

# так можно

18+



сохранить себя  
в разговорах  
на конфликтные  
темы

практикум  
по эмоциональной  
самоподдержке

анатейша с. ким  
алисия м. дель прадо

**Анате́йша С. Ким  
Алисия М. Дель Прадо  
Так можно: сохранить  
себя в разговорах на  
конфликтные темы  
Серия «Есть смысл»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67929860](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67929860)*

*Так можно: сохранить себя в разговорах на конфликтные темы /  
Анате́йша С. Ким, Алисия М. дель Прадо ; предисл. Кевина Л. Надаля ;  
пер. с англ. Г. Гончаровой: Help Needed; Москва; 2022  
ISBN 978-5-6046470-7-3*

### **Аннотация**

В XXI веке наше общество поляризовано как никогда. Мы все глубоко переживаем психологические травмы, страхи и боль, и часто это мешает нам с пониманием относиться к людям с противоположными взглядами. Как не оказаться в информационном вакууме и не избегать разговоров на социальные, политические и культурные темы? Как прислушаться к человеку, с чьим мнением в корне не согласен? И как восстановить отношения с этим человеком?

Авторы этой книги, практикующие психологи, считают, что абсолютное замалчивание конфликтов так же губительно, как и погружение в бесплодные, опустошающие споры. Поэтому они разработали модель ведения конструктивных бесед, которая поможет участвовать в дискуссии, донося свою позицию, прислушиваясь к мнению противоположной стороны, оперируя аргументами и сохраняя самообладание. Они используют примеры из своей жизни и из частной практики, тематические исследования и достижения когнитивно-поведенческой терапии, предлагают упражнения и вопросы для рефлексии.

# Содержание

Отзывы	7
Комментарий психолога	18
Предисловие	23
Предисловие Анатейши С. Ким и Алисии М. дель прадо	29
Почему мы решили написать эту книгу	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Анате́йша С. Ким, Алисия М. дель Прадо Так можно: сохранить себя в разговорах на конфликтные темы**

*Посвящается Декстеру и Серене, моим  
бесконечно терпеливым и щедрым учителям, и  
Куинси, самому важному человеку в моей жизни.  
Анате́йша С. Ким*

*Посвящается моим сыновьям Итану и Мэйсону,  
которые спали у меня на коленях, пока я работала  
над этой книгой. Спасибо за то, что вдохновляете  
меня каждый день.*

*Алисия М. дель Прадо*

## **ЕСТЬ СМЫСЛ**

Издательство фонда «Нужна помощь»

It's Time to Talk (and Listen)

Издано с разрешения New Harbinger Publications, Inc.

*На русском языке публикуется впервые*

Перевод с английского *Галины Гончаровой*

It's Time to Talk (and Listen):

Copyright © 2019 by Anastasia S. Kim and Alicia M. del Prado and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. БФ «Нужна помощь», 2022

Анатейша С. Ким

адъюнкт-профессор Института Райта в Беркли, стипендиат программы National Ronald McNair Scholar и лауреат премии APAGS Guardian of Psychology Award

Алисия М. дель Прадо

адъюнкт-профессор Института Райта в Беркли, лицензированный психолог, ведет частную практику в Дэнвилле

# ОТЗЫВЫ

Мы столкнулись с историческим выбором: откатиться в национализм, мизогинию, гомофобию и ксенофобию или двигаться вперед и стать мультикультурным обществом – признавать равенство, уважать друг друга, принимать участие в общественной жизни. Анатейша С. Ким и Алисия М. дель Прадо дают практические советы и предлагают доступные каждому шаги, которые помогут нам преодолеть то, что нас разделяет, построить здоровые взаимоотношения и побороться за социальную справедливость. Авторы много говорят о честности, эмпатии и готовности взять на себя риски. Книга «Так можно: сохранить себя в разговорах на конфликтные темы» – невероятно мудрая и очень своевременная.

*Терри А. Куперс, врач, магистр социальной психиатрии, почетный профессор факультета психологии Института Райта в Беркли, Калифорния, автор книги Solitary*

В книге «Так можно: сохранить себя в разговорах на конфликтные темы» нам рассказывают о культурных и межличностных различиях, отношениях друг с другом, трудностях в общении. Анатейша С. Ким и Алисия М. дель Прадо разработали впечатляющее руководство по разрешению конфликтных ситуаций, которые возникают между людьми во все более

сложном и меняющемся мире. Авторы приводят примеры из своей жизни, рассказывают о тематических исследованиях и понятиях когнитивно-поведенческой теории, описывают способы разрешения конфликтов. Пошаговые упражнения дают четкое представление, как можно помогать себе в этом направлении. Эта книга откровенна и увлекательна, она качественно улучшит вашу жизнь, так как в ее основе прежде всего лежит здравый смысл.

*Стэнли Сью, профессор Университета Пало-Альто, профессор Калифорнийского университета в Дэвисе*

В XXI веке наше общество поляризовано больше, чем когда-либо. Мы глубоко переживаем психологические травмы, страхи и боль, и это мешает нам с пониманием относиться к людям с противоположными взглядами. Анатейша С. Ким и Алисия М. дель Прадо осознанно подходят к преодолению разногласий между людьми. Авторы книги «Так можно: сохранить себя в разговорах на конфликтные темы» подчеркивают необходимость внимательно относиться к своим эмоциональным реакциям и быть готовым воспринять правду другого человека. Авторы книги дают надежду на создание более справедливого и менее разделенного общества.

*Моника Парих, магистр гуманитарных наук, магистр государственного управления, бакалавр в области финансов, соучредитель и президент правления некоммерческой организации «Партнерство по преодолению психологических*



Эту книгу необходимо прочесть всем, кто хочет безболезненно вести разговоры на социальные, политические и культурные темы. Анатейша С. Ким и Алисия М. дель Прадо предлагают пошаговую инструкцию конструктивных бесед. Эта книга идеально подойдет тем, кто хотел бы ответить на создающие неловкость и даже оскорбительные реплики за обедом, в самолете или в офисе. Это отличная и своевременная книга.

*Клэйти Дэвис III, член Американского совета по профессиональной психологии, директор по обучению в Калифорнийском университете в Беркли, избранный председатель Ассоциации центров стажировки молодых ученых и дипломной практики в области психологии*

Я с удовольствием прочитала эту своевременную книгу, в которой Анатейша С. Ким и Алисия М. дель Прадо представили конкретные шаги для ведения уважительных, основанных на ценностях и сопереживании бесед о культуре, политике, угнетении и привилегиях. Удачно комбинируя теорию, данные исследований и увлекательные кейсы из жизни, авторы описывают методы ведения диалога, говорят о самоанализе и предоставляют нам возможность общаться с людьми другой этнической и социокультурной идентичностью по важным, но спорным вопросам. Книга позволит нам глубже понимать друг друга, научит принимать наши отличия

и выстроить по-настоящему близкие отношения. Книга способна стать фундаментом для равенства, справедливости и инклюзивности.

*Надин Дж. Каслоу, член Американского совета по профессиональной психологии, профессор и ведущий психолог Высшей медицинской школы Университета Эмори, бывший президент Американской психологической ассоциации*

Я благодарна Анатейше С. Ким и Алисии М. дель Прадо за эту книгу, за то, что они, как сказал бы Джордж Миллер, «поделились с нами своими секретами в психологии». Используя ключевые принципы мультикультурной психологии, авторы выпустили пошаговое доступное руководство, основанное на исследовании ценностей, мотивов и потребностей каждого читателя. Эту книгу должен прочесть каждый, кто хочет вести конструктивные беседы с коллегами, друзьями, знакомыми и соседями, кто не знает, как безболезненно для себя и других разрешать спорные моменты. Это своевременная книга, учитывая то, какой раскол сейчас наблюдается в нашем обществе.

*Фредерик Леонг, профессор кафедры психологии и психиатрии, директор Консорциума по исследованиям в области мультикультурной психологии в Университете штата Мичиган*

Я говорю «Браво!» Анатейше С. Ким и Алисии М. дель Прадо за описание четких и прагматичных шагов, необходимых для ведения

сложных разговоров. Учитывая нынешний социально-политический контекст, это необходимая книга. Представленная авторами модель дает надежду на преодоление множества барьеров между людьми и веру в то, что каждый из нас способен разглядеть человеческое в других.

*Стивен Р. Лопес, профессор кафедры психологии и социальной работы в Университете Южной Калифорнии*

Я восхищаюсь и отдаю дань уважения Анатейше С. Ким и Алисии М. дель Прадо и идеям, которые они заложили в свою книгу. Всегда очень трудно вести конструктивные беседы на конфликтные темы. Но авторы говорят, что такому навыку можно научиться. Модель из восьми шагов, разработанная Ким, сконцентрирована на вопросах этнического, идеологического и социокультурного разнообразия. Она также широко применима и к другим спорным темам, которых мы часто избегаем. Когда я прочитал эту книгу, то, возможно, самым важным из того, что я вынес, стала глубинная, искренняя вера авторов в возможность разрешить трудные и болезненные ситуации. И мы можем их преодолеть, основываясь на нашей собственной шкале ценностей и высоких моральных качествах. Я благодарен Анатейше и Алисии за их идеи, за программу действий и явно высказанное убеждение, что все мы так или иначе разрешим все конфликты.

*Дэвид М. Лечуга, клинический психолог, прошедший обучение*

*в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе, бывший президент Калифорнийской психологической ассоциации и Испаноязычного нейropsychологического общества, в настоящее время председатель отдела нейropsychологии Калифорнийской психологической ассоциации*

Анатейша С. Ким и Алисия М. дель Прадо создали безопасное пространство для изучения своего истинного «я», где не требуется извиняться за гендер, этническую принадлежность, идентичность, разность в политических и идеологических взглядах, уровень доходов. Авторы предлагают читателю совершить путешествие вглубь себя и слой за слоем разобраться в собственной личности, выявляя свои намерения, внутренние препятствия и принципы, которые определяют наши действия или реакции на разговоры, вызывающие дискомфорт. Книга показывает читателю путь к конструктивному общению прежде всего через детальное исследование собственной личности.

*Ирэн Сент-Розман, доктор педагогических наук, соучредитель и директор школы Oxford Day Academy*

Обсуждение вопросов культурного, политического и социального многообразия уже давно превратилось в споры, где стороны стараются доказать, почему каждая из них права. В книге Анатейши С. Ким и Алисии М. дель Прадо мне больше всего нравится то, что они используют реальные кейсы для иллюстрации своей модели. Это помогает читателю исследовать собственную жизнь и начать уважать

себя, при этом слушая других. Книга практическая, с упражнениями для самоанализа, которые доступны каждому. Она также может послужить образцом для конструктивных бесед как в научных кругах, так и за их пределами. Книга написана легким и доступным языком, и она побуждает читателей не ограничиваться простыми решениями, а продолжать обсуждать сложные вопросы. Задача непростая, но необходимая, если мы действительно хотим проявить человечность к другим.

*Мигель Э. Галлардо, доктор психологии, профессор кафедры психологии, директор по научной работе Центра латиноамериканских общин Альенто в Университете Пеннердайна*

Книга Анатейши С. Ким и Алисии М. дель Прадо «Так можно: сохранить себя в разговорах на конфликтные темы» актуальна, важна и необходима именно сейчас, когда многие чувствуют разобщенность из-за расовых и социальных различий. Она вселяет надежду и показывает путь к исцелению с помощью пошаговой инструкции, где описано, как разговаривать и как понимать друг друга, несмотря на различия. Яркие истории и упражнения, заставляющие читателя думать, способствуют глубокому самоанализу, помогают развить проницательность в наблюдении за собой и по-настоящему понять других людей, перейдя к целенаправленным действиям и изменениям. Эта книга

может принести пользу каждому.

*Рэйчел Н. Касас, доцент кафедры психологии Калифорнийского лютеранского университета*

Мне стыдно признаться, что я удалил многих друзей из соцсетей, заблокировал или отключил им возможность комментировать мои посты, потому что не мог обсудить с ними некоторые сложные темы. Как бы мне хотелось, чтобы книга «Так можно: сохранить себя в разговорах на конфликтные темы» была опубликована раньше! Ее практический подход к пониманию того, кто я есть, навык делиться тем, что для меня важно, и умение слушать других помогли мне бесстрашно двигаться вперед, а не импульсивно избегать людей, с которыми я не согласен. Анатейша С. Ким и Алисия М. дель Прадо создали отличный практикум по самоподдержке для всех, кто хотел бы выбрать свой путь и пройти через все минные поля нашей повседневной жизни.

*Али Матту, доцент и клинический психолог в Медицинском центре Ирвинга Колумбийского университета, владелец канала The Psych Show на YouTube*

Эта великолепная книга представляет собой одновременно научный текст и практическое руководство. Модель ведения конструктивных бесед, разработанная Ким, позволяет затрагивать сложные и конфликтные темы, которые часто полны эмоциональных ловушек – особенно те, что касаются вопросов культуры и идеологических различий. Ким

и дель Прадо признают наши невообразимо глубокие, накопившиеся за сотни лет коллективные травмы, а также сегодняшний опыт, когда людей игнорируют, увольняют, пренебрегают их потребностями (неглект), избегают и признают неполноценными. Книга дает возможность преодолеть такой опыт, проявив смелость и отвагу. Это путь к ясности, милосердию и состраданию к себе и другим людям. Это вдохновляющее руководство – сокровище, которое задаст направление движения, подарит твердую почву под ногами и утешение для всех, кто сталкивается с агрессией.

*Мельба Дж. Т. Васкес, член Американского совета по профессиональной психологии, практикующий психолог в Остине, штат Техас, бывший президент Американской психологической ассоциации*

Анатейша С. Ким и Алисия М. дель Прадо написали доброжелательную, интересную и столь необходимую книгу! Их подход делает потенциально конфликтные разговоры менее вероятными и пугающими, учитывает все нюансы и сложности бесед. Книгу «Так можно: сохранить себя в разговорах на конфликтные темы» обязательно должен прочесть каждый – особенно это важно в наше небывалое время, когда мы все сталкиваемся с самыми неудобными, страшными и болезненными проблемами, которые разъедают общество и нашу психику.

*Э. Дж. Р. Дэвид, доцент кафедры психологии Университета*

*Аляски в Анкоридже, автор книг We Have Not Stopped Trembling Yet и Brown Skin, White Minds*

Анатейша С. Ким и Алисия М. дель Прадо дарят нам своевременные, проверенные и практические методы, которые помогут достичь взаимопонимания между людьми. В нашу противоречивую и напряженную эпоху эта книга станет полезным инструментом для семей, организаций и любых других сообществ.

*Хелен Х. Сю, доктор психологии, президент Психологической ассоциации американцев азиатского происхождения и штатный психолог в Стэнфордском университете*

Я обязательно буду представлять эту книгу в нашей организации и расскажу о ней как о практическом и экспертном руководстве. Она учит, как обсуждать сложные темы во всех их проявлениях. При этом основной упор сделан на взаимное уважение, поддержание отношений и поиск точек соприкосновения между людьми. То, что авторы приводят в книге свой личный опыт, позволяет не бояться смирения и собственной уязвимости, придает смелости и побуждает читателей действовать.

*Меган Кирибаум, основатель и исполнительный директор организации Through the Looking Glass и директор Национального центра для родителей с ограниченными возможностями и их семей*

Авторы представили нам доступную и практическую модель из восьми шагов для ведения конструктивных



бесед о культурных, идеологических и социальных различиях. В книге приводится множество примеров, авторы в доступной форме делятся с читателями опытом и приглашают к размышлению и наблюдению за собой. Основная мысль книги – необходимость вести диалог с точки зрения личного осознания и роста. Эта книга – полезный ресурс для людей любых профессий, которые заинтересованы в обсуждениях, способных принести взаимопонимание и даже исцеление, и связанных со сложными и конфликтными темами.

*Сирлин ДеБлаэр, доцент кафедры консультативной психологии Государственного университета Джорджии и соавтор книги Cultural Humility*

# Комментарий психолога

Конфликт – это встреча заряженных и различных между собой мнений. Чем больше мы включены в тему, тем сложнее нам удержать равновесие и нейтральный тон диалога. Часто такой разговор происходит на повышенных тонах – в итоге между нами и собеседником вырастает дистанция, а отношения могут и вовсе прекратиться из-за резко высказанных несогласий.

Сейчас в России о многом непросто говорить. Политические и идеологические разногласия, страх, боль, гнев создают сильное напряжение между людьми. А там, где есть напряжение, остается меньше свободы и спонтанности. В таком контексте особенно трудно встречаться, общаться, доверять друг другу. Общество поляризуется, и диалог становится сражением за правоту, а не обменом мнениями. Нужны правила и границы, опоры, чтобы иметь смелость предьявляться.

Иногда мы идем на компромисс, избегаем напряжения, не проясняем спорные моменты, замалчиваем или обходим стороной темы, про которые сложно и страшно говорить. Как временное решение – это неплохой вариант. Он помогает не эскалировать конфликт и сохраняет отношения.

Однако часто такие решения перерастают в привычки. Если все время сглаживать углы и избегать разговора, то в от-

ношениях все равно будет нарастать отчуждение. А если не высказываться честно, не приносить в диалог свое мнение – наступит отчуждение от самого себя. Избегая разговора, мы забираем у себя и у наших отношений возможность расти и меняться. Как же быть, если замалчивание не помогает, а в предыдущем опыте любое обсуждение сложных тем заканчивалось плачевно? Разговор на повышенных тонах, ссоры, разрыв связей...

Транслировать свои ценности, не призывая других разделять их, – довольно сложно, но реально. Это ювелирная задача: разрешить другим людям думать иначе, больше не нуждаться в подтверждении своей правоты и выстроить крепкую связь с собой и своей идентичностью. Книга Анатейши С. Ким и Алисии М. дель Прадо показывает, как можно напряженный, конфликтный разговор направить в конструктивное русло, и продолжать надеяться быть услышанным в моменты, когда вы с собеседником находитесь по разные стороны баррикад. Авторам удалось показать путь, по которому можно пройти, не вваливаясь ни в эскалацию конфликта, ни в его старательное избегание.

Когда я читала книгу, я вспоминала свои реакции избегания. В общении с людьми, которые смотрят на вещи не так, как я, мне тоже хотелось не рисковать и не говорить честно и прямо – куда проще было замалчивать свое несогласие. Я думала: ничего не получится из конфликтного разговора – только изматывающие споры и разделение, одиночество в

конце. Но в работе Анатейши С. Ким и Алисии М. дель Прадо я нашла для себя вдохновляющие примеры, которые помогут мне и моим клиентам обрести надежду и попробовать снова вступить в разговор.

В чем же секрет конструктивной беседы? В ее основе лежит внимательное и осознанное отношение к себе. Добавляем сюда заботу о контексте, создаем благоприятный фон для разговора, обращаемся к оппоненту с доброжелательным любопытством и конкретным запросом. Конечно, это не гарантирует нам, что разговор точно выйдет конструктивным и удовлетворительным, но сильно увеличивает наши шансы на успех.

В книге отсутствует призыв раскрываться каждому встречному. Самораскрытие – это риск, требующий инвестиций ресурса. Именно поэтому книга начинается с подготовки. Мне очень понравилась метафора сборов в горы: когда мы собираемся в трудный поход, мы готовим свое тело к нагрузке, покупаем специальное снаряжение, изучаем карту местности. Так и разговор на конфликтные темы требует взвешенной и обдуманной подготовки. Важно беречь себя и не торопиться. Если рисковать, не обеспечив свой тыл ресурсами, не находясь в устойчивом состоянии, то можно снова столкнуться с отвержением или агрессией. Конфликты – это территория интенсивных чувств. Важно соблюдать технику безопасности, чтобы не получить «удар током».

Клиенты сервиса Ясно<sup>1</sup>, где я работаю, часто приходят к нам с запросом изменить мнение оппонента и защитить свои позиции. Однако смысл психотерапии и этой книги в том, чтобы укрепить связь с собой, сохранив при этом контакт с другим человеком. Многие спрашивают: если разговаривать на конфликтные темы так сложно, то зачем тогда вообще этим заниматься? Ведь можно общаться только с теми, с кем мнение будет совпадать по всем важным вопросам.

Несомненно, для близкой дружбы важно совпадение базовых ценностей, но даже в самых гармоничных отношениях обнаруживаются различия. Если друзьям или партнерам удастся обсудить их разницу, отношения станут только объемнее и крепче.

Человека во многом формируют отношения с окружающими, именно поэтому важно вкладывать свои силы и внимание в связи с другими людьми. Когда нет возможности показывать потаенные части себя, нарастает напряжение, болезненность вокруг этих тайн. Показывая свои отличия, рискуя предъявить их, мы легализуем свое право быть, существовать – причем целиком, а не только социально приемлемой частью себя. Эта книга станет для вас первым шагом на пути к познанию себя и поддержит вас в сложных и конфликтных ситуациях.

---

<sup>1</sup> «Ясно» – первый в России сервис видеоконсультаций с психотерапевтами. Он помогает выбрать специалиста онлайн и назначить встречу. Сейчас в сервисе работают 2 тысячи психологов, которые провели 600 тысяч консультаций более чем с 80 тысячами клиентов.

*Александра Каплун, клинический психолог, член Общества практикующих психологов «Гештальт-подход», психотерапевт сервиса «Ясно»*

# Предисловие

Я – ученый-активист и часто завожу неудобные разговоры о расовых и гендерных темах, сексуальности, социальных классах, этнической принадлежности и религии со своими студентами. На курсах психологии, где я читаю лекции о социальной справедливости и угнетении, мне интересно исследовать предубеждения студентов и выявлять разногласия. Меня часто приглашают как консультанта и специалиста по мультикультурным вопросам в рабочие коллективы или в колледжи после неприятных инцидентов. Там я провожу тренинги по преодолению скрытых предубеждений и микроагрессии, делюсь способами, как можно наладить общение. Даже в повседневной жизни, услышав агрессивные или оскорбительные комментарии обо мне, моей семье или работе, я обычно спрашиваю: «Что вы имели в виду?»

Я не помню, когда начал сознательно участвовать в беседах на конфликтные темы и как научился направлять их в нужное русло. В подростковом возрасте мне не раз приходилось слышать в свой адрес обидные шутки о моей расе, гендере и сексуальности, но я не припомню, чтобы когда-либо протестовал. В колледже, где я учился, конфликты на расовой почве отражались на жизни всех студентов, приводили к сегрегации, и студент рисковал превратиться в изгоя. При этом ни преподавателей, ни администрацию эта проблема не

волновала и вопросов они нам не задавали. В магистратуре я был единственным американцем филиппинского происхождения и единственным представителем квир-культуры (а часто и единственным цветным) и поэтому постоянно сомневался, могу ли я участвовать в подобных обсуждениях. Я опасался, что меня будут считать неполноценным, относиться с пренебрежением или подвергнут газлайтингу.

Я выбрал академическую среду, поскольку хочу более глубоко интегрировать принципы мультикультурализма в преподавание, в сферу научных исследований и в гуманитарные науки. Сейчас я разрабатываю научный подход для следующего поколения практикующих психологов. Я помогаю людям, отвергаемым обществом. Ведь угнетение может затронуть каждого. И поэтому важно донести эту мысль до тех, чья идентичность дает привилегии, важно создать пространство, где можно будет разговаривать, слушать и учиться друг у друга – в учебных классах, на рабочих местах, в медицинских учреждениях и дома.

В начале карьеры я часто замечал, что в том эмоциональном напряжении, которое вызывает мультикультурный подход к обучению, можно выделить общие тенденции. Любой человек может начать защищаться, но каждый делает это по разным причинам. Когда угнетению подвергают людей из привилегированных социальных групп, они часто ощущают, что им «нанесли удар». Люди из традиционно маргинализированных групп обычно замыкаются в себе из-за крайней



усталости или разочарования или ограждают себя от психологических травм. Консультируя клиентов и организовывая встречи по мультикультурализму, я часто испытываю очень разные и сильные эмоции. Меня расстраивает, когда участники программы сомневаются в моей методике; я ощущаю упадок сил, когда возникают конфликты; и чувствую поражение, когда люди «не понимают», что я хочу им сказать. Притом что мне повезло и у меня есть наставники и коллеги, с кем можно обсудить и проработать каждую из подобных ситуаций. Однако мне все еще требуется много времени, чтобы душевная боль утихла. И каждый раз, когда я оказываюсь на «поле битвы», моя тревога растет. Книга Анатейши С. Ким и Алисии М. дель Прадо помогает мне справиться с душевной болью и тревогой.

Книга «Так можно: сохранить себя в разговорах на конфликтные темы» дает имя той тревоге, которую люди испытывают при одной только мысли о табуированных или слишком сложных проблемах. Доктор Анатейша С. Ким и доктор Алисия М. дель Прадо вселяют в читателей спокойствие и разъясняют им этот процесс. Ядро их исследования составляет модель ведения конструктивных бесед – руководство по обсуждению конфликтных тем. Оставляя в прошлом «смелые» разговоры и двигаясь к «конструктивным», авторы выделяют ряд практических стратегий – от определения цели в состоянии заземления до выявления и признания различных барьеров.

Авторы продвигают идею самоанализа, предлагая читателям вести дневник и определять свои эмоциональные триггеры и слепые зоны. Они приводят примеры из практики и дают упражнения, помогающие читателям обрести (или повысить) самосознание, особенно в отношении скрытых предубеждений или противоречивых интернализированных представлений. Авторы по очереди делятся своими размышлениями и сами следуют принципам, описанным в книге. На примерах из собственной жизни они показывают важность исцеления и заботы о себе – именно это помогает восстанавливать социальную справедливость и преодолевать культурные травмы.

Кроме того, Ким и дель Прадо говорят читателям о необходимости учитывать точку зрения других людей, которые отличаются от них самих. Книга подтверждает их право на гнев и разочарование, вдохновляет их пережить эти эмоции и двигаться дальше. Такие нюансы имеют значение, поскольку часто считается, что люди из традиционно маргинализированных групп (цветные, женщины, ЛГБТ) ответственны, а иногда и обязаны доносить идеи мультикультурализма таким образом, чтобы люди из привилегированных групп (белые, мужчины, гетеросексуалы) чувствовали себя комфортно. Авторы призывают привилегированные группы проявить инициативу в продвижении мультикультурализма – эта живительная идея способна утвердить его значимость.

Авторы предлагают читателям задуматься о том, почему

они испытывают те или иные эмоции и что эти эмоции скрывают. Люди из привилегированных групп часто живут в напряжении и постоянно готовы к обороне – вероятно, это ограждает их от чувства вины и стыда. Люди из традиционно маргинализированных групп склонны испытывать гнев, разочарование и возмущение, что, скорее всего, защищает их от боли, эмоциональных травм и угнетения. Люди, чья идентичность включает как привилегированные, так и менее привилегированные составляющие, ориентируются и на то и на другое одновременно. Например, белые женщины могут чувствовать вину из-за цвета кожи и одновременно разочарование и печаль из-за проявлений сексизма. Это усложняет их и без того напряженное эмоциональное состояние. Выявление подобных базовых эмоций и управление ими крайне важно как для ведения конструктивных бесед, так и для выживания и процветания в целом. Наверное, это одно из самых важных упражнений, которое я вынес из этой книги.

Я уверен, что книга «Так можно: сохранить себя в разговорах на конфликтные темы» станет настольной для преподавателей, психотерапевтов, работодателей и руководителей, а также для студентов, клиентов и рядовых сотрудников<sup>2</sup>. Возможно, сегодня наше общество поляризовано боль-

---

<sup>2</sup> *От издателя.* Эта серия книг оформлена как практикумы, то есть содержит вопросы и упражнения для читателя с полями для записи ответов. Это не значит, что без прохождения заданий вы не почерпнете пользу. Не значит это и того, что проходить упражнения обязательно в строгой последовательности, записывая ответы именно в эту книгу. Можно завести отдельную тетрадь, записывать

ше, чем когда-либо, и настало время говорить и слушать в искренней, органичной и осмысленной манере. Я благодарю доктора Ким и доктора дель Прадо за то, что они вооружили нас стратегиями и инструментами, которые помогут нам выжить на полях предстоящих сражений.

*Кевин Л. Нададь, преподаватель в Городском университете Нью-Йорка*

---

в нее свои мысли, а вопросы автора использовать как наводящие. Но все же мы думаем, что наибольший эффект проявится, если выполнять упражнения последовательно. Мы оставили пустые поля в книге, на случай если вам будет удобно писать прямо тут.

# **Предисловие Анатейши С. Ким и Алисии М. дель прадо**

Доводилось ли вам когда-нибудь участвовать в разговоре, в котором чьи-либо слова или поведение были оскорбительны для вас? Может, этот разговор происходил на работе, за обедом, на первом свидании, в супермаркете, на спортивном матче или даже на собеседовании?

Как вы тогда отреагировали, что предприняли? Для многих из нас привычным ответом будет «ничего». Наверняка вы потом представляли, что могли или должны были сказать. Или даже пообещали себе, что в следующий раз точно не промолчите.

Нередко члены одной семьи, которые придерживаются разных политических взглядов, после взаимных оскорблений перестают общаться друг с другом. Люди также стремятся уйти от обсуждения важных, но щепетильных тем, предчувствуя неизбежный конфликт. И если это происходит в неидеальное время или в неидеальном месте – например, когда вы опаздываете или находитесь на работе, – то такие оправдания позволяют легко избежать беседы. Если молчание находится на одном полюсе, а словесный конфликт – на другом, то где же золотая середина? Как найти общий язык, чтобы обе стороны могли уважительно говорить и слушать

друг друга? Разговаривая на сложные темы, можно преодолеть последствия эмоциональных травм, молчания и стыда и выстроить близкие отношения между людьми с учетом различий друг друга. Но это возможно только с помощью конструктивного диалога.

По мере прочтения этой книги вы научитесь вести эффективные, откровенные и наполненные сопереживанием беседы с семьей, друзьями, коллегами и даже с незнакомыми людьми. Вы сможете обсуждать любые щекотливые темы, в том числе политику, расизм, иммиграцию, сексизм, общественные гендерно универсальные установки, классовую дискриминацию (классизм), религиозные различия, эйблизм, маргинализацию и многое другое.

Невзирая на внутренние и внешние трудности, у каждого из вас получится найти ресурс, чтобы проявить смелость. Мы считаем, что конструктивные беседы доступны не только какой-то определенной группе людей, объединенных одной культурой или политическими взглядами, а всем, кто желает общаться и открыт для этого.

# **Почему мы решили написать эту книгу**

Мы обе с большим энтузиазмом занимаемся мультикультурной психологией: проводим уроки, тренинги и даже организуем международные конференции. Вопросы, связанные с культурой, политикой, социальным и этническим разнообразием, до сих пор одни из самых проблемных для обсуждения. В течение многих лет наши студенты и коллеги твердили нам, что им сложно разговаривать на эти темы в ходе учебного процесса. И они в этом не одиноки! Нам тоже было трудно – как на работе, так и в личной жизни, мы тоже пытались разобраться, задавали себе вопросы: «Что я хотела сказать на самом деле?», «Как у меня это получилось?» Именно из этой борьбы и родилась наша модель ведения конструктивных бесед.

Поскольку мы как психологи работаем на основе когнитивно-поведенческого подхода, наша модель основана на постановке целей, самооценке, взаимодействии в диалоге и личных ценностях. Мы постарались разложить каждую ситуацию на простые составляющие и предлагаем читателям внимательно посмотреть на каждую из них.

В нашей книге понятия «культура» и «разнообразие» имеют широкое и инклюзивное определение. Понятие куль-

туры включает расовую и этническую принадлежность, гендерную и сексуальную идентичность, социальный класс, физические возможности, духовные ценности, религиозную принадлежность и возраст. Дополнительные уровни культурного многообразия могут включать место рождения, уровень образования, семейное положение, статус отношений, состав семьи, политические взгляды. Важно понимать, насколько неоднородным и разнообразным может быть набор наших идентичностей и наш жизненный опыт. Важно уважать множественные и пересекающиеся идентичности каждого из нас. Идеи развития культуры и принятия социокультурного разнообразия позволяют признать неравенство, осознать пагубные последствия неучтенных привилегий и ошеломляющую несправедливость нашего общества в глобальном смысле. Это касается всех форм дискриминации – расизма, колоризма, сексизма, гетеросексизма, классизма, эйблизма, ксенофобии и эйджизма.



# 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.