

Содержание

Примечание насчет событий, о которых пойдет речь в книге.....	7
Введение.....	9
1. Молчание — золото (нет).....	13
2. Как вы говорите сами с собой?.....	25
3. Вы — не ваши эмоции	43
4. Найдите свой стиль общения.....	59
5. Эмоциональная инвалидация.....	77
6. Как начинать неудобные разговоры	89
7. Научитесь говорить «нет»	105
8. А что насчет манипуляций?.....	123
9. Основные ошибки в споре.....	139
10. Мы спорим, а не ругаемся	157
11. Неудобные разговоры и споры на работе	171
12. Спорить ради развития отношений	193
13. Научитесь извиняться.....	219
Эпилог.....	233
Библиография	237

Примечание насчет событий, о которых пойдет речь в книге

В этой книге, как и в жизни, я старался использовать грамматические формы, включающие всех людей, которые будут ее читать. Когда приходилось выбирать, я использовал женский род для обозначения людей в целом.

Причины, по которым я принял такое решение, изложены на страницах книги, и, хотя вам не составит труда отыскать их, опережу вас: **90%** из тех, кто подписан на меня в социальных сетях, тех, кто обращается ко мне за консультациями, тех, с кем я дружу, и тех, кого читаю, на кого подписан и кем восхищаюсь, — женщины.

Кроме того, мне хотелось бы сказать: все описанные в книге события реальны, хотя я изменил некоторые детали, чтобы защитить личную жизнь людей, о которых рассказываю.

Некоторые из историй, которыми начинается каждая глава, могут вызвать у вас самые разные эмоции, в том числе и неприятные. Я решил добавить эти истории в книгу по двум причинам. В первую очередь я хотел поделиться с вами личным опытом, который изменил мою манеру общаться и оставил в моей душе глубокий отпечаток.

Кроме того, я полагаю, что научиться спорить означает научиться переносить неприятные чувства, которыми может

сопровождаться спор, и я хотел, чтобы это нашло отражение в книге.

Если в какой-то момент вам покажется, что читать эти истории для вас слишком сложно или слишком тяжело, а возможно, они затронут и ваш личный опыт, к анализу которого вы еще не готовы подступиться, можете пропустить их и вернуться к ним, когда захотите.

Не забывайте, что эти страницы
будут с вами столько, сколько вы
захотите их хранить.

Введение



Бывало ли так, что идеальный ответ в споре приходил вам в голову, когда вы уже вернулись домой?

Случалось ли вам просить прощения за то, в чем точно не было вашей вины?

Откладывали ли вы важный разговор, боясь его неприятных последствий?

И наконец, вспомните, сколько раз вы говорили «да», хотя на самом деле хотели сказать «нет»?

Этой книгой я приглашаю вас в путешествие. Путешествие, в котором вы узнаете, что спорить можно не для того, чтобы провоцировать новые конфликты, а чтобы разрешать существующие. Путешествие, в котором вы сможете обдумать, как умение спорить помогает создавать здоровые отношения с окружающими и самими собой. Путешествие, в котором вам откроется сила общения в работе, дружбе и любой другой важной части вашей жизни. Путешествие, в котором вы будете находить и встречать. Идемте со мной?

Прежде чем начать рассказывать мою историю, я хочу попросить вас закрыть глаза, сделать глубокий вдох и вспомнить первый раз, когда кто-то подошел к вам с выражением лица, говорящим «Приготовься!», и произнес:

«Нам надо поговорить».

Что, сейчас?

Я впервые услышал эти слова в 19 лет. Помню тот день как сегодня: я, в рубашке непорочного, как небеса, голубого цвета (которую несколькими минутами спустя я возненавидел), на переднем сиденье уныло-серого «Рено Клио». Слева от меня — моя подруга, мы знакомы всего несколько месяцев. Она смотрит на меня с выражением, которое вам наверняка отлично известно: только мы, брошенные, сразу узнаем эту смесь печали и решимости.

Все прошло быстро: традиционное «Нам надо поговорить, дело не в тебе, а во мне, у меня сейчас сложный период, ты заслуживаешь лучшего, чем я...». Быстро и неловко, будто минутой раньше она загуглила «Что сказать, когда бросаешь близкого» и заучила наизусть текст по первой же ссылке, которую выдал поисковик.

В ее защиту могу сказать, что мы были очень молоды и что эти бессмысленные фразы, нужные только для заполнения болезненных пауз, были единственным известным нам средством в эпоху до социальных сетей с их обучающими постами о навыках общения, которые в наши дни мы поглощаем ежедневно.

Когда я вылез из той тоскливо-серой машины и направился домой, мир вокруг меня поблек и стал размытым, он словно утратил насыщенность красок, что были у него всего несколько минут назад, — так происходит, когда яркость телефонного экрана снижается, адаптируясь к солнечному свету.

Вы же знаете, о чём я?

Уверен, вам отлично известно это ощущение: вам, скорее всего, уже доводилось столкнуться с «нам-надо-поговорить». «Дело не в тебе, а во мне, у меня сейчас сложный период, ты заслуживаешь лучшего, чем я...»

Подходя к дверям своего дома, где я закрылся и пропла-
кал три дня подряд, я увидел в витрине бакалейного магазина
свое отражение — в этой раздражающе-голубой рубашке.
«Совершенно тебе не идет, отстой, неудивительно, что тебя
бросили...»

Но пусть это был тяжелый опыт, тот день научил меня трем
важным вещам. Во-первых, я всю жизнь потом связывал цвета
с эмоциями; во-вторых, я узнал, что в уныло-серых и тоскливо-
серых машинах (оттенок различается в зависимости от того,
бросили вас уже или еще нет) происходят одни только эмоцио-
нальные катастрофы; и третье, главное: после обращенных
к вам слов «нам надо поговорить» случится что-то ужасное.

Шли годы, и это несчастное «нам надо поговорить» возни-
кало в разговоре всякий раз, когда меня бросали, когда меня
увольняли, когда мне диагностировали болезнь или сообщали
о недуге близкого. С годами я также уяснил, что «нам надо пого-
ворить» — слова, за которыми последует катастрофа, вежливая
пауза, синоним «Я дам тебе несколько секунд, чтобы ты успел
натянуть на лицо выражение “все-в-порядке”, потому что сей-
час оно тебе понадобится, дорогуша». Как по мне, мало на свете
фраз, настолько точно предвещающих беду. В сущности, если
вы хотите, чтобы кто-то немедленно переключил на вас все свое
внимание, бросил то, чем был занят, и бегом побежал к вам,
достаточно произнести эти три печально известных слова:

Нам надо поговорить.

Мой первый опыт с ними был непростым, как и ваш, и наверняка так происходит и у всех, потому что никто не начинает разговор со слов «Нам надо поговорить», чтобы сообщить что-то приятное. Обратите внимание на любопытный момент: ведь мог бы наш партнер нам сказать: «Присядь, нам надо поговорить», чтобы рассказать, что с каждым днем любит нас все больше и больше, или наш босс мог бы прислать нам письмо со словами «Зайди ко мне в кабинет, нам надо поговорить», чтобы сообщить о внушительной прибавке к зарплате.

Могло же (и должно же) быть так, чтобы мы говорили не только о плохом, но и о хорошем, правда? Вот почему меня всегда изумляло, что человеческие существа постоянно общаются, что мы буквально не способны не общаться, и в то же время нам так сложно справляться с важными или неудобными разговорами, и мы не умеем отвечать, опираясь на наши эмоции и желания. Мы понятия не имеем, как эмоционально поддержать того, кому плохо, и не в состоянии распознать, когда кто-то пытается нами манипулировать. **Поэтому я и пишу эту книгу.**

Нам надо поговорить.

1

Молчание – золото (нет)



— Хуанито, мне нужно сказать тебе кое-что по секрету, — сказала она, вытирая слезы той же рукой, в которой держала дотлевающую сигарету.

...Она выдохнула как раз столько дыма, сколько нужно, чтобы маленькому мальчику — такому маленькому, что он еще не научился ездить на велосипеде и чисто произносить «р», — стало неприятно.

— Солнышко, то, что я тебе скажу, ты никому никогда не расскажешь, хорошо? — прошептала моя тетя, подходя ближе. В этот момент я почувствовал, как подо мной трясется и растрескивается, словно началось землетрясение. — Это секрет из тех, какие уносят в могилу, но, Хуанито, мне так плохо, мне нужно кому-то его доверить, а ты ведь хороший мальчик? Я знаю, ты это никому никогда не расскажешь, потому что ты же меня любишь, правда?

И тут я почувствовал, как проваливаюсь в дыру молчания, которая только что разверзлась у меня под ногами.

Прошли годы, прежде чем я наконец научился ездить на велосипеде и чисто произносить «р». Все это время я продолжал быть доверенным лицом окружавших меня взрослых. По сути, дошло до того, что у меня появилась странная способность заставлять любого страдающего взрослого открыться мне, еще даже не принявшему первое причастие, идеальному наперснику — молчаливому, словно бы отсутствующему ребенку, который никогда никому не расскажет, «потому что ты же меня любишь».

«Хуанито, ты это никому не расскажешь, потому что ты же меня любишь».

С детства молчание вменялось мне в постоянную обязанность, как вменяют наказание невиновному. Так я узнал, что «любить» означает «молчать».

По правде сказать, я провел в молчании столько лет своего детства, что, можно сказать, оно стало моим родным языком. И это наложило такой сильный отпечаток на мою манеру общаться и строить отношения, что сейчас, десятилетия спустя, он всё еще заметен. Мне до сих пор легче молчать, чем разговаривать, я до сих пор испускаю радиосигналы, которые дают право любому незнакомцу открыться мне, вывернуть передо мной душу, рассказать свои секреты через несколько секунд после того, как мы познакомились. Когда пришло время выбирать, на кого учиться, я решил стать психологом. Очень неожиданно, правда? Порой мне приятно вспомнить о мальчике, которым я был, улыбнуться и сказать ему: «Хуанито, солнышко, по крайней мере мы научились этим зарабатывать».

В этой, первой, главе мне бы хотелось поговорить с вами о **молчании**. Да, вы все правильно прочитали: о полезном молчании (потому что да, молчание может быть полезным и на самом деле играет крайне важную роль в наших разговорах) и о том, которое ранит, — чтобы вы научились, как я когда-то, говорить языком молчания, но только когда сами этого пожелаете. Хотя моя история может показаться немного мрачной — да она такая и есть, — вас, скорее всего, тоже учили молчанию. Наверняка с самого раннего детства вам то и дело напоминали, что есть вещи, о которых нельзя упоминать в разговоре. Нам столько раз это повторяли, что, уже став взрослыми, мы не всегда понимаем, когда нужно говорить, а когда молчать. Так и живем.

В действительности молчание — это тоже часть общения (фактически ключевая), и оно имеет разный смысл — в зависимости от контекста, в котором используется. Например, молчание — главное в процессе активного слушания: с его помощью мы проявляем внимание к другому человеку, даем ему понять, что действительно его слушаем, и показываем, что обдумываем ответ. В большинстве случаев разница между неловким молчанием и ободряющим молчанием проявляется невербально: например, внимательно смотреть, кивать головой или подойти к человеку поближе, чтобы без слов показать ему, что вы рядом.

Еще молчание может выполнять задачу управления разговором: например, когда рассказываешь невероятно интересную историю и делаешь короткую паузу, чтобы создать напряжение.

Наконец, существует карающее молчание — молчание в ответ на вопрос «С тобой все в порядке?». Его цель — продемонстрировать безразличие, отвержение или воспользоваться техникой манипуляции, которая называется «наказание молчанием». О ней мы еще поговорим.



«Молчание — золото».

«Так говорить нельзя».

«Я вам рот с мылом вымою, если еще раз такое услышу!»

«Иногда молчание дороже тысячи слов».

А теперь я предлагаю вам два упражнения, которые покажут, как важно в некоторых ситуациях уметь и говорить, и молчать, а еще — как делать это так, чтобы с успехом вести неудобные разговоры и споры, которые улучшают, а не ухудшают наши личные отношения.

Не волнуйтесь, я с вами.



УПРАЖНЕНИЕ 1

Для начала вспомните свежий пример того, когда в разговоре вы промолчали, а потом, по пути домой, с раздражением думали: «Черт, надо было сказать вот это, и ему бы нечего было возразить!»
У вас есть несколько минут.

Готовы? То, что с вами произошло, однажды случалось и с каждым из нас, — явление, известное как *l'esprit de l'escalier*, или «лестничный ум». Этим французским термином описывают положение, когда вы придумываете ИДЕАЛЬНЫЙ ответ, но уже не находитесь в идеальном для него контексте — другими словами, когда уже слишком поздно отвечать. И само собой, вспоминая, как мы молчали, не зная, как разбить в пух и прах чужие аргументы, мы чувствуем разочарование, злость и досаду на себя, что приводит нас к ужасному выводу: «Я просто дура...»

Позвольте мне сказать, что это совершенно не так, а если вы себя так чувствуете, запомните: когда мы переносим события из тяжелого прошлого в спокойное настоящее, это позволяет нам взглянуть на них из защищенного места. И именно это вы делаете, сравнивая слова, которые приходят вам в голову, когда вы сидите дома на диване, с теми словами, что вы на самом деле сказали — или не сказали — в пылу спора.

Вы никогда не знали больше,
чем знаете прямо сейчас, поэтому,
пожалуйста, будьте добре к тем
себе, какими вы были часы, дни или
годы назад.

То, что вы не смогли придумать подходящий ответ в тот момент, когда он был нужен, не означает, что чуть позже или даже через несколько дней вы не сможете высказать оппоненту свое мнение. Если, поразмыслив, вы почувствуете, что все еще хотите ответить, вот вам несколько вариантов возвращения к диалогу. Используя их, вы сможете спокойно и с уважением сообщить человеку то, что действительно желаете сказать:



«Когда мы это обсуждали, меня захлестнули эмоции. Сейчас я успокоилась и хотела бы тебе сказать, что... (вставьте сюда свой идеальный ответ)».

«Мне очень неприятно от того, как закончился наш последний разговор. Я много думала об этом и... (вставьте сюда свой остроумный ответ)».

«Честно говоря, я не ожидала, что ты мне так ответишь. Я все обдумала и считаю, что... (вставьте сюда свой спокойный ответ)».

Запомните: никогда не поздно возобновить разговор и вернуться к обсуждению того, что до сих пор вас ранит. Молчание, которое вызывает *l'esprit de l'escalier*, означает лишь, что нужно сделать паузу, успокоиться и найти ответ,

соответствующий нашим убеждениям и ценностям. Здесь у молчания понятная задача: перед тем как сказать, подумайте и взвесьте, что именно вы хотите сказать, чтобы секунды, часы или дни спустя попасть в точку.



УПРАЖНЕНИЕ 2

Вспомните последний раз, когда вы сказали в споре что-то, о чем тут же пожалели. Это ситуации, когда еще произносишь и уже об этом жалеешь. Опять-таки даю вам несколько минут спокойно подумать над примером.

Использование выразительного языка молчания в нужный момент — это проявление ответственности по отношению к человеку, которому предназначается наше сообщение (особенно если оно может быть неприятным для него). Поэтому я предлагаю вам упражняться в своеобразном двуязычии: практиковать молчание и активно слушать собеседника, то есть сохранять полное внимание, пока другой человек говорит, и полностью сосредоточиться на смысле его слов, а когда он закончит, спросить себя: «То, что я собираюсь сказать, привнесет что-то положительное в наш диалог?»

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru