
Dishonnored
Слышать, а не
слушать.

Dishonnored Dishonnored
Слышать, а не слушать.

https://litres.ru/74748173
SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

ГЛАВА 1. СЛЫШАТЬ, А НЕ СЛУШАТЬ 5
ГЛАВА 2. НЕ ОТТАЛКИВАЙ, А ПРИТЯГИВАЙ 8
ГЛАВА 3. ЖЕНЩИНА — ЭТО БУРЯ 11
Конец ознакомительного фрагмента. 12

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 близ-

кий 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 при-

шли 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.