

УДК 159.9  
ББК 88.50  
И20

Редактор Светлана Гудкова

**Иванов А., Шедина С.**

И20 Аутентичная коммуникация: Практика честного и бережного общения / Алексей Иванов, Света Шедина. — М. : Альпина Паблицер, 2022. — 204 с.

ISBN 978-5-9614-5786-5

Иногда кажется, что собеседник говорит на другом языке, а диалог не клеится, как ни старайся подбирать аргументы. Но найти общий язык всё равно необходимо, и тогда на помощь приходит аутентичная коммуникация — то есть такое общение, в котором участник осознаёт себя, действует на своё усмотрение, но остаётся честным с собой и другими. Алексей Иванов и Света Шедина, ведущие подкаста «Но вы держитесь» и основатели проекта TalkAuthentic, помогут читателям развить навыки аутентичности в общении, повысить уровень осознанности в диалоге, научиться отстаивать свои границы и решать сложные вопросы. Книга содержит описание принципов аутентичной коммуникации, их применение в типовых ситуациях, примеры из опыта авторов и студентов их курса, а также практические упражнения. Она пригодится всем, кто хочет выстраивать общение в разных контекстах, будь то светские беседы, рабочие переговоры, переписка с клиентами или доверительное общение с близкими и друзьями.

УДК 159.9  
ББК 88.50

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-5786-5

© Алексей Иванов, Светлана Шедина, 2022  
© ООО «Альпина Паблицер», 2022

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	5
ГЛАВА 1	
Уровни коммуникации и аутентичное общение .....	9
ГЛАВА 2	
Как различать эмоции .....	23
ГЛАВА 3	
Как осознавать и отстаивать свои границы .....	35
ГЛАВА 4	
Как понимать свои потребности .....	45
ГЛАВА 5	
Как решать конфликты и добиваться своего .....	55
ГЛАВА 6	
Как говорить с эмпатией к себе: применяем ненасильственное общение .....	69
ГЛАВА 7	
Как общаться без драмы с партнером или близким .....	85
ГЛАВА 8	
Как говорить с романтическим партнером .....	99
ГЛАВА 9	
Как быть с «темными» проявлениями в общении: пассивной агрессией, манипуляциями, токсичностью .....	111

ГЛАВА 10	
Как общаться при знакомстве .....	<b>129</b>
ГЛАВА 11	
Как давать и принимать обратную связь .....	<b>141</b>
ГЛАВА 12	
Как общаться в сообществе .....	<b>155</b>
ТЕСТ НА УСВОЕНИЕ ПРИНЦИПОВ АУТЕНТИЧНОЙ КОММУНИКАЦИИ .....	<b>163</b>
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	<b>167</b>
БЛАГОДАРНОСТИ .....	<b>168</b>
ПРАКТИКА .....	<b>169</b>