под названием «диалог в формате Безопасных Разговоров», который поможет вам общаться с кем угодно о чем угодно.

Этот навык поможет вам обеспечить безопасную атмосферу, чтобы вы могли общаться и вести беседы без ощущения, будто поджигаете фитиль. Мы расскажем, как чувствовать себя в безопасности даже во время серьезных разногласий.

Вы узнаете, как обсуждать спорные темы, не опасаясь конфликтов. Мы научим вас простому набору практик, которые помогут наладить контакт с семьей, друзьями, коллегами и всеми, с кем вы общаетесь. Наша цель – помочь вам общаться с ними без поляризации и конфликтов.

Да! Это возможно.

У вас есть выбор. Вы можете избегать или отгораживаться от всех, кто гладит вас против шерсти, не соглашается с вами или угрожает вашему мировоззрению, а можете научиться принимать разные точки зрения, проявляя любопытство и сопереживая.

Мы говорим нашим клиентам: от того, как вы смотрите на других, зависит то, что вы в них видите. Это очевидно, если об этом задуматься! Мы приглашаем вас присоединиться к нам и слушать других без осуждения, а наоборот, с любопытством. Позже вы всегда сможете решить, согласны ли вы с их словами, но даже если нет, вы все равно можете проявить эмпатию по отношению к ним.

Около восьмидесяти лет исследований показывают, что наше физическое и психическое здоровье улучшается, когда мы чувствуем себя защищенными в наших отношениях[2]. Хорошие отношения помогают нам жить дольше и счастливее. Возможно, именно поэтому связь с другими людьми – это глубокая человеческая потребность. Это полезно для нашего выживания. Когда мы чувствуем себя в безопасности, мы естественным образом заботимся о других людях и обо всем человечестве. У нас появляется больше возможностей любить.

---

[1] Oprah's Super Soul Sunday, *Alanis Morissette on Oprah's Super Soul Sunday Discussing Safe Conversations*, Vimeo WFAA Production, October 18, 2018. https://vimeo.com/295856819

[2] Liz Mineo, *Good genes are nice, but joy is better*, The Harvard Gazette, April 11, 2017. https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/

Проблема, связанная с желанием быть лучшим

Самая распространенная и традиционная ценность нашей культуры, особенно в Соединенных Штатах Америки, – это стремление *быть лучшим*, причем по самым разным позитивным причинам. Когда молодые люди растут, их поощряют быть лучшими: получать отличные оценки, заниматься спортом, исполнять главные роли в школьных спектаклях, вести первую партию в оркестре или выделяться иными способами. Нам говорят, что если мы окажемся в числе лучших, то нас примут в колледж, и мы сможем получить диплом, хорошо зарабатывать и жить долго и счастливо.

Однако в стремлении быть лучшими мы становимся напористыми в выражении своих мыслей и мнений. Мы учимся говорить монологами, ожидая, что другие будут слушать нас и соглашаться с нами. Нам кажется, что именно так общаются уверенные в себе и состоявшиеся люди.

Но такая манера общения – не самый эффективный способ вести беседу, если вы надеетесь наладить связи и построить длительные отношения.

Когда вы произносите монолог, вы не разговариваете, а выступаете с речью. Автор монолога стремится не столько к тому, чтобы его поняли, сколько к тому, чтобы его признали авторитетом и лидером.

Когда мы говорим монологами, мы скорее провоцируем несогласие и конфликт, чем достигаем согласия и сотрудничества, потому что мы говорим так, будто только наши взгляды имеют ценность. Мы не открыты для других идей и мнений. Вот почему человек, говорящий монологами, не может общаться с другими, не впадая в осуждение, несогласие, не злясь и не огорчаясь.

Мы все хотим, чтобы нас видели, слышали и ценили. Таковы основные человеческие потребности, кислород и аромат жизни. Когда эти потребности не удовлетворяются, мы совершаем плохие поступки по отношению к другим или к себе – а порой то и другое сразу, – чтобы удовлетворить их, пусть даже и в негативном ключе. Мы удовлетворяем эти потребности, когда общаемся посредством диалога, в котором происходит обмен мнениями, а не монолога, выражающего лишь однобокую позицию говорящего. Ограничиваясь одними монологами, вы сможете выжить, но не сможете добиться процветания – впрочем, как и все человечество.

Отсутствие диалога приводит к конфликтам и поляризации, которые мы наблюдаем сегодня в нашем обществе и во всем мире. Эскалация гнева, межличностные конфликты и разобщенность подавляют жизненную энергию и вынуждают многих уходить в депрессию, отчаиваться, терять надежду, а иногда и совершать самоубийства. Наш диалоговый процесс в формате Безопасных Разговоров позволит вам стать увиденным, услышанным и оцененным, что будет способствовать удовлетворению общих для каждого из нас потребностей.

Никто из нас не мог предположить, что благодаря вмешательству Хелен во время одного из споров, возникших в начале наших отношений, было положено начало процессу, который впоследствии изменил всех. На самом деле ее более вдумчивый подход стал семенем, из которого в итоге вырос метод ведения диалога в формате Безопасных Разговоров. Этот набор навыков стал нашим основным методом работы с парами и изменил тысячи жизней по всему миру, и мы верим, что он изменит еще миллионы, если не миллиарды судеб.

В этой книге мы выводим диалог на новый уровень – от навыка, позволяющего улучшить отношения в паре, до навыка, который изменит наше общество в целом. Навыки ведения диалога в формате Безопасных Разговоров помогут вам наладить продуктивное общение, которое восстановит связь, а не приведет к конфликту. Этот метод доказанным образом меняет жизнь наших читателей и клиентов. Ценность использования диалогов заключается в том, что

метод актуален для всех человеческих экосистем. Эти навыки можно применять в корпорациях, образовательных сетях, религиозных учреждениях, в политике и семьях.

Диалог в формате Безопасных Разговоров обращается к современному феномену личной и системной поляризации, предлагая новый способ высказываться без критики, слушать без осуждения и общаться, преодолевая наши различия. Нам всем нужно жить, понимать и принимать наши различия друг с другом, поскольку различия будут существовать всегда. Они – определяющая черта природы. Во Вселенной нет одинаковости, есть только сходство. Эта книга поделится с вами навыками и стратегиями, которые помогут вам чувствовать себя в безопасности и ощущать признание, даже если вы с кем-то не согласны.

Мы визуализируем мир, в котором наши различия – независимо от социального, культурного или политического фона – не препятствуют установлению связей. Они рождают новые способы для их установления. В этом более безопасном мире вы сможете воспринимать различия во взглядах как путь к большему пониманию и эмпатии.

Мы приглашаем вас ощутить радость от превращения диалога в формате Безопасных Разговоров в часть вашей повседневной жизни; освоив его, вы сможете делиться полученными знаниями с другими. Практикуйте такой диалог со своим партнером, друзьями, детьми и членами семьи. Используйте его на работе, на богослужении, в учебном классе и в своем сообществе. Это может преобразить все ваши отношения в любом окружении.

Диалог в формате Безопасных Разговоров позволяет каждому говорить с другим человеком о чем угодно. Данному навыку можно научиться, и его можно практиковать. Это новый способ общения, который позволяет выразить и услышать все точки зрения без конфликтов и поляризации. У нас есть выбор: поляризоваться вокруг своих позиций, опираясь на существующие различия, или использовать напряжение, порождаемое данными различиями, как источник огромной творческой энергии.

Мы считаем эти навыки движущей силой глобального общественного движения, которое, как мы надеемся, заменит культуру индивидуальных достижений культурой отношений, поощряющей сотрудничество, кооперацию и взаимозависимость. Когда мы сможем работать и жить вместе, несмотря на наши различия, мы окажемся на пути к новой взаимосвязанной цивилизации, которая ценит всеобщую свободу, полное равенство для всех, признание различий и абсолютную инклюзивность.

Наша цель – построить лучший мир, в котором мы перейдем от конфликтов к связям, от побед к созданию беспроигрышных ситуаций, – мир, в котором отношения стоят на первом месте. Мы хотим положить начало новой глобальной цивилизации, основанной на отношениях, и приглашаем вас принять философию Безопасных Разговоров, чтобы делиться ею с другими.

Харвилл Хендрикс, доктор философии
Хелен Хант, доктор философии

Часть I

Глава 1. Проблема

В интервью изданию Guardian, опубликованном в 2023 году, советник вашингтонского аналитического центра подвел итог нынешнему кризису, вызванному разобщенностью в публичных беседах и нарушением коммуникации во всех общественных экосистемах. Его спросили о спорах вокруг происхождения пандемии, но его ответ можно применить практически к любому вопросу современности.

«Разве это не похоже на все остальное в американской политике, где предвзятая позиция одной стороны влечет за собой предвзятый ответ другой? Из-за высокой степени поляризации и высоких ставок происходит много того, что можно назвать реактивным мышлением. Безосновательные обвинения влекут за собой безосновательные ответы… Если сейчас от этого не избавить политические дебаты, то дальше будет только хуже и хуже»[3].

Советник аналитического центра высказал хорошую мысль.

Куда подевались дискуссии, которые приводили к решениям? Или безопасные и вежливые беседы, которые заканчиваются дружелюбно? Когда в последний раз у вас был познавательный и плодотворный разговор с кем-то на ту тему, по которой у вас были разногласия?

В нашем все более поляризованном обществе разговоры часто кажутся самым опасным занятием. Проблема заключается не столько в плохой коммуникации, сколько в разобщенности, которая возникает, когда мы разговариваем между собой монологами, а не диалогами.

Тот факт, что нас не видят, не слышат и не ценят, вызывает болезненное чувство тревоги; наши защитные механизмы активизируются, и мы расходимся в разные стороны. В диалоге, напротив, мы говорим «друг с другом». Когда человек чувствует, что его видят, слышат и ценят, он чувствует себя в физической и эмоциональной безопасности, что способствует установлению связи. Наличие связи разрешает быть уязвимым и делает возможным подлинное общение.

Нам необходимо отказаться от монологов, когда мы говорим *друг другу*, а не друг с другом. Наша модель диалога в формате Безопасных Разговоров поможет вам общаться с другими людьми на равных, что будет интересным для обеих сторон и более продуктивным. Мы верим, что это путь к лучшему будущему для всех нас.

Если учесть резкие политические разногласия и поляризацию, которые в последние годы разрушили множество дружеских связей и оставили нерешенными важнейшие вопросы, то необходимость поиска более эффективного способа общения не вызывает сомнений. В прошлом некоторые политические лидеры противоборствующих партий (например, в 2015 году президент Барак Обама работал с республиканцами и демократами, чтобы принять первый за десятилетие законопроект о расходах на транспорт) откладывали в сторону свои идеологические разногласия и вырабатывали соглашения на благо страны. Однако все чаще общее благо попирается в условиях, когда победитель получает все. Это результат разобщенности между отдельными людьми и нашими социальными системами.

«Победа становится целью, которая преобладает почти над всеми другими соображениями», – говорится в докладе Института Брукингса[4]. Мы считаем такую систему ценностей в нашем обществе дисфункциональной.

---

[3] David Smith, *It's just gotten crazy: how the origins of Covid became a toxic US political debate*, The Guardian, February 28, 2023. https://www.theguardian.com/world/2023/feb/28/lab-leak-natural-spillover-how-origins-covid-us-political-debate

[4] William G. Gale and Darrell M. West, *Another Civil War?* Brookings Institution, September 16, 2021. https://

В докладе также подчеркивается, что в такой токсичной среде, похоже, практически нет места для продуктивных дискуссий и дебатов. «Либералы считают, что консерваторы ограничивают избирательные права, ставят под угрозу демократию и игнорируют процедурные гарантии, а консерваторы полагают, что прогрессисты склоняются к социализму и не уважают права и свободы. Подозрительность к другим и сомнения в их мотивах свидетельствуют о том, что вера в систему подрывается, а в отношениях людей друг с другом мало доброй воли», – говорится в том же докладе[5].

Ежедневно мы получаем сообщения об участившихся случаях агрессивного поведения на дорогах, насилия на рабочем месте и повышенной повседневной напряженности на общественных собраниях, в школах и коммерческих учреждениях. А если вы часто летаете, то в наши дни может возникнуть ощущение, что ваше кресло в самолете – это место в первом ряду на турнире по смешанным единоборствам.

«Сегодня, когда бортпроводники надевают свою униформу, они не знают, поможет ли она им продемонстрировать свое лидерство и авторитет в вопросах безопасности в салоне самолета или же станет мишенью для насильственных атак», – заявила недавно в интервью *CNN* Сара Нельсон, глава Ассоциации бортпроводников[6].

До 2021 года количество ежегодных расследований Федерального управления гражданской авиации США в отношении сообщений о недисциплинированных пассажирах практически не менялось, однако в статье *CNN* отмечается, что в 2021 году этот показатель вырос почти на 500 процентов по сравнению со средним историческим значением, что побудило агентство инициировать кампанию Нулевой Толерантности. «У нас также регулярно происходит множество инцидентов, связанных с насилием, возможно, не непосредственно по отношению к кому-то, а в виде агрессивных действий и высказываний: удары по спинкам кресел, плевки, бросание мусора в людей, выкрикивание непристойностей, использование расовых, гендерных и гомофобных оскорблений», – рассказала Нельсон в интервью *CNN*[7].

Будь то онлайн-чаты, пестрящие оскорблениями и нецензурной бранью, застольные беседы, переходящие в жаркие споры, или дебаты в Конгрессе, где выборные должностные лица перекрикивают друг друга, – общественный дискурс слишком часто переходит в угрозы и тирады, призванные опорочить, унизить и обесценить другую сторону.

Если вам нужны дополнительные доказательства упадка уважительного общения, то потратьте несколько минут на просмотр социальных сетей, и вы найдете множество доказательств того, что пустословие гораздо более распространено, чем рациональные дискуссии. Конкуренция в борьбе за контроль как социальный нарратив заменила сотрудничество, совместное творчество и взаимодействие в достижении общих целей.

Когда-то беседа считалась социальным искусством, теперь же она больше похожа на искусство боевое. Когда мы не отвлекаемся и находимся в состоянии покоя, мы слышим только 13–18 процентов от сказанного. Часто кажется, что умение слушать находится под угрозой исчезновения[8]. Очевидно, наши уши развились не так хорошо, как наши голосовые связки.

Наша способность общаться друг с другом возвышает человека над другими видами; но если наши разговоры становятся причиной вражды и насилия, возможно, мы высшим видом не являемся.

---

www.brookings.edu/articles/is-the-us-headed-for-another-civil-war/

[5] Gale and West, *Is the US headed for another Civil War?*

[6] Marnie Hunter, *FAA numbers confirm it – 2021 was terrible for bad behavior in the skies*, CNN, updated January 13, 2022. https://www.cnn.com/travel/article/unruly-airline-passengers-faa-2021/index.html

[7] Hunter, *FAA Numbers Confirm It.*

[8] Jenn Brown, *The Art of Listening: An Interview with Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt*, Be Here Now Network, 2019. https://beherenownetwork.com/the-art-of-listening-an-interview-with-harville-hendrix-and-helen-lakelly-hunt/

Последствия разобщенности и невежливого общения

Большинство из нас в то или иное время чувствовали себя неувиденными, неуслышанными, неоцененными и непринятыми. Дело в том, что в нас заложено стремление к общению. Это не то, что мы можем делать или не делать. Мы – социальные существа. Такова наша природа.

Так почему же в последнее время многие из нас испытывают разобщенность? Мы поляризовались политически и социально до такой степени, что многие чувствуют себя невидимыми и уязвимыми. В качестве реакции эти люди переходят в режим самозащиты и занимают оборонительную позицию, потому что всем нам необходимо чувствовать, что нас ценят и что мы являемся частью чего-то большего, чем мы сами.

Исторически сложилось так, что наше выживание зависело от сотрудничества и коллективных действий. И так происходит до сих пор. Прочные связи и открытое общение жизненно важны для успеха и значимых отношений, в том числе на работе, в школе, в обществе и в местах религиозного поклонения.

Когда разобщенность мешает коммуникации, она часто перерастает в конфронтацию, будь то в живом общении, по телефону или в интернете через электронные письма, мессенджеры и чаты. В результате мы испытываем стресс и теряем шансы на здоровые отношения, продуктивную карьеру, полноценное самочувствие и ощущение благополучия.

Случалось ли вам предлагать что-либо другу или коллеге и получать в ответ пренебрежительный или грубый ответ? Что вы при этом чувствовали? Злость? Разочарование? Стресс?

Вы наверняка почувствовали, что не способны быть на высоте или сделать все, что в ваших силах, не так ли? Жизнь или работа в условиях противостояния может негативно сказаться на ваших когнитивных способностях и психическом здоровье.

Проблемы в общении приводят к конфронтации, а не к разговору. Когда мы не слушаем друг друга, а перебиваем, вмешиваемся или обрываем разговор угрозами и оскорблениями, мы разобщаемся. А когда не можем работать вместе над решением общих проблем, наши отношения страдают, производительность снижается, и слишком часто результатом становится открытый конфликт и даже насилие или хаос.

Проблема, скрывающаяся за проблемой

На ежегодном осмотре Сара спросила врача, не является ли лекарство от давления, которое она принимает, причиной ее тревожности.

Она сказала своему врачу: «Я нашла статью на сайте клиники Мейо[9], в которой говорится…»

Но врач прервал и остановил Сару, прежде чем она успела закончить фразу. Он резко ответил: «Вы не понимаете, о чем говорите».

Добро пожаловать, Сара, в мир классического морального уничтожения. Возможно, это звучит как название нового фильма о супергероях *Marvel*, но это вполне реальная вещь и слишком распространенное явление, особенно в наше неспокойное время.

Моральное уничтожение происходит тогда, когда кто-то отвергает точку зрения другого человека лишь потому, что она противоречит его собственной. В данном случае, вероятно, доктор посчитал, что, имея за плечами семь с лишним лет медицинского образования и двадцать лет работы врачом общей практики, он знает о медикаментах для лечения артериального давления у Сары больше, чем тот, кто потратил пять минут на то, чтобы заглянуть в *Google*. Но,

[9] Один из крупнейших частных медицинских и исследовательских центров мира. – *Примеч. перев.*

оборвав Сару столь грубо и пренебрежительно, доктор испортил их отношения и, возможно, потерял пациента.

С нашей точки зрения, все эти конфликты и поляризация – это лишь симптомы, а не сама проблема. Эти симптомы указывают на то, что базовая человеческая потребность быть замеченным, услышанным и оцененным не удовлетворяется. Такие конфликты являются результатом несостоятельности наших социальных и экономических систем.

Таким образом, неважно, сколько симптомов мы устраним, они будут проявляться до тех пор, пока система не изменится таким образом, чтобы заботиться о благополучии всего общества и ориентироваться на него.

Теперь давайте взглянем на *проблему*, скрывающуюся за всеми остальными. Чтобы понять, *почему* мы, люди, причиняем друг другу столько боли и страданий, нам нужно понять состояние человека, особенно его трагическое измерение. Что мы подразумеваем под *трагическим измерением* нашего существования?

Мы живем во взаимосвязанной Вселенной, и в этой Вселенной все человеческие существа связаны с другими человеческими существами, всегда и везде, а также с природой и космосом. Эта концепция уходит корнями в древние традиции, а также опирается на самую современную и точную научную дисциплину, или взгляд на природу, созданную человечеством, – квантовую физику.

Тезис квантовых наук заключается в том, что Вселенная – это поле энергии, обладающее самосознанием и творческим потенциалом[10]. Все, что мы знаем и видим, – галактики, солнечные системы, планеты, частицы, атомы, клетки и все формы жизни – возникает из этого поля и существует в нем.

Мы обладаем самосознанием и творческим потенциалом, потому что созданы из этой невидимой, обладающей самосознанием энергии, которая постоянно порождает формы, составляющие видимый мир, в котором мы живем. Мы называем это *чудом бытия*. Когда мы ощущаем свою связь с этим источником, мы ощущаем чудо бытия и воспринимаем себя как чудесных существ.

Мы полагаем, что чудо, переживаемое как радостная наполненность, и есть наша истинная природа. Но у нас видовая амнезия. Большинство из нас не осознает этого. Чтобы стимулировать это осознание, мы говорим нашей аудитории об этой реальности в начале каждой публичной презентации. Мы хотим напомнить слушателям, а теперь и вам, о том, кто мы такие, поскольку большинство из нас об этом забыли. Для этого мы обращаемся к аудитории напрямую или через *Zoom* и твердо заявляем: «Вы чудесны, и это правда». Затем мы просим слушателей указать на человека рядом с собой – супруга, коллегу, ребенка, друга или участников *Zoom*-конференции – и крикнуть: «Ты чудесный!», а затем указать на себя и сказать: «Я чудесный», а затем на всех нас со словами: «Мы чудесные, и это правда!» После этого мы начинаем нашу презентацию и повторяем этот ритуал в конце.

Уильям Вордсворт, великий английский поэт, говорит о том, что мы являемся частью всего космоса, в отрывке из стихотворения «Ода: Намеки на бессмертие из воспоминаний раннего детства»:

[10] Carlo Rovelli, *Helgoland: Making Sense of the Quantum Revolution* (New York: Riverhead Books, 2021).

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.