

# Зміст

ЗНАЙОМСТВО .....	9
ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ЦЮ КНИЖКУ.....	11
<b>Частина I. ЗРОЗУМІТИ ОСНОВИ КОМУНІКАЦІЇ</b>	13
<b>Розділ перший</b>	
Основи комунікації в стосунках .....	15
<b>Розділ другий</b>	
Як у стосунках виникають помилки в комунікації	29
<b>Розділ третій</b>	
Створення інструментарію комунікаційних навичок .....	43
<b>Частина II. ЗАСТОСУВАННЯ НАВИЧОК КОМУНІКАЦІЇ НА ПРАКТИЦІ У СТОСУНКАХ</b> .....	57
<b>Розділ четвертий</b>	
Культивування самообізнаності .....	61
<b>Розділ п'ятий</b>	
Слухати, щоб зрозуміти .....	81
<b>Розділ шостий</b>	
Заприязнитися із вразливістю .....	105
<b>Розділ сьомий</b>	
Визнання відповідальності за власні помилки та їх розв'язання .....	125
<b>Розділ восьмий</b>	
Пряме висловлювання своїх бажань і потреб	145
<b>Розділ дев'ятий</b>	
Встановлення здорових кордонів .....	165
ПІСЛЯМОВА .....	185
КОРИСНІ РЕСУРСИ.....	186
ДЖЕРЕЛА .....	190
ПОКАЖЧИК .....	191

# ЗНАЙОМСТВО

**ВІТАЮ!** Для мене честь і задоволення поділитися з вами численними інструментами, які я опанувала як ліцензійована шлюбно-сімейна психологиня, сексологиня й психологиня, сертифікована інститутом Готтмана. Моя мотивація й пристрасть — підтримувати пари за допомогою зрозумілих інструментів комунікації, визначати й вирішувати приховані проблеми, які заважають мати справжній зв'язок, і допомагати людям говорити так, аби справді висловлювати те, що хочеться.

Цей посібник допоможе вам зрозуміти поширені проблеми, які уражають здатність пар до вдалої комунікації, і розпізнавати їх. У цьому житті не існує однозначності, і це також стосується взаємин. Ваші відмінності можуть стати будівельним матеріалом для розвитку ваших стосунків або ж перетворитися на стіну між вами.

Я вийшла заміж за свого партнера в дуже юному віці, маючи обмаль знань, що означає побудувати тривалу близькість. Коли ми познайомилися, мій чоловік служив у армії, і я часто помічала багато молодих пар, які натрапляли на ті самі труднощі, що і ми. Я знала: психологія — моє покликання, і прагнула рішень справжніх проблем. Після закінчення магістратури я продовжую детально вивчати сімейну психологію і те, що змушує кохання тривати.

На початку шлюбу й кар'єри я вважала, що все зводиться до визначення, хто має рацію, а хто ні. Згодом я зрозуміла: ідеться про створення мап мозку партнер\_ок, щоб побачити, як їхні розуми працюють разом і поодиноці, та досягти взаєморозуміння і кращого зв'язку одне з одним. Скоріш за все, ви обрали цю книжку, бо хочете, щоб у стосунках вас

бачили, слухали і приймали такими, якими ви є. Ви можете багато дізнатися від вашої коханої людини, так само як і вона може повчитися у вас, якщо вести розмову із зацікавленістю й емпатією.

Безсумнівно: ця книжка не замінить професійної допомоги, якщо у вас спостерігаються тривалі виснажливі почуття, як-от депресія або тривожність. Просити про допомогу — це ознака сили. У розділі «Корисні ресурси» в кінці цього посібника можна знайти детальну інформацію щодо звернення по допомогу до фахівців. Також варто розуміти: для змін у стосунках потрібно двоє людей з бажанням і прагненням присвятити себе роботі над стосунками. Інструменти, що ви їх опануєте в цьому посібнику, будуть найефективнішими, якщо ви й ваша кохана людина працюватимете над ними разом.

# ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ЦЮ КНИЖКУ

Цей посібник складається з двох частин. У першій частині ми розглянемо основоположні уявлення, як побудувати й підтримувати здорову комунікацію у стосунках. Друга частина сфокусована на практиці комунікування за допомогою зрозумілих і чітких інструментів. Цей посібник значною мірою інтерактивний і створений так, щоб ви й ваша кохана людина працювали за ним синхронно. Тут ви знайдете тести, підказки, вправи й техніки, які спонукатимуть вас і партнер\_ку до розмов.

Мета цього посібника — допомогти вам досягти кращого взаєморозуміння й не засуджувати відмінності одне одного. Звертайтеся до цієї книжки з відкритим серцем і без упереджень, а не з осудливим поглядом на те, чия думка і світогляд правильніші. У разі труднощів, раджу звернутися по допомогу до психолога під час роботи з цією книжкою.

Можливо, вам не знадобляться всі інструменти, згадані в цьому посібнику. Обирайте ті, що найважливіші для вас залежно від стану ваших стосунків та індивідуальних проблем, на які натрапила ваша пара. Незалежно від того, чи ваші стосунки ідеальні, чи потребують підтримки, у цій книзі ви знайдете інформацію, яка сприятиме кращому розумінню питань і тем, у яких вам потрібна додаткова допомога.

## ЧАСТИНА 1

# ЗРОЗУМІТИ ОСНОВИ КОМУНІКАЦІЇ

Існують основоположні уявлення, які визначають, що таке здорові стосунки і які бар'єри позбавляють пари таких взаємин. З першої частини посібника ви дізнаєтеся: що означає комунікація у стосунках, які переваги здорової комунікації, як визначити ваші комунікаційні стилі й багато всього іншого.

Перша частина ознайомча, вона підготує вас до інструментів, описаних у другій частині посібника. Приділіть час розмовам одне з одним про те, що ви дізналися, і визначте як ваші сильні сторони, так і слабкі — ті, у яких ви потребуєте підтримки. Вивчення нових інструментів та покращення обізнаності й розуміння впродовж кожного етапу стосунків піде на користь парі. Ідеальних стосунків не існує, але на сторінках цього посібника ви зрозумієте: на кожній стадії вашої спільної подорожі як пари можна знайти надію і ясність.

## РОЗДІЛ ПЕРШИЙ

# Основи комунікації в стосунках

Жити було б куди легше, якби до життя додавалася інструкція для інших людей — як спілкуватися з нами так, щоб ми ніколи не почувалися незбагненними, бентежними чи непочутими. Багато людей зростають у сім'ях, де комунікація відбувається через сварки, а деякі й зовсім її позбавлені. Якщо ж вам пощастило, ви, скоріш за все, спостерігали за здоровими стосунками ваших батьків, у яких вони могли відверто обговорювати майже все й відновлювати порозуміння, коли комунікація вибивалася з колії.

Загалом здорову комунікацію можна розділити на дві частини: вербальну й невербальну. Я завжди кажу парам, з якими працюю: «Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите». Головне — щоб ваш співрозмовник відчував: його чують, розуміють і сприймають усерйоз. Чи вас щось відволікає? Чи підтримуєте ви зоровий контакт? Якщо так, то про що говорить ваш погляд? Чи ваше тіло повернуте до вашого партнера? У цьому розділі розглянемо складові здорової комунікації та окреслимо інструменти й вправи, які ви опануєте впродовж цієї книжки.

## РІЗНІ СТИЛІ КОМУНІКАЦІЇ В ПАРІ

Кайла й Ендрю у шлюбі вже понад три роки. Упродовж усієї історії стосунків їм завиграшки вдавалося підтримувати комунікацію. Вони майже не сварилися, а якщо до суперечок і доходило, вони з легкістю брали на себе відповідальність і вибачали одне одному. Це швидко завершувало їхні сварки.

І Кайла, і Ендрю працюють на повну ставку і заощаджують на придбання будинку. Кайла часто говорить, що їй якнайшвидше хочеться мати дітей. Ендрю ж непокоїть, чи зможуть вони дозволити собі це, тому він поспішно уникає розмов на тему дитини.

Кайлу все більше засмучує те, як Ендрю оминає питання поповнення сім'ї. Їхні розмови швидко загострюються, а саме подружжя часто розходиться куточками їхньої маленької квартири. Кайла зростала в сім'ї, де конфлікти проговорювали, хоча іноді й зі сварками. Родина Ендрю не виносила сміття з хати; він не пам'ятає, щоб його батьки серйозно обговорювали непорозуміння чи сварилися в присутності самого Ендрю чи його братів і сестер.

Зрештою пара зрозуміла, що вони мають різні стилі вирішення конфліктів, що значною мірою зумовлено їхнім дитинством. Вони вирішили знайти психологиню, яка навчить їх спілкуватися так, щоб і Кайла, і Ендрю почувалися комфортно. Особливо коли тема заходить за фінансове становище й народження дитини. Тепер, коли пара дізналася про комунікаційні інструменти, вона здатна усвідомити дієвість перерв у розмовах, визначення почуттів і проговорення власних потреб у такий спосіб, щоб обоє могли ліпше реагувати на них.

## Що означає комунікація у стосунках

Ви й ваша кохана людина маєте різне походження, виховання й комунікаційні стилі, до яких ви звикли чи просто звертаєтеся. У випадку Кайли й Ендрю можна відслідкувати: попри все піклування одне про одного вони зростали в сім'ях з різними стилями комунікації. Спосіб, у який вони намагалися взаємодіяти, ґрунтувався на індивідуальному рівні готовності до конфлікту, а не на спробі створити нову, здорову динаміку для себе як пари.

Перш ніж навчитися вдало комунікувати, вам варто зрозуміти: у які переконання про комунікацію ви вірите, де ви навчилися взаємодіяти і чому ви реагуєте на певні теми, що і виявляються наболілими питаннями ваших стосунків. Обізнаність у взаєминах і спілкуванні, що зосереджена на науково обґрунтованих підходах, забезпечить організованість і ясність навіть найпроблемніших тем.

Комунікаційні інструменти, які ви засвоїте в цій книжці, допоможуть вам і партнер\_ці зберігати спокій під час сварок, висловлювати свою думку й почуття без звинувачень та знаходити компроміс так, аби основні потреби обох були почуті й задоволені. Комунікація — це основа будь-яких здорових стосунків, і ви, певне, робите все можливе за допомогою засвоєних уроків. Вік живи — вік учись. З правильними інструментами ви можете створити тривалий вплив на ваші стосунки й надбання для прийдешніх поколінь.