

MIRAVA BOOKS

Трудный разговор

Как общаться через границы боли, пропаганды и
недоверия

Русское издание

Бесплатный фрагмент

Трудный разговор

Как общаться через границы боли, пропаганды и недоверия

Русское издание · Обновлённое издание · октябрь 2026

Эта книга предназначена для читателей, которые выбирают, стоит ли возобновлять сложный контакт и как обозначить его условия. Примеры вымышлены. Используйте главы по порядку или начните с той, которая нужна сейчас. Отказ, пауза и прекращение общения - допустимые решения; разговор не требует терпеть угрозы, отрицание пережитого или унижение. Книга предлагает повседневные навыки, а не обязанность примиряться и не обещание изменить убеждения другого человека. Текст подготовлен с помощью искусственного интеллекта и отредактирован для этого издания.

MIRAVA · Текст и перевод подготовлены с помощью ИИ.

Содержание

01 Проверка готовности

02 Свидетельство вместо обвинительного акта

03 Разногласие о фактах

04 Когда слова ранят

05 Небольшое согласие

06 После разговора

Проверка готовности

Прежде чем отвечать, назовите цель, которую можно выполнить без изменения взглядов собеседника. «Узнать, возможен ли уважительный контакт» - проверяемая цель. «За один звонок заставить его понять всё» зависит от другого человека. Чем яснее цель, тем легче выбрать тему, продолжительность и условие завершения разговора.

Давний знакомый из другой страны пишет после долгого молчания. Получатель не отвечает немедленно. Он спрашивает себя, хочет ли общаться сегодня, есть ли время и безопасно ли раскрывать свои обстоятельства. Затем выбирает короткую переписку о семье, исключая спор о непроверенных новостях. Он может также не отвечать или отказаться.

Оцените не только своё настроение, но и поведение знакомого: принимал ли он отказ, пересылал ли личные сообщения, прибегал ли к давлению? Если ответы вызывают опасения, не нужно проверять его намерения новым разговором. Можно выбрать дистанцию. При наличии угроз сначала решайте вопрос безопасности, а не подготовки удачных слов.

Если разговор подходит, заранее предложите рамку: «Могу поговорить двадцать минут о том, как мы поддерживаем связь. Спор о новостях сегодня не обсуждаю». Подготовьте завершение: «Эта тема выходит за моё согласие; сейчас заканчиваю». Рамка не требует разрешения на собственный отказ. У собеседника тоже остаётся возможность не принимать предложенный формат.

Упражнение. Запишите цель, одну допустимую тему, одну закрытую тему и фразу выхода. Прочитайте план и проверьте, зависит ли его выполнение от чужого согласия с вашими взглядами. Если да, сузьте цель. После этого решите: говорить

сейчас, выбрать другой формат, отложить или отказаться. Ни один вариант не нужно оправдывать подробностями личной боли.

Это бесплатный фрагмент. Полная PDF-книга содержит все главы из содержания. Продажи пока не открыты.

Дополнительное чтение

[1] UNESCO — Global citizenship and peace education (further reading) · www.unesco.org

[2] UNESCO — Media and Information Literacy (further reading) · www.unesco.org