
Dishonnored
Слышать, а не
слушать.

Dishonnored

# Слышать, а не слушать.

«Автор»
2026

**Dishonnored**

Слышать, а не слушать. / Dishonnored — «Автор», 2026

Я очень часто слышал фразу: «Женщин сложно понять». Но это касается любого человека, независимо от пола. Первое, что нужно сделать, — понять себя. А уже потом пробовать понять других.Все люди разные — и в этом весь сок. Правда, такое понимание требует вложения энергии и времени. Это сложнее, чем кажется.Об этом и будет моя книга.

© Dishonnored, 2026
© Автор, 2026

# Содержание

ГЛАВА 1. СЛЫШАТЬ, А НЕ СЛУШАТЬ 6
ГЛАВА 2. НЕ ОТТАЛКИВАЙ, А ПРИТЯГИВАЙ 7
ГЛАВА 3. ЖЕНЩИНА — ЭТО БУРЯ 8
Конец ознакомительного фрагмента. 9

# Слышать, а не слушать.

**ОТ АВТОРА**

Я очень часто слышал фразу: «Женщин сложно понять». Но это касается любого человека, независимо от пола. Первое, что нужно сделать, — понять себя. А уже потом пробовать понять других.

Все люди разные — и в этом весь сок. Правда, такое понимание требует вложения энергии и времени. Это сложнее, чем кажется.

Об этом и будет моя книга.

# ГЛАВА 1. СЛЫШАТЬ, А НЕ СЛУШАТЬ

Странная вещь: с людьми, с которыми мы общаемся не так часто — по работе, по делам, — мы почему-то умеем слушать. А со своими близкими перестаём. Человек как будто и рядом, но он как будто не здесь. И это неправильно.

Дело в том, что слушать и слышать — это не одно и то же. Слушать можно краем уха. Слышать — только целиком.

Девушки, как правило, все свои эмоции и переживания строят через диалог. Это их способ эмоционально разрядиться. И если она что-то тебе говорит — значит, для неё это важно. В этот момент важно её услышать, а не послушать. Это абсолютно разные вещи, и это нужно понимать.

Слушать можно что-то делая. В телефоне. Забивая гвоздь или работая за компьютером. Формально ты — с ней: киваешь, говоришь «ага», «да, понимаю». А на самом деле твоё внимание разделено, и она это чувствует и видит.

А она хочет с тобой оказаться в одной плоскости, где только вы двое. Чтобы тебя ничего не отвлекало: ни экран телефона, ни домашняя работа, ни рабочий стол. Тогда она видит, что ты её слышишь.

И вот что я понял со временем: для многих девушек лучше всяких подарков и комплиментов — видеть, что её близкий человек её слушает. Понимает, читает эмоцию, проявляет эмпатию.

Иногда это очень сложно делать, хотя казалось бы — с тобой самый близкий человек, и никаких проблем в этом быть не должно. Но сложность именно в этом: не отмахивайся, не говори ей, чтобы она не компостировала тебе мозги, а просто сядь и внимательно выслушай. Убери все свои дела на второй план и прояви то участие, которое она заслужила.

Теперь небольшой пример из жизни. Мой близкий человек в начале дня написал мне сообщение: нам нужно срочно поговорить. В этот момент я уже был на работе, где телефоны мы оставляем в специальном ящике, — взять его в руки я не мог. И я начал перебирать варианты: от самых страшных до каких-то более лёгких, в шутку. Накрутил себя так, что с работы пришёл седым.

А разговор оказался вот о чём. У нас должен был быть корпоратив — пусть условно это будет 17 ноября. И 17 ноября у её подруги день рождения. Она хотела успеть и на день рождения, и на корпоратив — вместе со мной, потому что мы пара. И я ей сказал: побыть с подругой, условно, с пяти до восьми — корпоратив начинался в семь, — а потом с восьми, ну или к девяти, приехать ко мне и до одиннадцати, до двенадцати побыть со мной. В принципе, для меня это не проблема. Всё это можно решить — я это сделал в течение одной-трёх минут. Но для человека напротив это было важно: с ним поговорили, его услышали, успокоили, и мы пришли к одному знаменателю.

Именно в такие моменты услышать и принять участие очень важно. Это может быть сломанный ноготь, плохой день на работе, ворчливый сосед, который испортил настроение. Это может быть что-то мелкое и незначительное для тебя, что не может выбить тебя из колеи, но для неё это может быть очень важно — для её духовного равновесия, для эмоционального состояния. Поэтому такие вещи нужно видеть, слышать и постараться проявить максимальное внимание.

Сделай так, и уже совсем скоро ты заметишь, как поменялось отношение, как поменялась атмосфера и «погода» внутри ваших отношений и в целом в доме. Это очень важный нюанс.

# ГЛАВА 2. НЕ ОТТАЛКИВАЙ, А ПРИТЯГИВАЙ

Сейчас у нас такое время, когда очень легко навешиваются ярлыки. Никто не пытается разобраться в ситуации. Человек идёт, качается — значит, выпивоха какой-нибудь. Девушка легко одета, вызывающе — значит, девушка с заниженной социальной ответственностью. Парень нестандартной внешности в спортивном костюме — значит, хулиган.

Никто не пытается разобраться в причинах и следствиях.

Поступки людей оцениваются по первому впечатлению. Даже поступки наших близких.

Никто не пытается понять, не пытается докопаться до сути. А в моём случае это самая любимая вещь, потому что понять истину можно, только полностью разобравшись в ситуации.

А теперь к сути. У всех нас бывает плохое настроение. Но при этом оно никак не должно отражаться на нашей второй половинке или близком человеке. И обратная ситуация возникать не должна: он не должен страдать из-за того, что у нас что-то не так, — не задался день, поругался с начальником, наступил в лужу. Это твоё состояние, и оно не должно влиять на ваши взаимоотношения.

Наоборот — проще всего поделиться с человеком своими переживаниями. Не копить это в себе, не выплёскивать одной массой, а просто рассказать, поделиться. Когда ты с кем-то чем-то делишься, твои переживания снижаются процентов на пятьдесят — научно доказано, кстати.

Поэтому самое главное в таких ситуациях, когда ты нестабилен, когда что-то не получается, — не отталкивать человека, а притягивать его, то есть делать его частью своей жизни. Во-первых, он будет чувствовать, что ты ему доверяешь. В-вторых, решение общих проблем вас сближает, потому что нет «моё» — есть только «наше». В-третьих, одна голова хорошо, а две лучше.

Вместо того чтобы в порыве плохого настроения нагрубить, повысить голос, показать своим видом — не обязательно это говорить словами, — что ты чем-то недоволен, проще просто поделиться с человеком и послушать, что тебе скажут в ответ.

Поэтому не отталкивай.

А теперь немного истории из жизни, уже по традиции. Я сам по себе человек достаточно открытый. Я много общаюсь — так называемый экстраверт, — но посвящать людей в свои проблемы я очень сильно не люблю. Потому что я всегда думаю: у людей свои собственные проблемы, и, рассказывая им о своих, я только лишний раз их перегружаю. При этом чужие проблемы выслушиваю с большим удовольствием. Это такой спасатель по треугольнику Карпмана.

Но это неправильно, мне много раз об этом говорили. И действительно: если у вас какая-то проблема и вы думаете, что вы кому-то можете навредить — то есть перегрузить человека своими переживаниями, — но у вас есть близкие друзья, близкий вам человек, любимый человек. Он для этого в вашу жизнь и пришёл: не для того, чтобы решать ваши вопросы, а чтобы разделять вашу радость, разделять ваше горе и делить всё поровну.

Кстати, раз уж я упомянул треугольник Карпмана: это схема, по которой в любом конфликте люди разыгрывают три роли — преследователь, жертва и спасатель. Один нападает, второй страдает, третий бежит спасать. И роли эти могут меняться местами — а суть конфликта от этого не меняется.

Эти люди, которые близки вам, не попятятся назад, не разочаруются в вас, увидев вашу слабость. Наоборот — просто поддержат. Иногда даже не нужен совет, нужна просто поддержка. Это очень важно.

# ГЛАВА 3. ЖЕНЩИНА — ЭТО БУРЯ

Скажу сразу: эмоциональными бывают не только девушки. Достаточно много мужчин и парней, которые тоже могут быть достаточно эмоциональны. И это нормально.

Здесь речь больше идёт, наверное, о восприятии. Потому что мной не раз была замечена такая ситуация: допустим, на какой-то праздник дарился подарок, прошло какое-то время — и девушка может не помнить, что конкретно было сделано, но хорошо помнить позитивную эмоцию, которую она испытывала в этот момент: счастье, приятное удивление или восторг. Это очень ключевой показатель. Если ты сделал что-то плохое, она может не помнить, что именно было сделано, но точно вспомнит эмоцию, которую испытала: негатив, печаль или, например, грусть.

# 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.