

MIRAVA BOOKS

Важка розмова

Як спілкуватися через межі болю, пропаганди й
недовіри

Українське видання

Безкоштовний уривок

Важка розмова

Як спілкуватися через межі болю, пропаганди й недовіри

Українське видання · Оновлене видання · жовтень 2026

Ця книга призначена для читачів, які обирають, чи варто відновлювати складний контакт і як позначити його умови. Приклади вигадані. Використовуйте розділи послідовно або почніть із того, який потрібен зараз. Відмова, пауза й припинення спілкування - допустимі рішення; розмова не вимагає терпіти погрози, заперечення пережитого чи приниження. Книга пропонує повсякденні навички, а не обов'язок примирятися й не обіцянку змінити переконання іншої людини. Текст підготовлено за допомогою штучного інтелекту та відредаговано для цього видання.

MIRAVA · Текст і переклад підготовлені за допомогою ШІ.

Зміст

- 01 Перевірка готовності
- 02 Свідчення замість обвинувального акта
- 03 Розбіжність щодо фактів
- 04 Коли слова ранять
- 05 Невелика згода
- 06 Після розмови

Перевірка готовності

Перш ніж відповідати, назвіть мету, яку можна виконати без зміни поглядів співрозмовника. «Дізнатися, чи можливий шанобливий контакт» - мета, яку можна перевірити. «За один дзвінок змусити його зрозуміти все» залежить від іншої людини. Що ясніша мета, то легше обрати тему, тривалість та умову завершення розмови.

Давній знайомий з іншої країни пише після довгого мовчання. Отримувач не відповідає негайно. Він запитує себе, чи хоче спілкуватися сьогодні, чи має час і чи безпечно розкривати свої обставини. Потім обирає коротке листування про родину, виключаючи суперечку про неперевірені новини. Він також може не відповідати або відмовитися.

Оцініть не лише власний настрій, а й поведінку знайомого: чи приймав він відмову, чи пересилав особисті повідомлення, чи вдавався до тиску? Якщо відповіді викликають побоювання, не потрібно перевіряти його наміри новою розмовою. Можна обрати дистанцію. За наявності погроз спочатку вирішуйте питання безпеки, а не підготовки вдалих слів.

Якщо розмова підходить, заздалегідь запропонуйте рамку: «Можу поговорити двадцять хвилин про те, як ми підтримуємо зв'язок. Суперечки про новини сьогодні не обговорюю». Підготуйте завершення: «Ця тема виходить за межі моєї згоди; зараз закінчую». Рамка не потребує дозволу на власну відмову. Співрозмовник теж може не прийняти запропонованого формату.

Вправа. Запишіть мету, одну допустиму тему, одну закриту тему й фразу виходу. Прочитайте план і перевірте, чи залежить його виконання від чужої згоди з вашими поглядами. Якщо так, звузьте мету. Після цього вирішіть: говорити зараз, обрати

інший формат, відкласти або відмовитися. Жоден варіант не потрібно виправдовувати подробицями особистого болю.

Це безкоштовний уривок. Повна PDF-книга містить усі розділи зі змісту.
Продажі ще не відкриті.

Додаткове читання

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

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