

#ЭКОПОКЕТ

Патрик Кинг

**КАК СЛУШАТЬ,
ЧТОБЫ ЛЮДИ
САМИ ХОТЕЛИ ВАМ
ВСЕ РАССКАЗАТЬ**



**THE
BEST**



#экопокет

Патрик Кинг

**Как слушать, чтобы люди сами
хотели вам все рассказать**

«Питер»

2020

УДК 316.6
ББК 88.53

Кинг П.

Как слушать, чтобы люди сами хотели вам все рассказать /
П. Кинг — «Питер», 2020 — (#экопокет)

ISBN 978-5-4461-1989-9

Почему в процессе разговора не всегда удастся установить доверительные отношения с собеседником? Все зависит от нашего умения слушать. Прочитав эту книгу, вы сможете развивать близкие отношения, к которым стремитесь.

Секреты, которые раскрывает Патрик Кинг, самый квалифицированный эксперт в области общения и включенного слушания, помогут вам: • улучшить общение со своими друзьями; • создать глубокие связи с людьми, где бы вы не оказались; • предотвратить конфликты, непонимание и одиночество. Научиться слушать не так сложно, как вы думаете! В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 316.6
ББК 88.53

ISBN 978-5-4461-1989-9

© Кинг П., 2020
© Питер, 2020

Содержание

Глава 1. Принятие как навык общения	6
Важность принятия	9
Чем принятие отличается от сочувствия	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Патрик Кинг
Как слушать, чтобы люди сами
хотели вам все рассказать

© 2020 by PKCS Media, Inc.

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2022

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2022

© Серия «#экопocket», 2022

Глава 1. Принятие как навык общения

Представьте себе разговор, который молниеносно превращается из мирной беседы в напряженный спор. Это происходит примерно так.

А: Звонил врач, готов результат моего теста...

Б: Боже мой, и какой он?

А: Ну, врач сказал, что все в порядке. Очевидно, первый тест был просто случайностью. Не о чем беспокоиться.

Б: Да?! Это потрясающе! Я так рад это слышать! Ты, наверное, испытываешь такое облегчение...

А: Ну, вообще-то, я не знаю...

Б: Тебе не легче?

А: Это трудно объяснить. Наверное, я немного... разочарована. Понимаю, звучит странно. Но я действительно ожидала чего-то ужасного. А теперь я почти расстроена. Знаю, это глупо...

Б: Это действительно глупо. Ты сошла с ума. Ты даже не представляешь, как тебе повезло. Мы должны пойти это отпраздновать.

А: Может, не пойдем? Я просто не в том настроении...

Б: Что с тобой не так? Ты ведешь себя нелепо. Ты же не хочешь сказать, что рассчитывала на положительный тест? Это безумие...

И так далее. Как полагаете, А продолжит попытки объяснить свои настоящие чувства, когда Б считает ее странной, злится и осуждает за отсутствие благодарности и воодушевления? Разговор мог бы сложиться иначе.

А: Звонил врач, готов результат моего теста...

Б: Боже мой, и какой он?

А: Ну, врач сказал, что все в порядке. Очевидно, первый тест был просто случайностью. Не о чем беспокоиться.

Б: Да?! Это потрясающе! Я так рад это слышать! Ты, должно быть, испытываешь такое облегчение...

А: Ну, вообще-то, я не знаю...

Б: Тебе не легче?

А: Это трудно объяснить. Наверное, я немного... разочарована. Понимаю, звучит странно. Но я действительно ожидала чего-то ужасного. А теперь я почти расстроена. Знаю, это глупо...

Б: Нет, это не глупо. Можешь объяснить, что ты имеешь в виду? Я очень рад слышать, что с тобой все в порядке, но ты как будто не уверена в этом...

А: Я не знаю... Может быть, я уже мысленно настроилась на положительный результат...

Б: Давай поговорим об этом.

Так А получает возможность объяснить свое состояние, а Б внимательно слушает, стараясь понять, ведь ее чувства кажутся ему странными. Чем отличается второй разговор от первого? Ответ – поддержкой, принятием.

В этой книге мы поговорим о принятии: что это такое, почему оно необходимо и как с его помощью перейти на более глубокий уровень отношений, научиться сопереживать и улучшить общение.

Принятие – это разновидность подтверждения. Вроде на словах все понятно, но в общении принятие трудноуловимо. Для начала пойдем от противного и разберем, как проявляется *непринятие*.

В первом примере мы видим пренебрежительное отношение *Б* к *А*. Считая слова *А* глупыми, безумными и нелепыми, *Б* воспринимает чувства *А* (и, соответственно, саму *А*) как неправильные. Фактически *Б* спрашивает: «Что с тобой не так?» – и навязывает, как она *должна* реагировать. Конечно, я утрирую (*Б* определенно придурок в этом сценарии!), но это наглядный пример обесценивания.

Когда мы обесцениваем кого-то, мы отрицаем их жизненный опыт. Мы противоречим им, расшатывая их уверенность, сомневаемся в них, не соглашаемся или осуждаем. Мы говорим, что их чувства неправильны, ошибочны, бесполезны, неуместны. Мы не считаем их реакции оправданными или логичными. Мы заставляем других думать, что их эмоции противоречат некой объективной реальности, поэтому им должно быть за них стыдно. Таким образом, обесценивание – это непринятие нами человека таким, какой он есть.

Когда мы обесцениваем чью-то эмоциональную реальность, мысли, речь, поведение, убеждения, взгляды или идеи, мы так или иначе обесцениваем партнера как личность в целом. Существует тонкая грань между фразами «ты воспринимаешь все слишком близко к сердцу» и «ну, это уже слишком».

Иногда мы сталкиваемся с агрессивным обесцениванием, но чаще оно проявляется в мелочах под видом искренней заботы или помощи. Например, многие родители говорят испуганному ребенку: «Это не страшно, не будь таким глупым». Они хотят помочь, но ребенок слышит: «Ты не прав». Раз бояться – глупо, значит, он глупый?

Вот распространенные примеры незначительных, но тем не менее обесценивающих замечаний.

«Ты любишь картошку фри с майонезом? Странно».

«Шучу, не принимай на свой счет!»

«Ты расстроен из-за своей напряженной работы? А у кого-то вообще нет работы – им что делать?»

«Ты сейчас ведешь себя неразумно, успокойся».

«Многие говорят, что не хотят детей, но ты передумал, просто подожди!»

Мы все слышали подобные комментарии и, возможно, сами говорили это другим. Но все же нелегко определить, насколько сильно они демонстрируют непринятие.

Чего не хватает в вышеприведенных фразах? Почему их так неприятно слышать?

В этой книге мы будем понимать принятие как акт признания опыта другого человека, то есть подтверждение того, что его чувства и мысли обоснованны. Это не значит, что мы согласны с другим человеком, понимаем его или нам нравятся его чувства. Но это значит, что мы признаем его опыт, его право на то или иное мнение. Когда кто-то злится, мы можем начать успокаивать, переубеждать или отойти в сторону, а можем просто признать, что человек злится, и пусть так и будет.

Многие люди противятся принятию, потому что не видят в нем смысла. Если чужой опыт или восприятие происходящего отличается от того, что они считают «объективной реальностью», то они, похоже, забывают о сострадании, понимании и доброте.

Представьте, например, что Джереми начал слышать голоса и ужасно испугался. Он поделился своей проблемой с близким другом, но в ответ услышал, что голосов не существует: «Я точно *знаю*, что их нет, не обращай внимания». Или друг посоветовал принимать лекарства. Та к или иначе он пытался донести до Джереми, что нет смысла концентрироваться на страхе.

Тогда Джереми обратился за помощью ко второму другу. Тот не думал, реально это или нереально, разумная реакция у Джереми или нет. Его интересовали только чувства Джереми. Он сказал, что бояться – это нормально и понятно. Другими словами, для него объективные

факты оказались не столь важными, как внутренние, субъективные переживания. Первый друг обесценил эти чувства, а второй принял их.

У людей с практическим складом ума могут возникнуть проблемы с принятием, потому что для них более естественно искать очевидные решения, собирать фактические данные, выявлять проблемы в «реальном мире» и устранять их. Они могут ошибочно думать, что принятие подразумевает согласие с чем-то неправильным или бездействие вместо решения проблемы.

Но принятие является важной и необходимой частью человеческого общения, даже если оно не помогает решить проблему.

Когда мы фокусируемся только на фактах, мы упускаем из виду эмоциональное содержание, столь важное в общении. Большинству из нас нравится думать, что мы умеем сопереживать и понимать, но мы не всегда достаточно чуткие. Кто из нас не пытался «подбодрить» расстроенного друга, уверяя его, что на самом деле все не так уж и плохо?

Важность принятия

Все люди хотят, чтобы их понимали и любили. Мы все надеемся, что другие ценят нас и видят такими, какие мы есть. Когда вы овладеете искусством принятия, вы научитесь передавать этот опыт другим. Признав ценность людей, мы принимаем их настоящими. Что может быть лучше, чем быть хорошим другом, партнером или родителем?

Принимая кого-то, вы поддерживаете его, показываете, что он не одинок. Каждый из нас попадал в трудные жизненные ситуации, но искренняя поддержка дарила нам уверенность, что мы на правильном пути и наши переживания нормальны.

Сила воли велика, но у любого отдельно взятого человека ее не так уж много. Вспомните, насколько сильнее и талантливее вы становитесь, когда вас поддерживают друзья. Представьте себе человека, который усердно борется с пищевой зависимостью и пытается сбросить вес. Он почувствует себя одиноким и проигравшим, если спустя месяцы никто не заметит прогресса. И напротив, если его поддерживают, признают его труд и отмечают результат, то ему легче двигаться дальше.

В современном мире люди, пожалуй, более изолированы и разобщены, чем когда-либо прежде, и многим практически не на кого опереться. Когда нет никого, кто поддержит в момент жизненных испытаний, признает нашу ценность, сможет сопереживать, тогда нам порой кажется, что мы вообще не существуем. Вспомните момент, когда вас оценили по достоинству. Что вы чувствовали? Сравните эти приятные эмоции с чувством сокрушительного отчуждения, когда хорошо знающий вас человек дарит то, что вы терпеть не можете!

Неважно, насколько широк круг вашего общения. Без поддержки можно чувствовать себя одиноким и в комнате, полной людей. Иногда мы ощущаем себя потерянными даже в собственной семье. У кого нет принятия, тот после двадцати лет брака смотрит на своего супруга и думает: «Я понятия не имею, кто ты вообще такой».

И наоборот, когда вас видят и слышат, вы обретаете уверенность и смысл существования. Серые будни раскрашиваются цветами радуги. Когда окружающие уважают и принимают наш опыт, он и для нас самих становится более значимым. Уметь по-настоящему ценить людей такими, какие они есть, – замечательный дар, ведь это большая редкость в современном мире. Когда нас поддерживают, нам легче справиться с жизненными проблемами и проще управлять своими эмоциями.

Мы ощущаем себя *настоящими*, когда нас признают. Мы словно видим свое отражение в зеркале, когда находим общий язык с партнером. Благодаря искреннему отклику других людей мы узнаем, кто мы есть. Мы смотрим, как они реагируют на нас, заботятся о нас, прислушиваются к нам, и наша собственная личность будто обретает очертания, мы более четко видим самих себя.

Иногда этот процесс бывает более сложным. Порой трудно *принять* человека таким, какой он есть. Постарайтесь не осуждать – так вы покажете, что цените общение с партнером. Даже если не до конца понимаете его, все равно стоит показать, что вы изо всех сил *пытаетесь* понять. Родители не могут проникнуть в головы своих детей-подростков, но порой ребенку достаточно просто почувствовать, что о нем беспокоятся.

Это не означает, что принятие полезно только тому, кто его получает. Когда один человек поддерживает другого – выигрывают оба. Отношения между ними сразу становятся более искренними, доверительными и честными. Чужое одобрение побуждает нас сделать что-то хорошее в ответ. И уже существуют доказательства, что одобрение вызывает положительные изменения в нейромедиаторах мозга.

Принятие – это подтверждение эмоциональной реальности другого человека, которая отличается от вашей. Принятие – это признание точки зрения, которая не совпадает с вашей.

Если вы изначально настроены на принятие, вы осознаете, что другой человек – это не вы и поэтому думает не так, как вы. Принятие способствует более глубокому пониманию. Оно не только улучшает общение, но и расширяет мировоззрение – вы наверняка узнаете что-то новое.

Чем принятие отличается от сочувствия

Читая о достоинствах и преимуществах принятия, вы, наверное, задумались: разве это не то же самое, что сочувствие или сопереживание? Во многих отношениях эти понятия пересекаются. Человек с хорошими навыками принятия на первый взгляд почти неотличим от того, кто проявляет сочувствие, интерес и не осуждает. Но есть и различия.

Сочувствие – это признание чужого опыта в нашей собственной системе координат. Например, вы видите, что кто-то нервничает перед выступлением, и сочувствуете ему, потому что и сами волновались бы в подобной ситуации.

Сопереживание – это стремление понять чужой опыт. Мы мысленно ставим себя на место другого человека. Например, вы пытаетесь предположить, что переживает человек, который боится произносить речь, хотя сами любите публично выступать.

Принятие – это способ сообщить, что чувства другого человека имеют для нас *неотъемлемую ценность*. Вы признаете за другим право испытывать страх перед выступлением. Ни ваши собственные чувства, ни любое постороннее мнение вообще не имеют значения.

Когда мы признаем неотъемлемую ценность чужих переживаний – это больше, чем сочувствие. Сочувствие и сопереживание помогают лучше понять опыт другого человека, но точкой отсчета здесь служат наши собственные представления. Процесс принятия предполагает, что чужой опыт – это неизвестная нам точка отсчета и только она имеет значение. Чьи-то чувства и взгляды могут быть разными – неприятными, разумными, популярными, допустимыми или даже понятными. Но они в любом случае реальны, потому что они существуют.

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.