

# Услышать *и* понять

Майкл  
Соренсен

Основа  
доверительных  
отношений

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

# Оглавление

Введение 6

## **Часть 1. Сила валидации**

Глава 1. Почему валидация стоит вашего времени 19

Глава 2. Валидация для новичков 29

Глава 3. Распространенные ошибки 50

Глава 4. Все начинается с эмпатии 63

## **Часть 2. Метод четырех шагов**

Введение в Часть 2 75

Шаг 1. Слушайте с эмпатией 77

Шаг 2. Признайте эмоции 90

Шаг 3. Предложите совет или поддержку  
(при необходимости) 104

Шаг 4. Снова признайте эмоции 120

## **Часть 3. Складываем все воедино**

Реальные ситуации 127

Заключительные мысли 146

Заклучение 155

Благодарности 158

Об авторе 159

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Введение

Помните: каждый, кого вы встречаете,  
чего-то боится, что-то любит и что-то потерял.

*Харриет Джексон Браун\**

– Ты отсюда родом?

– Я выросла в Калифорнии, но живу здесь уже пятнадцать лет. А ты?

Мы сели в машину и отправились в местное кафе на первое свидание. У моей спутницы выдался тяжелый день на работе, и я решил ограничиться непродолжительной встречей: посидим полчаса, получше познакомимся, и если все сложится хорошо, договоримся встретиться в выходные.

Мы болтали о пустяках, но я сразу же почувствовал, что собеседнице дискомфортно. Это было нечто большее, чем просто равнодушие, – она словно замкнулась внутри себя. Сутулилась, отвечала кратко и едва

---

\* Харриет Джексон Браун (род. 1940) – американский писатель, автор многочисленных «книг для вдохновения». *Прим. ред.*

слышным голосом, оглядывалась по сторонам, словно пытаюсь найти часы или повод уйти.

Неделю назад, во время знакомства, она показалась мне дружелюбной, общительной и поразительно жизнерадостной. Но девушка, что сидела сейчас напротив меня, казалась полной противоположностью. Ее словно не интересовали мои слова и вопросы. Она ясно давала понять, что не настроена беседовать.

Я пробовал удержать разговор на плаву, но через 10 минут сдался. Мы снова сели в машину, и я повез девушку домой. По пути я спросил о ее семье. После недолгого молчания девушка сказала, что это сложная тема. «Вот в чем дело», – подумал я. Мне казалось, что она не захочет продолжать беседу, но, к моему удивлению, «тихоня» разговорилась.

– Мои родители разводятся, – призналась она.

– Ого... – пробормотал я, и меня внезапно захлестнула волна сочувствия. – Мне очень жаль.

– Все хорошо, – неуверенно ответила девушка. – Я в порядке.

– Нельзя «быть в порядке», когда твои родители разводятся, – возразил я. – Это очень тяжело.

– Да, на самом деле ты прав, – быстро согласилась она, перестав притворяться. – Вдобавок я только что узнала, что папа женится на другой женщине и даже

не пригласил меня на свадьбу. А ведь он расстался с мамой всего месяц назад!

– Серьезно?

– Да. Это ужасно. Иногда он присылает деньги, но для меня они как пощечина. Как будто деньгами можно что-то исправить! Как будто можно просто бросить нас с мамой! Мало того, теперь я узнала, что он женится на Гавайях и даже не приглашает на свадьбу своих детей!

– Да уж... – только и мог сказать я. Меня охватили потрясение, гнев и грусть одновременно.

Девушка делилась своими переживаниями еще несколько минут. Неожиданно она стала очень откровенной. После небольшой паузы я признался:

– Рейчел, мне очень жаль. Если честно, не представляю, каково тебе. Мои родители по-прежнему вместе. Наверное, тебе очень больно.

Девушка ничего не ответила, но я заметил, что ей стало легче.

– Знаешь, что хуже всего? – продолжила она. – Когда твоя лучшая подруга говорит, что ты должна «улыбаться, потому что так тебе станет гораздо легче».

– Как будто это поможет! – с сарказмом и сочувствием сказал я и покачал головой.

– Вот именно! – воскликнула Рейчел. – И остальные говорят то же самое. «Могло быть и хуже» или

«Ты справишься». Но я не идиотка. Я знаю, что рано или поздно смирюсь с этим. А сейчас мне бы хотелось услышать совсем другое!

– Это очень грустно, – согласился я. – Когда твоя жизнь разваливается на куски, подобные советы успокаивают меньше всего.

– Да, – со вздохом согласилась она.

Мы целый час просидели в машине. Рейчел не могла остановиться. Помимо развода родителей, пару недель назад она попала в серьезную аварию (к счастью, отделавшись лишь испугом), а ее младшей сестре диагностировали рак. Развод, разбитая машина, рак сестры – и все это в течение одного месяца! Я почувствовал, что Рейчел впервые открыто делилась своими трудностями с другим человеком.

Пока мы разговаривали, я старался признать чувства Рейчел. Я не только внимательно слушал и сопереживал, но и старался проникнуться ее ощущениями. Я чувствовал ее боль и не пытался ничего исправить. Я не давал советов и не просил ее «просто жить дальше». В тот момент я должен был донести до девушки, что ее обида, гнев и растерянность вполне естественны. Такие чувства легко понять. У Рейчел есть все основания – и огромная потребность – пережить их.

Наконец Рейчел замолчала.

– Спасибо, – сказала она через минуту. – Прости, что вывалила все на тебя. Не думала, что смогу поговорить об этом с другим человеком. Мне впервые за долгое время полегчало.

Я поблагодарил Рейчел за открытость и проводил ее до дома. На обратном пути я обдумал произошедшее. Свидание, которое поначалу показалось мне неловким и односторонним, обернулось удивительно сближающим опытом. Рейчел почувствовала, что может поделиться со мной самым важным. Я же ощутил настоящую любовь, заботу и сострадание. И все это лишь за час! Я говорю не о романтической любви, а о чувстве, когда ты понимаешь и заботишься о человеке на глубоком уровне. Тем же вечером я записал в своем дневнике:

Это было прекрасно – видеть, как в безопасной среде Рейчел раскрывается. Надеюсь, она ощутила мою любовь к ней после того, как я признал ее эмоции. Это было похоже на глоток свежего воздуха. Она наконец-то смогла вдохнуть. Она почувствовала, что ее услышали и поняли.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

