

Содержание

Предисловие	5
Установление контакта с другими	8
Выражение Чувств	29
Активное слушание	50
Просить других о том, что нужно вам,	61
Давать другим то, что необходимо им	72
Разрешение проблем	77
Обращение к другим с просьбой изменить поведение	96
Умение справляться с критикой	106
Определение и защита границ	120
Борьба по правилам	136
Завершение разговора, завершение встречи	144
Завершение отношений	148

Эпилог	
Переходим к делу	152
Приложение	154
Об авторах	160
Выражение признательности	161

ПРЕДИСЛОВИЕ

В семье, где первоочередная задача — помочь детям стать зрелыми, счастливыми людьми, взрослые стараются обучить детей навыкам, которые потребуются им для того, чтобы «справиться с жизнью». К сожалению, во всем мире есть такие (уже взрослые) дети, которые не по своей вине не обладают столь необходимыми им знаниями. Многие из них одиноки и подавлены, у них мало настоящих друзей и отсутствует настоящая близость. Даже если они женаты или живут с кем-то, их союз, скорее всего, достаточно хаотичен и не вполне удовлетворяет их. Мы называем таких людей «взрослыми детьми», поскольку, несмотря на цифры своего биологического возраста, они довольно незрелы эмоционально, как дети. Их взросление оказалось неудачным, так как они происходят из глубоко дисфункциональных семей.

Есть разные факторы, которые могут вызвать проблемы в семье, но самый распространенный из них — это химическая зависимость. Это могут быть алкоголь или наркотики, из-за которых нормальное функционирование семьи становится невозможным, или же какие-то иные нарушения, в результате которых дети из этих семей вырастают, так и не научившись некоторым важнейшим вещам.

Если вы считаете себя таким взрослым ребенком, очевидно, вы находите, что с вами что-то не так, и вы лишены того, что есть у других. Но вы ошибаетесь. С вами всё в порядке, но вам действительно *чего-то* не хватает. То, чего вам не хватает, — это определенные

навыки, позволяющие нормально общаться с другими людьми; это то, что большинство из нас умеет благодаря своим родителям.

Мы написали эту книгу — *Навыки для взрослых детей* — именно для того, чтобы научить вас этому. Это те навыки, которым вы никогда не учились; те, которым не могли научить родители; навыки, которые вам жизненно необходимы. Среди них — умение выстраивать отношений с людьми и заводить новых друзей, входить в контакт со своими чувствами и уметь выражать их, определять границы и защищать их, а также решать свои проблемы с другими людьми.

Итак, посмотрите, есть ли у вас трудности с каким-то из следующих навыков:

- начать разговор
- заинтересовать других тем, что вы хотите сообщить
- выражать эмоции
- попросить то, что вам нужно
- дать другим то, что хотят они
- решать проблемы
- попросить других относиться к вам иначе
- справляться с критикой
- говорить «нет»
- завершать разговор, встречу или отношения

Если хотя бы в одном из пунктов ваш ответ «да», тогда эта книга — для вас.

Навыки, которым вы научитесь по данной книге, можно сравнить с набором инструментов. Представьте, что вы пытаетесь испечь блины молотком или подмести пол ложкой. Конечно же, вы можете пытаться, делая

это вновь и вновь, но вряд ли из этого что-то получится. Однако, при наличии нужных средств вы сможете сделать это — испечь блины или подмести пол — достаточно быстро, не прилагая особых усилий. То же самое и с навыками, о которых вы узнаете благодаря данной книге. Используя их на практике, вы сможете гораздо эффективнее общаться и ладить с другими людьми. Вы сами удивитесь, насколько изменятся все ваши отношения! Они станут более теплыми и сердечными.

Мы желаем вам успехов на этом пути!