

Услышать *и* понять

Майкл
Соренсен

Основа
доверительных
отношений

[Почитать описание, рецензии 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
Заключение	155
Благодарности	158
Об авторе	159

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:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)