

ЭМЕРСОН  
ЭГГЕРИХ



# ВЫ МЕНЯ НЕ ТАК ПОНЯЛИ

КАК ГОВОРИТЬ, ЧТОБЫ СЛУШАЛИ,  
И СЛУШАТЬ, ЧТОБЫ СЛЫШАТЬ



Формула спокойствия. Проверенные  
психологические техники для комфортной жизни

Эмерсон Эггерих

**Вы меня не так поняли. Как  
говорить, чтобы слушали,  
и слушать, чтобы слышать**

«ЭКСМО»

2025

УДК 159.92  
ББК 88.52

## Эггерих Э.

Вы меня не так поняли. Как говорить, чтобы слушали, и слушать, чтобы слышать / Э. Эггерих — «Эксмо», 2025 — (Формула спокойствия. Проверенные психологические техники для комфортной жизни)

ISBN 978-5-04-247450-7

Как часто после разговора вы думали: «Надо было сказать иначе»? Доктор психологии Эмерсон Эггерих посвятил несколько лет изучению барьеров в коммуникации. Проблема недопонимания в общении кажется вечной: порой нам трудно выражать эмоции и слушать других. Дело не в социальных преградах, а в недостатке чуткости к своим мыслям. Мы можем говорить, но не всегда понимаем, что хотим сказать. Авторская система из 4-х вопросов станет вашим внутренним навигатором в сложных разговорах. Благодаря книге вы: • определите свои слабые места в общении; • научитесь легко переносить конфликты; • перестанете сожалеть о сказанном (или несказанном). Эта книга не инструкция по манипуляциям, когда успешное общение превращают в кейсы. Это – философский и психологический подход к работе над собой. Доктор Эггерих научит выразить мысли так, чтобы они не разрушали, а создавали близость.

УДК 159.92

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-247450-7

© Эггерих Э., 2025

© Эксмо, 2025

## Содержание

Как извлечь максимум пользы из этой книги	7
Введение	8
Опросник «Говори, что думаешь»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Эмерсон Эггерих**  
**Вы меня не так поняли. Как говорить,**  
**чтобы слушали, и слушать, чтобы слышать**

Dr. Emerson Eggerichs

SPEAK YOUR MIND:

EVALUATING AND UNLEASHING YOUR COMMUNICATION STRENGTHS

© 2025 Emerson Eggerichs

Published by arrangement with HarperCollins Christian Publishing, Inc.

© Цветкова Е., перевод на русский язык, 2026

© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

## Как извлечь максимум пользы из этой книги

Хотите улучшить свои навыки общения? Хотите звучать убедительно, высказывая свое мнение? Хотите укрепить свои отношения, понятно и конструктивно выражая свои мысли и избегая недопониманий? Если да, то эта книга поможет вам не только раскрыть и использовать свои сильные коммуникативные стороны, но и выявить и преодолеть свои уязвимые места в сфере общения.

У вас определенно есть сильные коммуникативные стороны. Но, поскольку вы читаете книгу о том, как говорить то, что думаешь, я смею предположить, что вы похожи на меня: часто говорите то, чего говорить не следовало, и потом жалеете, что не сказали этого более разумно. Возможно, у вас даже есть некие скрытые проблемы, влияющие на ваше общение, о которых вы еще не подозреваете.

Цель этой книги проста: научить вас высказывать то, что вы думаете, раскрыть ваши сильные коммуникативные стороны, нивелировав слабые!

Во введении вы узнаете о четырех важнейших основах эффективного общения, именно они легли в основу данной книги.

Далее вы можете заполнить опросник «Говори, что думаешь», чтобы выявить свои сильные стороны как коммуникатора. Одновременно это поможет вам определить слабые стороны, которые могут препятствовать вашему эффективному общению. Чтобы извлечь максимальную пользу из этой книги, я рекомендую вам выделить достаточно времени, чтобы честно и вдумчиво ответить на все восемьдесят вопросов.

Пройдя опросник «Говори, что думаешь», можете перейти к главам 1–21, где вы подробно изучите, как высказывать свое мнение, основываясь на полученных результатах самооценки. В этих главах вы узнаете о конкретных способах того, как использовать свои сильные стороны в общении, одновременно нивелируя слабые. Оценив себя по результатам опросника, вы сможете сразу обратиться к нужным страницам книги и незамедлительно приступить к работе.

Книга также даст вам представление о том, как общаются люди, с которыми вы взаимодействуете. Я надеюсь, что идеи, которые вы почерпнете на этих страницах, придадут необходимые мудрость и достоинство вашему общению.

Эта книга похожа на энциклопедию сильных и слабых сторон коммуникации. Во избежание перегрузки не пытайтесь воспринять сразу всю предложенную информацию. Вам вовсе не обязательно осваивать весь материал, однако я бы посоветовал всегда держать эту книгу где-то рядом, чтобы можно было к ней обратиться за советом или напоминанием. И не корите себя, если вы вдруг совершаете ошибку. Я написал эту книгу, но по-прежнему допускаю больше ошибок в своем общении с людьми, чем мне хотелось бы!

Готовы ли вы совершенствовать свои коммуникативные навыки? Готовы ли вы стать более убедительным, высказывая свое мнение? Надеетесь ли вы заслужить репутацию человека, который больше стремится понимать и выслушивать, нежели быть услышанным и правым?

Если на все вопросы ваш ответ «да», то я приглашаю вас перевернуть страницу и начать свой путь по расширению знаний в области коммуникации и совершенствованию своих навыков.

## Введение

### Правда, добро, необходимость и ясность

Поскольку вы читаете книгу о том, как говорить, что думаешь, вам, возможно, придется сталкиваться с одной из следующих распространенных проблем в общении:

- Вы, как правило, держите при себе свое мнение или мысли, а потом жалеете, что не высказали их вслух.
- Вы склонны сразу высказывать то, что пришло на ум, но затем расстраиваетесь, что не подумали перед этим.
- У вас довольно хорошо развиты коммуникативные навыки, но вы пока еще не стали тем мастером коммуникации, которым, по вашему мнению, могли бы быть.

Из этой книги вы узнаете, почему вы склонны воздерживаться от высказывания своего мнения, сталкиваетесь с трудностями в общении или чувствуете себя посредственным коммуникатором. Вы также узнаете, как использовать свои сильные стороны в общении. И, возможно, самое главное: вы познакомитесь с мощной стратегией из четырех частей, которая успешно помогала мне выступать и писать на протяжении последних пяти десятилетий.

### Три правила коммуникации... Нет, четыре!

Будучи студентом, я однажды присутствовал на церковной службе – в Уитонском колледже и услышал, как один из ораторов произнес следующий постулат: «Прежде чем начать общение, каждый должен задать себе три вопроса: является ли это правдой? Несет ли это в себе добро? Необходимо ли это?» Я не запомнил ни имени, ни лица того оратора, но я помню этот совет так, будто он был дан вчера. Для меня он сразу же стал реальностью. Эта короткая фраза задела за живое и застряла у меня в голове, заполняя все мои размышления на протяжении последних пяти десятилетий.

Многие считают, что именно Сократ, философ V века до н. э., впервые спросил: «Есть ли в этом правда, добро и необходимость?»<sup>1</sup> Однако на самом деле никто не знает, кто первым сформулировал этот вопрос. Как бы то ни было, на той церковной службе я усвоил правила общения, которые в моей практике очень хорошо зарекомендовали себя, и я уверен, что они работают и для вас.

Эти три критерия – правду, добро, необходимость – мы можем найти и в Библии. Будучи пастором в течение почти двадцати лет, я часто слышал, как люди из моей общины цитируют послание к Ефессянам 4:15: «Говорите истину с любовью». Этот стих подчеркивает важность правды и доброты в нашем общении. А кто из нас не слышал, что есть «время молчать и время говорить» – слова, написанные мудрым царем Соломоном (Еккл. 3:7)? Этот стих показывает, что о некоторых вещах говорить необязательно, в то время как о других – стоит.

Вывод: мы интуитивно знаем, что нам стоит говорить истину, произнося ее с добротой и в нужное время. Этот основополагающий аспект межличностного общения понятен каждому.

Эти три правила общения откликнулись во мне, поскольку я хотел быть человеком, чьи слова, написанные или произнесенные, другие воспринимали бы как правду, необходимую и высказанную с добротой. У меня было желание быть компетентным, заслуживающим доверия и эффективным коммуникатором. Я хотел быть уверенным в том, что все высказанные мной мысли правдивы, добры и необходимы.

---

<sup>1</sup> *Socrates*, Essential Thinkers Series, Collector's Library (Barnes and Noble Books, 2004).

Надеюсь, то же самое можно сказать и о вас! Если бы вы не видели смысла в том, чтобы стать хорошим коммуникатором, вы бы не взяли в руки книгу под названием «Говори, что думаешь». Вы, вероятно, тоже хотите обрести контроль над собственной речью. **Это прекрасно – научиться общаться так, чтобы трогать сердца других, позволяя им одновременно лучше узнать нас настоящих.**

### Еще один пункт к списку

По прошествии времени после той церковной службы я пришел к выводу, что необходимо добавить четвертый вопрос к списку, а именно: «Понятно ли то, что я говорю?» То, что мы сообщаем другим, должно быть еще и понятным.

Было немало случаев, когда я знал, что мои слова правдивы, добры и необходимы, но позже я обнаруживал, что в моем изложении отсутствовала ясность. Знакомо? Например:

- Я ошибочно полагал, что другие знают все факты, то есть всю правду. И если они обладали не всей полнотой информации, то чувствовали себя сбитыми с толку тем, что я им сообщал.

- Я полагал, что люди понимают, когда в комментариях я просто дурачусь. Вместо этого они думали, что я стараюсь их унизить.

- Я предполагал, что читатели или слушатели воспринимают всю преподносимую мною информацию, но, как выяснилось, часть ее они могут посчитать ненужной, что, как правило, выясняется из их вопроса: «К чему именно вы клоните?»

В Библии также можно найти указание на то, что мы должны быть понятными в своем общении. В Первом послании к Коринфянам 14:9 апостол Павел спрашивает: «Так если и вы языком произносите невразумительные слова, то как узнают, что вы говорите?» Это универсальный риторический вопрос.

Итак, теперь у нас есть четыре вопроса, которые мы должны задать себе, иницируя общение:

- Мои слова *правдивы*?
- Мои слова *добры*?
- Мои слова *необходимы*?
- Мои слова *понятны*?

Эти четыре вопроса прошли проверку временем как надежная основа для общения. Используя этот контрольный список в устной и письменной речи, мы приобретаем множество друзей и способны влиять на многих.

Как христианин, я верю, что Бог хочет, чтобы мы были правдивыми и добрыми людьми, которые говорят то, что необходимо и понятно другим. Для меня это та всеобъемлющая причина, по которой я неизменно придерживаюсь этих четырех пунктов в каждом сказанном мною слове. Но, даже если вы не разделяете со мной христианскую веру, вы, без сомнения, осознаете важность всех этих постулатов общения. Разве любой человек доброй воли не согласится с этим?

Применяя эти четыре столпа эффективного общения, мы будем способны менять наш мир за один разговор. Какое это счастье – научиться располагать к себе сердца и умы других людей! Ну что, вы в деле?

### Дело не только в том, чтобы меньше говорить

Возможно, вы возразите: «Но, Эмерсон, некоторые вещи просто необходимо говорить, даже если человеку это может не понравиться. Я должен высказывать свое мнение!»

Я согласен. Вот потому-то вы и держите в руках эту книгу. Еще в 2017 году я написал статью «Прежде чем нажать “Отправить”: как избавиться себя от головной и сердечной боли», которая послужила исходным материалом для большей части данной книги. Однако я знал, что не все проблемы с общением можно решить, просто не нажав кнопку “Отправить” или воздержавшись от высказывания собственного мнения. В жизни приходится вести много неудобных, но необходимых разговоров.

«Говори, что думаешь» – книга не только о том, как быть сдержанным в общении; она даст вам понимание и уверенность, необходимые для того, чтобы вы могли высказываться чаще, даже если это рождает дискомфорт.

Как лучше всего высказывать свое мнение в подобных ситуациях?

Как «говорить, что думаешь» своему супругу, когда не чувствуешь к себе любви и уважения?

Или своим коллегам, когда они не вовлечены в рабочий процесс?

Или своим друзьям, когда они принимают решения, с которыми вы не согласны?

Или членам вашей семьи, которые придерживаются политических взглядов, отличных от ваших?

Как вам грамотно, честно и с любовью высказывать правду, которую другому будет нелегко услышать?

Этой книгой я надеюсь сослужить вам хорошую службу, предложив небольшое ноу-хау о том, как говорить, что думаешь, *честно*, как говорить, что думаешь, *с добротой*, как говорить, что думаешь, только *тогда, когда это необходимо*, и как говорить, что думаешь, доступно и *понятно*, даже если вам нужно поделиться сложной информацией или высказать неприятную правду. На следующих страницах мы подробно обсудим, что на самом деле означает для вашей коммуникации соблюдение всех четырех пунктов этого контрольного списка.

Приглашаю вас вместе со мной подробнее рассмотреть эти четыре уровня коммуникации. Мы ответим на следующие вопросы:

- Является ли то, что я собираюсь сказать, правдой, только правдой и ничем, кроме правды?

- Являются ли мои слова проявлением доброты, любви и уважения?

- Уверен ли я, что это стоит говорить сейчас, а не позже или, может, не стоит говорить вообще?

- Будет ли то, что я собираюсь сказать, понятно не только мне, но и другому человеку?

Если ответ на все четыре вопроса положительный, тогда давайте выскажем то, что у нас на уме! Помните, что овладение искусством общения заключается не только в том, чтобы говорить меньше, но и в том, чтобы общаться уверенно, целеустремленно и эффективно.

Я приглашаю вас присоединиться ко мне в этом путешествии, чтобы узнать, когда нужно говорить меньше, а когда громче. Указанные четыре аспекта служат как ориентирами, так и «дорожными ограждениями». Именно они позволяют нам двигаться вперед на пути построения эффективного общения.

Однако давайте начнем вот с чего: знаете ли вы, в чем заключаются ваши сильные стороны по этим четырем параметрам? Что, по вашему мнению, вы могли бы улучшить? Во введении вы начнете с самооценки вашего текущего коммуникативного уровня. Я настоятельно рекомендую вам не пропускать этот важный первый шаг на пути к тому, чтобы стать мастером коммуникации. Прежде чем вы сможете достичь желаемого, вам необходимо понять, где вы находитесь.

Поэтому переверните страницу, чтобы это узнать!

## **Опросник «Говори, что думаешь» Для самостоятельной оценки коммуникативных навыков**

Прежде чем вы приступите к изучению того, как улучшить ваше общение с помощью четырех критериев – *правды, добра, необходимости и ясности*, вам было бы полезно узнать, с чего начинать это путешествие.

У каждого человека, когда дело касается общения, есть свои сильные и слабые стороны. Например, кто-то обычно говорит правду, но не осознает, что большей частью этой правдой делиться вовсе не обязательно. Или, может быть, кто-то редко использует в своей речи ругательства, но порой от усталости или нетерпения огрызается весьма недобрыми словами?

По этой причине я хочу, чтобы вы начали свой путь к себе как к отличному коммуникатору с проведения детальной оценки своих навыков общения. Хотя мы можем обладать общим представлением о своих коммуникативных способностях, мы вряд ли когда-либо рассматривали их по четырем категориям. Я выделил эти подтемы, чтобы вы могли нагляднее видеть, в чем ваша сила, а в чем вы еще можете совершенствоваться. Вы, несомненно, можете стать отличным коммуникатором, укрепляя те области, которые сейчас, возможно, ослаблены! Никто не в состоянии быть идеальным каждую минуту своего времени, но это не значит, что вы не можете эффективно общаться большую его часть.

Кроме того, никто из нас не начинает с одной и той же отправной точки, и было бы неразумно притворяться, что это так. В приведенном ниже опроснике вы познакомитесь с двадцатью терминами, каждый из которых касается честного, доброго, необходимого и понятного общения. Честно ответив на вопросы, вы узнаете не только о своих сильных и слабых сторонах по четырем критериям коммуникации, но и о том, что именно в каждом из них вы оцениваете наиболее позитивно, а в каких случаях вам было бы разумно устранить конкретные недостатки, поскольку иначе это может привести к недопониманию и проблемам даже в отношениях с самыми дорогими для вас людьми.

Старайтесь максимально искренне отвечать на вопросы о себе в каждом разделе. Не торопитесь, уделите достаточно времени тому, чтобы со всей возможной точностью оценить себя. Закончив, вы получите гораздо лучшее представление о том, с чего вы начинаете этот путь. Я надеюсь, что более точное представление о том, где вы находитесь в данный момент, поможет вам правильно распределить свое внимание относительно материала, представленного в дальнейших главах, где мы подробно разберем все способы высказываться честно, с добротой, только при необходимости и понятным образом.

## **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.