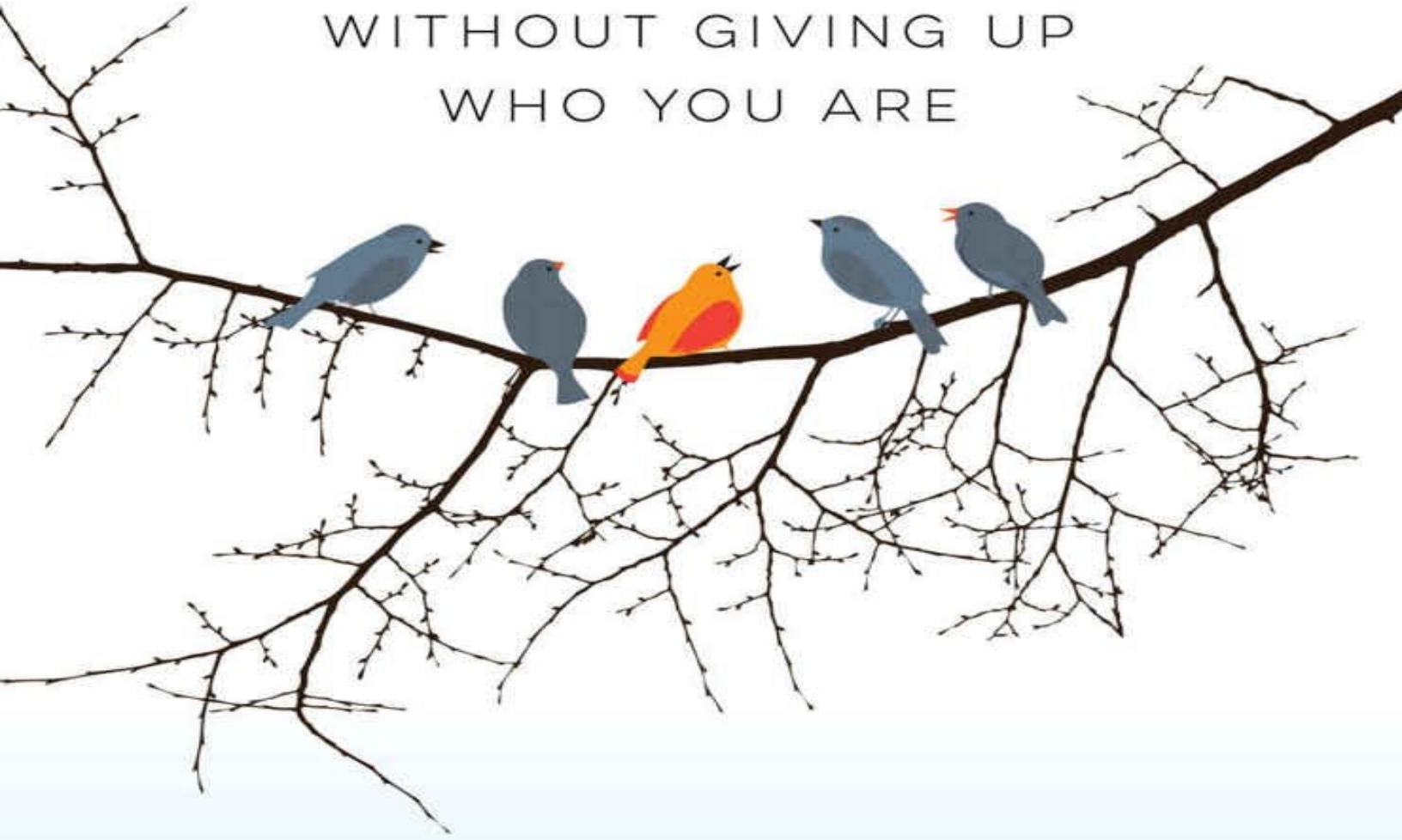
THE SOCIAL SKILLS GUIDEBOOK

MANAGE SHYNESS, IMPROVE YOUR CONVERSATIONS, AND MAKE FRIENDS, WITHOUT GIVING UP WHO YOU ARE



CHRIS MACLEOD, MSW

СОЦИАЛНИ УМЕНИЯ

GUID БООК

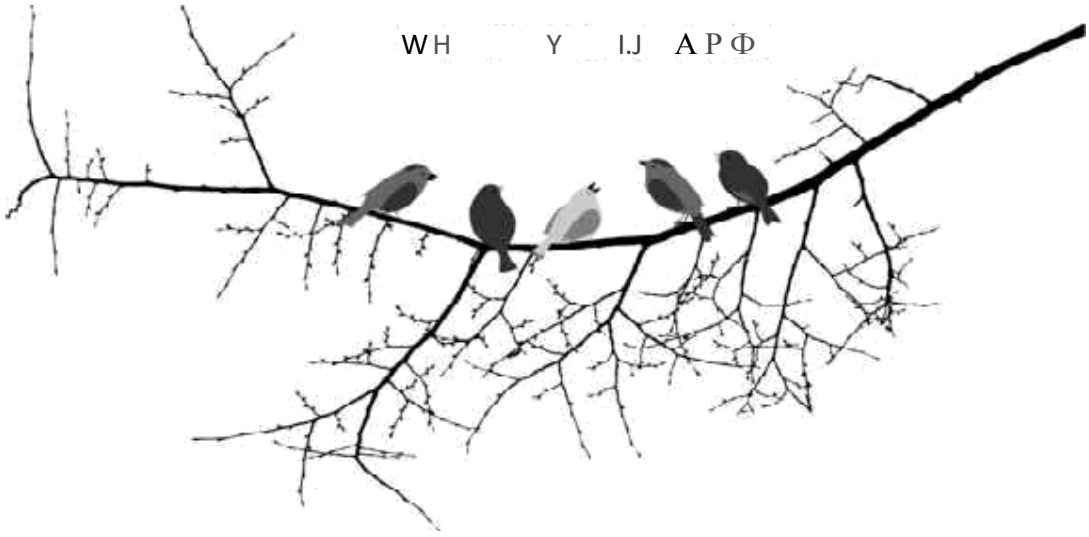
МАНА Л SH YWLÜ

ПОДОБРЕН VO URC ПРЕОСНЕМЕНИЯ,

И MAKL ПРИЯТЕЛИ,

WITHZ УТ ИВИН7› УП

WH Y I.J АРФ



CHR 1S M AC Л EOD ,MCB

Авторски права

Copyright © 2016 от Крис МакЛеод, MSW

ВСИЧКИ ПРАВА ЗАПАЗЕНИ. Никоя част от тази публикация не може да бъде възпроизвеждана, съхранявана в система за извличане на информация или предавана под каквато и да е форма или по какъвто и да е начин – чрез електронни, механични, фотокопирни, записващи или други средства – без предварително писмено разрешение.

ISBN: 978-0-9949807-1-7

Редактор: Вики Аданг
Дизайн на корицата и вътрешната част: Виктория Валентайн/Page and Cover Design

Съдържание

Титулна страница
Авторски права
Съдържание Въведение
- 1. Цялостният процес на подобряване на социалните ви умения
- 2. Разглеждане на някои често срещани предизвикателства и притеснения, свързани с работата върху социалните ви умения

Раздел 1: Преодоляване на основните психически бариери пред общуването
- 3. Разбиране на последиците от срамежливостта, социалната тревожност, несигурността и обезкуражаването
- 4. Промяна на нагласата ви относно социалния дискомфорт
- 5. Справяне с контрапродуктивното мислене относно социализирането
- 6. Практически стратегии за облекчаване на тревожността
- 7. Намаляване на страховете и несигурността чрез реални преживявания
- 8. Повишаване на самочувствието и увереността

Раздел 2: Развиване на уменията за водене на разговор
- 9. Придобиване на основни умения за водене на разговори
- 10. Справяне с неловките мълчания
- 11. Започване на разговори един на един
- 12. Водене на по-задълбочени разговори
- 13. Приключване на разговори
- 14. Как да се ориентираме в груповите разговори
- 15. Водене на разговор в конкретни ситуации
- 16. Осъзнаване на емпатията
- 17. Основни умения за слушане
- 18. Разпознаване и реагиране на невербалната комуникация на другите
- 19. Подобряване на собствената невербална комуникация
- 20. Грешки в разговора
- 21. Как да бъдете по-симпатични
- 22. Как да бъдете по-забавни
- 23. Умения за самоутвърждаване

Раздел 3: Сключване и поддържане на приятелства
- 24. Въведение в процеса на създаване на приятелства
- 25. Намиране на потенциални приятели

26. Планиране с потенциални приятели
27. Задълбочаване на новите приятелства
28. Създаване на група от приятели
29. Сключване на приятелства в конкретни ситуации
30. Преодоляване на трудностите при създаването на приятелства
31. Очаквайте с нетърпение подобряването на социалните ви умения Приложение А: Синдром на Аспергер / Лек аутизъм Допълнителна литература

Въведение



ТАЗИ КНИГА Е ЗА ВСЕКИ, който чувства, че трябва да подобри социалните си умения. Може би се чувствате срамежливи, тревожни и несигурни сред хора. Имате затруднения да водите разговор и да оставите добро впечатление у другите. Чувствате се самотни и изолирани и не излизате толкова често, колкото бихте искали, или имате само няколко случайни познати и искате по-близки взаимоотношения. Може би всичко това. Може би имате чувството, че по някакъв начин сте пропуснали да научите неписаните социални правила, които всички останали сякаш са усвоили още на тринадесетгодишна възраст.

Ако изпитваш тези социални затруднения, не си сам. Може би се чувстваш като изключен аутсайдер, но това са често срещани проблеми. Милиони хора се чувстват точно като теб.

Добрата новина е, че тези социални проблеми могат да бъдат решени. Концепцията за „късноразвиващ се човек“ съществува с причина. Много хора са били срамежливи или самотни за определен период от живота си, преди да развият своите междуличностни умения и да оставят срамежливостта или самотата зад гърба си. Можете да повишите самочувствието си. Можете да се научите да се справяте със срамежливостта и тревожността, както и с контрапродуктивното мислене и поведение, които ги подхранват. Можете да упражнявате и усъвършенствате уменията си за водене на разговор. Можете да научите надежден процес за срещане с приятели и изграждане на социален живот. Дори ако някои аспекти на социализирането не ви идват толкова естествено и ще трябва да полагате малко повече усилия от повечето хора, нищо в ситуацията ви не ви прави безнадежден случай.

Няма нужда да променяш напълно себе си, за да постигнеш по-голям социален успех; можеш да запазиш интересите, ценностите и чертите на характера си. Просто трябва да попълниш пропуските в уменията или самочувствието, които в момента те спират. Тогава ще се превърнеш в по-усъвършенствана социално версия на себе си. Целта на тази книга е да ви даде инструментите, от които се нуждаете, за да станете социално щастливи по начин, който работи за вас, независимо дали това включва да се забавлявате постоянно с дузина случайни познати или да си стоите предимно настрана, освен за да се срещате от време на време с няколко наистина близки приятели. Тя не иска да ви превърне в някой, който се държи фалшиво, за да може да се хареса на колкото се може повече хора.

Тази книга е изчерпателен наръчник за наваксване в социално отношение. Има заглавия, които разглеждат срамежливостта или уменията за водене на разговор поотделно, но тази книга ви казва всичко, което трябва да знаете, в едно

място. Самият автор се е сблъсквал с всички тези проблеми, когато е бил по-млад, и е написал тази книга като наръчник, какъвто би искал да има тогава.

Тази книга ви учи на основните неща, които по някакъв начин сте пропуснали да научите, докато растяхте. Тя разглежда препятствията, с които се сблъскват само хората, които са се борили със социални проблеми през по-голямата част от живота си.

Ако социалните умения можеха да се оценяват по десетобална скала, целта е да ви помогне да преминете от незадоволителната оценка 3 към удовлетворителната и функционална 7 (или по-висока). Това не е сборник от малко известни трикове, които ще ви позволят да преминете от средно ниво към напреднало. Тя няма да разкрие пет тайни трика, които главните изпълнителни директори използват, за да направят ръкуването си особено запомнящо се и влиятелно. Казано това, харизматичните хора са такива не защото имат достъп до куп техники, които повечето от нас нямат, а защото изпълняват много от своите социални основи малко по-добре от нормалното. В този смисъл тази книга може да ви помогне някой ден да придобиете много харизма, като ви запознае с основните умения, които можете да развиете отвъд типичното ниво.

Тази книга се фокусира върху ежедневните социални контакти. Тя не засяга специфични за работното място въпроси, като например как да се справяте с трудни колеги, как да повлияете на шефа си или как да проведете успешна демонстрация на продукт. Тя също така не се занимава с темите за срещите и флирта. Въпреки това, ако изпитвате затруднения в социалните контакти, повечето от темите, засегнати тук, би трябвало да ви помогнат както в кариерата, така и в личния живот. Трудно е да спечелите някого или да се разбирате с колегите си, ако имате проблеми с общуването или не можете да се справите с тревожността си в компанията на други хора.

Какво предстои

След няколко встъпителни глави за процеса на работа по социални проблеми, книгата обхваща три основни области на социалните умения:

1. Справяне със срамежливостта, тревожността и несигурността, както и чувство на по-голям комфорт и увереност в себе си и в другите
2. Водене на разговор и общуване с хора
3. Да се запознаваш с хора и да си създаваш приятели

Разделите се допълват взаимно – ще ви е трудно да водите разговор, ако сте тревожни и несигурни, и ще ви е трудно да си създадете приятели, ако не можете да поддържате взаимодействието – но не е необходимо да ги четете поред. Ако смятате, че самочувствието ви и уменията ви за водене на разговор вече са на ниво, тогава използването на предложенията в раздела „Създаване и поддържане на приятелства“ може да има най-голямо и най-бързо въздействие върху социалния ви живот.

1

Цялостният процес на подобряване на социалните ви умения

ДОКАТО РАБОТИТЕ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ на социалните си умения, трябва да подходите към процеса по правилния начин. Много хора се мъчат да подобрят социалните си умения не защото се сблъскват с невъзможни предизвикателства, а защото подхождат към задачата от грешен ъгъл и се обезсърчават ненужно. С правилното мислене, очаквания и подход към подобряването ще постигнете по-голям напредък. Тази глава обхваща някои неща, които трябва да знаете, преди да започнете да работите върху проблемите си. Глава 2 разглежда някои често срещани въпроси и притеснения, които хората имат относно подобряването на социалните си умения.

Определяне на уменията и чертите, върху които да работите, и тези, които да оставите настрана

Както бе споменато във въведението, не е необходимо да променяте всичко в себе си, за да се справяте по-добре в социално отношение. Разбира се, ще искате да се справите с явно изразени проблеми, от които повечето хора биха се радвали да се отърват – срамежливост и тревожност, ниско самочувствие, неотшлифовани умения за общуване и липса на знания за това как да си създавате приятели.

Изброените по-долу черти също могат да причинят социални проблеми. Всички те са напълно валидни отклонения от нормата, които не би трябвало да променяте. Въпреки това, те могат да доведат до практически социални неудобства, когато хората ги разбират погрешно и ги пренебрегват, или когато тези черти ви поставят в конфликт с другите ви нужди.

Приемливи, макар и понякога непрактични, социални различия

- Да имаш интровертна личност
- Обича да прекарва много време сам
- Да не се нуждаеш от или да не искаш много приятели
- Да си избирателен при избора на приятели
- Предпочиташ да общуваш за по-кратко време, а след това да се приберeш у дома, за да се отпуснеш и да си попълниш батериите; имаш склонност да се изтощаваш от общуването
- Да харесваш по-спокойни форми на общуване и да избягваш шумните партита или да се напиваш

- Предпочитате да стоите настрана и да слушате повече в разговорите, вместо да говорите много и да се опитвате да бъдете в центъра на вниманието
- Да нямаш весела, изразителна и възбудима личност
- Да можете да приемате или отхвърляте аспекти на общуването, като например да разговаряте с непознати, които чакат на опашката с вас
- Предпочитате разговорите ви да имат много съдържание
- Да харесваш „некоол“ хобита, които не са от мейнстрийма
- Не се интересува от на пръв поглед популярни неща като отборни спортове или риалити шоута
- Да водиш алтернативен начин на живот или да си част от нетрадиционна среда или субкултура
- Да имаш убеждения и ценности, които се различават от общоприетите
- Да имаш по-ексцентрична личност

Например, ако имаш хобита, които не са част от мейнстрийма, това може да ти попречи, ако те накара съучениците ти да те стереотипизират и да те отхвърлят, без да ти дадат шанс. Ако обичаш да прекарваш времето си сам, това може да влезе в конфликт с твоите социални цели. Част от теб може да иска да излиза повече, за да си намери нови приятели, но желанието ти да си сам може да ти попречи.

Трябва да решиш сам как да подходиш към приемливите си различия в светлината на социалните си цели. Когато е възможно, трябва да си верен на себе си и да се опиташ да намериш своето място, което включва търсене на приятели, които те разбират и те харесват такъв, какъвто си.

Никой не е социално съвършен. Докато допринасят с достатъчно положителни неща, те все пак могат да се справят. Ако прочетете съвет в тази книга, който не ви се иска да следвате, попитайте се: „Дали като пропусна това предложение, като цяло ще бъда по-щастлив? Мога ли да се справя с последствията от това, че не го следвам?“ Например, може би сте в мир със себе си, че имате по-прям стил на общуване, и можете да живеете с факта, че това понякога ще отблъсква някои хора. Може би дори ще решите, че сте в мир с някои аспекти на леката си срамежливост, дори ако технически това е „проблем“. Бъдете свой собствен съдия за това, което работи за вас.

Понякога може да претеглиш плюсовете и минусите на дадена ситуация и да стигнеш до заключението, че за теб е по-добре да се съобразяваш с определени социални норми. Например, в твоя идеален свят никога не би обърнал и мисъл към модата, но осъзнаваш, че другите хора я ценят, и затова се научаваш да се обличаш малко по-добре. Или пък обичате да прекарвате много време сам, но се принуждавате да общувате с хора малко повече, отколкото бихте предпочели, за да имате достатъчно време да упражнявате социалните си умения и да бъдете с приятелите си.

Трябва да решите сами къде сте готови да правите компромиси и къде не. Промяната не е опция, ако нещо нарушава най-дълбоките ви ценности или просто не ви харесва. Прагматичният подход може да сработи, ако сте безразлични към нещо и то не ви отнема толкова

това изисква много усилия. Въпреки това винаги ще има области в социалния живот, в които, дори и да осъзнаваш рационално, че би било практично да се съобразяваш с тях, просто няма да си в състояние да се приспособиш. Повечето хора няма да се откажат от религиозните си или политическите си възгледи, само за да се впишат в обкръжението. Като по-леко примери, някои мъже не се интересуват от спорт, но знаят, че ще им е по-лесно да общуват с други мъже, ако се интересуват от него. Някои никога не започват да обичат спорта, но могат да се принудят да следят точно толкова новини за резултати и трансфери, колкото е необходимо, за да поддържат разговорите си. Други не могат да се принудят дори да правят това и са доволни да живеят с малките неудобства, които това причинява.

Бъдете с отворен ум

Макар че не е нужно да се променяш напълно или да се предаваш, за да се справяш по-добре в социално отношение, трябва да се опиташ да поддържаш отворено съзнание. Бъди отворен към нови преживявания и към възможността, че един ден може да развиеш черти или да започнеш да цениш неща, за които никога не си мислил, че ще ти харесат. Хората се променят през целия си живот. Важно е да си верен на себе си, но не до степен, в която да се затвориш в себе си и да отхвърляш всичко ново с думите: „Не, това не съм аз.“ Да речем, че един приятел ви кани на уводен курс по салса, а вие никога не сте танцували много. Дори да усещате, че това не е нещо, от което бихте извлекли много полза, е твърде строго да кажете сляпо: „Не, това не съм аз! Не ми харесва да танцувам и никога няма да ми харесва!“ Не е нужно безразсъдно да пробвате всичко, което ви предлагат другите, но никога не се знае – може всъщност да обичате танцуването с партньор и просто още да не сте го осъзнали.

Осъзнаването, че вашите умения за общуване не трябва да са безупречни, за да имате пълноценен социален живот

Безброй хора по света се радват на пълноценен социален живот, въпреки че са малко срамежливи и несигурни, понякога се запъват в разговорите си, нямат много интересни хобита или имат няколко досадни странности в характера си. Дори харизматичните хора разказват лоши вицове или получават откази на поканите си. Не е нужно да прилагате перфектно всеки един от съветите в тази книга 100% от времето, нито е необходимо да се харесате на всеки човек на планетата. Просто трябва да сте достатъчно добри, за да се справяте, и да имате приятели, които ви приемат такива, каквито сте. Не е нужно всичките ви взаимодействия да протичат безупречно. Просто трябва достатъчно от тях да протичат

е, че можеш да постигнеш социалните си цели (ако поканиш десет души да излезете заедно и само трима приемат, но впоследствие те станат твои добри приятели, това е успех).

Упражнявайте социалните си умения, за да ги подобрите

Социалните умения са умения като всички останали. Четенето на съвети може да ви даде представа за това, върху какво трябва да работите, и да помогне на процеса на учене да протече по-гладко, но в крайна сметка трябва да практикувате, за да усвоите нещата наистина. Вероятно сте общували по-малко като цяло в сравнение с много от вашите връстници и трябва да отделите време, за да наваксате.

Това изглежда очевидно, но когато става въпрос за междуличностни умения, някои хора мислят, че могат да ги придобият наведнъж чрез подходящ трик, прозрение, психологически „хак“ или средство за повишаване на самочувствието. Вероятно мислят така, защото социалните умения са нефизически и банални. Хората инстинктивно разбират, че отнема време да се научат сложни физически умения като каране на ски или рисуване. Когато обаче става въпрос за общуване, мисловният им процес е: „Това е просто говорене. Вече знам как се прави. Просто ми дайте някои тайни супер ефективни формули за разговор и ще съм готов за състезанието.“

Освен това повечето хора са открили, че справянето със социална ситуация е по-лесно, когато временно са по-уверени от обикновено. Затова си мислят, че трябва да има начин да бъдат изключително уверени през цялото време. Въпреки това, макар че можете за кратко да станете необичайно самоуверени, няма начин да предизвикате това чувство по команда или да го запечатате завинаги. Наистина няма кратки пътища. Ако имаше, те биха били общоизвестни и тази книга нямаше да е необходима.

Да знаете върху какво работите, когато упражнявате социалните си умения

Докато практикувате общуване, ще развиете следните общи умения. В някои взаимодействия ще използвате само няколко от тях, докато други взаимодействия ще изискват да съчетавате много от тях едновременно.

1) Вашата способност да мислите на крак. Когато дойде вашият ред да кажете нещо, не можете да се бавите вечно, докато измислите отговора си. Освен това, с изключение на относително предсказуемите първи минута-две, взаимодействията могат бързо да поемат в безброй посоки. Невъзможно е да се опитате да планирате всичко, което ще кажете, предварително, или да измислите как да се справите с всеки сценарий предварително. Най-доброто, което можете да направите, е да научите някои общи насоки и след това да усъвършенствате способността си да импровизирате.

2) Способността ви да извършвате няколко **задачи** едновременно**.** Когато общувате с някого, трябва постоянно да обръщате внимание на няколко неща едновременно. Другият човек постоянно изпраща сигнали чрез думите, действията и невербалната си комуникация; вие трябва да ги възприемете, да ги оцените и да вземете решение

да реагирате на момента според изводите си („Току-що казаха, че не са запознати с колоезденето. Ще трябва да променя начина, по който разказвам историята си.“). В същото време трябва да контролирате сигналите, които изпращате („Любопитен съм колко е часът, но няма да погледна часовника си сега, защото това може да създаде впечатлението, че не ме интересува историята им.“). Когато станете по-добри в общуването, възприемането на цялата тази информация и вземането на решение какво да правите с нея започва да ви се струва по-малко обременяващо.

3) Вашите умения в редица конкретни подкомпоненти като слушане, отстояване на позицията си или формулиране на покана. Както при всяко умение, в началото ще ви излиза тромаво и преувеличено, когато слушате активно, отстоявате позицията си или отправяте покана, но с времето ще придобиете по-фина чувствителност и ще можете да съобразявате поведението си с конкретната ситуация. Например, когато за първи път се научавате да слушате, понякога може да изглеждате като прекалено ентусиазиран терапевт. С повече практика ще можете да покажете, че ви е грижа и че обръщате внимание по по-фин начин.

4) Вашето ниво на комфорт с различни подумения, като установяване на зрителен контакт или започване на разговори. Някои подумения, като установяване на зрителен контакт или започване на разговор, ще ви карат да се чувствате нервни или неестествени в началото, но колкото повече ги практикувате, толкова по-нормални ще ви се струват.

5) Вашите общи познания за хората, какво ги мотивира и как са склонни да реагират на различни неща. Всеки човек е различен, но с достатъчно социален опит ще започнете да забелязвате общи модели, според които можете да действате. Например, може да забележите, че хората, които се интересуват от определено хоби, са склонни да споделят едни и същи политически убеждения и стил на разговор, и можете да се адаптирате съответно.

6) Вашите познания за различни социални ситуации и как да се справяте с тях. Можете да ги придобиете чрез личен опит или като наблюдавате други хора, които имат повече социален опит от вас. Възможно е да намерите съвети за често срещани ситуации, като например как да се обръщате към хората на парти или как да откажете необоснована молба, но в ежедневието си ще се сблъскате с други ситуации, които са твърде редки и езотерични, за да бъдат описани в някоя книга. Когато се сблъскате с тези нови ситуации, може да не винаги да се справите с тях перфектно, но с времето можете да си изградите общо усещане за това как да ги подходите.

7) Вашето познаване на неписаните социални норми в конкретната ви култура, субкултура или група приятели, както и умението да адаптирате общите правила за общуване към тях. Това е още една причина, поради която е невъзможно да се обясни предварително как да се справяте във всяка ситуация. Това, което в една страна или в даден кръг от приятели може да се възприема като привлекателен стил на общуване, на друго място може да бъде счетено за досадно. Единственият начин да научите правилата за вашия социален контекст е да сте част от него и да ги наблюдавате сами.

8) Конструктивно мислене по отношение на социализирането. Един добре намерен, но безполезен съвет е да ви предложи да възприемете полезни, но по-лесни за казване, отколкото за изпълнение, нагласи като: „Не

„Не се притеснявай прекалено много за това какво мислят другите за теб“ или „Просто излез да се забавляваш и не се тревожи дали се справяш добре в общуването“. Чудесно е, ако можете да мислите по този начин, но не придобивате тези светогледи веднага, само защото сте прочели, че е добре да ги имате. Вместо това, колкото повече общувате, толкова повече ще имате малки преживявания и успехи, които ще ви покажат от първа ръка, че това са добри начини на мислене, и постепенно ще ги включите в своя светоглед.

9) Твоят личен социален стил. Има някои общи насоки за това какво прави взаимодействието по-добро или по-лошо, но няма един единствен правилен начин да общуваш. Всеки има своя собствена личност, силни и слаби страни. Обикновено има няколко начина да се справиш с всяка ситуация. Това, което работи добре за друг човек, може изобщо да не ти подхожда. Твоят приятел може да е добър в това да развеселява хората, като е добър слушател. Ти може да си по-добър в това да бъдеш забавен и да им помагаш да отвлекат вниманието си от тревогите си.

Начини да практикувате общуването

Можете да упражнявате социалните си умения по три начина. Първо, ако чувствате, че като цяло нямате социален опит, просто можете да намерите начини да прекарвате повече време в общуване. Този метод е неструктуриран, но все пак ще научите нови неща от всички допълнителни часове, които ще натрупате, и ще усъвършенствате различни умения. Можете

- да общувате повече с хората, които вече познавате (съществуващи приятели, колеги, съученици, съквартиранти, членове на семейството);
- да си намерите работа, която включва много взаимодействие с хора (например, търговия на дребно, сервитьор в ресторант, барман, кол център, продажби);
- да се запишете за доброволческа дейност, която включва общуване (например, набиране на средства, разговори с възрастни хора, помощ на фестивал);
- да се присъедините към клуб, отбор или организация;
- да посещавате онлайн организирани срещи (например от форум, който ползвате, чрез сайтове като Meetup.com);
- възползвайте се от естествените възможности за кратки, приятелски взаимодействия с хора, от които обикновено се очаква да бъдат приятни и да разговарят с вас, като например продавачи в магазини и сервитьори в ресторанти;
- да посещават места, където хората могат да идват сами и да общуват с останалите посетители (например кафене за настолни игри, кръчма или зала за билярд);
- общувайте с хора онлайн (например, чатете с хора, докато играете мултиплеър игра). Разбира се, това не може да замести напълно практиката лице в лице, но не трябва да се пренебрегва напълно; или

- ако това е реалистична опция, пътувайте и отседнете в оживени, социални хостели.

Вторият метод е да практикувате по целенасочен и структуриран начин, особено ако искате да работите върху конкретни умения. Например, ако имате затруднения да започвате разговори, можете да посещавате едно онлайн организирано събиране седмично и да разговаряте с поне пет нови хора всеки път. Ако имате затруднения с конкретен тип взаимодействие, като например да поканите някого на среща или да откажете необоснована молба, можете да практикувате, като разигравате сценария с приятел или член на семейството. Някои организации и консултантски агенции провеждат групи за обучение в социални умения, които предоставят възможности за практикуване в безопасна и подкрепяща среда.

Третият начин да се упражнявате в социални ситуации е да се запишете на курс, за да усвоите ориентирани към сценичното изкуство междуличностни умения като говорене пред публика, актьорско майсторство, импровизация или стендъп комедия. Тези по-специализирани умения не се пренасят напълно в ежедневните ситуации. Репетирана и научена наизуст реч не е същото като спонтанен, непринуден разговор. Въпреки това те все пак носят много ползи. Например, курсовете по ораторско майсторство могат да ви научат как да прожектирате гласа си и да използвате уверена език на тялото. Участието в театрална пиеса може да ви помогне да се справите с нервите и страха си от това да сте в центъра на вниманието. Импровизацията ви учи да бъдете по-отпуснати, игриви и спонтанни в разговорите си. Много хора също така откриват, че получават малък тласък на самочувствието в ежедневните си взаимодействия, знаейки, че усвояват по-плашещо умение като говоренето пред публика.

Не е нужно да прекарвате много време в разговори с непознати на обществени места, за да усъвършенствате социалните си умения. Някои хора смятат, че трябва да разговарят с куп непознати в мола или в супермаркета. Ако конкретно се опитвате да свикнете да започвате и поддържате разговори с хора, които не познавате, това е друго нещо. Ако просто искате да натрупате социален опит, разговорите с непознати обикновено са твърде стресиращи и неефективни. По-добре е да практикувате с хора, които познавате и с които вече се чувствате донякъде комфортно, или с непознати, които срещате в по-структурирани ситуации, като например курс по изкуство.

Непряко подобряване на социалния ви успех

Макар че е от съществено значение да се фокусирате директно върху по-слабо развитите аспекти на вашите социални умения, можете да подпомогнете каузата си и косвено, като се превърнете в по-разностранен, ерудиран и интересен човек. Това работи по принципа „намазваш, изтриваш“. Представете си, че в продължение на три месеца не сте правили нищо, за да упражнявате директно социалните си умения, а сте прекарали това време в пътувания, откриване на нова музика и учене на каране на планински велосипед. В края на тези три месеца много социални ситуации вероятно биха протичали по-гладко за вас. Бихте имали повече теми за разговор и общуване с хората и наистина бихте забелязали разликата, ако се озовете в разговор с пътешественик,

велосипедист или любител на музиката. Предизвикателствата, свързани с пътуването и научаването да караш планински велосипед, биха повишили общата ти увереност или може би биха те направили по-забавен и приключенски настроен. Преживяванията, които си имал по време на почивката, може би придават известен престиж и карат хората да искат да разговарят повече с теб, за да научат повече за тях.

Това не означава, че ако си намериш куп нови хобита, ще можеш да се отървеш от изискването за директна практика. Освен това, някои хора чуват този съвет и се опитват да научат и да правят всичко, надявайки се да получат максимална социална полза. Разбира се, това не е възможно.

Да знаете колко време ще отнеме да наваксате със социалните си умения

Разбира се, трудно е да се прецени колко време ще ви е необходимо, за да усъвършенствате социалните си умения, тъй като всеки започва от различна изходна точка. Може да се очаква, че ще ви отнеме от една до три години, ако имате изоставане по всички показатели, за разлика от случаите, в които се нуждаете от помощ само в една или две области. Обикновено са необходими няколко години, за да се достигне прилично ниво в много умения.

Когато прочетете това, може да се почувствате обезкуражени: „Може да ми отнеме три години? Шегувате ли се?!" Тази прогноза не е предназначена да ви потисне, а да ви даде ясна и реалистична представа за процеса. В дългосрочен план знанието какво да очаквате предотвратява повече обезкуражаване, отколкото предизвиква. В началото новината не ви се струва приятна, но когато сте на шест месеца от процеса и имате лош ден, можете да го погледнете в перспектива и да не го възприемате като знак, че сте безнадеждни. Ако тази книга ви е подвела да повярвате, че социалните умения се придобиват бързо и лесно, ще се почувствате по-зле – и може би дори ще се откажете напълно – ако нещата не се наредят след няколко седмици.

Една до три години може да ви се сторят дълъг период, но процесът на усъвършенстване няма да бъде изтощителен през цялото време. Както при всяко учене, най-трудно ще ви е в началото, а след като изградите солидна основа, нещата ще станат по-приятни и лесни. Сравнимо е с ученето да свирите на китара: през първия месец пръстите ви болят, докато притискате струните, и за вас е постижение да изсвирите един акорд правилно, да не говорим за бързото и плавно преминаване между няколко акорда. След шест месеца ситуацията е коренно различна. В общия план на нещата все още си неопитен начинаещ, но знаеш достатъчно, за да разбереш, че упражняването не е пълна борба и често е забавно, когато хванеш ритъма на нова песен. Същото важи и за общуването. В началото може да е изнервящо да водиш учтив разговор с някого за няколко минути. След една година можеш уверено да отидеш на парти с група приятели и да знаеш, че ще си поупражниш общуването, докато се забавляваш с всички.

Не всеки напредък се постига бавно. В някои области е по-лесно да се постигнат подобрения, отколкото в други. Например, има някои прости, често срещани грешки, които хората правят, когато се опитват да

да си намерят приятели, и след като научат как да ги избягват, социалният им живот често се подобрява бързо.

Имаш повече време, отколкото ти се струва. Хората, които се развиват по-късно, често се тревожат, че най-добрите им години са отминали и че са пропуснали шанса да имат пълноценен социален живот. Това изобщо не е вярно. Социалните умения могат да се усвоят във всеки етап от живота ти. Щом ги усвоиш, те остават завинаги. Усвояването на социални умения не е като изучаването на езици, където мозъкът ни е устроен така, че след детството е по-трудно да научаваме нови. Няма врата, която да се затваря, когато навършите 20, 25, 30 или друга произволна възраст. Ще имате възможности да се забавлявате и да общувате през целия си живот. Ако сте в началото на двадесетте или по-млади, може да вярвате, че след колежа цялото забавление изчезва и всички стават скучни и затънали в отговорности. Това не е вярно. Хората никога не спират да общуват и да се забавляват заедно.

Може да е разочароващо да чуеш, че трябва да изчакаш, преди да получиш това, което искаш, но опитай се да не се поддадеш на нетърпението. Ако си нетърпелив, може да се откажеш от полезни съвети, защото те не дават незабавен резултат. Може също така да преследваш едно след друго предполагаеми бързи решения, вместо да се придържаш към доказани подходи, които са по-бавни и по-малко бляскави. Когато се обезсърчиш или станеш нетърпелив, напомни си, че развитието на социалните умения отнема време; не е реалистично да очакваш да станеш експерт за една нощ. Освен това, погледни къде си сега в сравнение с мястото, от което започна. По-вероятно е да продължиш, когато можеш да си докажеш, че правиш напредък.

Очаквайте емоциите ви да се променят

Можете да разделите процеса на преодоляване на социалните си проблеми на две фази: начална, по-разочароваща фаза и по-късна, в която нещата вървят по-гладко. Като подобрявате социалните си умения, практикуването им става по-лесно и по-окуражаващо, и имате усещането, че най-лошото е зад вас – успехът е само въпрос на време, ако продължите по същия път.

Настроението ти може да е доста променливо през тази първа фаза. Каквото и да се случи, ще имаш склонност да придаваш прекалено голямо значение на това какво означава то за бъдещето. Ако имаш добър ден, ще се развълнуваш прекалено и ще ти се струва, че най-накрая си преодолял трудностите и всичко ще бъде наред. Когато неизбежно имаш лош ден, ще стигнеш до заключението, че си безнадежден и че никога няма да придобиеш по-добри социални умения.

С повече практика и още няколко успеха ще се успокоиш. Ще осъзнаеш също, че дори и да имаш няколко несигурни взаимодействия, напредъкът ти все пак се увеличава стабилно; ако продължиш да се стараеш, рано или късно ще успееш. Един от начините да запазиш перспектива е да водиш дневник на напредъка си. По този начин ще имаш обективно напомняне, че правиш положителни промени („Чувствам се все така срамежлив, както винаги, но тук пише, че този месец съм започнал повече разговори, отколкото някога, и съм излязъл с трима нови хора.“)

Осъзнаване, че е нормално да потърсите професионална помощ

Това е книга за самопомощ, но когато е уместно, тя ще посочи ситуации, в които може да е полезно да получите допълнителна помощ от психолог или група за подкрепа. Понякога ще се сблъсквате с предизвикателства, които са твърде трудни, за да се справите сами. Посещението при специалист не е срамно последно средство за „слаби“, „разбити“ или „луди“ хора. Това е просто начин да привлечете на ваша страна някои опитни експерти. Ако сте в колеж, училището ви може да предлага безплатни консултантски услуги. Много общности също разполагат с достъпни агенции за психично здраве.

2

Справяне с някои често срещани предизвикателства и притеснения, свързани с работата върху социалните ви умения

ТАЗИ ГЛАВА ПЪРВО ОБХВАЩА често срещани практически предизвикателства при подобряването на вашите междуличностни умения; след това разглежда някои притеснения, които хората имат относно процеса.

Практически предизвикателства

Дори когато искате да подобрите социалните си умения, следните предизвикателства могат да затруднят започването и продължаването на работата по тях. Всички тези пречки могат да бъдат преодолени.

„Искам да упражнявам социалните си умения, но в определени ситуации бързо се изчерпвам.“

Не е необичайно хората бързо да се изтощят психически, когато общуват. Те могат да се справят с разговор на вечеря за час-два, но след това се чувстват изтощени, сякаш искат да си тръгнат. След няколко часа са прекалено уморени, за да слушат внимателно всички и да формулират отговорите си. След това обикновено се нуждаят от малко почивка, за да се възстановят от взаимодействията си.

Лесното изтощаване може да попречи на способността ви да тренирате или просто да прекарвате време с приятели толкова дълго, колкото бихте искали. От гледна точка на „приемливи, но неудобни различия“ може да се дразните, когато хората не разбират, че сте така устроени; някои по-малко чувствителни хора може да ви създават неприятности, когато искате да си тръгнете по-рано от някое събитие, или може да го приемат лично, когато изглеждате уморени в тяхно присъствие.

Краткосрочни начини да се почувствате по-малко изтощени, след като чувството вече е започнало да се проявява

- **Приемете малко кофеин, за да си осигурите бърз прилив на енергия.** Това съветче е особено полезно, ако сте били навън до късно и се чувствате сънливи, а освен това сте изтощени от общуването.
- **Хапнете нещо или си поръчайте пълноценно ястие, ако не сте яли отдавна.** Нивото на енергията ви може леко да спадне, ако сте прекарали часове без да ядете. Въпреки това, не яжте толкова много, че да изпаднете в хранителна кома.
- **Изчакайте, докато си възвърнете силите**. Умората обикновено идва на вълни и енергията ви

обикновено се възстановява, ако успеете да издържите сънливостта за около двадесет минути.

- **Вземете си кратки почивки, за да възстановите част от енергията си.** Тоалетните са класическо скривалище. На по-голямо събитие преминаването от натоварената обстановка на закрито към по-спокойна разговорна атмосфера навън може да е достатъчно, за да си поемете дъх.
- **Съзнателно превключете на друга предавка и се опитайте да се включите отново в общуването с останалите.** Щом започнете да се чувствате изтощени, лесно е да се поддадете на тези чувства, да се отпуснете, да се откъснете от реалността и да чакате с нетърпение да си тръгнете. Да стоите настрана и да не правите нищо е скучно и обикновено ви прави още по-уморени и откъснати. Вместо това опитайте се да намерите някакво забавно занимание, в което да се включите – това може да ви ободри и да ви накара да се почувствате по-ентусиазирани.
- **Ако знаете предварително за изтощително събитие, си вземете стратегическа дрямка, за да имате повече енергия.**

Как да станете по-малко податливи на изтощение в дългосрочен план

Дори и като вземете предвид горните съвети, можете да направите само толкова, за да спрете чувството на изтощение, след като то вече е настъпило. Ето няколко неща, които можете да направите, за да намалите склонността си към социално изтощение в дългосрочен план:

- **Станете по-умели в общуването в ситуации, които ви изморяват.** Всичко е по-изтощително психически, ако не сте свикнали с него. Освен това ще започнете да се чувствате изтощени и откъснати по-бързо, ако ви е скучно и не се забавлявате. Колкото по-умели ставате в справянето с дадена ситуация, толкова по-лесно ще ви е да се забавлявате в нея.
- **Почувствайте се по-удобно в ситуации, които ви изморяват.** Тревожността е много изтощителна както физически, така и психически. Когато сте по-отпуснати в дадена ситуация, няма да хабите енергията си, чувствайки се напрегнати и притеснени.
- **С времето се насилвайте да оставате в социални ситуации все по-дълго.** Можете да „тренирате“, за да изградите социалната си издръжливост. Когато сте навън с приятели и искате да си тръгнете, кажете си, че ще останете още половин час, а по-късно – час или повече. След като сте решили да останете, общувайте активно, вместо да се оттегляте, за да изчакате да мине времето.
- **Обграждайте се с хора, които са по-близки до вашия стил.** Ще се чувствате по-изтощени, ако сте с хора, с които нямате много общи неща и които са или прекалено скучни, или прекалено енергични за вас.
- **Прекарвайте повече време сред хора.** Всеки има свое предпочитано ниво на социални контакти, но то не е строго фиксирано. Ако прекарвате много време насаме, тогава, когато все пак излезете сред хора, това се отразява по-силно на организма ви и скоро ще ви се прииска

отново сам. Ако обстоятелствата в живота ви постоянно ви поставят сред съученици, колеги, семейство и съквартиранти, вие свиквате да сте постоянно сред хора. Вашата нужда да избягате и да се презаредите не изчезва напълно, но вашата толерантност към компанията е по-висока.

„Искам да работя върху социалните си умения, но просто не мога да се мотивирам да започна или да се придържам към практикуването за дълго.“

За да подобрите социалния си живот, трябва да сте мотивирани да работите върху него и да преодолеете трудните моменти. Тази мотивация понякога е трудна за намиране, дори ако логично смятате, че *трябва* да я имате. Има няколко причини, поради които това може да се случи:

- **Тревожността т и те спира.** Напълно естествено е да искаш да избягваш социалните контакти, които те нервират. Понякога си напълно наясно, че би искал да промениш нещо, но се страхуваш прекалено много да не бъдеш отхвърлен, да се изложиш или да се налага да мислиш за неуспехите си. Друг път тревожността ти дава извинение да отлагаш нещата, като например: „Ще се опитам да си намеря повече приятели през лятото, когато не съм толкова зает с училището.“
- **Ако сте от хората, които не изпитват голяма нужда от общуване и се чувстват добре сами, може да затънете в застойна среда**. Искате социалният ви живот да бъде по-добър, но фактът, че прекарвате много време сами, не ви притеснява особено, така че никога не изпитвате достатъчно болка или самота, които да ви мотивират и да ви накарат да направите големи промени.
- **Целите ти не са изцяло твои.** Може би в момента наистина не ти пука за подобряването на някои аспекти от социалните ти умения, но си усвоил посланията на обществото, че би трябвало да искаш да се заемеш с тях. Ако си по-млад, семейството ти може би те притиска да се промениш, преди да се чувстваш готов за това.
- **Не сте сигурни как да започнете да се справяте с проблемите си и се чувствате претоварени.**

Ако имате проблеми с мотивацията, ето няколко неща, които можете да направите:

- **Научете се да се справяте с тревожността си**. Следващата част от книгата разглежда подробно тази тема.
- **Приемете, че може би все още не сте напълно готови за промяна.** Независимо от това как смятате, че *трябва* да се чувствате, в момента сърцето ви може би не е изцяло в това. Ако нямате вътрешна мотивация да се справите с проблемите си, нито една мотивираща реч или цитат няма да промени това. В най-добрия случай това ще ви даде енергия за ден-два, преди да се върнете към предишното състояние.

Няма нищо лошо в това да решите да изчакате, докато не се появи по-силно чувство за спешност.

- **Отделете малко време, за да разберете какво наистина искате.** Казвате ли си, че трябва да се опитате да станете общителен купонджия, защото обществото твърди, че това е важно, макар че всъщност това не ви интересува? Бихте ли се чувствали по-ентусиазирани, ако се опитате да развиете по-спокоен социален живот?
- **Осъзнайте, че най-трудното често е да започнете.** След като преодолеете този първоначален препятствие, ще се почувствате удовлетворени от постигнатия напредък.
- **Разделете целите си на по-лесно постижими части.** Вместо да имате неясна цел като „Чувствам се толкова самотен“ или „Не се справям добре с хората. Не искам повече да съм такъв“, опитайте се да определите точно какво бихте искали да промените. Бихте ли искали да си направите трима приятели, с които да се виждате редовно? Бихте ли искали да можете да разговаряте с колегите си, без да се чувствате сковани и неловко?
- **Концентрирайте се върху следващата непосредствена стъпка.** Важно е да не забравяте дългосрочните си цели, за да не ви обезсърчават малките препятствия. Когато обаче става въпрос за мотивация, общата ви цел може да ви се струва невъзможна и прекалено голяма. Може би не знаете откъде да започнете с „Да имам пълноценен и богат социален живот“, но е достатъчно лесно да се заемете с „Стъпка 1: Да проуча някои места в града, където бих могъл да се запозная с хора“.
- **Не се опитвайте да работите върху всички социални умения или цели наведнъж.** Определете няколкото основни неща, в които трябва да станете поне малко по-добри, за да се чувствате по-уверени в социалните ситуации. Оставете всички по-малки подобрения за по-късно. Например, ако сте срамежливи и се чувствате самотни, но се справяте добре с разговорите, след като преодолеете първоначалното притеснение, съсредоточете се върху това да се запознавате с нови хора и да се чувствате достатъчно комфортно, за да разговаряте с тях. Не се разпилявайте, като се опитвате да усъвършенствате и стойката си, и чувството си за хумор.
- **Направете каквото можете, за да практикувате общуването по начини, които са забавни и удобни.** Няма начин да избегнете чувството на неудобство през цялото време, но колкото е възможно, опитайте се да практикувате чрез видове взаимодействия, които и без друго биха ви доставили удоволствие.
- **Променете обстановката си така, че да ви подтиква да излизате и да общувате с хора.** Можете да решите да не гледате телевизия или да не играете видеоигри през уикенда, за да ви омръзне и да потърсите нещо друго за правене. Ако имате конкретна социална задача, която отлагате, кажете си, че не можете да правите определени забавни неща, докато не я изпълните (например: „Не мога да вляза в интернет, докато не изпратя съобщение на Карен и не я попитам дали иска да излезем през уикенда.“).

„Твърде зает съм, за да работя върху уменията си за общуване.“

Всеки от време на време е много зает, и ако имате по-важни приоритети, няма

нищо лошо да оставите развитието на социалните си умения на заден план за известно време. Опитайте се обаче да бъдете честни със себе си дали наистина сте прекалено заети или просто използвате това като извинение. Не се крийте зад работа или магистърска програма, чиято култура прославя липсата на личен живот. Ако искате да се опитате да се справите с натоварената си програма, ето няколко идеи:

- **Направете социализирането си приоритет.** Не го разглеждайте като нещо, до което ще стигнете, ако графикът ви се получи.
- **Повишете енергията си.** Ако проблемът е, че сте прекалено уморени, за да излезете, може би всичко, от което се нуждаете, за да си възвърнете енергията и мотивацията, е дрямка след работа или лекции или стратегическа доза кофеин.
- **Управлявайте времето си по-добре.** Намерете начини да използвате времето си по-ефективно и да освободите няколко часа през деня, например като подобрите уменията си за учене или писане на задачи.
- **Оптимизирайте социалния си живот.** Нагласете социалния си живот така, че да отнема по-малко време и да се вписва в графика ви. Например, планирайте да се видите с приятелите си след работа, когато вече сте в центъра.
- **Прекарвайте пълноценно времето си с хората, вместо да се мотаете безцелно с часове.** Например, организирайте по-кратка вечеря, изпълнена с разговори, вместо да прекарате вечерта пред телевизора, без почти да си говорите.
- **Организирайте групови дейности.** Ако не ви пречи, опитайте се да се събирате с много хора наведнъж, вместо да се срещате с всеки поотделно.

„Не мисля, че мога да преодолея социалните си проблеми без изчерпателен структуриран план с практически упражнения за всяка подумение.“

Някои хора предпочитат да им бъде подробно обяснена всяка стъпка от даден процес, преди да се почувстват готови да започнат. Тази книга предлага много подробности, които можете да приложите в живота си по свой избор, но съдържанието ѝ може би не е толкова подробно, колкото бихте искали. Всеки автор трябва да реши какво да пропусне, за да може книгата да остане с разумна дължина. Ако искате задълбочено разяснение по конкретна тема, можете да го потърсите другаде, например в някоя от книгите в раздела „Допълнителна литература“.

Друга възможност е, че не си даваш достатъчно кредит на доверие, за да разбереш как да се усъвършенстваш сам. За да усвоиш някое сложно умение, понякога трябва да знаеш как да насочваш собственото си развитие. Всеки човек е различен и вашите нужди не винаги ще се вписват в някакъв шаблон. Трябва да знаете как да решите върху какво да се фокусирате и как да измислите свои собствени упражнения за практика, ако няма налични такива. Като страничен ефект от по-малкия социален успех, някои хора развиват чувство на безпомощност и пасивност по този въпрос. Те си мислят: „Нямам никаква представа...“

в общуването. Никога не успявах да разбера как да се справя по-добре сам. Единственият начин да имам шанс е, ако някой ме води за ръка на всяка крачка.“ Не е точно така. Да разбереш как да се подобриш е нещо, на което си способен.

Това не означава да се пренебрегва напълно идеята за подробен, персонализиран план. Просто не си мислете, че не можете да направите нищо без такъв. Ако смятате, че персонализиран план би ви бил от полза, психолог може да ви помогне с това.

„Чувствам се като загубена кауза. Аз съм особено тежък случай. Имам твърде много фактори, които ми пречат, за да преодолея проблемите си.“

Не е необичайно да се чувствате обезкуражени по този начин. Въпреки това, много малко хора са безнадеждни случаи, когато става въпрос за социалните им умения. Тези, чийто потенциал е ограничен, имат реални пречки, като вродени интелектуални дефицити, аутизъм с по-ниска функционалност или значителни проблеми с психичното здраве, като тежка шизофрения. Дори и тогава те все пак могат да постигнат известно подобрение. Ако функционирате по-нормално, сте повече от способни да развиете добри социални умения, дори и да отнеме известно време.

Когато хората се възприемат като безнадеждни случаи, най-голямата пречка, която им пречи да преодолеят проблемите си, е, по ирония на съдбата, именно убеждението им, че са загубена кауза. Ако работите активно и последователно върху проблемите си, понякога може да е трудно, но в крайна сметка ще ги преодолеете. Ако обаче се откажете и не направите нищо, за да се справите с проблемите си, те със сигурност ще останат с вас. В глава 5 се разглежда по-подробно как можете да идентифицирате и оспорите някои от убежденията, които може би подхранват това чувство, че сте безнадеждни.

„Имам синдром на Аспергер/лека форма на аутизъм, което ми затруднява подобряването на социалните ми умения.“

Синдромът на Аспергер е вродено състояние, което се намира в леката, по-високофункционална част на аутистичния спектър. Хората, които го имат, срещат различни затруднения при общуването. Въпреки това, синдромът на Аспергер е сравнително рядък и повечето хора, които изпитват затруднения в социалните си контакти, не го имат. Приложение А разглежда подробно предизвикателствата, които синдромът на Аспергер може да предизвика, и предлага някои подходи за работа върху социалните ви умения, ако имате това състояние.

Притеснения относно идеята да работите върху уменията си за общуване

Страхът, че ще се наложи да се променим прекалено много и да се продадем, за да се приспособим по-добре в обществото, е често срещано притеснение. В тази книга вече бяха засегнати някои от тези тревоги, а ето и още няколко:

„Не съм сигурен дали искам да работя върху уменията си за общуване. Не водя много социален живот и съм

съм доволен от това.“

Вероятно четете тази книга, защото сте мотивирани да промените социалното си положение. Възможно е обаче да се чувствате по-амбивалентни. Може би някой ви е купил тази книга и вие я прелиствате без ангажимент.

Ако сте доволни от настоящото си социално положение, тази книга няма да се опитва да ви убеди да го промените. Важно е обаче да вземете това решение с пълна самоосъзнатост и честност. Проблеми като тревожност, обезкураженост и стари обиди, свързани с това, че сте били тормозени или пренебрегвани, могат да замъглят мотивацията ви. Можете да се заблудите, че не искате това, което смятате, че не можете да имате.

Ако искате да прекарвате цялото си време у дома и да нямате много приятели, и сте стигнали до този избор с ясен ум, това е наред. Ако мислите, че искате да живеете предимно уединен живот, защото а) тревожността ви е излязла извън контрол, б) сте убедени, че никой няма да ви хареса, ако се опитате да си направите приятели, и/или в) изпитвате горчивина към идеята да бъдете социални, защото са ви тормозили, че сте „странни“ в гимназията, това е друга история. Няма нищо лошо в това да не си на 100% самосъзнателен по всяко време; никой не е. Просто се вслушвай в себе си от време на време и коригирай курса, ако е необходимо.

„Не съм сигурен дали да работя върху социалните си умения. Просто не ми харесва да общувам и не виждам как бих имал лична полза от това да се подобря в това.“

Ако наистина не извличате много полза от общуването, тогава трябва да живеете живота си по начин, който отразява вашата личност. Въпреки това, много от хората, които изразяват това мнение, са по-млади. Те смятат, че не обичат да общуват, защото все още не са разбрали колко удовлетворяващо може да бъде това. Просто казано, те не знаят какво пропускат. Те свързват „разговора“ с всички неудобни или обидни взаимодействия, които са имали, вместо да го свързват с интересни, утвърждаващи разговори с добри приятели, които ги разбират.

Ако социалните ви умения не са толкова развити, вероятно ви е по-трудно да „откриете“ удоволствието в много ситуации. Например, посещението на парти ще ви се струва като задължение, ако не знаете как да се смесвате с хората и да участвате в интересни разговори, а също така се чувствате неловко, когато трябва да се отпуснете или да танцувате. Разбира се, ако партитата не ви носят особено удоволствие, дори и след като вече знаете как да се държите на тях, това също е напълно нормално. Няма нищо лошо и ако от самото начало не сте особено заинтересовани да станете добри в общуването на партита. Не е нужно на всички да им харесват едни и същи дейности или да са социални пеперуди. Въпреки това, когато сте неопитни или плахи, това може да замъгли усещането ви за това колко привлекателни могат да бъдат определени видове социални контакти. Щом междуличностните ви умения и самочувствието ви се повишат, може да откриете, че се наслаждавате на някои дейности повече, отколкото преди.

„Не е самото общуване, което не ми харесва. Просто като цяло мисля, че другите хора са гадни.“

Понякога, когато човек казва, че „не харесва хората“, това е просто неговият полушегувателен начин да каже: „По природа не съм много общителен. Нямам нужда от много приятели. Избирателен съм по отношение на това с кого общувам. Личността ми е по-неконвенционална и съм осъзнал, че повечето хора нямат много да ми предложат.“ Няма нищо лошо в това. Не е нужно всеки да бъде като всички останали и да обича всички.

В други случаи изразът „Просто не харесвам хората“ се изрича с много по-обиден и враждебен тон. Подобно на убеждението, че не ви харесва да общувате, усещането, че не харесвате хората, може да е разумно заключение, основано на досегашния ви живот. Кой не би изпитвал неприязън към хората, ако всичко, което е познавал, са жестоки съученици, безчувствени родители, колеги, с които няма почти нищо общо, и труден, придирчив шеф?

Също така е по-лесно да си създадеш отрицателно мнение за хората, когато си на разстояние. Ако прекарваш много време сам и единствените ти социални взаимодействия са мимолетни и повърхностни, голяма част от информацията, която получаваш за човечеството, е по-абстрактна. Четете статии за най-новия хит в телевизията, който спуска летвата, или за някой скандален знаменитост. Когато гледате на живота от тази откъсната гледна точка, лесно е да се отнасяте негативно към всички останали. Подобрените социални умения ви позволяват да имате положителни преживявания от първа ръка, които подсилват представата ви колко страхотни могат да бъдат хората.

„Социално съм такъв, какъвто съм сега, защото в миналото ме тормозеха. Защо трябва да се променям? Обществото като цяло и хората, които ме тормозеха, трябва да се променят.“

Ако са те тормозили заради напълно приемливи различия, като например интересите ти, тогава съм съгласен, че не бива да променяш тези неща. Ако обаче тормозът е довел до социални проблеми, които оказват неоспоримо негативно влияние върху живота ти, вероятно искаш да се промениш, като се отървеш от тях.

Несправедливо е, че си преживял тези трудности, но в крайна сметка това са проблеми, с които трябва да се справиш. Само си пречиш, ако отказваш да се справиш с тях, защото смяташ, че не е справедливо. Това е като да вървиш по улицата и някой непознат да изскочи от ъгъла и да те простреля в крака. Твоя ли е вината, че това се е случило? Ни най-малко. Несправедливо ли е? Разбира се. Ужасен ли е човекът, който го е направил? Без съмнение. Но в крайна сметка все пак имаш огнестрелна рана в бедрото, за която трябва да се погрижиш. Не можеш да накараш всички хора по света да се променят; можеш само да работиш върху себе си.

РАЗДЕЛ
1

Преодоляване на основните психически бариери пред социализирането



В тази секция

- Общ преглед на срамежливостта, социалната тревожност, несигурността и обезкуражеността
- Важни нагласи за работа по тези проблеми
- Четири ефективни подхода за справяне с тези проблеми:
    1. Справяне с контрапродуктивните модели на мислене, които ги поддържат
    2. Опознаване на някои практически методи за намаляване на тревожността
    3. Постепенно справяне и намаляване на страховете
    4. Повишаване на общата ви увереност

3

Виждане на ефектите от срамежливостта, социалната тревожност, несигурността и обезкуражаването

Ако сте като много хора, които искат да подобрят социалното си положение, най-голямото препятствие пред вас е собственият ви ум. Може би сте доста социално способни и очарователни, когато се чувствате комфортно с някого, но в много ситуации срамежливостта, тревожността, несигурността и контрапродуктивното мислене ви пречат.

В тази глава са описани четирите основни проблема, свързани с увереността и комфорта, които пречат на способността на хората да общуват:

1. Срамежливост
2. Социална тревожност
3. Несигурност
4. Песимизъм и обезкураженост

Срамежливост

Срамежливостта е многостранно състояние с множество проявления и нюанси, но накратко казано, това е, когато се чувствате сковани и некомфортно в определени социални ситуации, защото се притеснявате как ще ви възприемат околните. Точно както другите социални затруднения могат да варират от леки до тежки, срамежливостта също има различни степени. Ако сте леко срамежливи, може да изглеждате напълно функционални и дори очарователни. Въпреки че може да имате някои вътрешни притеснения и несигурности, можете да общувате въпреки тях. Срамежливостта ви не е голям проблем, но дори и да се представяте добре външно, все пак е изтощително постоянно да се тревожите и да се съмнявате в себе си. Ако сте умерено срамежливи, ще сте по-колебливи и тихи от обичайното в социални ситуации, но все пак ще можете да се справяте. Ако сте силно срамежливи, ще сте напълно затворени, ако изобщо влизате в много взаимодействия. По-тежките форми на срамежливост се припокриват със социалната тревожност, която ще бъде разгледана след малко.

Най-съществения аспект на срамежливостта са мисловните модели и убежденията, които я подхранват. Срамежливите хора мислят по начин, който преувеличава предполагаемите рискове и залозите при общуването. Те възприемат другите като злонамерени и осъдителни. Смятат себе си за непривлекателни и по-малко социално способни. Те разглеждат

взаимодействията като изпитания на живот и смърт за своите социални умения и стойност като личности. Глава 5 разглежда по-подробно тези безполезни модели на мислене.

Хората, които страдат от срамежливост, често се съмняват в значението, което се крие зад думите на другите. Те могат да бъдат свръхчувствителни към възприемани признаци на отхвърляне или враждебност („Тя само се усмихна на шегата ми. Сигурно ме мрази.“ „Той ми направи комплимент за шапката. Вероятно си играе с мен по някакъв начин.“) Понякога те се вглеждат в минали социални ситуации, понякога години след събитието, и се самообвиняват за нещата, които предполагаемо са направили погрешно.

Цялостно представяне

Независимо колко сте срамежливи, вероятно ще изпитате някои или всички от следните прояви:

- да сте колебливи, сдържани и мълчаливи;
- да изглеждате кротък, с мек глас и несигурен в това, което казвате;
- да се държите неловко (например, да се мърдате нервно, да избягвате зрителния контакт, да кръстосвате ръце пред гърдите си);
- да имате затруднения да изкажете думите си или да съставите изречения; да заеквате;
- да изглеждате неуверен и скромен;
- понякога да сте по-открити и разговорливи от обикновено, защото сте нервни или защото другите очакват от вас да се държите така;
- понякога да изглеждате студени и дистанцирани, защото неволно се държите така, когато се чувствате неловко, или защото умишлено се опитвате да овладеете дискомфорта си, излъчвайки сигнали от типа „не се приближавайте към мен“;
- физически реакции: зачервяване; треперене; мускулно напрежение; изпотяване; влажни ръце; сухота в устата; стегнат, тих глас; ускорен пулс; стомашно разстройство; повишена нужда от уриниране; чувство на възбуда и нервност.

Обстоятелства, които могат да предизвикат срамежливост

Може да се чувствате срамежливи в повечето социални ситуации или само в някои конкретни случаи. Сред ситуациите, в които хората обикновено се чувстват срамежливи, са

- среща с нови хора;
- необходимостта да общувате с много хора;
- общуване с хора, които намирате за заплашителни и с висок статус (например, да помолите преподавател да преразгледа оценката, която ви е дал за курсова работа);
- общуване с хора, чието мнение наистина ви е важно и на които искате да направите

добро впечатление;

- да бъдеш поставен в неудобно положение (например, да ти подадат микрофон изненадващо и да те помолят да запишеш видео послание на сватба);
- да бъдеш в центъра на вниманието или да правиш нещо, което привлича вниманието към теб (например, да те извикат в час, да носиш ярки дрехи, да викаш по коридора, за да привлечеш вниманието на приятел);
- да трябва да се изявите (например, да държите реч или да разкажете история, докато всички на масата ви слушат внимателно);
- да се изправите срещу някого или да бъдете категорични (например, да кажете на приятел, че не ви харесва, когато постоянно ви дразни, да кажете на колега, че не искате да му помагате с преместването през уикенда);
- по време на взаимодействия, при които може да разстроиш другия човек (например, да откажеш молба, да помолиш някого да не прави нещо досадно, да помолиш човек да направи нещо специално за теб);
- когато говорите по телефона или трябва да оставите гласово съобщение.

Справяне със социални ситуации

Срамежливите хора се страхуват от много обичайни социални ситуации или взаимодействия, защото не са сигурни как да се държат или как ще бъдат приети от околните. Проверете дали някоя от следните реакции при справяне със социални ситуации ви звучи познато:

- напълно избягване на социални ситуации или взаимодействия, които ви карат да се чувствате срамежливи (например, да не ходите на парти, да пресечете улицата, за да не се налага да спирате и да разговаряте с познат, да изпратите имейл, когато телефонно обаждане би било по-лесно, да не се свържете отново с някого, с когото сте се запознали наскоро);
- ранно напускане на социални ситуации (например, измисляне на извинение, за да приключите разговора след няколко минути, напускане на заведение, защото се чувствате толкова не на място);
- частично избягване на социални ситуации или взаимодействия (например, присъствие в групов разговор, но без да казвате нищо);
- по-малка склонност към поемане на социални рискове (например, да не поканиш някого да излезете заедно, да не се приближиш към непознат, за да започнеш разговор, да не изразиш леко противоречиво мнение).

Общи последствия

Срамежливостта не само те кара да стоиш у дома вечер. Тя води и до следните сериозни проблеми:

- Неувереността и сдържаността, присъщи на срамежливостта, ви пречат да покажете цялата си личност. Когато разговаряте с хора, в чиято компания се чувствате некомфортно, стоите там мълчаливо и никой не вижда на какво сте способни. Ако обаче тези хора бяха ваши дългогодишни приятели, щяхте да разказвате всякакви забавни вицове и да правите остроумни забележки.
- Това ви пречи да преследвате това, което искате.
- Просто не е приятно да сте толкова строги към себе си или да се чувствате толкова неловко в определени ситуации
- Срамежливото ти поведение може да създаде лошо впечатление у другите хора. Не е, че повечето хора мислят ужасно за срамежливостта; просто ако се стигне до това да си уверен в себе си или да си затворен, първото ще се възприеме по-добре.
- Трудно е да си намериш приятели. Можеш да си намериш приятели, дори и да си срамежлив, но процесът отнема повече време и може да имаш по-малко контрол. Трябва да се надяваш, че ще прекараш достатъчно време с другите хора, за да се почувстваш комфортно в тяхна компания, или че те ще ти дадат шанс и ще направят първата крачка.

Ако успеете да овладеете срамежливостта си, ще можете да преодолеете това състояние. Ще сте по-склонни да покажете своята личност и да се включите в социални ситуации. Ще се чувствате по-добре в кожата си. Ще се чувствате комфортно, вместо да сте нервно разтреперени. Като цяло, взаимодействията ви ще бъдат по-ефективни. Намаляването на срамежливостта ви също така ви дава свобода да работите по-ефективно върху социалните си умения. Ще можете да общувате по-често, като през това време ще можете да поемате повече рискове, да се насилвате повече и да правите повече грешки, от които да се учите.

Социална тревожност

Социалната тревожност е, когато се чувствате нервни в социални ситуации. Тя има много общо със срамежливостта; води до сходни резултати, като избягване и затруднено социално поведение, и често се предизвиква от страхове за това как ще ви възприемат хората. Социалната тревожност и срамежливостта обаче не винаги вървят ръка за ръка. Възможно е да се чувствате срамежливи и сковани на парти, без да се чувствате физически нервни. Възможно е също, макар и по-малко вероятно, да се чувствате тревожни в социална ситуация, без да имате много притеснения или несигурности (например, въпреки че знаете, че всичко ще се нареди, сте стресирани от срещата с приятелите на вашия приятел, просто защото това е нова ситуация и като цяло сте изтощени от проблеми на работа).

При социалната тревожност нервността може да се превърне в отделен проблем. Леката тревожност не е много

забавно, но е сравнително лесно да се понесе и да се преодолее. Физически не се различава много от вълнението. Може да се почувствате малко превъзбудени и нервни или да имате леко изпотяване, зачервяване или „пеперуди в стомаха“. Умерената тревожност е друга история. Освен че нивото на страха ви е по-високо, тя може да предизвика неприятни физически симптоми като гадене, треперене, замайване, горещи вълни, сърцебиене и нужда да отидете до тоалетната. Тежката тревожност – тоест паническата атака – е направо ужасяваща. Чувствате се невероятно зле физически, имате силно желание да избягате и често мислите, че ще умрете или ще полудеете.

Признаване на социалните страхове

Ако дадена социална ситуация ви е предизвикала тревога, напълно разбираема реакция би било да се уплашите от нея и да искате да я избягвате в бъдеще. По-силна тревожност може също да доведе до появата на вторичен страх, че тревожността ви е очевидна и забележима, което от своя страна може да ви накара да се страхувате от отхвърляне; може да се притеснявате, че всички ще се отблъснат от това, че изглеждате като разтреперена развалина, или че ще направите нещо унизително, като например да повърнете или да изпаднете в паника на публично място. Както и при срамежливостта, социалната тревожност може да възникне в повечето социални ситуации или да е специфична за конкретна ситуация. Тези по-конкретни страхове могат да бъдат същите като тези, които има срамежливият човек (например, среща с нови хора). Хората със социална тревожност могат да развият и други видове специфични страхове. Първо, те могат да се изнервят и да се чувстват неловко в ежедневни ситуации, в които смятат, че хората ги наблюдават или оценяват, като например когато ядат пред приятели, пишат пред погледите на другите, тренират във фитнес залата или, в случая на мъжете, когато ползват писоар в присъствието на други мъже. Второ, те могат да развият страх от ситуации, в които се чувстват „заклещени“. В ситуации, в които хората се чувстват в капан, те се притесняват, че ако станат наистина тревожни, ще привлекат вниманието към себе си и може би ще станат за посмешище (например, когато седят на средното място в препълнено кино, подстригване, пътуване с метрото).

Проблемът е, че всичко това се самоподсилва. Развивате страх от страха. Когато се тревожите, че ще се притесните, почти сигурно е, че ще предизвикате точно тази нервност, която искате да избегнете. Това е още едно препятствие пред социалното ви развитие. Ако отидете на парти, сте толкова зает с овладяването на нервите си, че опитът да се свържете с някого остава на заден план.

Преодоляване на избягването

Не е лесно, когато нервите ви развалят разговора в дадения момент, затова може да решите да избягвате взаимодействия, които могат да бъдат трудни или неприятни за вас. В дългосрочен план обаче избягването, което тревожността насърчава, е по-вредно. Избягването на нещо, което ви плаши, ви предпазва от лошо самочувствие в краткосрочен план, но често противоречи на дългосрочните ви

интереси. С тревожността може да се справите, ако се страхувате от някакъв неясен сценарий, но нещата стоят по друг начин, ако се притеснявате от ежедневни социални ситуации, в които искате да участвате. Ключът към справянето с тревожността е да прекъснете навика да избягвате.

Избягването на нещо, от което се страхувате, води до порочен кръг, който засилва тревожността ви. Всеки път, когато избягвате дадена ситуация, облекчението, което изпитвате, засилва това поведение и затвърждава идеята, че сте избегнали нещо наистина опасно. Избягването може да ви лиши от важни моменти в живота, когато се опитвате да си спестите неудобството. В крайна сметка може да превърнете дните си в самотна и безжизнена рутина.

Едно е да се чувствате очевидно нервни и да отмените вечеря или да решите да не започвате разговор с съученик. Тревожността обаче може да бъде много по-фина, когато става дума за избягване на социални ситуации. На хората понякога им е трудно да признаят, че не правят нещо, защото ги кара да се чувстват неспокойни, а тревожността е много добра в измислянето на разумно звучащи извинения и рационализации. Тревожността може да ви накара да мислите, че наистина не се интересувате от дадена дейност, когато всъщност ситуацията просто ви плаши. Може да сте на път да тръгнете за среща, когато започнете да си мислите: „Знаеш ли какво? Всъщност тази вечер трябва да уча.“ Незабележимата тревожност може да се прояви и като протакане. Наистина искате да се присъедините към този клуб по бягане, но го отлагате от шест месеца, защото никога не е идеалният момент.

Защитните поведения ви позволяват частично да избегнете дадена ситуация. Тези поведения ви предпазват от пълната тежест на ситуация, предизвикваща тревога. Например, ако се чувствате неловко на партита, може да пиете много, за да успокоите нервите си и да имате готов извинителен претекст за всякакви гафове, които допуснете. Защитните поведения могат да бъдат и по-незабележими. Ако изпитвате лека тревожност в социални ситуации, може да сте в състояние да водите разговори, но само когато се придържате към неутрални теми, фокусирате вниманието си върху другия човек и не разкривате по-лична информация за себе си. Ако имате проблеми с конкретни симптоми като зачервяване или гадене, може да си подредите косата така, че да покрива по-голяма част от лицето ви, или винаги да носите със себе си лекарства за успокояване на стомаха „за всеки случай“.

Социално тревожно разстройство

Срамежливостта е доста често срещана, макар и неудобна черта. Всеки от нас понякога изпитва социална тревожност. Ако обаче изпитвате тревожност в социални ситуации често или толкова силно, че това пречи на живота ви, специалист може да прецени, че диагнозата „социално тревожно разстройство“/„социална фобия“ е подходяща. Ето критериите за това от най-новото издание на *„Диагностичен и статистически наръчник за психични разстройства*“:

Критерии на DSM-5 за социално тревожно разстройство

A. Изразен страх или тревожност от една или повече социални ситуации, в които индивидът е изложен на възможна оценка от страна на другите. Примери за това са социалните взаимодействия (например, водене на разговор, среща с непознати хора), наблюдение (например, ядене или пиене) и изява пред другите (например, изнасяне на реч).

B. Човекът се страхува, че ще се държи по начин или ще прояви симптоми на тревожност, които ще бъдат оценени негативно (т.е. ще бъдат унизителни и смущаващи; ще доведат до отхвърляне или ще обидят другите).

C. Социалните ситуации почти винаги предизвикват страх или тревожност.

D. Социалните ситуации се избягват или се понасят с интензивен страх или тревожност.

E. Страхът или тревожността са несъразмерни спрямо реалната заплаха, която представлява социалната ситуация, и спрямо социокултурния контекст.

F. Страхът, тревожността или избягването са постоянни, обикновено продължават 6 месеца или повече.

G. Страхът, тревожността или избягването причиняват клинично значимо страдание или увреждане в социалната, професионалната или други важни области на функциониране.

H. Страхът, тревожността или избягването не се дължат на физиологичните ефекти на вещество (например, наркотик, лекарство) или друго медицинско състояние.

I. Страхът, тревожността или избягването не могат да бъдат по-добре обяснени със симптомите на друго психично разстройство, като паническо разстройство, дисморфично разстройство на тялото или разстройство от аутистичния спектър.

Ако е налице друго медицинско състояние (например болестта на Паркинсон, затлъстяване, обезобразяване вследствие на изгаряния или травми), страхът, тревожността или избягването явно не са свързани с него или са прекомерни.

За да ви бъде поставена диагноза „социално тревожно разстройство“, нервността ви в социални ситуации трябва да бъде поне умерена. Съществуват различни степени на тежест на това състояние. Човек с лека форма може да се чувства доста некомфортно в социални ситуации, но все пак е в състояние да функционира нормално. В тежките случаи хората изобщо не излизат от дома си, общуват само със семейството си и изпадат в паника, ако се наложи да говорят с някой друг.

Ако подозирате, че страдате от социално тревожно разстройство, запишете час при специалист и потърсете неговото мнение за това какви стъпки да предприемете по-нататък.

Несигурност

Несигурността се свежда до ниско мнение за собствената ви стойност (особено в социални ситуации), предположението, че другите хора няма да ви харесат, и убеждението, че вашите недостатъци ще ви попречат да постигнете целите си. Подобно на тревожността, несигурността често е част от срамежливостта, но може да съществува и самостоятелно. Може да отидете на социално събитие и да сте общителни и спокойни, но все пак да имате мисли като: „Аз съм твърде скучен, за да се движа в тази компания“, „Вероятно всички мислят, че съм досаден“ или „Той ми даде номера си и каза, че трябва да излезем, но ако му се обадя, вероятно ще си помисли, че съм отчаян“.

Неувереността не показва грозното си лице само преди социално взаимодействие. Може да изпитате някои от следните мисли по време на разговор:

- „Вероятно се провалям.“
- „Те си мислят, че съм досадна.“
- „Ще ме харесват само ако направя силно впечатление.“
- „Ще ме харесат само ако скрия коя съм всъщност.“
- „Той отвърна поглед за част от секундата, след като казах тази шега. Вероятно мисли, че съм банална и се старая прекалено много.“
- „Сега тя говори с мен, но вероятно го прави само от учтивост. Никога не би искала да излезем заедно по-късно.“

Когато имаш възможност да започнеш приятелство, тези мисли може да ти минават през ума, карайки те да се съмняваш дали да се свържеш с другия човек:

- „Вероятно не искат да излезем отново.“
- „Ако се срещнем и пием по кафе, ще разберат колко неудобен всъщност съм. Няма смисъл да се занимавам с това.“

Дори след като вече сте изградили взаимоотношения, може да се чувствате несигурни относно значението си за другия човек:

- „Вероятно приятелите ми не ме харесват наистина. Те все още се събират с мен само от инерция или съжаление.“
- „Тя не ми отговори веднага на съобщението. Мрази ме.“

Признаци на несигурност

Понякога хората, които се чувстват несигурни, не показват никакви признаци за това. Някои от тях изглеждат напълно уверени отвън и никой никога не би предположил, че се съмняват в своята стойност за себе си и за другите. Но твърде често хората, които се чувстват несигурни, нежно предават това чувство на тези, с които разговарят. Примери за това са

- да изглеждат срамежливи, неуверени и да се страхуват да не кажат нещо неподходящо;
- да се стараеш прекалено много да угодиш на хората и да направиш всичко необходимо, за да спечелиш одобрението им;
- да се хвалиш и да се опитваш прекалено много да впечатлиш хората; да се държиш прекалено общително и самоуверено, за да компенсираш липсата на самочувствие; да принизяваш другите, за да се чувстваш по-добре в сравнение с тях;
- да се държиш като нуждаещ се и прилепчив с приятелите си (например, да се свързваш с тях постоянно или винаги небрежно да споменаваш колко много означават за теб и колко съкрушен би бил, ако спрат да излизат с теб);
- прекалено да се опитвате да контролирате поведението на приятелите си и да ги принуждавате да бъдат внимателни към вас (например: „Поканих те на вечерята за рождения ми ден, а ти не ми каза, че ще дойдеш, чак една седмица преди събитието. Трябваше да ми кажеш веднага!“);
- преувеличаване на реакцията към възможни признаци на отхвърляне, като се отказваш напълно, проявяваш нуждаещо се поведение (изпращаш куп все по-отчаяни съобщения „там ли си?“ ако не ти отговорят веднага) или се застъпваш прекалено бързо за себе си и ги поставяш на мястото им за незначителни проблеми („Закъсня с половин час за партито ми. Нямаш никакво уважение към мен! Не позволявай това да се случи отново“).

Отчаяние / песимизъм

Чувството на обезкураженост или песимизъм е проблем, който се различава от трите посочени по-горе, но често върви ръка за ръка с тях. Методите за справяне с него също са същите. Поредица от неуспешни социални изяви може да доведе до песимизъм и обезкураженост по отношение на постигането на целите ви за подобряване на социалното ви положение. Чувството на обезкураженост може да доведе до развитие на редица контрапродуктивни нагласи, които да ви попречат още повече. Може също да доведе до самосаботиращо поведение, при което не се опитвате, защото „знаете“, че така или иначе ще се провалите. Ето някои типични обезкуражаващи мисли:

- „Никой не ме харесва. Няма смисъл да се опитвам повече.“
- „Мога да отида на това парти, но това няма да ме доведе до никъде, така че ще пропусна.“
- „Вероятно ще ме отхвърлят, така че няма да си правя труда да говоря с тях.“

- „Изглежда, че им е скучно с мен. Ще се оттегля от разговора сега, за да спестя време и на двама ни.“
- „Той просто ми даде номера си и каза, че трябва да излезем за по бира някой път. Никога не се получава, когато се опитвам да поддържам връзка с някого, така че няма да си правя труда.“
- „Може би другите срамежливи хора могат да се подобрят, но моите проблеми са прекалено големи, за да ги преодолея.“

Четирите свързани проблема – срамежливост, социална тревожност, несигурност и обезкураженост – трябва да бъдат решени директно. Трябва да поработите върху тях, преди да се заемете с проблемите в общуването или социалния живот, които искате да поправите. Ако сте срамежливи и несигурни сред хора, можете косвено да станете по-уверени, като развиете уменията си за разговор и за създаване на приятелства (ако те вече не са на ниво и срамежливостта ви просто не ви позволява да ги проявите). Едно предупреждение обаче: ако се опитате да упражнявате социалните си умения, но не сте предприели стъпки за справяне с контрапродуктивното мислене, което е в основата на срамежливостта и тревожността ви, може да се окажете в по-лошо положение. Ще се поставяте в социални ситуации, но все пак ще ги възприемате като опасни и рисковани; ако нещо се обърка, може да стигнете до неточни, обезсърчаващи заключения за себе си и надеждите си за подобрение. Не е необходимо мисленето ви да е безупречно, преди да започнете да работите върху уменията си за общуване, но мислите ви трябва да са на ниво, на което няма да ви саботират напълно.

4

Промяна на нагласата ви относно социалния ви дискомфорт

ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ ДА РАБОТИТЕ върху срамежливостта, тревожността или липсата на самочувствие, трябва да развиете правилния начин на мислене за справяне с тези проблеми. Хората често вярват в два големи мита, които придават прекалено голяма тежест на социалния им дискомфорт и възпрепятстват способността им да се справят с него:

1. „Сигурно има начин да премахна напълно срамежливостта, социалната тревожност и несигурността си (и затова ще отложа подобряването на социалния си живот, докато не го направя).“
2. „Не мога да показвам никакви признаци на социален дискомфорт пред хората. Това е срамно и ще съсипе взаимодействието.“

Ще трябва да положите известни усилия, но можете да ограничите въздействието на тези контрапродуктивни нагласи. В тази глава са представени някои полезни нагласи, които да възприемете в социални ситуации. Ако имате предвид тези съвети, ще сте на път да се чувствате по-удобно сред хора и да се справяте с всяко неудобство, което възникне по пътя.

Осъзнайте и приемете, че никога няма да изгоните напълно социалния дискомфорт от живота си

Въпреки че стратегиите в следващите глави ще ви помогнат да намалите социалния си дискомфорт, никога няма да премахнете напълно тези проблеми. Хората просто не са създадени да бъдат блажено щастливи и самоуверени 100% от времето. Дори ако научите и приложите всяка възможна стратегия за справяне, трябва да приемете, че следните неща все пак ще се случват:

- Понякога ще имате тревожни, несигурни или контрапродуктивни мисли, дори ако използвате всяка техника, която познавате, за да се опитате да ги премахнете.
- Понякога ще се чувствате тревожни, независимо колко се опитвате да го контролирате или логично да осъзнаете, че няма за какво да се тревожите.
- Някои ситуации винаги ще ви правят малко нервни, дори и да сте ги преживели успешно многократно (например, повечето хора никога не се чувстват напълно комфортно, когато говорят пред публика или се опитват да започнат разговор с някого, към когото изпитват привличане).
- Ще има случаи, в които ще допуснете грешка, ще ви отхвърлят или ще излезете зле в дадена социална

ситуация, дори и да направите всичко възможно, за да го предотвратите.

- Понякога ще се чувствате потиснати, независимо колко се опитвате да се мотивирате или да си припомните силните си страни.
- Дори ако изглежда, че сте овладели срамежливостта и несигурността си, може да преминете през стресиращ период в живота си, който да ги предизвика отново.
- Никога няма да можете да предскажете бъдещето или да сте напълно сигурни, че предстоящо социално събитие ще мине добре.
- Може би сте родени с тенденция да сте по-тревожни и несигурни от средното, и това е нещо, с което ще трябва да се научите да се справяте.

Приемането на факта, че понякога може да се чувствате некомфортно в социални ситуации, отнема част от контрола, който срамежливостта и несигурността ви имат над вас. Например, ако смятате, че неудобните мълчания са ужасни, ще избягвате безброй разговори в опит да общувате с някого само при идеални и безопасни условия. Ако приемете факта, че понякога се случват затишия, независимо колко сте подготвени, ще сте склонни да говорите с повече хора.

Дори когато наистина не желаете даден изход, често изпитвате едно своеобразно облекчение, когато сте сигурни, че той ще се случи. Поне несигурността и тревогите от типа „ами ако?“ изчезват и можете да се съсредоточите върху това как ще се справите със ситуацията. Ако знаехте със 100% сигурност, че ще се запъвате, когато срещате някой нов, това би било неудобно, но бихте могли да насочите енергията си към измисляне на стратегии за справяне с този факт.

Стремете се да станете социално функционални, а не да сте 100% сигурни по всяко време.

След като приемете, че от време на време все пак ще изпитвате известно социално неудобство, целта ви трябва да бъде да станете социално *функционални* – така че дори когато сте нервни или се съмнявате в себе си, да можете да постигате целите си. Не отлагайте социалния си живот, докато не изтриете всякаква срамежливост от ума си, защото това никога няма да се случи. Ключова част от това да бъдете функционални е да осъзнаете, че можете да сте срамежливи, нервни или несигурни по време на социално събитие и все пак да функционирате и в крайна сметка да се забавлявате.

Общуване, докато изпитвате тревога

Когато хората се борят със социална тревожност, понякога гледат на дискомфорта си като на „или-или“, когато решават дали да присъстват на събиране. Те мислят, че ако не са напълно уверени и отпуснати, тогава трябва да го пропуснат. Ако нервите ги обземат, когато са с

Хората си мислят, че цялото излизане е провалено.

Можете да се справите с повечето социални ситуации, дори и да имате известни съмнения в себе си или да сте нервни. Ако нервите или несигурността ви са леки, те може изобщо да не повлияят на външното ви представяне. Дори и да ви спънат малко, те няма да съсипят напълно взаимодействието. Само най-екстремната, продължителна тревожност може да направи това. Един разговор може лесно да бъде успешен, дори и да сте треперили или да сте имали затруднения да съберете мислите си в началото.

Когато погледнете назад към излизането, колко нервни или несигурни сте били в момента става още по-малко важно. Ако се нервирате в тълпите, но все пак отидете да видите любимата си група, след пет години ще сте щастливи, че сте отишли, и ще цените добрите спомени, които имате; едва ли ще съжалявате за преживяването, защото сте се чувствали на ръба в началото на шоуто.

Признайте, че нервността е свързана с ценни цели

Разберете какво наистина е важно за вас в живота и се ангажирайте да го преследвате, независимо от страховете или несигурността си. Това ще ви помогне да погледнете на дискомфорта си от друга перспектива и да определите приоритетите си. Ако преследвате нещо, за което наистина ви е грижа, тогава всяко притеснение, което възникне по пътя, ще си струва. Например, може да решите, че е важно да разширите социалния си кръг и да опитате нови неща. Ако получите покана да отидете на скално катерене с някои колеги, но мисълта за това ви кара да се тревожите, ще ви бъде по-лесно да се накарате да отидете, защото знаете, че това съответства на това, което искате.

Приемете, че е нормално да показвате признаци на вашите проблеми

Срамежливостта и тревожността могат да ви обсебят толкова силно, защото се страхувате да проявите техните симптоми пред други хора. Можете да намалите значително това влияние, ако си кажете: „Знаеш ли какво? Ако изглеждам уплашен пред хората, нека да е така. Ако се изчервя, докато говоря с някого, това не е най-лошото нещо на света, стига в останалото време да изглеждам спокоен и уверен в себе си.“ Ако започнете да се притеснявате по-малко от последствията от съмненията си в себе си или тревожността, ще е по-малко вероятно изобщо да се чувствате несигурни или тревожни.

Да се притесняваш по-малко за социалните си гафове е по-лесно на думи, отколкото на практика. Тайната е да дадеш по-голям приоритет на това да действаш въпреки тревогите си, отколкото да се опитваш всяко взаимодействие да мине перфектно. Можеш да постигнеш това, като използваш две нагласи, всяка от които може да те мотивира в зависимост от личността ти:

1. Бъдете любезни и разбиращи към страховете и несигурността си. Виждате тревожността си като опит да ви помогне, но тя отива твърде далеч. Ако сте нервни да се срещнете с новите си приятели за по питие, кажете си: „Тревожност, благодаря за загрижеността ти, но опознаването на нови хора

за мен е приоритет, затова няма да отменя срещата и да си остана вкъщи.“

2. Бъди по-разгневен и непокорна. Уморена си да позволяваш на срамежливостта и тревогите си да те манипулират и повече няма да им позволиш да управляват живота ти. Може би отиваш на среща и си мислиш: „Ако се притесня, ще се притесня. Поне се появих и не позволих на тревожността ми да управлява живота ми.“ На път за вкъщи може да си помислите: „В началото на вечерта бях малко сдържан и ми се гадеше, но издържах. Тревожността ми искаше да си тръгна, но аз я победих.“

Споделете, когато се чувствате срамежливи, нервни или несигурни

Част от приемането на срамежливостта или тревожността ви може да включва готовност да кажете на хората, че се чувствате срамежливи или тревожни в този момент, или че имате проблем с тези въпроси като цяло. Възможността да говорите за проблемите си премахва убеждението, че не можете да позволите на никого да разбере през какво преминавате. Понякога някой ще реагира нечувствително, но повечето хора знаят какво е да се чувстваш нервен и ще проявят разбиране. Ако споделиш с някого, не го формулирай като срамно признание и не се впускай в цялата история на твоите борби. Просто небрежно им кажи, че си малко нервен, и след това продължи разговора. Ако зададеш тон, че нервите ти не са голяма работа, всички останали ще последват твоите сигнали.

Знай, че е нормално понякога да си срамежлив, несигурен или да изпитваш социална тревожност

Разбира се, не е нито забавно, нито полезно да се чувстваш срамежлив или нервен, но това не означава, че си слаб или имаш психически проблеми. Тези проблеми са много често срещани. Фактът, че те причиняват повече неприятности от обичайното, не променя факта, че това са нормални човешки емоции. Не бъди прекалено строг към себе си и си позволи да се чувстваш така.

Да знаеш дали работата върху социалните ти умения директно ще намали срамежливостта ти

Много хора, които са срамежливи или страдат от социална тревожност, имат напълно добри социални умения. Страховете и несигурността им просто им пречат да използват тези умения, освен ако не са сред хора, с които се чувстват комфортно. Други хора имат недоразвити междуличностни умения в допълнение към срамежливостта и тревожността си, и двата проблема се подхранват и усилват взаимно. Ако социалните ви умения са слаби, може да започнете да се чувствате по-уверени в социално отношение, след като ги развиете повече, или дори просто като научите някои стратегии на хартия и се почувствате по-подготвени.

Другите две части на книгата, посветени на разговора и създаването на приятелства, съдържат много съвети за справяне със социални ситуации. Едно предупреждение обаче: ако се опитате да упражнявате социалните си умения, но не сте предприели стъпки за преодоляване на контрапродуктивното мислене, което е в основата на срамежливостта ви и

Ако се опитате да се справите с тревожността си, може да се окажете в още по-лошо положение. Ще се поставяте в социални ситуации, но ще продължавате да ги възприемате като опасни и с висок залог, а ако нещо се объркa, може да стигнете до погрешни и обезсърчаващи изводи за себе си и за надеждите си за подобрение. Не е необходимо мисленето ви да е напълно безупречно, преди да започнете да упражнявате уменията си за общуване, но мислите ви трябва да са на ниво, на което няма да ви саботират напълно.

Ами ако не можете да намалите срамежливостта или тревожността си сами?

Ако страдате от лека до умерена срамежливост или социална тревожност, би трябвало да можете да приложите съветите от следващите четири глави, като използвате подход за самопомощ. Понякога тревожността ви ще бъде по-силна и ще ви е твърде трудно да се справите сами. Ако това е случаят, обмислете да посетите терапевт или да се присъедините към група за подкрепа на хора с тревожност. Все пак ще преминете през същите видове терапевтични подходи, които са описани в следващите глави, но професионалист или други хора с подобни проблеми могат да ви подкрепят в трудни моменти и да адаптират всичко според вашите нужди. Освен това, посетете лекар, за да изключите физическа причина за тревожността ви, като например проблем с щитовидната жлеза.

Лекарствата също могат да бъдат вариант, който си заслужава да се обмисли. Обсъдете тази възможност с лекар или психиатър, за да получите най-актуалната информация за наличните възможности. Лекарствата облекчават физическите симптоми на тревожността, но не въздействат върху основните ѝ психологически причини. Те трябва да се използват в комбинация с психологически терапевтични подходи, насочени към тези проблеми. Лекарствата могат да намалят симптомите ви до такава степен, че да можете да следвате план за лечение, който иначе бихте били прекалено нервни, за да изпълните.

Въпреки че много хора приемат лекарства за кратък период, по-малко от тях смятат, че те подобряват качеството им на живот достатъчно, за да оправдаят продължителното им приемане. Те осъзнават, че са родени с прекалено високо ниво на тревожност и че лекарствата го понижават до ниво, при което могат да функционират по-добре.

Някои хора с право се отнасят с недоверие към приемането на каквито и да било лекарства и това не е решение, което трябва да се взема леко. Лекарствата могат да предизвикат странични ефекти и може да отнеме известно време и експериментиране, преди хората да намерят лекарството и дозата, които им помагат. В по-тежки случаи обаче това може да направи разликата, така че поне помислете, ако специалист ви даде такава препоръка.

5

Справяне с контрапродуктивното мислене относно социализирането

Срамежливостта, социалната тревожност, несигурността и обезкуражеността относно шансовете ви за подобрение се подхранват отчасти от мисли и убеждения, които са контрапродуктивни – тоест мисли, които ви отдалечават от положителните резултати. Те създават неприятни чувства като нервност и съмнение в себе си и ви карат да се държите по начин, който противоречи на вашите цели, като например избягване на събирания или отказ от опитите да се сприятелявате с хора. Те могат да се появят в настоящия момент или когато поглеждате назад към миналото или напред към бъдещето. Ако успеете да овладеете негативните си мисли относно общуването, ще бъдете по-доволни и уверени и ще ви е по-лесно да преследвате това, което искате.

В тази глава се обясняват двата основни начина, по които мисленето ви може да ви потиска. След това се разглеждат два подхода за справяне с контрапродуктивните мисли. Първо, ви се предоставя рамка за разпознаване и оспорване на този тип мисли и замяната им с по-балансирани алтернативи. След това се обяснява един също толкова ефективен алтернативен подход – използването на принципите на съзнателността, за да признаете и приемете контрапродуктивните си мисли, без да се оставяте да бъдете погълнати от тях.

Контрапродуктивен модел на мислене 1: Когнитивни изкривявания

Когато мислите за социалните взаимодействия, може да имате мисли, които психолозите наричат когнитивни изкривявания. Тези модели на мислене стават подвеждащи и ирационални по начини, които поддържат вашите проблеми. Възможно е да имате когнитивни изкривявания по отношение на всякакви неща, като например способността ви да отглеждате домати, но примерите по-долу естествено се фокусират върху социални ситуации.

Емоционално разсъждение

Емоционалното разсъждение е, когато смяташ, че само защото емоциите ти подсказват, че нещо е по определен начин, то наистина *е* така. Например, да мислиш, че тъй като се чувстваш тревожен, значи трябва да се случва нещо, за което си струва да се тревожиш, докато всъщност може би просто си на ръба, защото си изпил прекалено много кафе. В социални ситуации това често води до разсъждението: „Нервен съм да направя Х, следователно Х трябва да е страшно, трудно и сложно.“

Прибързани заключения

Когато правите прибързани заключения, бързо приемате нещо за негативно, въпреки че вашето убеждение има малко или никаква основа в реалността. Има две разновидности: четене на мисли и гадаене.

- Четене на мисли е, когато вярвате, че някой мисли по определен начин, без да имате солидни доказателства в подкрепа на това (например: „Просто знам, че всички в отбора ми по доджбол ме мразят“ или „Когато каза „здрасти“, го направи саркастично, за да се подиграе с мен“).
- „Гадаенето“ е, когато предполагаш, че дадено събитие ще се развие по определен начин (например, когато „знаеш“, че няма да се забавляваш в бара по-късно същата вечер, защото някой идиот ще ти досажда).

Мислене „всичко или нищо“ / Черно-бяло мислене

Когато разглеждаш нещата в опростени, абсолютни категории, ти мислиш по принципа „всичко или нищо“ или „черно-бяло“. Това може да включва крайни сравнения като „перфектен“ срещу „безполезен“ или думи като „никога“ или „винаги“. Тази нагласа често се проявява, когато обмисляш социалните си цели или оценяваш настоящите си постижения. Например: „Не мисля, че ще успея да стана невероятно харизматичен, така че няма смисъл изобщо да се опитвам да работя върху социалните си умения“ или „Не всеки в класа ми ме обича, което означава, че съм напълно отхвърлен“.

Прекомерно обобщаване

Прекомерното обобщаване означава да вземеш няколко изолирани случая и да правиш прекалено общи изводи за себе си, за другите хора или за живота си. Например: „Един мой колега не ме покани да излезем. Никой на работата ми не иска да ми е приятел“ или „Не ми се сториха особено интересни тези двама души, с които разговарях. Нямам нищо общо с никого.“

Филтриране

Вие филтрирате, когато гледате на нещата през мрачни очила, така че се фокусирате върху лошите страни на нещо, докато пренебрегвате добрите. Това може да означава „да виждате това, което искате да видите“. Тъй като животът предлага разнообразни преживявания, независимо до какъв извод искате да стигнете, обикновено можете да подберете достатъчно „доказателства“, които да го подкрепят. Например, може да се чувствате обезкуражени да преодолеете срамежливостта си и да си спомняте моментите, в които сте се чувствали неловко и сковани, но да „забравяте“ всички случаи, в които не сте били такива. Или може да вярвате, че другите мъже/жени са мачо-идиоти/злобни клюкарки. Пренебрегвате всички хора, които не се вписват в този стереотип, но не можете да го преглътнете, ако забележите някой, който се държи като досаден пич/

предателската „кралица на пчелите“.

Увеличаване и намаляване

Когато преувеличавате каква е реалността, отново с несигурни доказателства в подкрепа на мисленето си, вие преувеличавате ситуацията; по същия начин, ако подценявате ситуацията с недостатъчни доказателства, вие я омаловажавате. Например, бихте могли да преувеличите предполагаемата важност на първата седмица в колежа, като повярвате, че ако не си направите приятели през това време, социалният ви живот за следващите четири години ще бъде съсипан. Можете да минимизирате полезността на личен талант, като си кажете: „Разбира се, пея добре, но това по никакъв начин не може да ми помогне да се запознавам с хора. Колко ли би помогнало наистина да се присъединя към хор или група?“

Катастрофизиране

Когато умът ви скача към най-лошия възможен изход, вие катастрофизирате. Това може да означава и да виждате ситуацията като напълно безнадеждна или непоносима, когато всъщност тя е просто неприятна. Не е изненадващо, че това когнитивно изкривяване има тенденция да увеличава тревожността. Ето някои примери:

- „Нямам планове за този уикенд. Не мога да го понасям. Просто знам, че ще живея живот на пълна социална изолация.“
- „Ако изглеждам срамежлив на този обяд, всички ще си помислят, че съм странен, и ще ме изгонят от групата.“
- „В момента се чувствам прекалено нервен. Не мога да го направя, не мога да го направя. Трябва да си тръгна.“

Изрази с „трябва“

Това когнитивно изкривяване включва ограничаване на себе си с нереалистични очаквания за това как „трябва“ да бъдат нещата (например: „Хората трябва да канят приятелите си да излизат поне веднъж седмично, иначе това е знак, че ги мразят“; „Винаги трябва да имам блестящи неща да кажа в разговорите“; „Никога не трябва да се тревожа в социални ситуации“).

Етикетиране

Етикетирането се случва, когато поставяте опростени етикети върху нещата, за да ги обясните, вместо да разгледате уникалните аспекти на ситуацията. Вие бихте етикетирали, ако обясните напрегнат разговор, като кажете, че това е защото вие сте „отшелник“, а другият човек е „спортен тип“, или ако си кажете: „Аз съм студент по електротехника. Естествено е да се чувствам неловко сред хора.“

Персонализиране

Персонализацията означава да мислиш, че ти си пряката причина за нещо, което се е случило, или че нещо има отношение към теб, когато всъщност може да са действали други фактори. Например, може да си помислиш, че приятелите ти искат да си тръгнат по-рано от дома ти, защото си толкова скучен, а всъщност те просто са уморени.

Отричане на положителното

Отричането на положителното е, когато отхвърляте положителни събития без реална причина, вероятно докато сте прекалено склонни да приемате отрицателните (например: „Имах наистина приятен разговор с Ейми на онова парти, но това не се брои. Тя е приятелска с всички. Аз все още съм ужасен в общуването с хора“).

Стил на атрибуция

Отричането на положителните връзки се вписва в свързана с това психологическа концепция, наречена „стил на атрибуция“ или „обяснителен стил“ – начинът, по който хората обикновено си обясняват събитията. Хората, които се чувстват социално несигурни, са склонни да отхвърлят положителните преживявания като единични случаи на късмет, докато възприемат негативните взаимодействия като резултат от свои трайни недостатъци. Ако имат приятен разговор, те ще го отпишат като резултат от доброто настроение на другия човек или от това, че той им говори от съжаление. Ако разговорът е сковано, ще обвинят себе си, че са скучни или неудобни. Повечето хора са точно обратното. Те са леко благосклонно заблудени по начин, който им помага да функционират по-добре. Ако взаимодействието върви добре, те си приписват заслугите, но ако не върви, търсят външни обяснения, като например, че другият човек е бил разсеян и набързан.

Контрапродуктивен модел на мислене 2: Неполезни вярвания

Много контрапродуктивни вярвания произтичат от когнитивни изкривявания. Вероятно, докато четяхте предходната секция, сте разпознали няколко когнитивни изкривявания, които сте имали и вие. Вашето мислене може да попречи на социалния ви успех, когато имате неточни вярвания, свързани със социализирането. Някои от тези вярвания са напълно неверни. Повечето съдържат зрънце истина, но този елемент е преувеличен. Неполезни вярвания могат да бъдат от няколко категории. Ще забележите, че някои от тях съдържат когнитивни изкривявания като четене на мисли или гадаене:

Вярвания за себе си

- „Да си срамежлив или да нямаш социален опит е много отрицателна черта.“

- „В същността си съм несъвършен и непривлекателен.“
- „Хората няма да ме харесват, защото съм прекалено Х.“

Вярвания относно рисковете и залозите при общуването

- „Моята стойност като човек зависи от това колко добре се представям в социално отношение.“
- „Социалното ми представяне трябва да е 100 процента по всяко време, иначе няма да имам успех.“
- „Всяко взаимодействие е тест за моите социални умения и симпатичност.“
- „Би било ужасно, ако хората ме смятат за срамежлив или неудобен.“
- „Всяка социална грешка, която направя, ще има ужасни незабавни последствия.“
- „Ако се проваля, хората ще го запомнят, ще ми го държат за зло дълго време и ще разкажат на всички свои познати, а това ще съсипе социалния ми живот.“
- „Отхвърлянето е ужасно и непоносимо.“

Вярвания, които ви налагат отговорност за неща, които не можете да контролирате

- „Трябва да накарам всички да ме харесват.“
- „Аз съм 100% отговорен за това колко добре ще протече едно взаимодействие.“
- „Аз съм 100% отговорен за реакциите на другите хора към мен.“

Вярвания за другите хора

- „Всички са много взискателни към това, което търсят в другите.“
- „Всички останали се държат добре в обществото.“
- „Другите постоянно оценяват как се представям в социално отношение.“
- „Този тип хора са злобни и е много вероятно да ме отхвърлят.“
- „Някои хора имат правото да преценяват моята стойност като личност. Ако не ме харесват, значи съм неудачник.“
- „Хората често се подиграват на другите, като се преструват, че им правят комплименти или са приятелски настроени към тях.“

Вярвания за подобряване на социалното ви положение

- „Нещо в моя район прави постигането на социалните ми цели твърде трудно.“ (Например: „Хората в моя град са твърде недружелюбни“ или „В моя град няма добро място, където да се запознаеш с някого.“)
- „Има нещо в мен, което ми пречи да постигна социалните си цели.“ (например: „Твърде стар съм, за да си намеря приятели.“ или „Имам лоша кожа. Никой няма да иска да излиза с мен.“)

- „Не е уместно или ефективно да правя определени неща, за да се опитам да постигна социалните си цели.“ (Например: „Не мога просто така да започвам разговори с хора, които не познавам. Кой прави така? Всички ще си помислят, че съм странник.“)

Тези вредни убеждения може би само донякъде пречат на социалния ви успех. Например, убеждението, че другите хора разглеждат социалните ви умения под лупа, може да ви направи малко по-нервни в компанията на другите, но не дотолкова, че да ви попречи да си намерите нови приятели. Вярванията могат да ви ограничават, когато вярвате в тях твърде силно и отказвате да приемете възможността, че може да грешите. Например, може да вярвате, че никога няма да си направите приятели в новия град, защото местните жители са твърде студени и дистанцирани; когато някой се опита да ви убеди в обратното, вие се ядосвате. Тези ограничаващи вярвания могат да бъдат упорити, защото когнитивното изкривяване на филтриране може да се задейства и да ви накара да се фокусирате само върху неща, които потвърждават съществуващите ви възгледи.

Сега, когато вече разбирате как мисленето ви може да ви пречи, нека разгледаме първия метод за справяне с него.

Идентифициране, поставяне под въпрос и замяна на контрапродуктивното ви мислене

Тъй като контрапродуктивните мисли са изкривени или неточни, можете да преодолеете много от тях, като ги разгледате логично и ги замените с по-реалистична алтернатива. Ето стъпките, които трябва да следвате:

Стъпка 1: Идентифицирайте контрапродуктивните си мисли и вярвания

Можете да изпълните тази и следващата стъпка неофициално в ума си, но те са по-ефективни, ако ги превърнете в подходящо писмено упражнение. Това е продължителен процес. Не очаквайте да откриете и опровергаете всичките си негативни мисли в една двадесетминутна сесия за мозъчна атака.

Области на контрапродуктивно мислене, в които да се задълбочите

1. Помислете кои са вашите контрапродуктивни убеждения. Ако сте като повечето срамежливи или по-малко уверени хора, със сигурност сте добре запознати с мислите, които се въртят в главата ви през целия ден, и няма да ви е трудно да запишете няколко от тях на хартия.
2. Проследете негативните си емоции (например тревога, обезкураженост, негодувание) и вижте къде ви водят. Например, може да започнете да мислите за някои познати, да се почувствате малко тъжни и след това да откриете, че се тревожите, че те не искат

да станат по-близки приятели с вас.

3. Изберете конкретна социална ситуация, с която се борите, и след това проучете мислите си около нея (например, да вземете думата в клас).
4. Помислете за някое социално взаимодействие, което сте имали наскоро. Да речем, че сте се опитали да разговаряте с някои колеги по време на обедната почивка. Как смятате, че е минало? Какви обезкуражаващи или самокритични мисли ви хрумват по този повод?

Стъпка 2: Критично разгледайте вашите контрапродуктивни мисли и вярвания

Направете тази стъпка, когато имате малко време за себе си и сте в доста неутрално, логично настроение. Възможно е да анализирате мислите си, когато сте в средата на социална ситуация или в плен на силни емоции, но е много по-трудно да останете обективни.

За начало трябва да промените перспективата си. Когато анализирате всяка мисъл, представете си, че това е нещо, което приятел ви е казал, че чувства за себе си, или изявление, което най-големият ви враг ви е направил. Често приемате безкритично идеи от собствения си ум, които бихте оспорили веднага, ако идваха от външен източник.

Можете също да опитате да „екстернализирате“ проблемите си. Вместо да разглеждате тревожността или несигурността си като основна част от вас, възприемайте ги като външна същност, която се е настанила в ума ви и се опитва да го саботира (например, представете си я като анимационен демон).

След това задайте няколко въпроса за всяка мисъл и вижте колко добре се държи:

- Какъв е общият тон на мисълта? Понякога ще имате мисли, които са технически точни и без изкривявания, но все пак сте прекалено сурови и безразлични към себе си.
- Има ли в тази мисъл когнитивно изкривяване, самоуничижителна интерпретация или безполезна убеденост?
- Имате ли доказателства, че мисълта е точна и вярна? Не се замисляйте само за секунда и не стигайте до прибързано заключение. Напишете всички обективни аргументи за всяка страна, както ако обсъждате дело в съда. Да речем, че вярвате, че никой не ви харесва. На какви реални срещи основавате това? Давате ли прекалено голяма тежест на един негативен спомен? А какво ще кажете за противоположни примери на хора, които се радват на вашето присъствие?
- Ако смятате, че имате доказателства, че тази мисъл е вярна, дали тя е точна, или пък е резултат от контрапродуктивно мислене? Ако си мислите: „Никой не ме харесва“, а като доказателство си спомняте, че миналата седмица един познат не ви отговори веднага на съобщението, това е

прекалено обобщаване или прибързани заключения. Ако си кажете: „Просто *знам*, че всички ме мразят. Просто го усещам всеки път, когато се свържа с някого“, това е четене на мисли и емоционално разсъждение.

- Ако имате опростена черно-бяла мисъл за себе си, като „Аз съм скучен“, можете ли да я разгледате по-подробно? Вие не сте нито 100% скучен, нито 100% интересен. На колко процента бихте казали, че сте интересен? Кои са отделните елементи на това да бъдете интересен? Да бъдете забавен? Да имате уникални преживявания и истории, които да споделите? Да имате проницателни мнения? Ако направите скала от 0 до 10 за всеки от тях, къде бихте се позиционирали?

Ами ако дадено убеждение или наблюдение се окаже вярно?

Ако сте наистина срамежливи и несигурни, трябва да сте склонни да приемате, че вашите мисли за социализирането са поне донякъде изкривени. Въпреки това, понякога ще подложите дадена мисъл или убеждение на процес на разпитване и тя ще се окаже точна. Например, можете да изложите солиден аргумент, че двама от вашите познати наистина не искат да бъдат по-близки приятели. Когато това е случаят, не генерализирайте прекалено (фактът, че двама души не искат да бъдат приятели с вас, не означава, че сте напълно несъвършен и безнадежден). Дори ако заключението, до което сте стигнали, боли, опитайте се да извлечете от него всякаква полезна обратна връзка, като например да осъзнаете, че сте били малко прекалено настойчив и сте ги отблъснали.

Накрая, запитайте се какви са последствията от поддържането на дадена мисъл или убеждение. Дори и да е технически вярно, то може да не доведе до най-добрите резултати. Например, бихте могли да твърдите, че хората по природа са егоистични; обаче, ако общувате с другите, изхождайки от това предположение, това може да ви накара да бъдете прекалено предпазливи, недоверчиви и цинични. По-адаптивно е да се държите така, сякаш хората като цяло имат добри намерения.

Стъпка 3: Измислете по-реалистични и балансирани алтернативи на вашите контрапродуктивни мисли

Ключовите думи тук са *„реалистични“* и *„балансирани*“. Идеята не е да се опитвате да бъдете сляпо „позитивни“. Нереалистична контрапродуктивна мисъл може да бъде: „Всички на това парти ще ме мразят. Никога няма да си намеря приятели в този град!“ Също толкова нереалистична, прекалено позитивна мисъл може да бъде: „Аз съм невероятен човек! Всички там ще ме обикнат веднага!“ Балансирана мисъл е: „Някои хора вероятно ще ме харесат, а други – не. Тези, които не ме харесват, вероятно няма да са зли, просто малко безразлични. Мога да се справя с това и ще се концентрирам върху онези, които изглеждат приятелски настроени.“

Както споменахме, тонът е също толкова важен, колкото и съдържанието. Дори ако това, което си казвате, е технически балансирано и вярно, не бива да си говорите, сякаш сте некомпетентен боклук. Можете да работите за самоусъвършенстване, като същевременно проявявате състрадание и разбиране към собствените си трудности.

След като бъде обяснена последната стъпка, ще бъдат дадени няколко примера.

Стъпка 4: Непрекъснато поставяйте под въпрос вашите контрапродуктивни мисли

Ако имате проблеми в общуването, вероятно от години гледате на себе си и на социалните си умения в негативна светлина. Това не е модел, който ще промените за една седмица. Трябва да продължите да откривате и да оспорвате своите контрапродуктивни мисли и убеждения. Писмените упражнения винаги ще са полезни, но след като се научите да анализирате мислите си, упражнявайте се да ги забелязвате и бързо да ги анализирате, още щом се появят. Например, може да сте в кръчма и изведнъж да престанете да се забавлявате и да почувствате нужда да си тръгнете по-рано. Защо? Може да осъзнаете, че сте имали мисъл като: „Аз не принадлежа тук. Приятелите ми всъщност не ме искат наоколо. Те просто ме поканиха, защото им е жал за мен.“ Ако успеете да пресечете това мислене в зародиш, вечерта ви може да продължи.

Не е задължително всеки ден да седите по час, за да правите задълбочен писмен анализ на мислите си, но трябва постоянно да сте нащрек за начините, по които собственият ви ум се опитва да ви пречи. С времето начинът ви на мислене наистина може да се промени. Никога няма да се освободите напълно от контрапродуктивните мисли – никой не може – но мирогледът ви може да стане много по-подкрепящ и оптимистичен. Също така ще се запознаете по-добре с посоките, в които умът ви има склонност да се движи, и ще можете да се научите да прекъсвате много от контрапродуктивните си мисли, преди те да наберат сила.

Често срещани когнитивно изкривени мисли с по-реалистични алтернативи

„Просто знам, че всички на работа ме мразят.“ (Четене на мисли)

Алтернатива: Освен ако нямаш силни, ясни доказателства, вероятността това да е така е много малка. Вероятно проецираш несигурността си върху неясни неща, като например, че някой не ти е кимнал достатъчно силно, когато сте се разминали в коридора. Може би един-двама колеги не те харесват, но повечето вероятно са доста неутрални към теб.

„Ако изляза в бара с приятелите си, знам, че през цялата вечер ще се случват всякакви досадни неща

през нощта.“ (Гадаене)

Алтернатива: Социалните събития почти никога не се развиват точно така, както ги предвиждаме или очакваме – независимо дали това е за добро или за лошо. Колкото повече социален опит натрупваш, толкова по-ясно ще ти стане това.

„Не мога да си представя, че ще стана изключително харизматичен, затова не виждам смисъл да работя върху уменията си за общуване.“ (Черно-бяло мислене)

Алтернатива: Дори и леко подобряване на социалните ви умения може да направи голяма разлика в качеството на живота ви. Нужни са ви само средни умения за общуване, за да се насладите на по-голямата част от това, което социалният свят може да ви предложи.

„Не всички в класа ми ме харесват. Това означава, че съм напълно отхвърлен.“ (Черно-бяло мислене)

Алтернатива: Твоята стойност като човек не зависи от това дали всеки един човек те харесва. Никой не е харесван от всички. Можеш да се справяш в живота, като имаш по-малка група приятели, а повечето други хора са безразлични към теб.

„Един от колегите ми не ме покани на барбекюто си. Никой не иска да ми е приятел.“ (Прекалено обобщаване)

Алтернатива: Поведението на един или няколко души не казва нищо за останалия свят. Има още много възможности да си намериш приятели.

„Първата седмица в колежа е решаваща за социалния ти живот. Ако не си направиш много приятели, социалният ти живот за следващите четири години е провален.“ (Увеличаване)

Алтернатива: Има много възможности да си намериш приятели в началото на колежа, но ако не го направиш, ще имаш безброй други възможности да се запознаеш с хора.

„Да, пея много добре. Но не виждам как това ще ми помогне да си намеря приятели.“ (Минимизация)

Алтернатива: Както при повечето умения, пеенето не е универсално полезно за запознанства, но все пак отваря някои врати, като например възможността да се присъединиш към група или хор, и тези възможности не трябва да се пренебрегват. При равни други условия, пеенето (и подобни умения) е полезен талант, който е добре да имаш в запас.

„Нямам планове за уикенда. Никога няма да имам социален живот!“ (Катастрофизиране)

Алтернатива: Колкото и обезкуражаващо или скучно да изглежда, един скучен уикенд не означава, че социалният ти живот е обречен за следващите десетилетия, особено ако активно се опитваш да си намериш приятели.

„Чувствам се прекалено нервен. Не мога да го понасям! Не мога да го понасям! Трябва да си тръгна!“ (Катастрофизиране)

Алтернатива: Тревожността може да е неприятна, но най-лошите ѝ моменти са краткотрайни пикове. В повечето случаи можете да се справите с тези епизоди, дори и да не е най-приятното преживяване.

„Хората трябва да канят приятелите си на излизане поне веднъж седмично.“ (Изрази с „трябва“)

Алтернатива: Няма един-единствен начин, по който хората трябва да се държат с приятелите си. Всеки има свой собствен социален стил. Ако някой ви кани по-рядко, това не означава непременно нещо лошо.

„Никога не бива да се тревожа.“ (Изрази с „трябва“)

Алтернатива: Това е нереалистично. Тревожността е основна човешка емоция, която всеки изпитва от време на време, дори и най-уверените хора.

„Аз съм студент по електротехника. Естествено е да се чувствам неловко сред хората.“ (Етикетиране)

Алтернатива: Електротехниката е област на изучаване. Тя не обрича автоматично всеки, който се интересува от нея, да има определени социални ограничения. Дори ако сте студент по инженерство и чувствате, че не се справяте добре с хората, можете да работите, за да промените това.

„Всички си тръгнаха по-рано, защото е толкова скучно да си с мен.“ (Персонализация)

Алтернатива: Може да са имали нужда да си тръгнат по най-различни причини, които нямат нищо общо с теб; например, може би са били уморени или е трябвало да станат рано на следващата сутрин.

„Разбира се, разговарях добре с Ейми, но тя е мила с всички, така че това не се брои.“ (Отричане на положителното)

Алтернатива: Трябва да си признаеш заслугите за успехите си, дори ако някои от тях ти се отдават по-лесно от други. Все пак има много неща, които трябва да направиш от своя страна, за да водиш добър разговор с някого, дори ако той е по-мил от средното.

Често срещани безполезни вярвания с по-реалистични алтернативи

„Да си срамежлив и социално неопитен е едно от най-лошите неща, които човек може да бъде.“

Алтернатива: Тези проблеми са често срещани. Много хора имат добри приятели и пълноценен социален живот, въпреки че не са социално съвършени. Що се отнася до недостатъците, това едва ли може да се сравни, да речем, с това да си измамник, който измъква пари от доверчиви пенсионери.

„Не можех да понасям отхвърлянето, неодобрението или неудобните взаимодействия.“

Алтернатива: Отхвърлянето може да боли, но можете да се възстановите от него, дори и да ви накара да се чувствате потиснати за няколко дни. Никой никога не става напълно имунизиран срещу него, но е възможно да развиете по-продуктивни нагласи към отхвърлянето и да станете по-толерантни към него:

- Когато се случи, отхвърлянето често не боли толкова, колкото очакваш.
- Само защото един човек те отхвърля, не означава, че никой друг не се интересува от теб.
- Отхвърлянето не е знак, че имаш всеобщи недостатъци; то просто означава, че не си бил подходящ за този конкретен човек или група.
- Отхвърлянето понякога изобщо не е свързано с теб. Някой може да те отхвърли, просто защото е бил в лошо настроение този ден.
- Да си намериш нови приятели е отчасти въпрос на вероятности, а известно количество отхвърляния е неизбежно.
- Отхвърлянето помага да отсеете хората, които не са съвместими с вас, и ви освобождава да насочите енергията си другаде.
- Понякога ще бъдеш отхвърлен заради грешки, които правиш, но поне ще получиш обратна връзка за това как да се справиш по-добре следващия път.
- Хората често уважават някой, който има смелостта да преследва това, което иска, дори и да бъде отхвърлен.

Тази нагласа се засилва, когато постигнете повече успехи и натрупате реални преживявания, които доказват, че дори ако някои хора ви отхвърлят, можете да продължите да имате добър социален живот. Освен това, когато умишлено се опитвате да свикнете с отхвърлянето, често ще реагирате по различен начин, отколкото когато несъзнателно се опитвате да го избегнете. Ще имате склонност да го третирате като форма на тренировка, подобно на боец, който се опитва да закали ръцете си, а не като нещо страшно, което трябва да се избягва на всяка цена.

„Трябва да накарам всички да ме харесват.“

Алтернатива: Невъзможно е да накараш всички да те харесват. Има прекалено много противоречащи си типове хора в света, за да се случи това. Ти също не би искал всички да те харесват. Ако си

Ако сте с прогресивни възгледи, бихте ли искали да сте приятели с фанатик? Освен това, колкото по-нестандартен е вашият начин на живот и ценностите ви, толкова по-малко хора ще ви приемат с отворено сърце. Дори да сте приятен и очарователен човек, някои хора с тесни възгледи няма да ви дадат шанс, само въз основа на първото впечатление. Животът е нещо повече от това да получиш одобрението на възможно най-голям процент от населението.

„Би било ужасно, ако хората ме смятат за срамежлив, социално неумел или нервен.“

Алтернатива: Повечето хора са доста толерантни към срамежливостта и тревожността у другите. Самите те са се чувствали нервни в подобни ситуации и проявяват разбиране. Понякога срамежливостта или социалната неловкост се възприемат като очарователни и разоръжаващи. Няколко идиоти може да ви тормозят заради това, но те са относително редки, особено след гимназията.

„Всяка социална грешка ще има ужасни последствия.“

Алтернатива: Хората постоянно допускат дребни социални грешки. Повечето от тях бързо се забравят и нямат трайни последствия. Отново, с изключение на някой и друг грубиян, повечето хора са склонни да ти простят, ако допуснеш някоя гаф, стига в останалото да си добър човек.

„Ако направя нещо погрешно, хората ще обърнат внимание на това и ще мислят лошо за мен дълго време.“

Алтернатива: Повечето хора са прекалено заети да се тревожат за себе си, за да обръщат голямо внимание на това дали сте казали нещо неподходящо или сте изглеждали нервни в началото на разговора. Дори ако някой странен човек наистина мисли лошо за вас, можете да се справите с това.

„Всяко взаимодействие е тест за моите социални умения и симпатичност.“

Алтернатива: Не си провал завинаги само защото си имал едно нестабилно социално взаимодействие. Всеки ги има. Няма социално табло с резултати в небето.

„Аз съм 100% отговорен за това колко добре ще протече едно взаимодействие.“

Алтернатива: Останалите участници в общуването също трябва да дадат своя принос. Ако разговорът не върви добре, това може да е отражение както на техните социални умения, така и на вашите. Грешно е да се смята, че ако някой притежава достатъчно добри умения за общуване, той може да направи всяко взаимодействие безпроблемно.

„Аз съм 100% отговорен за реакциите на другите хора.“

Алтернатива: Реакциите на хората често зависят толкова от тях, колкото и от вас. Ако някой реагира зле към вас, това може да се дължи на стреса, който изпитва поради редица възможни причини.

„В социалните ситуации трябва да давам 100 процента от себе си по всяко време.“

Алтернатива: Много хора се справят добре в социални ситуации, дори и да не са напълно „в форма“. Възможно е да общуваш ефективно, дори и да се чувстваш малко разсеян, мърмолив или несигурен.

„Всички имат изключително високи стандарти за това, което очакват от другите. Трябва да правя наистина силно впечатление.“

Алтернатива: Някои хора са взискателни, но това, което повечето хора търсят в един приятел, е някой, с когото се разбират добре, с когото имат нещо общо и с когото се чувстват комфортно. Те не търсят някой, който е съвършен във всяко едно отношение.

„Всички останали са напълно подготвени в социално отношение.“

Алтернатива: Всеки има слаби страни и комплекси. Всеки изпитва моменти на нервност. Повечето хора са средностатистически в социално отношение. Само малцина са изключително очарователни и уверени, и дори те понякога се чувстват несигурни.

„Той просто каза, че му харесва ризата ми. Той се подиграва с мен.“

Алтернатива: В по-голямата част от случаите, ако някой ти каже нещо положително, той го мисли наистина. Той не ти показва скрито неуважение и не ти залага капан. Най-добрият начин да реагираш на комплимент е с просто и весело „Благодаря“.

„Хората в този град имат репутация, че са недружелюбни към чужденците, а аз съм с наднормено тегло и заеквам. За мен е невъзможно да си намеря приятели тук.“

Алтернатива: При равни други условия ще ти е по-трудно да си намериш приятели, но това не означава, че е невъзможно. Повечето хора имат някои черти или обстоятелства, които пречат на социалния им живот, но те се справят.

„Не е уместно да разговарям с непознати. Кой прави така? Всички ще си помислят, че съм странник.“

Алтернатива: Въпреки че не всеки говори с непознати, това не е необичайно и често се получава добре. Понякога няма да получиш топла реакция, дори когато се обърнеш към някого по учтив начин, но това не означава, че самото действие е погрешно.

Използване на техники, базирани на съзнателност, за справяне с безполезни мисли и емоции

В предходната част на главата беше обяснено как да преосмислим безполезни мисли, като ги опровергаем логично. Идеите в тази част предлагат друг подход: да се справяме с нежеланите мисли и емоции, като признаваме тяхното присъствие, но без да се оставяме да ни завладеят. Тези концепции може да изглеждат в противоречие с предложеното по-горе, но на практика двата подхода се допълват. Някои от неприятните ви мисли и чувства ще реагират по-добре на подхода с логическо разсъждение, докато други се управляват по-добре чрез съзнателност, което е разгледано на следващите страници.

Осъзнатост към нежелани мисли и чувства

Осъзнатостта включва фокусиране на вниманието ви върху настоящия момент и преживяване на мислите, емоциите и телесните усещания без да ги съдите. Вместо да разглеждате тревожността, нервността или срамежливостта като ужасни неща, с които трябва да се борите на всяка цена, можете да приемете, че те понякога ще се появяват, но не е нужно да се оставяте да бъдете погълнати от тях. Вместо това можете да се научите да ги преживявате по-отдалечено.

Умът ни е генератор на мисли. Някои от мислите ни са полезни и основателни, но други са просто умствен шум. Особено тревожните и неуверени части на ума са склонни да излъчват непрекъснат поток от притеснени или несигурни разсъждения. Тези мисли не са лоши или зли. Те са просто страничен ефект от начина, по който работи мозъкът ни. Можете да се научите просто да наблюдавате тези мисли и да изберете да не ги приемате за чиста монета или да не действате според тях. Не е нужно да ги обсъждате или да ги анализирате. Това би им придало прекалено голямо значение и власт. Вместо това можете да ги отбележите накратко, без да ги съдите, и след това да ги оставите да отминат.

Опитайте следното: помислете си: „Наблизо има гладен дракон“. Когато го направихте, вероятно си помислихте: „Наблизо има гладен дракон“… Е… Добре? Имахте тази мисъл, но не реагирахте автоматично с: „О, не! Дракон! Трябва да се скрия!“ Когато обаче имате мисли като „Никой не ме харесва“ или „Утре няма да се справя с приятелите на съквартиранта ми“, е много по-вероятно да ги приемете за истина и да се впуснете в тревога или да ги разглеждате като начин на мислене, с който трябва да се борите и да се отървете. Никога няма да спрете да имате нежелани мисли, но с практика можете да станете по-добри в това да не реагирате на тях.

Същият подход може да се приложи и към емоциите. Ако ви обземе някакво негативно чувство, като нервност или тъга, идеята е да не се борите с него и да не го подклаждате неволно. Настроенията ви идват и си отиват, и ако им позволите да следват естествения си ход, вместо да реагирате пресилено, обикновено след малко ще се почувствате по-различно. Например, ако започнете да се чувствате тревожни, „бъдете“ с тревожността си, наблюдавайте я с безпристрастно любопитство и я оставете да си върви; тя ще отмине достатъчно скоро. Може да не е приятно, но не може наистина да ви навреди. От друга страна, ако се изплашите от симптомите на нервността си, ще ги влошите. Често използвана аналогия е, че това е като да сте в океана, когато голяма

Вълната се приближава към вас. Ако запазите спокойствие и се задържите на повърхността, тя ще мине под вас. Ако се борите и се опитате да плувате далеч от вълната, ще останете с нея, докато тя се разбие в брега.

Практикуване на съзнателна медитация

Чрез практикуването на медитация за осъзнатост можете да развиете способността си да наблюдавате мислите и чувствата си, без да реагирате прекалено на тях. За разлика от някои други видове медитация, идеята не е да се постигне състояние на релаксация, да се спре напълно мисленето или да се стигне до някакво дзен прозрение за вселената, което да отмие всичките ви проблеми. Целта е да седите тихо и да изпитвате каквито и да е чувства или да имате каквито и да е мисли, но без да ги съдите, да им слагате етикети или да реагирате прекалено на тях. Както при всяко умение, можете да станете по-добри в това чрез постоянна практика.

Ето кратък преглед на това как да медитирате съзнателно. Някои книги в раздела „Допълнителна литература“ разглеждат темата по-подробно, ако това е нещо, което ви интересува.

Внимание: Ако страдате от тревожност, която се провокира от фокусирането върху физическите ви симптоми, това упражнение може да не е подходящо за вас, поне не без съветник, който е запознат с практиката и да ви насочва в началото.

Отделете около петнадесет минути. Точната продължителност не е от решаващо значение. Седнете или легнете в удобна позиция. Можете да използвате стол или диван. Изберете дали да отворите или затворите очите си. Изберете това, което ви е по-лесно. Концентрирайте се върху дишането си. Не е необходимо да дишате по някакъв специален начин; просто обърнете внимание на него.

Седнете или легнете спокойно. През ума ви ще минават най-различни мисли – от напомняния за задачи, които трябва да свършите, през чувство на несигурност, до мисли като: „Скучно ми е. Това не работи.“ Няма значение какви са тези мисли. Опитайте се да ги приемете безпристрастно, след което ги оставете настрана и върнете вниманието си към дишането. Позволете си да изпитвате различни усещания, като например да забележите, че лицето ви сърби, че искате да мръднете крака си или че изпитвате пристъпи на нервност. Каквото и да е усещането, не се опитвайте да го прогоните. Просто седнете с него и го наблюдавайте с леко любопитство. Наблюдавайте как тя се променя сама и вероятно ще изчезне. Ако умът ви се разсейва за няколко минути, това е нормално. Целта на този тип медитация е да осъзнаете, че мислите ви могат да се насочват в различни посоки, че всичко е наред и че не е нужно да реагирате на всичко.

Когато приключите с медитацията, седнете или останете в легнало положение още минута-две, след което просто станете и продължете с ежедневните си занимания.

Опитайте се да медитирате съзнателно всеки ден. Ако желаете, постепенно се опитайте да увеличите продължителността на сесиите си до около един час. Не се чувствайте обаче задължени да го правите. Кратките медитации също са полезни.

Когато станете по-умели в съзнателността по време на медитация, ще откриете, че това умение

се пренесе и в ежедневието ви. Ще ви е по-лесно да оставяте мислите и негативните емоции да се появяват и отминават, без да реагирате прекалено на тях.

6

Практически стратегии за облекчаване на тревожността

В ПРЕДХОДНАТА ГЛАВА бяха разгледани някои начини, по които можете да намалите тревожността си, като я предизвиквате или се приспособявате към нея. В тази глава ще намерите още няколко практически стратегии за намаляване на нейното въздействие. Тя обхваща общи промени в начина на живот, които можете да направите, за да намалите силата на негативните си емоции. Ще намерите също така много практически съвети за намаляване на тревожността в даден момент при различни ситуации – когато сте сами, когато очаквате социално взаимодействие и когато сте в разгара на такова.

Всичко в тази глава трябва да бъде допълнение към промяната на цялостното ви отношение към тревожността. Както беше обяснено в Глава 4, най-добрият начин да подходите към тревожността си е да се примирите с факта, че тя може да се появи, а не да пренареждате живота си, за да я избегнете. От практическа гледна точка обаче тревожността все пак е неприятно чувство, така че е нормално да се опитате да намалите интензивността ѝ. Представените тук стратегии няма да бъдат толкова полезни, ако позволите на тревожността да ви владее, като я възприемате като нещо ужасно, което трябва да предотвратите на всяка цена.

Въведете положителни промени в начина си на живот, за да подобрите настроението си

Здравословният начин на живот намалява общото ниво на стрес и негативните емоции, които изпитвате. Ако ежедневната ви тревожност е лека, няколко промени в начина на живот може да са всичко, от което се нуждаете, за да я намалите до поносими нива. Дори промените да не променят напълно настроението ви, те могат да имат значителен ефект. Други емоционални проблеми като депресията също реагират добре на положителни промени в начина на живот.

Колкото повече от следните подходи приложите, толкова по-добре. Повечето хора обаче смятат, че някои предложения са по-привлекателни от други, затова използвайте онези, които ви правят най-силно впечатление. Да се влиза в подробности за всеки от тях е извън обхвата на тази книга, но има много други източници, които обхващат тази информация. Ето ги:

- Справяйте се с реалните проблеми и стреса в живота си (например, дългове, недоволство от специалността ви в университета, тормоз от спомени за травма от детството). Вероятно няма да можете да решите проблемите за една нощ, но самото начало на справянето с тях би трябвало да ви накара да се почувствате поне малко по-добре.
- Говорете с други хора за проблемите си и потърсете тяхната подкрепа (приятели, семейство,

професионален психолог, терапевтична група).

- Упражнявайте се редовно.
- Умишлено включвайте забавни и удовлетворяващи дейности в деня си. (Правете наистина забавни неща, които правят живота по-богат и пълноценен, а не само занимания за убиване на време, като превключване на телевизионни канали.)
- Постоянно отделяйте време за отдих.
- Медитирайте редовно (медитация за осъзнатост, описана в глава 5, или друг вид).
- Прилагайте здравословни хранителни навици.
- Намалете консумацията на вещества, които могат да допринесат за тревожност или депресия, като кофеин и алкохол.
- Осигурете си достатъчно качествен сън всяка нощ.
- Осигурете си достатъчно слънчева светлина всеки ден, особено ако живеете на място с дълги и тъмни зими.

Тези съвети могат да бъдат изключително полезни. Самите редовни физически упражнения понякога могат да помогнат за облекчаване на тревожността толкова, колкото и месеци наред терапия. Тъй като обаче тези идеи се повтарят често и лесно се пренебрегват, често се случва човек да ги прочете и да си каже: „Да, да, да. Тренирай повече. Спи по-добре. Разбрах. Какво друго имаш за мен?“ Ако все още не ги прилагаш, помисли сериозно да следваш някои от тези препоръки. Ще бъдеш приятно изненадан колко ефективни са те.

Предложения за справяне с тревожността в момента

Независимо какъв подход ще изберете за справяне с тревожността си, ще можете да я управлявате по-добре, колкото повече опит натрупате с нея. В началото интензивната тревожност е толкова страшна и непозната, че лесно се оставяте да бъдете погълнати от нея, без да спрете да помислите какво се случва или накъде ви води. Първите няколко пъти, когато се почувствате необичайно нервни, това ще ви хване неподготвени. С времето ще развиете по-добро разбиране за личните си тревожни наклонности и за хода, по който се развива тревожността ви, когато се появи. Ще се научите да погледнете отстрани, да знаете какво предстои и да приложите стратегия за справяне. Следващите раздели предлагат съвети за справяне с тревожността, когато сте сами, преди предстоящо социално събитие, по време на събитие и когато сте в разгара на социално взаимодействие.

Справяне с тревожността, когато сте сами

Можете да използвате тези подходи, ако ви обземат нерви, когато, да речем, седите у дома и започнете да мислите за предстоящото парти, на което трябва да отидете. Не трябва да прилагате тези стратегии, ако

междувременно не промените цялостното си отношение към тревожността си, но като краткосрочно решение те са подходящи.

Когато започнете да се чувствате тревожни, изчакайте симптомите да отминат

Ако успеете да приемете тревожността си и да не реагирате прекалено бурно, тя често ще отмине от само себе си (за повече информация по този въпрос вижте раздела за съзнателност в предишната глава). Да оставите тревожността да си прояви може да е неприятно, но тя ще отшуми. Силните пристъпи на тревожност често изглеждат по-дълги, отколкото са в действителност, но обикновено траят само около пет до петнадесет минути. Умерените нервни епизоди от типа „разхождане из къщата, докато се тревожите“ могат да продължат по-дълго, може би час-два. Това е по-неудобно, но в крайна сметка е само малка част от деня.

Поставяйте под въпрос мислите, които допринасят за тревожността ви

Понякога ще сте прекалено развълнувани, за да успокоите нервите си по логичен начин, но в други моменти ще можете да се успокоите, ако поставите под въпрос мисленето, което подхранва тревожността ви (вижте началото на глава 5 за съвети). Например, ако пристъпът на нервност става по-силен, защото си мислите: „Ако продължавам да се тревожа така, ще полудея“, можете да се успокоите, като си припомните, че истинското психично заболяване или „лудостта“ не се развиват по този начин.

Отвлечете вниманието си

Може би се чувствате прекалено нервни, за да повярвате, че можете да се концентрирате върху нещо друго, което да ви разсее, но ако се принудите, вниманието ви често ще се отклони от тревожността ви, поне малко. Можете да пуснете музика или филм, да поиграете на игра, да упражнявате някакъв умение, да започнете разговор чрез съобщения с член на семейството, да излезете на разходка или да се впуснете в проект, изискващ умствено усилие. Техниките за дишане и релаксация, описани в следващия параграф, също имат елемент на разсейване.

Успокойте се с дълбоко дишане

Дълбокото дишане превежда тялото ви в „режим на релаксация“, което ще ви помогне да противодействате на тревожността си, защото физиологично не можете да сте едновременно отпуснати и напрегнати. Дишането работи най-добре, ако забележите тревожността рано. Същността на дълбокото дишане е да дишате бавно и с корема.

Една техника се нарича дишане 4-7-8. Вдишайте през носа за четири секунди. Задръжте дъха за седем секунди. Издишайте през устата за осем секунди. Точните числа не са толкова важни. Ключът е да мислите за дишането си, докато отделяте време за

извършвате всяка стъпка, вместо да дишате бързо, и че задържате дъха си и издишвате два пъти по-дълго, отколкото вдишвате. Тази техника преодолява склонността ви да правите бързи, повърхностни вдишвания, когато сте нервни, което може да влоши физическите ви симптоми, като промени съотношението на въглероден диоксид в тялото.

Повечето хора ще сметнат това упражнение за безвредно и отпускащо. Въпреки това, може би е добре да бъдете предпазливи, ако тревожността ви се засилва, когато се концентрирате прекалено много върху дишането си.

Успокойте се с прогресивна мускулна релаксация

Това работи по същия принцип като дълбокото дишане. Отпуснатото, релаксирано тяло е несъвместимо с напрегнатото, нервно тяло. Отделете малко време, настанете се удобно и се прострете. Дишайте дълбоко и бавно. Преминавайте през всеки от мускулите си, като ги напрягате за около пет секунди и след това ги отпускате, докато издишвате. Можете да направите упражнението по-ефективно с помощта на някои творчески образи. Можете да си представите стреса и напрежението като газ, който се изтласква от мускулите ви, или да си представите, че тялото ви се разтапя в леглото или дивана.

Пуснете успокояваща музика или записана медитация за релаксация с водач

При медитацията за релаксация с водач гласът на някого ви води към състояние на спокойствие чрез инструкции и успокояващи образи („Плувате по топла, мирна река в слънчев ден. Докато издишвате, усещате как напрежението напуска лицето ви“). В интернет има много безплатни записи. Потърсете „медитация за релаксация“, „звуци на дъжд“ или „успокояваща музика“.

Упражнения

Редовните упражнения в дългосрочен план са много ефективен начин за намаляване на тревожността. Те могат да помогнат и в краткосрочен план, като освобождават химикали, подобряващи настроението, и ви позволяват да изгорите част от нервната си енергия. Всеки вид упражнения може да свърши работа, стига да ускори кръвообращението ви, дори и една енергична разходка из квартала. Няма еднозначно правилно време, през което трябва да се упражнявате. Това зависи от степента на тревожност и интензивността на натоварването. Слушайте тялото си и спрете, когато почувствате, че се успокоявате.

Насочете тревожната си енергия към нещо полезно

Понякога ще се чувствате наистина тревожни и развълнувани и дори ако в крайна сметка се справите добре, може все пак да се чувствате превъзбудени и на ръба за известно време. Нервността задейства химични процеси в тялото ви и го поставя в състояние на тревога; понякога отнема известно време, докато всички системи се върнат към нормалното. Някои хора приемат нагласата: „Е, щом имам цялата тази излишна енергия, защо да не я използвам“, и след това почистват банята си или подреждат килера в апартамента си.

Как да се справим с нервите преди предстоящо социално събитие

Предвиждането на предстояща социална ситуация може да ви накара да се чувствате тревожни. Най-страшни са онези ситуации, от които знаете, че не можете да се откажете. Започвате да се чувствате поне малко нервни веднага щом разберете, че събитието ще се състои. Трепетът се засилва все повече и повече с наближаването на момента. Както винаги, можете да опитате предложените по-рано техники за отвличане на вниманието и релаксация или да се опитате да се изправите пред тревогите си или просто да ги изчакате да отминат. Ето и някои други идеи:

Приемете, че вероятно няма да се отървете напълно от нервността си

Има неща, които можете да направите, за да се почувствате малко по-добре, но в навечерието на събитието ще изпитвате известна нервност, с която ще трябва да се справите както можете. Това важи особено ако се сблъсквате с дадена ситуация за първи път (като среща с колегите на вашия партньор) или ако има нещо уникално в това конкретно събитие. Въпреки че имате ограничен брой възможности да се почувствате по-добре в краткосрочен план, в дългосрочен план може да успеете да се поставяте в тази ситуация достатъчно често, така че тя да не ви притеснява толкова много.

Подгответе се и упражнете

Няма да се притеснявате толкова, ако сте достатъчно уверени, че сте подготвени за ситуацията. За съжаление, по-трудно е да се подготвите за неформални, импровизирани социални събития като срещи и партита, отколкото за предвидими, свързани с представяне събития като презентации в клас. Можете да се подготвите донякъде за по-малко структурирани събития, като измислите въпроси или теми, които бихте могли да обсъдите. Може би това няма да доведе до най-забележителните няколко минути разговор, но ще ви помогне да преодолеете тревожния момент.

Можете също да измислите обща стратегия за подход към събитието. Например, когато планирате да отидете на парти, решете, че първо ще се видите с приятелите си, а след това ще ги помолите да ви представят на техните приятели, за да не се налага да го правите сами. След това ще отидете в задния двор и ще се опитате да се присъедините към хората, които разговарят там.

Такива подготовки никога няма да могат да предвидят всичко, което може да се случи, но дори и малко предварително планиране може да ви помогне да се чувствате по-уверени.

Друг начин да се подготвите за неструктурирани събития е да общувате по-рано през деня, в идеалния случай по начин, който донякъде наподобява ситуацията, от която се притеснявате. Например, ако сте планирали да излезете на среща на четири очи с нов приятел същата вечер, можете да пиете кафе по-рано през деня с член на семейството.

Как да се справите с тревожността, когато сте на социално събитие, но не разговаряте с никого

Когато сте на някакво събитие, може да ви обземе нервност, ако стоите настрана и не разговаряте с никого, или ако сте в групова дискусия, но се държите настрана. Ето какво можете да направите:

- **Изчакайте симптомите да отминат:** Вероятно ще отминат след няколко минути.
- **Дишайте дълбоко:** Когато има други хора наоколо, няма да можете да затворите очи и да се простряте, но все пак можете да направите няколко дискретни успокояващи вдишвания.
- **Концентрирайте се върху настоящия момент:** изкарайте мислите си от главата си. Ако сте в група, обърнете внимание на разговора. Ако сте в периферията на партито, наистина се вслушайте в това, което се случва около вас – музиката, шумовете, какво правят другите хора.
- **Включете се в разговор:** Звучи неочаквано, но ако сте от хората, които се притесняват преди социални контакти, но се чувстват добре, след като вече сте се включили, един от най-добрите начини да отвлечете вниманието си от тревогата е да започнете непринуден разговор с някого. В момента това може да е по-лесно на думи, отколкото на практика, но в бъдеще може да се превърне в възможност.

Как да се справите с тревожността, когато разговаряте с някого

Най-трудно е да се справяте с нервите, когато те се появят, докато разговаряте с някого. Когато тревожността ви обземе, приемете, че тя може да попречи на конкретния разговор и че не можете да направите много по въпроса. В дългосрочен план може да се научите да се справяте по-добре с тревожността си, така че да сте по-малко нервни в такава ситуация, но когато тепърва започвате да се справяте с нервите си, осъзнайте, че не всичко ще върви перфектно. Ето някои подходи, които бяха разгледани по-рано:

- Изчакайте симптомите да отминат: Когато се притеснявате в присъствието на хора, обикновено нервността ви се засилва за минута-две, а след това започва да отшумява. Ако успеете да издържите през най-тежкия момент, тя обикновено отминава.
- Подгответе си въпроси и отговори, на които да разчитате: Когато сте нервни, не мислите толкова бързо. Затова подгответе си няколко стандартни въпроса за опознаване. Също така, упражнете отговорите, които сте давали милион пъти преди и за които не се налага да мислите много (например, разказ за работата ви или хобито ви).
- Приемете, че може би наистина изглеждате нервни. Приемете обстоятелствата и осъзнайте, че това не трябва да съсипе разговора или цялата среща.
- Премахнете напрежението от опитите да скриете тревожността си, като признаете, че сте нервни. Можете да направите това, като споменете нервността си с непринуден, самоуверен тон и след това продължите с общуването. На всеки нормален човек няма да му пука, че сте малко тревожни, особено ако треперенето трае само няколко секунди, преди да се овладеете.

Осъзнайте, че външните симптоми на тревожността често не са толкова очевидни, колкото ви се струва

Симптоми като зачервяване са ясно видими, но други изглеждат по-очевидни, отколкото са в действителност. Дори когато някой е доста паникьосан, често това не се забелязва толкова много от наблюдателя. Човекът просто изглежда малко напрегнат и замислен. Знанието за това може да ви успокои достатъчно, за да се успокоите.

Бъдете по-скоро слушател или говорещ, в зависимост от това кое ви е по-лесно

Може би ви е по-удобно да слушате, когато сте нервни. Можете да приемете заинтересован вид, да насочите вниманието си към събеседника си, да отклоните тревожните си мисли и да си спечелите малко време, докато нервите ви се успокоят. За други хора тревожността и слушането не вървят добре заедно; цялото това време, през което би трябвало да слушат, им позволява да се затворят в себе си и да се фокусират изцяло върху това колко нервни се чувстват. Някои хора всъщност се справят по-добре с тревожността си, когато говорят повече, най-вероятно за нещо, за което могат да говорят, без да се налага да мислят прекалено много.

Справяне с нервите, докато се опитвате да проявите социално поведение

Може да се окажете тревожно настрана, обмисляйки социален ход, който ви нервира и който не е задължителен. Те обикновено включват приближаване към хора в ситуации, в които те могат да ви отхвърлят, като разговор с непознат на парти или покана към някого да излезете заедно.

Тези ситуации създават *конфликт между подход и избягване*. Някои фактори ви карат да искате да извършите (подходите към) поведението, като желанието да създадете значими взаимоотношения. Фактори като страхът да не ви се подиграят ви карат да избягвате да правите същото нещо. Когато сте на разстояние, факторите за подход са по-силни. Не се чувствате толкова уплашени и може дори да сте нетърпеливи да продължите. Когато се приближите към извършването на действието, факторите за избягване влизат в действие и често ви карат да се откажете в последния момент. Може да зациклите психически, когато двете сили са в равновесие („Добре, чувствам се по-добре. Ще говоря с тях. Ето, започвам… Ах! Все още съм прекалено нервен! Добре, нека се прегрупирам…“). Ето няколко начина, по които можете да се накарате да действате.

Отделете си време да се успокоите

Ако се озовете на събитие, където имате възможност да извършите нещо, което ви плаши, често помага да си отделите малко време, за да се съберете и да оставите тревожността ви да отшуми донякъде. Например, когато пристигнете на парти, може да се чувствате прекалено нервни, за да се включите веднага в разговорите. Ако обаче не сте прекалено строги към себе си за това, че се колебаете, и си дадете малко време, скоро може да

съберете кураж да го направите. Може да се наложи да преминете през няколко цикъла на „опит за действие и отказ в последния момент“, преди най-накрая да се решите, но ако проявите търпение, ще успеете.

Хвърли се, преди да имаш време да помислиш

Това е обратното на съвета „дайте си време“ и може да проработи, ако желаното поведение ви причинява само леко безпокойство. След като пристигнете на мястото, започнете да общувате, преди да имате време да се проявят факторите, които ви карат да избягвате. Например, на парти, включете се в разговор с непозната група веднага щом оставите палтото си, ако не и по-рано. Може би това взаимодействие няма да мине перфектно, но поне ще имате някакъв импулс.

Загрейте се социално

Социалното загряване ви позволява да преминете психически от прекарване на времето сам към социално настроение, в което се чувствате комфортно да общувате с другите. Можете да се загреете преди събитието, като общувате по-рано през деня. На събитието можете да имате няколко бързи, лесни взаимодействия, преди да се заемете с тези, които ви правят по-нервни. Например, на интернет среща можете да започнете с разговор с приятелския организатор, когото вече познавате, преди да опитате да говорите с някой, когото никога не сте срещали. Можете да продължите процеса, като се обърнете към някои неподплашени непознати и след това преминете към по-плашещите. (Това всъщност е съкратена версия на процеса на постепенно излагане, описан в следващата глава.)

Накарайте се да действате

Ако сте на път да успеете да изпълните дадено действие, това може да е последният тласък, от който се нуждаете. Можете да си обещаете награда, като например хубава вечеря, ако успеете да го направите. Можете да кажете на съчувстващ приятел, че ще му купите питие, ако не заговорите с никого нов в бара онази вечер. Можете да създадете чувство за спешност, като си кажете: „Добре, трябва да напусна тази среща след половин час и трябва да говоря с поне един човек преди това.“ Вероятно ще продължите да се страхувате през следващите двадесет и пет минути, но щом осъзнаете, че времето изтича, ще си помислите: „Добре, сега или никога. По-добре просто да го направя!“ Натискът на времето ви лишава от способността да обмисляте нещата прекалено много и да не действате.

Не се насилвайте прекалено, обаче. Целта е да си дадете лек тласък, но в крайна сметка решението дали да действате или не трябва да остане ваше. Една чаша алкохол е едно, но ако на приятеля си кажете напълно сериозно, че може да ползва колата ви, ако не започне разговор с никого, това вече не е истински избор. Всеки разумен човек би се принудил да разговаря с някой непознат, за да

за да си спаси колата, дори и да е бил в ужасно състояние през цялото време и никога не би могъл да го направи сам.

Наберете малко кураж

Обикновено в началото на всяко събитие, по време на което искате да проявите поведението, предизвикващо тревога, ще се чувствате малко „изгубили форма“. Дори и да сте успявали да го направите в миналото, част от куража ви ще е изчезнал и ще трябва да се задействате отново. Първите няколко взаимодействия ще ви се сторят най-трудни, но след това ще си възвърнете ритъма.

Не бъдете прекалено строги към себе си

Лесно е да се самообвинявате, че не сте достатъчно смели, за да изпълните едно доброволно социално поведение. Може да се чувствате като неудачник, докато се мотаете около група хора в кръчмата, опитвайки се да съберете кураж да заговорите с тях. Това не е голяма работа. Изключително типично е хората да се чувстват нерешителни в такива несигурни социални ситуации.

Използвайте принципите на постепенното излагане, за да се примирите с страховете си в дългосрочен план

Предишните предложения се отнасят до това как да преодолеете нервите си, след като вече сте в обстановката, в която искате да проявите желаното поведение, и просто трябва да се хвърлите в нея. В дългосрочен план най-добрият начин да свикнете с нещата, които ви нервират, е да се излагате на тях постепенно. Следващата глава разглежда това в подробности.

7

Намаляване на страховете и несигурността чрез реални преживявания

ИДЕИТЕ ОТ ПРЕДХОДНИТЕ ГЛАВИ със сигурност помагат за намаляване на контрапродуктивното мислене. Въпреки това, някои вярвания са по-устойчиви и ще започнат да избледняват едва когато бъдат заменени от противоречащи им преживявания в реалния свят. Понякога ще имате страх или вярване, за което логично знаете, че е неточно, но все пак ви *се струва* вярно и ограничава поведението ви.

В такива случаи не е достатъчно просто да анализирате и опровергавате мислите си. На първо място, умът ви няма да придаде голямо значение на заключенията, до които стигате. Той реагира много по-силно на доказателствата от реалния живот и, независимо дали са верни или не, от гледна точка на ума ви, той разполага с минали преживявания, които показват, че вярването е обосновано. Може да ви се струва, че сте успели да обезвредите дадено убеждение, но то често ще се връща. Другият проблем е, че когато изпитвате страх или несигурност, това може да породи почти безкраен поток от тревожни мисли. Ако опровергаете някои от тях, на тяхно място просто ще се появят нови (например, ако се страхувате да говорите с хора на партита и опровергаете тревогите си, че ще се подиграват с вас, може да развиете нови тревоги, че случайно ще разгневите някого).

По-голямата част от тази глава е посветена на това как да свикнете със социалните ситуации, които ви притесняват. Но първо в нея се обяснява как реалните преживявания могат да повлияят на нагласата ви към общуването и да намалят несигурността и ограничаващите вярвания, които не винаги са свързани с голяма тревожност.

Защо трябва да придобивате опит от първа ръка

Обратната връзка от реалния живот може да замени безполезни вярвания, но процесът е постепенен. Да речем, че имате вярването: „Аз съм скучен и хората не се наслаждават на моята компания.“ Когато започнете да усъвършенствате социалните си умения, хората ще започнат да ви показват, че им харесва да сте наоколо. Първите няколко пъти, когато това се случи, вероятно ще го отхвърлите като случайно събитие. Като продължава да се случва, ще започнете предпазливо да приемате, че на някои хора наистина им харесва вашата компания; може да приемете някои по-уверени поведения, но до голяма степен ще останете скептични. С достатъчно време начинът, по който се виждате, ще спре да изостава от действителния ви напредък и ще можете да се видите в по-положителна светлина. Някои следи от първоначалната несигурност може винаги да останат, но трябва да е достатъчно лесно да

да се преодолеят.

Процесът е същият и при полезни нагласи като „Не се притеснявай прекалено много от това, което мислят другите“. Отново, не можеш да придобиеш тази нагласа веднага, само защото си прочел, че е добре да я имаш. На по-дълбоко ниво може би се страхуваш от мнението на другите за теб. Въпреки това, в много малки ситуации можеш да избереш да правиш нещата, които искаш, но които може да предизвикат някои негативни реакции (например, да изразиш по-малко популярно мнение, да носиш неконвенционални дрехи). Като непрекъснато изпитвате от първа ръка, че това поведение има ползи и че можете да се справите с последствията, това бавно засилва важността да не се притеснявате прекалено от това, което другите мислят за вас. („Когато казах онази провокативна шега, един-двама души направиха леко неудобни физиономии, но не беше толкова зле. Всички останали смятаха, че е наистина забавно. И просто се почувствах добре, че не сдържах чувството си за хумор, както винаги правех.“)

Често срещан социален съвет в този дух е „Преструвай се, докато не успееш“. Тоест, принуди се да се държиш уверено външно, дори и да не се чувстваш толкова сигурен в себе си дълбоко в себе си; след това позволи на положителното подкрепление, което идва от твоето самоуверено поведение, да изгради истинска увереност. Това предложение има ограничения. Може да се чувствате комфортно, когато симулирате някои уверени поведения, но други ще бъдат твърде изнервящи и твърде голяма крачка от това, как се държите обикновено. Ако сте наистина несигурни, тревожни и социално неопитни, не можете просто така да се превърнете в човек, който е изключително уверен. Въпреки това може да успеете да се справите с по-малки задачи, като например да се представите на някого на работа, когато иначе бихте се отказали.

Важността да се изправите пред страховете си

Ако дадена социална ситуация наистина ви нервира, трябва да се поставяте в нея, докато не се почувствате комфортно. Може би никога няма да сте напълно незасегнати от ситуацията, но можете да стигнете до точка, в която страхът ви е достатъчно малък, за да не ви пречи да преследвате това, което искате.

Излагането на страха работи, защото презаписва асоциацията в съзнанието ви между ситуация –> – *и сигнал за нервност*. За да постигнете това обаче, трябва да прекарате достатъчно време в близост до страха си, за да се успокоите и да усетите от първа ръка, че всичко ще бъде наред. Ако се изправите за кратко пред нещо страшно и след това избягате, докато все още се чувствате нервни, мозъкът ви не е научил нищо ново.

Когато става дума за ситуации, които ви причиняват само леко притеснение, самото осъзнаване на този факт може да е достатъчно, за да ви накара да започнете да променяте поведението си. Например, поканата на хора да излезете заедно може да ви предизвика леко притеснение до такава степен, че ако живеете на „автопилот“, по подразбиране няма да отправяте покани към никого. Щом осъзнаете, че е важно да отправяте покани, това може да се окаже

достатъчно лесно да си поемете дълбоко дъх и да го направите.

Ако имате по-силен страх, трябва да подходите по-стратегически към справянето с него. Психолозите са установили, че най-ефективният начин да се справите със страха е да се излагате постепенно на него; това се нарича *експозиционна терапия*. Започвате с по-лека форма на страха си, справяте се с нея, докато не се почувствате комфортно, и след това преминавате към по-изнервящи сценарии. Правите сесиите за излагане достатъчно често, за да натрупате инерция на смелост. Например, ако се страхувате да стоите на балкони, ще започнете от по-ниските етажи и бавно ще се изкачвате (буквално) към по-високите.

Да се изправиш пред страховете си не е толкова лесно или просто, когато става дума за социални ситуации

Би било лесно да се изправиш пред страха си от високи балкони по начин, който е напълно контролиран и по твоите условия. Общуването е по-сложно. Хората не са неодушевени елементи на сграда, около които просто трябва да се намираш, за да свикнеш. Трябва да взаимодействаш с тях, а реакциите им могат да бъдат непредсказуеми. Чувствата ти към тях също са по-сложни. Самочувствието на повечето хора няма да бъде засегнато толкова много, ако не харесват балконите, но твоята увереност може да пострада, ако не можеш да общуваш ефективно.

Също така е по-трудно да се измисли подреден начин за постепенно справяне с много социални страхове. Социалните ситуации, на които трябва да се изложиш, може да не са налице, когато ги искаш, или може да не траят достатъчно дълго, или да не вървят достатъчно добре, за да изпиташ необходимото отпускане и усещането, че нещата са под контрол. Преходът от една стъпка към следващата може да не е ясен, което създава неизбежно голямо увеличение на трудността от една към следващата. Реалните приятели, съученици и колеги не са роботи, с които можете да експериментирате безкрайно за собствените си цели. Това не означава, че справянето със страховете ви е безсмислено, когато става въпрос за общуване. Принципите на постепенното излагане все още са много полезни. Процесът на прилагането им просто е по-хаотичен и е полезно да го знаете от самото начало.

Как постепенно да се справите с по-големите си страхове в социални ситуации

След като изяснихме теоретичната част, ето едно практично стъпка по стъпка ръководство за това как можете бавно да свикнете със социалните ситуации, които ви карат да се чувствате некомфортно.

Бъдете в момент, в който сте наистина готови да направите промени

Подходът, описан по-долу, е най-лесният начин да се справите със страховете си, но дори и тогава процесът няма да бъде без усилие. Постепенното справяне със страха с помощта на умения за справяне ще направи задачата колкото се може по-приятна, но все пак ще трябва доброволно да се поставяте в ситуации, които ви карат да се чувствате

чувствате тревога. Това ще отнеме няколко месеца постоянна работа. Затова трябва да сте в състояние, в което сте наистина мотивирани да преодолеете страха си. Не е необичайно човек да изпитва страх в продължение на години, но да не прави нищо друго, освен да избягва ситуациите, които го плашат. Дори и да мразят това колко много страхът им ограничава живота, те все пак предпочитат това пред усилията и дискомфорта, свързани с преодоляването му.

Преди да се изправите пред каквито и да било страхове, овладейте изкривените вярвания и мислене, които допринасят за тревожността ви в социални ситуации

Този момент е изключително важен. Ако се опитате да се изправите пред страховете си, но оставите всичките си контрапродуктивни вярвания непокътнати, няма да стигнете далеч. Ще влизате във всяка среща с усещането, че става въпрос за живот и смърт. Ако нещата не вървят добре според вашите нереалистични стандарти, ще стигнете до погрешни заключения и ще се почувствате още по-потиснати и обезкуражени. Ако взаимодействието не протича гладко, трябва да сте в състояние да го поставите в правилната перспектива. Научете се и първо се упражнете в прилагането на концепциите от Глава 5.

Следвайте процес за постепенно преодоляване на страховете си

Общият метод за справяне със страха е да го разделите на йерархия от *най-малко плашещи* до *най-плашещи* варианти, след което редовно да се изправяте пред тези страхове, като започвате от най-лесните задачи и постепенно преминавате към по-трудните. Можете да използвате награди и сесии за обсъждане, за да поддържате мотивацията си и да не се отклонявате от пътя. Ето подробно обяснение на процеса:

Разделете страха си на йерархия от най-малко страшни до най-страшни варианти

Ето един пример, в който се използва страхът от разговори с нови хора на партита:

1. Отидете на парти и кимнете кратко и се усмихнете на няколко души.
2. Отидете на парти и задайте на няколко души кратък въпрос, изслушайте внимателно отговора им, а след това се извинете и се оттеглете от разговора.
3. Отидете на парти и помолете приятел да ви запознае с няколко души.
4. Отидете на парти и се запознайте с един човек, който изглежда приятелски настроен и достъпен, и на когото не се стремите особено да направите впечатление.
5. Отидете на парти и се присъединете към група достъпни хора. Не се натоварвайте с напрежението да ги впечатлите или да говорите прекалено много. Идеята е просто да се присъедините към тях.
6. Отиди на парти, присъедини се към група хора и опитай се да разговаряш с тях малко повече.
7. Отидете на парти и поговорете с някого, който ви плаши малко, но когото все пак

би искал да опознаеш.

8. Отидете на парти и се присъединете към по-плашеща група.

Няма нищо лошо, ако не всяка стъпка в йерархията представлява „правилния“ начин да се изправите пред страховете си – тоест да се сблъскате с тях достатъчно дълго, за да престанете да се чувствате нервни. Докато дадена стъпка води към това, всичко е наред. Например, ако се страхуваш да ходиш в нощни клубове, може би в началото ще успееш да издържиш само минута, докато стъпиш в такъв. Това е напълно нормално, стига да го използваш като отправна точка, за да останеш по-дълго следващия път.

Подобни страхове могат да се преодоляват по подобен начин

Социалните страхове се проявяват под много форми и някои от тях трябва да се преодоляват индивидуално. Въпреки това, някои страхове са сходни и могат да се преодоляват по подобен начин, което е полезно, ако изпитвате различни варианти на един и същ страх:

- Страх от пребиваване в определена среда, като например парти, дискотека или киносалон, където гледате филм сам. В този случай целта ви при всяка сесия за преодоляване на страха е да се поставите в тази среда. В крайна сметка трябва да успеете да останете там достатъчно дълго, за да започнете да се успокоявате и да осъзнаете, че нищо лошо няма да се случи.
- Страхове от определени видове взаимодействия, като водене на разговор, обръщане към непознати или канене на приятели да излязат заедно. Самите взаимодействия често са кратки, така че във всяка сесия за справяне със страха трябва да се опитате да ги повторите няколко пъти. Първият разговор може да ви изнерви, но седмият може да ви се стори съвсем поносим. Разбира се, този подход с голям брой повторения не винаги е възможен. Ако се страхувате да каните хора на излизане, може да нямате достатъчно приятели и познати, които да каните всеки път, когато искате да се упражнявате в справянето с този конкретен страх.

Упражнявайте по-малко плашещи варианти на страха си по няколко начина

Когато създавате йерархия, можете да измислите много по-лесни варианти на ситуацията, от която в крайна сметка се страхувате:

- Направете същото основно действие като страха си, но в по-опростена, по-малко интензивна версия (например, да говорите с някой, към когото се чувствате по-свободно, вместо с някой, в чието присъствие се чувствате по-напрегнати; да отидете в клуб в тиха вечер през седмицата, вместо в натоварен уикенд).
- Направете същото действие като страха си, но го прекъснете рано (например, задайте на някого бърз въпрос и измислете извинение, за да си тръгнете, вместо да останете да разговаряте, както се надявате да направите

в крайна сметка).

- Направете нещо, което е различно от това, от което се страхувате, и по-лесно от него, но което предизвиква сходни чувства (например, вместо да разговаряте с непознати на музикален фестивал, разговаряйте с продавачи в магазини или питайте хората на улицата за посоки).
- Упражнявайте точно това, от което се страхувате, но в контролирана, изкуствена обстановка (например, ролеви игри за техники за самоувереност с терапевт или в група за обучение на социални умения).

Ако се страхувате много от нещо, първите стъпки могат да бъдат да си представите как се изправяте пред страха си или да разгледате снимки, свързани с него.

Може да ви помогне и да започнете да се справяте с други несоциални страхове, които може да имате, за да изградите увереност в способността си да преодолявате тревожността си (например, да се изправите пред по-леко колебание да се научите да шофирате).

Ето още няколко примера за стъпки към справяне със страха:

Чувствам се некомфортно в нощните клубове

1. Отидете в непринуден, спокоен пъб следобед в ден с малко хора.
2. Отидете в непринуден пъб вечерта в ден, когато няма много хора.
3. Отидете в непринуден пъб през нощта в леко натоварена вечер.
4. Отидете в непритесняващ пъб през нощта, когато е по-оживено.
5. Отидете в малко плашещ нощен клуб рано вечерта в спокойна нощ.
6. Отиди в някой малко плашещ нощен клуб вечер, когато е доста оживено.
7. Отидете в някакъв малко плашещ нощен клуб вечер, когато е натоварено.
8. Отидете в доста плашещ нощен клуб рано вечерта в тиха вечер.
9. Отидете в доста плашещ нощен клуб вечер, когато е малко по-оживено.
10. Отидете в доста плашещ нощен клуб вечер, когато е натоварено.

Чувствате се неловко, когато трябва да се изкажете пред група хора

Използвайте няколко нива на йерархия едновременно:

- Започнете с кратки, прости изказвания и постепенно преминавайте към по-дълги, по-сложни или по-противоречиви.
- Започнете да се изказвате в по-малки групи и постепенно преминавайте към споделяне в по-големи групи.

- Започнете с групи, които са по-спокойни и в които е лесно да се включите, и постепенно преминавайте към по-шумни дискусии, където трябва да бъдете по-агресивни, за да бъдете чути.
- Започнете с приятелски групи, които не ви плашат, и постепенно преминавайте към такива, които ви плашат повече.

Преминавайте към отказ от вашите защитни поведения

Поведението за безопасност (вижте Глава 3) пречи на преодоляването на страховете. Дори ако успешно се изправите пред дадена ситуация, в съзнанието си винаги можете да си кажете: „Е, Х все още е опасно. Просто поведението за безопасност ми помогна да се справя.“ Те ви пречат да осъзнаете, че страхът ви е управляем и че можете да се справите с него без никаква помощ. Ако използвате някакви защитни поведения и те изглеждат, че ви помагат, непременно се придържайте към тях в началото. Но като постигате по-голям напредък в справянето със страховете си, опитайте се да ги изоставите и да се справите сами.

Изправете се пред реалната ситуация, която ви плаши; щурите и дръзки номера няма да ви помогнат особено

Някои хора, когато мислят за това как да се справят със социалните си страхове, си казват: „Като цяло се страхувам от отхвърляне, така че ще преодолея този страх, като направя куп скандални неща, за да дразня непознати и да бъда отхвърлен възможно най-грубо. Ако успея да свикна да се приближавам към случайни хора и да се държа като страхливец, тогава всичко останало, като например да разговарям с гости на парти, ще бъде детска игра.“

Наистина се изисква кураж, за да се държиш странно около някой, когото не познаваш, и това може да ти помогне да изградиш смелост, но преносът към по-незабележими, ежедневни социални ситуации не е толкова голям, колкото си мислиш. Когато умишлено се държиш странно и се закачаш с хората, дълбоко в себе си знаеш, че това е просто шега. Вероятно никога повече няма да видиш този човек и не излагаш на риск „истинското си аз“. Това не е същото като да се приближиш към някого, за да проведеш истински разговор, и да знаеш, че другият човек ще реагира на истинската ти личност и междуличностни умения.

Започнете да се изправяте пред страховете си, като започнете с най-малко плашещите задачи

Нещата в йерархията, с които решите да започнете, трябва да ви се струват управляеми. Те трябва да разширяват границите ви, но само малко. Няма проблем, ако ви карат да се колебаете леко и изискват малко воля, за да се изправите пред тях, но не повече от това. Ако мисълта да го направите ви кара да се вцепенявате и да треперете, това е прекалено много за вас в момента. Трябва да започнете с нещо по-просто. Хората често се отказват, когато

се изправят пред страховете си и след това заявяват, че процесът не работи, защото преминават направо към стъпка, която е прекалено обременяваща. В идеалния случай вашата начална задача трябва да ви се струва толкова проста, че да си помислите: „Това е прекалено лесно. Имам ли изобщо нужда да го правя? Може би трябва да започна с нещо по-трудно.“

Преминавайте към следващото ниво едва когато напълно свикнете с предходното. „Свикнете“ означава, че то вече ви причинява само леко безпокойство и дори започва да ви се струва рутинно и скучно. При някои стъпки може да достигнете тази точка за един ден. При други може да се наложи да се задържите на същото ниво за няколко седмици. Не бързайте да завършите йерархията си. Няма награда за бързо завършване, особено ако бързате толкова много, че всъщност не затвърдите подобрението си.

Важното е да се изправите пред страха, а не резултатът от взаимодействието

Когато се излагаш на страха си, целта ти е да се поставиш в определена ситуация и да свикнеш с нея. Не се притеснявайте за другите резултати. Ако искате да се чувствате по-удобно, когато разговаряте с хора на партита, единственото, което има значение, е да започнете тези взаимодействия. Засега е без значение дали сте очарователен разказвач. Ако искате да свикнете да каните хора на среща, стига да сте попитали, няма значение дали са отговорили с „да“ или „не“.

Веднъж щом сте на място, знайте няколко начина да се накарате да се изправите пред страха си

Когато стигнете до ситуацията, в която се крие страхът ви, трябва да направите крачката и действително да се изправите срещу него. Много често, когато стигнем дотам, се колебаем доста време, преди да се решим. В края на предишната глава бяха разгледани някои начини да се мотивирате да действате.

Веднъж щом се изправите лице в лице със страха си, имайте начини да се справите в този момент

Веднъж щом се изправите пред страха си, ще се почувствате тревожни. Ще започнете да се успокоявате, ако останете достатъчно дълго, но дотогава е полезно да имате други начини да се справите с тревожните си симптоми. Предишната глава обхвана и това.

Частичният напредък също е постижение

Важно е да си признаете заслугите дори за частичен напредък в преодоляването на страха. Например, ако се страхувате да разговаряте с непознати в заведенията, може да посетите няколко места и да не успеете да заговорите никого в три поредни излизания. Въпреки това, първата вечер сте били само на 40 процента от целта. Втората вечер сте били на 70 процента, а третата – на 90 процента. Може би на четвъртата вечер най-накрая сте го направили. Това взаимодействие не би било възможно без другите три сесии, които може да са изглеждали като неуспехи, ако ги разглеждате само в по-опростени термини от типа „или съм говорил с някого, или не съм“.

Направете си отчет след всяка сесия на излагане

Всеки път, когато се изправите пред страха си, това може да породи някои контрапродуктивни мисли, като например: „Този човек ме помисли за странник, когато го поздравих. Защо изобщо си правя труда? Никога няма да се науча на това.“ Не трябва да приемате тези мисли безкритично, защото може да се върнете още по-назад от мястото, от което сте започнали. Използвайте принципите от глава 5, за да се справите правилно с тези мисли.

Не се фокусирайте само върху несигурните мисли, които сте имали. Припомнете си и това, което е минало добре. Сблъскахте ли се със страха с много по-малко колебания в сравнение с миналия път? Забелязахте ли, че мислите по някакъв конструктивен начин, който ви помогна да се почувствате по-уверени? Създайте писмен списък с малките и големите си успехи.

Награждавайте се и се поздравявайте на всеки етап

Всеки път, когато постигнете нещо от списъка си, което преди не сте могли да направите, трябва да се похвалите и да се поглезите. Наградата ви не трябва да е нещо голямо, а просто нещо, което добавя малко *енергия* към деня ви и усилва чувството за постижение, което вече изпитвате. Това е още един ефективен принцип от поведенческата психология, който улеснява процеса. Нещо може да изглежда по-малко страшно, ако знаете, че от другата страна ви очакват награда и чувство на удовлетворение.

Можете също да използвате наградите по различни начини, за да се мотивирате: определете нещо, което обичате да правите (например да разглеждате любимите си уебсайтове), и след това си кажете, че не можете да го правите, докато не постигнете целите си за деня, свързани със справянето със страховете. Този подход може да бъде изключително ефективен, ако изберете подходящата за вас „морковче“. Ще се озовете да седите и да си мислите: „Човече, наистина искам да играя още от тази игра, която току-що си купих. Предполагам, че по-добре да изляза и да опитам да говоря с хората.“ Когато постигнете дневната си цел, ще се гордеете със себе си и ще очаквате с нетърпение забавната дейност, която сте си заслужили.

Срещайте се с страховете си редовно и изкачвайте йерархията

Изгответе план за това как ще се справяте с всеки отделен страх. Не всеки страх се поддава на ежедневна работа, но можете да импровизирате. Може би няма да можете да ходите на парти шест дни в седмицата, но можете да си поставите за цел да упражнявате започването на разговори, като посещавате някои онлайн срещи.

Колкото по-често се излагате на страховете си, толкова по-добре, защото това поддържа инерцията. Натрупването на кураж е като тренировка за подобряване на физическата ви форма. Ще имате склонност да загубите „придобитите“ кураж, ако оставяте прекалено много време между сесиите на излагане. Може би няма да загубите напълно придобитите резултати, но ще загубите достатъчно, че ще трябва да отделите

допълнително време, за да възстановите няколкото стъпки, които сте загубили.

Не си мислете, че сте излекувани, след като сте се изправили пред по-страшен страх веднъж

Когато за първи път успеете да се изправите пред един от най-големите си страхове, вероятно ще бъдете на седмото небе. В разгара на вълнението си може да ви се струва, че сте решили всичките си проблеми, но всъщност сте направили само първата крачка. Често се случва хората да се изправят пред страха си по време на една сесия, а след това да се обезсърчат, когато излязат навън няколко дни по-късно и открият, че отново са нервни.

Да се изправиш пред страха си за първи път е огромно постижение, но трябва да го правиш многократно, за да затвърдиш напредъка си. Това е като вдигането на тежести. Ако искаш да можеш постоянно да вдигаш определено тегло, трябва редовно да тренираш с него. Често ще се изправиш пред страха си за първи път в ден, когато се чувстваш необичайно уверен, но след това ще откриеш, че ти е нужна повече работа, за да стигнеш до точката, в която можеш надеждно да се справиш с него, когато настроението ти е по-обичайно. Трябва да се изправиш пред страха си отново и отново, за да го преодолееш.

Ще срещнете препятствия

Рядко се случва да планирате йерархия на страховете и без усилие да се изкачвате по нея. Трябва да сте гъвкави и да правите корекции по пътя. Може да откриете, че сте объркали реда на стъпките. Може да завършите едно стъпало и да откриете, че следващата стъпка е твърде предизвикателна, така че трябва да намерите задача, която да свърже двете.

Често се случва да се сблъскате с някаква ранна стъпка, която се оказва твърде трудна за изпълнение, когато се изправите пред нея, дори и на хартия да е изглеждала преодолима. Ще трябва да добавите нещо по-основно преди нея. Ключът е да не се обезсърчавате, когато възникнат такива препятствия; просто продължавайте да правите корекции, за да остане проектът като цяло изпълним.

Накрая, понякога може да ви се струва, че напредъкът ви забавя. Може един ден да излезете и лесно да се справите със страховете си, да се почувствате на върха на света, а на следващия ден да опитате отново и да откриете, че отново сте нервни. Когато това се случи, продължавайте напред и се фокусирайте върху цялостните подобрения, които постигате. За да използвам отново аналогията с упражненията, когато хората започват силова тренировка, понякога ще имат лоши тренировки, въпреки че като цяло стават по-силни. Това е напълно нормално.

Ако преодолееш някакъв страх и след това дълго време не се сблъскваш с него, вероятно ще претърпиш регрес

Ако наистина претърпите регрес, ще ви коства усилия да си върнете куража, макар че това ще стане много по-бързо, отколкото първия път. Отново, това е като тренировките. Винаги е по-лесно да се върнете във форма, отколкото да се вкарате във форма от нулата. Често срещан сценарий е човек да работи, за да преодолее социалния си страх, да продължи да постига другите си междуличностни цели, а след това да „излезе от форма“, защото вече няма

вече не се налага да се справя с предишното предизвикателство. Например, човек, който се страхува да започва разговори и да кани хора на излизане, свиква с тези умения, си намира куп приятели и вече няма нужда да се запознава с нови хора. Ако след години реши да освежи социалния си кръг, може да открие, че отново се притеснява да се приближава към хора.

8

Как да повишите самочувствието и увереността си

НИСКАТА УВЕРЕНОСТ Е в основата на срамежливостта, социалната тревожност и несигурността на много хора. Тази глава разглежда най-важните точки за подобряване на увереността ви (освен концепциите, които вече са били обсъдени, като например как да оспорите контрапродуктивните мисли), като обхваща две концепции, които попадат под термина „увереност“. Първата е основното самочувствие, което е общата ви оценка за вашата стойност като личност. Втората е колко уверени, компетентни и смели се чувствате в конкретни социални ситуации – вашата ситуационна увереност (например: „Чувствам се уверен в това как ще се представя на партито тази вечер“).

Високото самочувствие ви дава сили, които ще надделеят над срамежливостта, тревожността, несигурността и песимизма. Хората с високо самочувствие се чувстват добре в кожата си и са доволни от това, което могат да предложат; те са по-оптимистични и по-склонни да поемат рискове, както и по-добре понасят несигурността, дискомфорта и отхвърлянето. Техните положителни чувства към себе си са стабилни и идват отвътре, а емоциите им не се променят постоянно в зависимост от външни фактори, като например дали достатъчно хора са им се усмихнали в коридора този ден. Да имаш здравословно самочувствие не означава да си арогантен, самонадеян и да се чувстваш над другите. Тази менталност е вредна и може да е признак за по-дълбоки чувства на малоценност; това изобщо не е истинско самочувствие.

Подобно на това, полезно е и да имате ситуационна увереност. Ще се чувствате по-спокойни и по-уверени в себе си, ще се представяте по-добре, ще ви е по-лесно да се излагате на показ и ще имате тенденция да правите по-добро впечатление на другите.

Начини да повишиш основното си самочувствие

Няма един-единствен начин да повишите самочувствието си. Напротив, има много неща, които можете да направите, за да се почувствате по-уверени в себе си.

Упражнявайте самоприемане и осъзнайте, че е нормално да сте обикновен, несъвършен човек

Основата на доброто самочувствие е осъзнаването, че сте добре така, каквито сте. Хората понякога си представят, че ако имаха високо самочувствие, биха се чувствали самоуверени и енергични през цялото време, но доброто самочувствие се усеща по-скоро като дълбоко, стабилно чувство на комфорт със себе си. Вие сте

Осъзнаваш чертите на характера си и странностите си, силните и слабите си страни, успехите и провалите си, и си в мир с цялостния пакет, който те създават. Следните фактори допринасят за самоприемането:

- **Осъзнаването, че е нормално да си обикновен човек, който прави грешки и не е съвършен.** Всеки понякога греши и това не означава, че е напълно провален.
- **Поставяйте си реалистични цели и се откажете от перфекционизма.** Хората с ниско самочувствие понякога смятат, че няма да могат да се чувстват добре в кожата си, освен ако не се превърнат в свръхчовек с изключителни постижения, който е пълната противоположност на това, което са в момента.
- **Бъдете мили и състрадателни към себе си**. Да се приемете означава да сте на своя страна. Ако сгрешите, можете да погледнете на ситуацията с разбиране, вместо да се самообвинявате.

Хората понякога се отнасят с недоверие към идеята за самоприемане. Да се приемаш не означава, че трябва да оправдаваш или одобряваш всичко, което правиш погрешно, или да приемаш всичките си недостатъци. Когато обаче допуснеш грешка, не е нужно да се отречеш от всичко в себе си. Но не мисли, че трябва да се откажеш от всяко желание да се промениш или подобриш. Вместо това признай, че има области в живота ти, в които би било полезно да поработиш. Добре известната поговорка гласи: „Ти си добре такъв, какъвто си... и винаги има място за подобрение.“ Когато се приемаш такъв, какъвто си, личностното развитие е нещо, което избираш да правиш, защото виждаш как то ще обогати живота ти, вместо да го разглеждаш като нещо, което *трябва* да правиш, за да бъдеш няколко крачки пред предполагаемата си вътрешна срамливост.

По същия начин, това, че се приемате по-добре, не означава, че ще се задоволите с рутината си и ще загубите всякакво желание да се развивате и да постигате цели. Ако нещо е наистина важно за вас, ще продължите да го преследвате. В човешката природа е да продължаваме да вървим напред. Въпреки това, може да забележите, че губите интерес към цели, които са били предимно средство за придобиване на фалшиво самочувствие. Например, някой може да запази желанието си да стане художник, защото го прави щастлив да развива творческия си потенциал, но да бъде по-малко мотивиран да притежава скъп гардероб, защото не го е искал за нищо друго, освен за да впечатли хората.

Поставяйте под въпрос негативните послания, които сте вътрешно усвоили за своята стойност като личност

Основната причина хората да развият ниско самочувствие е, че в някакъв момент от живота си са стигнали до убеждението, че са фундаментално дефектни. Обикновено това се дължи на посланията, които са получили

и които са приели присърце, когато са били млади и впечатлителни. Децата могат да възприемат тези послания от най-близките си хора – било то като чуват думите им директно, или чрез интерпретация на поведението им (например, баща с ужасен характер, а децата му приемат това като знак, че с тях има нещо нередно).

Посланията могат да приемат и формата на повсеместни, приемани за даденост културни ценности за това какво означава да си ценен човек. Много от тези послания обаче са неточни и вредни. Когато се вземат заедно, те често подсказват, че има нещо нередно с всеки, който не се вписва в стандартния модел. Ето няколко културни послания, свързани със социализирането:

- Има нещо нередно с теб, ако не си социално умен без усилие.
- Има нещо нередно с теб, ако не си естествено общителен и обичаш да прекарваш времето си сам.
- Има нещо нередно с теб, ако се чувстваш срамежлив или несигурен в социални ситуации.
- Има нещо нередно с теб, ако нямаш огромна група приятели.
- Има нещо нередно с теб, ако имаш странни, нетрадиционни интереси.
- Има нещо нередно с теб, ако не се държиш винаги като традиционен мъж или жена.

Ето няколко културни послания, които не са непременно свързани със социализирането, но причиняват проблеми на много хора:

- Не си ценен човек, освен ако не постигнеш много в живота си.
- Не си ценен човек, освен ако не печелиш определена заплата.
- Не си ценен човек, ако нямаш професионална работа в офис.
- Не си ценна като жена, освен ако не се омъжиш и не създадеш семейство.
- Не си ценен като мъж, освен ако не си имал много сексуални завоевания.

Тези послания са погрешни и потенциално вредни. Ничия вътрешна стойност не е по-ниска, защото не отговаря на някакви произволни обществени критерии. Някой не е автоматично по-нисш само защото няма много приятели или подходяща работа. Лекарка, която е посветила живота си на операции на недоносени бебета, „неудачница“ ли е само защото понякога се чувства срамежлива на партита? Разбира се, може да искаш да имаш повече приятели или по-добре платена кариера и да признаваш предимствата, които те предоставят, но това е различно от вярата, че си присъщ неудачник, защото не си ги придобил.

Каквито и негативни послания да са получили, хората с ниско самочувствие им вярват с голяма убеденост и без да се замислят. Можете да укрепите самочувствието си, ако разпознаете, подложите на съмнение, опровергаете и спрете да се ръководите от негативните твърдения, които приемате за истина. Някои от тях ще престанат да ви влияят, веднага щом се спрете и помислите за тях за няколко минути. Други ще бъдат по-трудни за преодоляване.

Много от нагласите, свързани с общуването, са толкова дълбоко вкоренени, че просто ни *се струват* правилни. Ако сте имали особено трудно детство, може да се наложи да се обърнете към психолог или група за подкрепа, за да разградите негативните основни убеждения относно вашата стойност като човек, които са ви били внушени по време на възпитанието ви. Ако сте по-млади, може да се наложи да натрупате повече житейски опит и да придобиете по-широка перспектива, преди да можете да приемете, че определени идеи не са верни (например, когато все още сте в гимназията, може да ви се струва, че животът ви зависи от социалния ви статус. Когато пораснете, ще можете да погледнете назад и да видите колко преувеличено е било това).

Повишете самочувствието си чрез действията, поведението и постиженията си

В сърцевината на самочувствието се крие едно противоречие: от една страна, всеки човек има присъща стойност, която не зависи от действията или постиженията му. Самочувствието идва отвътре. То не е нещо, което другите хора ви дават, нито награда, която печелите, след като сте постигнали достатъчно, за да докажете на света, че сте достоен.

От друга страна, самочувствието се влияе отчасти от това как се държите. То отразява дали живеете по начин, който е важен за вас. Ако животът ви не е такъв, какъвто бихте искали да бъде, самочувствието ви ще намалее. Въпреки това можете да промените поведението си, за да го повишите.

Направете подобрения в областите, в които не сте доволни

Самочувствието ви се влияе негативно, когато знаете, че ви липсва нещо важно. Една от тези липсващи части може да са слабите социални умения. Те могат да бъдат и проблеми в други сфери, като финансите, здравето или кариерата ви. Каквито и да са проблемите ви, ще се почувствате по-добре, след като ги овладеете. Това ще отнеме време, защото не можете да направите радикални промени в живота си за няколко дни. Въпреки това, ако сте били безцелни и обезкуражени, самото наличие на основен план за действие за това как ще започнете да работите върху проблемите си може да повиши малко самочувствието ви.

Може да се окаже трудно да подходиш към този въпрос с правилното мислене. Преди всичко трябва да се опиташ да изградиш основа от дълбоко самоприемане и система от убеждения, която е доколкото е възможно свободна от вредни послания. Без твърда вяра в себе си ще подхождаш към слабите си страни с подсъзнателното мислене: „В същността си аз съм безполезен. Ще отрека тази истина, като накарам много хора да ме харесват / като успея в своята област / като спечеля много пари.“ Тази нагласа може

да постигнете много и може дори временно да се почувствате по-добре, но увереността, която създава, е крехка и краткотрайна.

Трябва да се справите директно с основния си проблем – липсата на самочувствие. Не можете да го прикривате и да го компенсирате чрез външни източници на одобрение. Това не означава, че трябва да отложите всичките си цели, докато не се приемете на 100%. Опитайте се да развивате целите си, докато работите върху приемането на себе си.

Водете живот, основан на основни практики за самоутвърждаване

Самочувствието ви следи дали живеете живот, основан на определени ключови практики, и след това се коригира съответно.

Практики, които повишават самочувствието:

- да мислите и да носите отговорност за себе си, както и да избирате своя собствен път в живота
- да живеете живот, основан на вашите собствени ценности, дори когато срещате съпротива
- показване на света на истинското си аз, дори ако не всички реагират добре на това
- да се отнасяте към себе си с уважение и да отстоявате правата си
- да живееш конструктивно (например, да спортуваш редовно, да се опитваш да изграждаш значими социални взаимоотношения, да управляваш финансите си)
- да се занимаваш с дейности и да създаваш неща, които са значими и важни за теб

Да се противопоставяте на практики, които понижават самочувствието:

- да следвате сляпо идеите на другите за това как трябва да живеете
- нарушаване или предаване на най-дълбоките ви ценности (например, цените самодостатъчността, но умишлено се възползвате от членовете на семейството си)
- скриване на истинската си същност, за да спечелите одобрението на другите
- да позволявате на другите да ви пренебрегват
- да живеете разрушително (например, да злоупотребявате с наркотици, да се изолирате, въпреки че искате човешки контакт, постоянно да прахосвате пари)
- да не вършиш работа, която ти се струва смислена

Може да се каже, че подобни принципи са заложени в хората, макар всеки да има различни приоритети. Например, един човек може да изпитва силна нужда от кариера, която му носи лично удовлетворение, и да загуби самочувствието си, ако работи само за да плаща сметките. Друг пък може да е доволен да приеме всякаква работа и да отдава по-голямо значение на това да мисли самостоятелно.

Да живееш според тези стандарти изисква постоянна работа и е лесно неволно да се отклониш от пътя. Това, че не ги изпълняваш напълно, не означава, че си неудачник.

Работете за развиване на положителни черти

Ще изпитвате по-голямо самочувствие, ако имате някои предимства. Отделете време да развиете съществуващите си положителни черти или работете за придобиване на нови. Това може да включва опит да култивирате определени аспекти от личността си или да научите ново умение. Развитието на тези характеристики обаче работи само ако е като черешката на тортата върху по-дълбоко положително възприятие за себе си. Не можете просто да натрупате куп таланти, за да заглушите основното чувство на самоомраза.

Поемайте предизвикателства и постигайте целите, които сте си поставили

Не може да не се почувствате по-уверени, ако сте постигнали някои успехи. Целите, които избирате да преследвате, ще варират в зависимост от това, което е важно за вас. Предизвикването на себе си също увеличава чувството ви за самоефективност, тоест усещането, че като цяло сте компетентни и гъвкави и можете да се справите с всичко, което животът ви поднесе.

Създайте среда, която подкрепя самочувствието ви

При равни други условия кой е по-вероятно да има добро самочувствие: човек, който работи на унизителна работа и чиито „приятели“ и партньор постоянно го омаловажават, или човек, който има подкрепящи и окуражаващи хора в живота си? От една страна, самочувствието ти не бива да зависи от това, което другите мислят за теб. Трябва да си способен да не обръщаш внимание на неверните и обидни неща, които казват. От друга страна, вие сте човек и ако постоянно ви подценяват и обиждат, това не може да не ви потиска. Опитайте се да подобрите или да се отървете от токсичните си взаимоотношения и потърсете приятели, които ви карат да се чувствате добре в кожата си.

Използвайте краткосрочни начини за повишаване на самочувствието, когато е уместно

Някои предложения за повишаване на самочувствието ви осигуряват само краткотрайно подобрение на настроението ви. Понякога обаче просто искате да се развеселите, така че няма нищо лошо в това да ги използвате за от време на време да си повдигнете духа. Ето някои идеи:

- Отделете време, за да си припомните положителните си черти и постижения.
- Кажете някои положителни афирмации (например: „Обичам и приемам себе си“, „Имам много силни страни“).
- Демонстрирайте по-щастлив и по-уверен език на тялото.
- Облечи се и се погрижи да изглеждаш добре.

- Направете нещо, с което да се поглезите.

Въпреки че бързите начини за подобряване на настроението помагат повърхностно, не можете просто да увеличите дозата, за да подобрите основното си самочувствие, точно както поглъщането на повече болкоуспокояващи няма да излекува счупена китка. Трябва да ги използвате с умереност. Ако не го направите, техниките ще бъдат загуба на време или ще се превърнат в нездравословни навици. Горните методи са безвредни, но имат намаляваща ефективност, ако ги прилагате твърде често.

Има още две техники, които са подходящи в малки дози, но стават вредни, ако се прекалява с тях. Първата е да се сравняваш с хора, които са в по-лошо положение от теб, и да осъзнаваш, че всъщност не ти е толкова зле. Ако правиш това често, ще придобиеш навика да принизяваш другите, за да се почувстваш по-добре. Втората е да търсиш одобрение или комплименти от околните. Прекалената употреба ще те направи нуждаещ се и зависим от другите, за да се подкрепиш.

Повишаване на самочувствието ви в конкретни социални ситуации

Ако имате солидно общо самочувствие, то може да се отрази и на ситуационната ви социална увереност. Двете обаче не винаги вървят ръка за ръка. Някои хора са много успешни и уверени в някои аспекти на социализирането, но в дълбоката си същност не мислят много за себе си. Други се чувстват добре като цяло, но все пак изпитват тревога и се чувстват извън елемента си в конкретни социални ситуации.

Увереността в дадена ситуация има две проявления. Когато сте уверени в дадена ситуация, изпитвате едното или и двете от следните две психически състояния. Първото е спокойното, логично съзнание, че притежавате способността да се справите в тези обстоятелства. Второто е чувство на смелост и възбуда.

Спокойна увереност във вашите способности

Когато сте наистина уверени в способността си да успеете в конкретна ситуация, знаете, че можете да се справите добре, така както знаете, че небето е синьо. Разполагате с добре изпитани умения или някакво друго надеждно предимство. Увереността ви идва от поредица от минали успехи. Този вид увереност трябва да се заслужи.

Когато се чувствате уверени по този начин, имате реалистично усещане за това, на което сте способни, и вярвате, че инструментите ви са достатъчно добри, за да свършите работата. Не е задължително да мислите, че сте най-добрите в света; просто сте толкова добри, колкото трябва да бъдете. Ако играете тенис едва от три години, все пак бихте се чувствали спокойно сигурни, че можете да победите някой, който никога не е държал ракета. Това не означава, че никога не се чувствате нервни или несигурни в себе си, когато се изправяте пред дадена ситуация. Въпреки това, под тези естествени емоции се крие мисълта „Ще се справя. Правил съм подобни неща

милион пъти преди. Обикновено се получава. А когато не се получи, мога да се възстановя.“

Можете да изградите тази увереност в област, в която не сте толкова силни, чрез малки успехи. Ако сте начинаещ, не можете да придобиете увереността на експерт за една нощ. Вместо това приемете статута си на начинаещ, научете основите и след това бъдете уверени, че ги знаете и че ще знаете още повече, ако продължите да работите върху това. Например, ако се учите да разговаряте с хора на събития за запознанства, може да осъзнаете, че не можете да водите дълги, увлекателни разговори с всеки, с когото говорите, но можете да се чувствате уверени, че сте усвоили умението да се представяте и да започвате взаимодействия.

Чувство на възбуда

За разлика от спокойната увереност в собствените си способности, увереността, която произтича от възбуденото състояние, е силно емоционална. Когато я изпитваш, се чувстваш зареден с енергия и забелязваш колко необичайно уверен си. Когато си сигурен, че ще се справиш добре, изпитваш суха, логична увереност; ако знаеш, че успехът е гарантиран, няма нужда да се вълнуваш от това. Въодушевената увереност е по-вероятно да се прояви преди събития, при които не сте толкова сигурни в резултата. Неизпитан начинаещ може да изпита въодушевена увереност, но същото важи и за ветеран, който се изправя пред необичайно трудна или рискована ситуация. Сякаш умът ви се опитва да ви даде тласък, за да можете да се изправите пред предстоящите предизвикателства.

Големият проблем с този вид увереност е, че макар и да подобрява куража и представянето ви, тя е мимолетна и ненадеждна. Би било чудесно, ако се появяваше винаги, когато е необходимо, но обикновено не става така. Няма последователна техника, с която да предизвикате това психически нагнетено чувство по команда. Въпреки това, понякога може да имате успех със следните методи:

- опитайте се да се мотивирате физически, например като слушате енергична музика, скачате, викате или удряте гърдите си
- да слушаш вдъхновяваща реч или да си повдигнеш духа
- да се шегувате с хората, за да се опитате да се настроите на по-непринудена и игрива вълна
- опитайте се да преосмислите ситуацията, така че да ви се струва по-лесна или с по-малък залог (например, мислете за ситуацията като за потенциално преживяване, от което да се поучите, а не като за единствения ви шанс да си направите приятели)
- опитайте се да намерите практична информация, която ще ви помогне да успеете и по този начин да се почувствате по-уверени в себе си (например, тема за разговор, за която знаете, че ще се приеме добре от хората, с които ще се срещнете)
- накарайте другите хора да ви подкрепят и окуражат

Дори и тези техники да работят, те обикновено имат силно намаляваща ефективност. Това, което ви мотивира първия път, никога не изглежда да работи толкова добре отново. Ако дадена ситуация ви кара да се чувствате несигурни, тя ви кара да се чувствате несигурни и няма сигурен краткосрочен метод да се преодолее това.

Търсенето на „психически заряд“ често отклонява хората от пътя им. Обикновено те се чувстват несигурни и нервни в дадена ситуация и не се представят добре, но от време на време, по някаква причина, се зареждат с енергия и се справят много по-добре, отколкото обикновено. Разбираемо е, че започват да възприемат това временно емоционално състояние като ключ към успеха си и смятат, че няма смисъл да се опитват, освен ако не са „заредени“. Тъй като няма начин да предизвикат това чувство по желание, те в крайна сметка губят време и енергия в търсене на онази единствена, сигурно действаща техника за психическа подготовка. Ако искате да станете по-постоянно уверени в дадена област, трябва да вложите време и усилия, за да развиете уменията си. Ако все пак се почувствате превъзбудени, непременно се възползвайте от това, но не разчитайте на него.

Няколко уточнения относно изграждането на увереност

Когато се опитвате да изградите увереност, независимо дали става дума за самочувствие или за увереност в конкретна ситуация, има някои неща, които трябва да имате предвид:

Не мислете, че трябва да достигнете изключително високо ниво на увереност, преди да можете да работите върху нещо друго

Да имате самочувствие е безспорно полезно. Въпреки това, някои хора се отклоняват от пътя си, докато работят върху социалните си умения, като мислят, че първо трябва да решат проблемите си със самочувствието. Можете да направите доста много, за да подобрите социалните си перспективи, без да имате непоклатимо самочувствие. Разбира се, работете върху самооценката си, но не поставяйте всичко останало на изчакване.

Самоувереността не е единственото нещо, от което се нуждаете, за да имате социален успех

Много съвети за самочувствието носят скритото послание, че по-доброто мнение за себе си е ключът към успеха. Понякога по-голямото самочувствие ще подобри поведението ви и впечатлението, което оставяте у околните. В други случаи успехът ви ще зависи повече от наличието на конкретни умения, като например умението да се включвате подходящо в разговор. Когато притежавате способностите или качествата, необходими за изпълнението на задачата, често няма нужда да сте особено самоуверени. Ако знаете как да организирате групова екскурзия, няма да има значение дали сте изпълнени с съмнения в себе си, докато изготвяте плана и каните всички. Освен ако вашите несигурности не са очевидни и отблъскващи, те няма да попречат на усилията ви за организиране.

Увереността ви в дадена ситуация не може да изпревари прекалено много реалните ви способности

В този смисъл, че социалният успех е поне частично свързан с увереността, хората понякога мислят, че могат да подобрят своите междуличностни умения, като първо станат възможно най-уверени. Това не е възможно, защото вашите умения или предишни постижения и увереността ви в дадена област са взаимосвързани. Ако знаете, че вашите умения са на ниво две от десет, не можете да се накарате да се чувствате уверени на ниво осем от десет в способността си да се справите. Представете си, че строите две малки кули една до друга и можете да увеличите височината на едната само когато работите от върха на другата.

Няма бърз или лесен начин да придобиете голяма увереност

Понякога, когато някой попита: „Мога ли просто да повиша самочувствието си, за да се справям по-добре с хората?“, той не само иска двете неща да са свързани, но и се надява, че придобиването на самочувствие е по-бързо и по-лесно от усъвършенстването на междуличностните му умения; като се фокусира върху самочувствието, той се надява да намери пряк път към промяна на социалното си положение. Това обаче не става така. Самочувствието трябва да се развива бавно с течение на времето. Всякакви опити да я увеличим бързо ще доведат само до краткотрайно чувство на възбуда. Всички щяхме да бъдем супер уверени, ако беше достатъчно само да прочетем няколко вдъхновяващи цитата.

РАЗДЕЛ
2

Развиване на уменията ви за водене на разговор



В тази секция

- Някои общи стратегии за водене на разговор
- Съвети как да се справите успешно на различните етапи на типичния разговор един на един
- Съвети за справяне с различни видове разговори, като групови дискусии и общуване на партита
- Три основни умения, които ще подобрят вашите разговори: емпатия, умение да слушате и разбиране на невербалната комуникация
- Предложения за развиване на няколко важни личностни черти, които ще ви направят по-приятни за общуване

9

Придобиване на основни умения за водене на разговори

РАЗГОВОРИТЕ ИЗИСКВАТ УСИЛИЯ. Дори хора, които по природа са общителни и изглеждат способни да разговарят с всеки, понякога се запъват. Така че, ако не се чувствате комфортно при водене на разговор, не сте сами. Тъй като изискват да мислите на момента, разговорите са мястото, където уменията, част от „социалните умения“, наистина влизат в действие. Колко добре протичат вашите взаимодействия зависи от три фактора:

1. Колко комфортно и уверено се чувствате в тях: Ако сте тревожни и несигурни (темата на раздел 1), това може да попречи на разговорите ви по всички начини, описани в глава 3. Срамежливостта е най-голямото препятствие за много хора да имат добри взаимодействия. Разговорите им са непринудени и плавни, когато говорят с някого, с когото са свикнали, но когато се чувстват заплашени или неловко, уменията им се разпадат.
2. Вашите технически умения за водене на разговор: Техническите умения включват способността ви да измисляте какво да кажете, нивото ви на умения като слушане и емпатия, езика на тялото ви, познанията ви за подходящи теми за дадена ситуация и т.н. Тази секция се фокусира върху тези умения и други.
3. Вашата цялостна личност, интереси, ценности и възгледи: изборите, които правите в общуването си, произтичат от това, какъв човек сте. Може да се чувствате много комфортно сред хора и винаги да можете да измислите теми за разговор, но ако сте груб и снизходителен и имате куп обидни мнения, взаимодействията ви няма да вървят много добре. Границата между уменията за водене на разговор и личностните черти е неясна (ако сте спорен, това е отрицателна черта, но също и лош стил на разговор). Глави 21 – 23 засягат някои личностни черти.

Когато хората имат затруднения с воденето на разговор, едно от най-големите им оплаквания е, че „просто не знаят за какво да говорят“ или че „винаги им свършват темите“. Тази глава ви дава някои общи предложения за поддържане на взаимодействията ви.

Няколко напомняния за социалните взаимодействия

Докато работите върху подобряването на уменията си за водене на разговор, имайте предвид следните точки:

- Не можете да направите така, че всяко взаимодействие да мине добре. Няма да имате достатъчно общи неща с всеки, кого срещнете, а понякога другият човек ще е в лошо настроение. Понякога ще започнете разговор с някого, който в началото е недружелюбен, и ще го спечелите с уменията си за изграждане на добри отношения, но не е реалистично да очаквате, че ще се получава така всеки път. Дори да станете най-харизматичният човек на света, част от разговорите ви няма да вървят добре, защото някои хора ще се чувстват ревниви или притеснени в ваше присъствие. Не можете да спечелите всички.
- Няма един-единствен „правилен“ начин да водиш разговор. Всеки човек, с когото разговаряш, е различен, а разговорите ви могат да поемат в най-различни посоки и все пак да бъдат успешни. Когато някой ти зададе въпрос, докато пиете кафе, това не е тест, в който трябва да намериш единствения „правилен“ отговор.
- Съветите за общуване с хора по своята същност трябва да бъдат общи. Няма книга, която да ви каже точно какво да кажете във всяка ситуация. Трябва да вземете общите принципи и да ги приспособите към социалната култура и конкретната ситуация, в която се намирате.

Независимо какъв вид разговор водите, идеите в останалата част от тази глава би трябвало да ви дадат по-добра представа какво да кажете в тях. Когато се разбирате естествено с някого и разговорът тече без усилие, много от процесите по-долу се случват автоматично. Използването им по-съзнателно ще ви помогне в общуването, когато думите не ви идват толкова лесно.

Изяснете целите си за разговора

Ако един обикновен човек бъде поставен в пилотската кабина на изтребител и му бъде казано да изпълни процедурата по стартиране и да излезе във въздуха възможно най-бързо, той ще седи там безмълвно, защото няма да има и най-малката представа откъде да започне. Някои хора се блокират в разговорите по същата причина. Те се озовават в разговор с някого и знаят, че трябва да „поддържат добър разговор“, но не са сигурни какво да правят освен това. Много по-лесно е да говориш с хора, когато имаш приблизителна представа за това в каква посока трябва да се опиташ да насочиш взаимодействието. Ако се озовеш в затруднение, можеш бързо да си припомниш една от целите и това би трябвало да ти помогне да измислиш какво да кажеш.

Цели на ежедневното общуване

Когато някой казва, че има затруднения с воденето на разговор, обикновено има предвид, че не се справя добре с онези ежедневни взаимодействия, които са социални сами по себе си (ако трябва да даде

указания как да стигнат до дома му, той се справя добре в този разговор). Типичният пример за това е необходимостта да се води приятелски разговор на коктейл. Този вид взаимодействия имат една или повече от следните по-широки неписани цели:

Цел № 1: Да се осъществи взаимодействие, което е удовлетворяващо за всички участници

Разговор, който ангажира всички, може да включва обсъждане на филм, който интересува всички, шегуване по различни забавни теми, общуване въз основа на споделен опит, обмен на мнения по философски въпроси, приятелски дебат по политически въпрос или просто наслаждаване на компанията на другите за две минути, докато си говорите за нищо конкретно. Това не означава, че всяка секунда трябва да бъде увлекателна за всеки, а просто че като цяло всички извличат нещо от този обмен. Понякога ще дадете на другия човек възможност да обсъди тема, която е малко по-интересна за него, а той ще направи същото за вас.

Всичко това изглежда очевидно, но ако имате затруднения с разговорите, може да забравите, че те би трябвало да са приятни, и да ги възприемате единствено като словесни препятствия. Ако единствената ви грижа е да поддържате разговора, за да не изглеждате неудобно, това може да ви вкара в дискусии, от които не извличате много („Човече, тази тема е скучна… но поне не съм предизвикал никакви неловки мълчания“). Не се носете пасивно по течението на разговорите. Няма нищо лошо да ги насочите в посока, която според вас ще допадне и на вас, и на събеседниците ви.

Цел № 2: Научете повече за другия човек и се опитайте да намерите общи точки

Това е по-ясно изразена цел, когато срещате някого за първи път, но дори и да познавате някого отдавна, винаги има още какво да откриете един за друг. Да научавате повече за някого показва вашия интерес да го опознаете и ви позволява да усетите колко общи неща имате и дали бихте могли да сте съвместими за по-близка връзка. Също така ще се сближите малко повече с някого, когато откриете, че имате сходства.

Цел № 3: Разкажете нещо за себе си на другия човек

Вие искате да научите повече за другия човек, но и той иска да знае какъв сте. Споделете интересите си, личността си, чувството си за хумор, ценностите си и с какво се занимавате напоследък. Докато позволявате и на другия човек да участва в разговора, не е егоистично да се разкривате по този начин. Вашите събеседници искат да знаят какво ви движи.

Цел № 4: Покажете, че сте достатъчно приятелски настроен и общителен човек

Когато говорите с някого, създавайте впечатление, че ви е приятно да разговаряте с него, а не че сте дистанцирани и

се чувствате принуден да говорите с него.

Ето един пример за това как осъзнаването на общите цели може да ви помогне в разговорите: да речем, че разговаряте с нов ученик в часовете по изкуство. Ако разговорът затихне, можете да си помислите: „Добре, една от общите цели е да науча нещо за него. Ще го попитам какво друго го интересува освен рисуването“ или „Мога да споделя нещо за себе си. Ще обясня накратко какво мисля за курса“ или „Каква тема би била интересна за обсъждане? Ще го попитам дали е ходил на новата изложба в художествената галерия. Може би след това ще можем да поговорим за това какъв вид изкуство харесваме всеки от нас.“

Освен тези общи цели, много разговори в социалните мрежи имат и по-конкретни цели. Ето няколко примера:

- Ако вече познавате човека, разкажете си какво сте правили, откакто сте се видели за последен път (например събития в живота ви, забавни или интересни неща, които сте правили, актуални теми, които ви занимават).
- Ако срещнете колега в стаята за почивка, проведете кратък, приятен разговор, за да покажете, че сте приятелски настроен човек и умеете да работите в екип.
- Говорете за тема, определена от ситуацията, като например какво друго сте чели преди да започне срещата на вашия книжен клуб.

Настройте се към това, което всеки иска от разговора

Всеки човек внася свои специфични цели във всеки разговор или в отделни моменти от него. Например, може би той проявява любопитство да чуе подробности за това как е минало интервюто ти за работа, иска да те впечатли, докато разказва за неотдавнашното си пътуване в чужбина, или се надява да потвърдиш чувствата му, докато ти разказва за тежък период, през който е преминал миналата седмица. Ако успееш да се настроиш към неговите цели, това ще ти даде повече информация за това в каква посока можеш да насочиш разговора. Глава 16, която разглежда емпатията, описва подробно как да възприемате гледните точки на другите хора.

Бъдете наясно с личните си цели, които биха могли да навредят на разговора

Понякога искаме от разговорите неща, които задоволяват нашите собствени нужди, но постигането им би направило общуването по-малко приятно за всички останали. Например: „Искам всички да се почувстват по-глупави от мен“ или „Искам шегите ми да предизвикат много смях, и това е по-важно от това, което имат да кажат останалите“.

Друга, по-невинна лична цел, от която трябва да се пазим, е „Искам този разговор да продължи колкото се може по-дълго“. Ако тепърва се научаваш как да поддържаш взаимодействията, това е

Това е разумна цел, но не е подходяща във всяка ситуация. Вашата социална стойност не се определя от способността ви да разговаряте с всеки за възможно най-дълго време. Ако срещнете човек, с когото нямате нищо общо, може би бихте могли да поддържате дълъг разговор, ако симулирате интерес към хобитата му и му кажете точно това, което иска да чуе за всичко. Но след като разговорът приключи, може би ще погледнете назад и ще осъзнаете, че не сте спечелили нищо от него.

Подходете с цялостен подход към воденето на разговор

Посочените по-долу подходи често идват естествено на добрите събеседници. Вие можете да използвате същите стратегии по-съзнателно. Наличието на общ план за действие може да ви помогне, защото опростява и изяснява това, върху което трябва да се съсредоточите, дава ви увереност, произтичаща от знанието, че използвате метод, който работи, и ви предоставя надеждна и проста отправна точка, за да можете да практикувате. Добре е да имате няколко подхода на разположение, така че ако един не сработи, да можете да опитате друг. Можете също така да сменяте общите подходи в рамките на един разговор, докато той се развива. Не е необходимо да прилагате само една стратегия към всеки човек или ситуация.

Общите цели на разговора, които бяха разгледани по-рано в главата, са един от начините да си дадете някаква насока („Ще попитам за интересите им и ще се опитам да намеря някой, който имаме общо“, „Дядо ми се интересува какво съм правил напоследък, така че ще се съсредоточа върху това да му разкажа какво ново има в живота ми, откакто го видях за последен път“). Ето и някои други подходи, които можете да използвате:

Подход № 1: Проявявайте интерес и любопитство към другите хора и си поставете за цел да откриете какво е интересното и уникалното в тях

Това е най-популярният общ подход, за който ще чуете да се говори, когато става въпрос за водене на разговор. Той се повтаря отново и отново, като се връща към класически книги за уменията за общуване като *„Как да спечелим приятели и да повлияем на хората*“. Идеята е преди всичко да бъдете човек, който задава въпроси и слуша отговорите, което води до фокусиране на разговора върху другия човек. Вашата „мисия“ в разговора е да откриете какво прави другия човек интересен.

Не е нужно да слушате или да говорите само за другия човек през цялото време; трябва да споменавате неща за себе си и да споделяте собствените си мнения, когато е уместно. Като цяло фокусирайте разговора върху партньора си, но не до степен, в която не споделяте нищо за себе си и се превръщате в незабележима никому нужна личност, която просто помага на другите да говорят.

В основата на този подход стои предположението, че любимата тема на всеки човек е самият той и че хората харесват онези, които проявяват искрен интерес към тях и към това, което имат да кажат. Хората също така обикновено се чувстват добре в разговор, в който могат да говорят за

аспекти от себе си, с които се гордеят и към които изпитват страст. Друга мисъл, която често ще чувате във връзка с тази стратегия, е, че ще имате по-голям успех, ако проявявате интерес към другите хора, отколкото ако се опитвате да ги накарате да се интересуват от вас.

Този подход ви предразполага да приемете положително и приятелско настроение. Основната му предпоставка предполага, че си струва да говорите с всеки, ако преодолеете евентуалните си предразсъдъци към него. И тъй като е вероятно да откриете нещо интересно в другия човек, ако го потърсите, това в крайна сметка се превръща в самоизпълняващо се пророчество.

Подход № 2: Говорете за нещата, които интересуват събеседника

Фокусирането върху интересите на другия човек е подобно на горния подход, тъй като основно слушате и разговорът се върти около другия човек и нещата, за които той обича да говори. Този подход обаче не е точно същият. Горният подход е по-общ и се състои в откриването на добрите черти на хората, каквито и да са те. Този подход се състои по-скоро в конкретното търсене на това, за което другият човек се интересува да говори, независимо дали става дума за хоби или за житейско решение, с което се бори, и в съсредоточаването на разговора върху това. Вие проявявате интерес към неговите интереси, задавате обмислени въпроси и слушате, докато той ви разказва за тях.

Ограниченията на това да бъдеш заинтересован слушател

И двата подхода – слушането и фокусирането върху другия човек – могат да работят много добре и е важно да ги имате в арсенала си. В същото време тяхната ефективност понякога се преувеличава. Те не са перфектните, универсални „трикове“ за разговор, за каквито могат да бъдат представяни. Понякога ще се натъкнете на хора, които

- не искат да говорят много, защото са срамежливи, затворени, защото им е било казано, че е грубо да говорят за себе си, или защото им е омръзнало да говорят за собствения си живот;
- искат вместо това да научат нещо за вас;
- обичат да говорят за своите страсти, но само с други осведомени ентусиасти, а не с хора, на които трябва да обясняват основите;
- са егоцентрични и ще ви използват като опора, която им дава разрешение да говорят за себе си;
- сами се опитват да приложат тази стратегия и ще се колебаят да излязат на преден план; или
- ще се радват на вашия интерес и на възможността да говорят за нещата, които харесват, но няма автоматично да искат да станат ваши приятели само заради това.

Освен това, не можете да използвате този подход толкова лесно в групови разговори, защото те не се фокусират върху един човек.

Подход № 3: Разберете за кои теми ви е лесно да говорите и след това опитайте да насочите разговора в тази посока

Разговорът за собствените ви интереси се счита за по-егоцентричен подход. Обикновено се смята за по-добър маниер да се фокусирате върху събеседника или да се стремите към равновесие в приноса на всеки. Въпреки това тази стратегия може да ви помогне да систематизирате мислите си и да опростите подхода си към общуването. Ако тепърва започваш да свикваш с разговорите, може би ще ти е най-удобно да разсъждаваш върху тема, която е в зоната ти на комфорт. В разумни дози е напълно нормално да се опитваш да говориш за нещата, които ти харесват. Просто трябва да бъдеш чувствителен към другите хора и да внимаваш да не ги отегчаваш или да не монополизираш разговора.

Знайте как да задавате добри въпроси и да правите добри изказвания

За да използваме една често срещана аналогия, разговорът с някого е като игра на тенис, при която си подавате топката един на друг. Когато дойде вашият ред да ударите топката, не бихте искали да изпратите слаби или трудни удари, които събеседникът ви ще трябва да се мъчи да върне. Когато дойде вашият ред да говорите и искате да продължите разговора, трябва да кажете нещо, което ще даде на другия човек достатъчно материал, с който да работи. На най-основно ниво можете:

- Задайте им въпрос, който директно ги приканва да се включат.
- Направете собствено изявление, което, надяваме се, ще ги накара да се замислят за нещо, което искат да кажат в отговор.

Въпроси

Въпросите могат да търсят нова информация („И така, какво учиш в университета?”, „Как беше шоуто снощи?”) или да търсят повече подробности за нещо, което другият човек е казал („Учиш бизнес? Какво те привлече към тази област?”, „Не може да бъде! И какво направи тогава?”). Освен че ти позволяват да получиш повече информация, те също така показват твоя интерес към другия човек и ти позволяват да насочиш посоката, в която ще се развие разговорът.

Доколкото е възможно, е добре да задавате отворени въпроси, а не затворени, на които се отговаря лесно. Отворените въпроси изискват отговор от няколко изречения, докато на затворените въпроси може да се отговори с една-две думи. Затворените въпроси могат да забавят разговора, тъй като събеседникът може да отговори само с „да“ или „не“, или с нещо като „Добре е“. Един бърз пример за отворен срещу затворен въпрос би бил да попитате някого какво мисли за специалността си в университета (отворен), вместо да попитате дали просто му харесва (затворен).

Не е фатална грешка, ако зададете затворен въпрос. Понякога ще искате да знаете отговора на въпрос, на който е лесно да се отговори, или това ще е всичко, което ви хрумне да кажете в този момент. Просто имайте предвид, че може да не получите добър отговор и ще трябва да имате подготвен друг въпрос (например: „Забавлява ли се на почивката?“, „Да.“, „Радвам се да го чуя. Какво би казал, че беше най-интересното?“).

Изявления

Изказването може да бъде отговор на въпрос, мнение, наблюдение, информация или споделяне на нещо важно, което ви се е случило. Основното правило при изказването е да кажете нещо, което е достатъчно съдържателно или дава достатъчно „отправни точки“, за да предоставите на събеседника си много идеи за това, какво би могъл да каже след това. Ако отговаряте на въпрос, дайте достатъчно подробности.

Вместо просто да кажете, че ви е харесал даден филм, посочете няколко причини защо. Вместо да отговаряте набързо, че уикендът ви е бил забавен, споменете нещо, което сте правили. Позволете на интересите, ценностите и личността ви да проличат. Няма винаги да знаете какво да кажете и няма нищо лошо, ако понякога трябва да давате кратки, лаконични отговори. Ако обаче давате твърде много отговори, това оказва прекалено голям натиск върху другия човек да поддържа разговора. Това не означава, че трябва да говорите в продължение на цяла минута всеки път, когато дойде вашият ред. Можете да предложите на партньора си много отправни точки с едно-две смислени изречения.

Кратко въпроси, изявления или изражения на лицето, които насърчават другия човек да продължи да говори

Ако човекът говори за нещо, което го интересува, не е задължително да измисляте подробен отговор, когато той направи пауза, за да ви даде думата. Може просто да се наложи да изречете нещо кратко, което да му подскаже: „Слушам те. Продължавай“ или „Ето как реагирам на това, което току-що каза. Продължавай.“ Някои примери са „Хм“, „Аха… аха…“, „О, да ли?“, „Продължавай…“, „Ха-ха, не може да бъде…“, „Да, това е нещо, което той би направил.“ Понякога дори не е нужно да говорите; можете просто да се засмеете, да изглеждате тъжни или изненадани в подходящия момент и да оставите човека да продължи с това, което казва.

Смесване на въпроси и изявления

В повечето разговори е добре да използвате комбинация от въпроси и изявления. Ако задавате на някого въпрос след въпрос, това може да създаде атмосфера на интервю или разпит, или да доведе до неравностоен разговор, при който единият човек има усещането, че само той споделя за себе си, докато другият остава загадка. Ако споделяте прекалено много свои изявления, може да създадете впечатлението, че не се интересувате от другия човек и неговите мнения, а просто искате някой, на когото да говорите. Дори ако отговорите ви са съдържателни, ако само отговаряте на въпросите на другия човек, но никога не задавате свои, това може да окаже прекалено голям натиск върху него да продължава да води разговора. Това също може да създаде впечатлението, че не ви интересува да научите нищо за него.

В някои видове разговори естествено ще има повече въпроси или твърдения. Ако разговаряте с някого за обща тема, която ви интересува, ще имате склонност да си разменяте много твърдения, докато споделяте мнения и информация. Ако се запознавате с някого или го изслушвате и му помагате да се справи с труден проблем, вероятно ще задавате предимно въпроси, когато дойде вашият ред да говорите.

Научете се да забелязвате възможните отправни точки в изявленията на хората

Не всичко, което казвате, трябва да е пряко свързано с изречението, казано точно преди това. Ако обаче обръщате внимание на това, което казва другият човек, неговите изявления могат да ви дадат много идеи. Например, ако някой каже: „Уикендът ми в къщата беше забавен. За първи път карах джет“, някои възможни отправни точки са:

- У**икенд:** Разкажете как е минал вашият уикенд. „О, звучи забавно. Аз останах в града и ходих на концерт този уикенд.“
- **Вила:** „О, супер. Вилата беше ли на по-уединено място или на по-оживено езеро? Чия е вилата – на твоето семейство или на приятел?“
- **Джет ски:** „Уау, никога не съм го правил. Как ти се стори?“ или „Спомням си, че го правех като дете. Новите модели сигурно са много по-забавни. Как беше?“
- ***Първи път* на джет ски:** „Спомням си първия път, когато карах лодка в къщичката...“

В този пример няма един единствен правилен отговор, така че всяко от тези изявления или въпроси, или други, биха могли да бъдат валидни начини да продължите разговора. Понякога хората ще ви подготвят очевидни отправни точки, защото имат нещо, за което искат да говорят, но не искат да се впуснат веднага в него, без да преценят интереса ви. Например, ще кажат: „Човече,

на музикалния фестивал ми се случи най-странното нещо…“ Просто трябва да кажете: „О, да? Какво се случи?“ и те ще ви разкажат.

Попитайте събеседника си какво мисли по въпроса или темата, за която току-що сте говорили

Не можете да изградите цял разговор въз основа на тази техника, но тя е лесна за използване и може да ви помогне тук-там, ако не знаете какво да кажете. Най-основната й форма е да зададете на някого въпроса, който току-що ви е задал (например, след като сте му разказали за хобитата си, питате какво прави той за забавление). Ако първо изразите мнението и наблюденията си по даден въпрос, след като приключите, можете да го попитате какво мисли той.

Осъзнайте, че имате повече теми за разговор, отколкото си мислите

Хората, които имат проблеми с разговора, понякога казват, че нямат за какво да говорят и знаят, че са скучни, защото всичко, което правят, е да работят или да играят видеоигри. Всеки има повече теми, за които може да говори, отколкото си мисли. Дори ако по-голямата част от времето ви е заета от една дейност, все пак гледате някой филм, следите новините или ви се случват забавни неща през деня. Имате своя уникална гледна точка и мнения по всички тях. Имате мисли за мечтите си за бъдещето, за семейството си, за актуални събития, за по-големи философски въпроси, за това как е да живеете в града си, какъв вид зърнени храни са най-вкусни, какви са котките като домашни любимци и така нататък. Не отхвърляй ненужно идея за разговор с: „Е, да, имам мнение по този въпрос, но никой не иска да го чуе, така че не се брои.“ Всяка от тях би могла да бъде интересна в подходящия контекст.

Не се цензурирайте прекалено много, когато се опитвате да измислите какво да кажете

Често, когато ви се струва, че не можете да измислите какво да кажете, всъщност през ума ви минават много възможни идеи. Но вместо да ги следвате, вие ги отхвърляте по една или друга причина: „Не, не мога да кажа това. Твърде скучно е.“ или „Не, това е твърде неочаквано.“ Често този мисловен процес протича толкова бързо, че дори не забелязвате, че го правите. Вместо да се цензурирате прекалено много, просто изкажете някои от идеите, които ви минават през главата. По-добре е да кажете нещо, отколкото нищо. Дори и да кажете нещо, което не получи страхотен отклик, поне сте опитали и сте направили своя принос за поддържането на разговора. Винаги има

възможност да се оправите, ако нещо, което кажете, не доведе до нищо.

Не се тревожете, че казвате общи неща

Много съвети за водене на разговор ви казват да не отегчавате хората с клиширани и неоригинални теми. Понякога, когато си припомните това, може да се окажете в ситуация, в която просто замръзвате в социални ситуации. Срещате някого за първи път и не му казвате нищо, защото смятате, че е огромна грешка да кажете нещо банално, като например да попитате къде работи. Не си налагайте прекалено голям натиск, като смятате, че всяко изречение, което излиза от устата ви, трябва да бъде блестящо оригинално, проницателно и забавно, или че всеки въпрос, който задавате, трябва да накара другия човек да мисли за неща, за които никога преди не е мислил. Ако наблюдавате как приятели прекарват времето си заедно, ще видите, че често говорят за доста банални теми. Ако някой се наслаждава на компанията на друг човек, той е повече от щастлив да говори с него за ежедневни теми.

Ако светските разговори ви карат да се чувствате нетърпеливи, може да се колебаете да повдигнете тема, която напомня на тях. Ако току-що сте се запознали с някого, може да е добър ход да го попитате откъде е или какво учи, но ако намирате този вид разговор за скучен, може да не кажете нищо и взаимодействието да угасне. Повече за светските разговори ще прочетете в глава 12.

Не се притеснявайте да сменяте темите

Понякога имате нещо, което искате да кажете, но се отказвате, защото не ви хрумва плавен начин да преминете към него. Ако слушате разговорите на приятелите си, ще забележите, че те постоянно повдигат нови теми. Когато една тема на разговора приключи, е нормално да се премине към нещо, което няма връзка с нея. Няма проблем да сменяте темата, стига преходът да не е напълно произволен и резки, и да не прекъсвате другия човек от тема, на която той иска да остане. Ако искате да сменяте темата, следвайте тези съвети:

- Ако другият човек очаква отговор, отговорете му първо. Ако ви разкаже за зимната си ваканция, коментирайте я или му разкажете за нещо, което сте правили по време на вашата почивка.
- Направете прехода по-плавен, като добавите изрази като „О, да...“, „Това ми напомня...“, „Като говорим за...“, „Не знам защо, но това ми напомня за...“ или „Това ще прозвучи произволно, но...“.
- Ако направите пауза от няколко секунди, преди да смените темата, това често сигнализира: „Тази тема приключи, преминавам към нещо друго.“

Обръщайте внимание и следвайте разговора, който се води около вас

Това важи за груповите разговори. Винаги е по-лесно да измислиш теми за разговор, когато наистина се концентрираш върху това, което казват останалите. По-вероятно е да чуеш нещо, което да те подтикне да се включиш в разговора. Въпреки това, някои хора имат склонност да се откъсват и да се затварят в собствените си мисли. Понякога груповите разговори могат да бъдат и малко досадни за следене, например когато много хора говорят едновременно или когато обстановката е шумна. Понякога изглежда по-лесно да се откажеш и да не обръщаш цялото си внимание на това, което казват другите. С практика можеш да станеш по-добър в поддържането на концентрацията си по време на групови разговори. Ако имаш склонност да се разсейваш от тревожни мисли, в глави 5 и 6 има предложения как да се справиш с това.

Подгответе някои теми или изказвания предварително

Един стандартен съвет за водене на разговор е: „Преди да отидете на парти, винаги е добре да се запознаете с актуалните новини, за да имате подготвени няколко теми за разговор или да можете да се включите, ако някой друг заговори за тях.“ Подобно предложение е: „Ако знаете, че често ще ви задават определен въпрос, е полезно да имате готов интересен отговор.“

Можете да се подготвите за общуването по-общо, като имате предвид няколко теми, които да повдигнете, когато разговорът затихне. Това може да бъде нещо толкова просто като въпроса: „Ами, някой гледал ли е някакви хубави филми напоследък?“ Трудно е обаче да запомните повече от няколко такива начина за започване на разговор. Няма нужда да се опитвате да запомните тридесет различни реплики, които бихте могли да използвате на парти. В момента вероятно все пак ще забравите повечето от тях или ще зациклите, преминавайки през огромния списък в ума си, за да изберете най-добрия вариант. Ако си дадете само три възможности, ще ви е по-лесно да изберете една от тях.

Няколко дългосрочни подхода, за да имате повече теми за разговор

Предложенията по-горе бяха по-тактически и могат да се използват веднага. Можете също така да работите в по-дългосрочен план, за да развиете уменията си за водене на разговор и да си осигурите повече теми за разговор.

Натрупайте повече опит и развийте собствени мнения

В тази глава вече беше посочено, че дори ако смятате, че животът ви е скучен и еднообразен, все пак имате много повече да разкажете, отколкото си мислите. Казано това, ако правите едно и също нещо постоянно,

друг начин да имате повече теми за разговор е… да си осигурите повече теми за разговор. Опитайте нови хобита. Посетете нови места. Ако установите, че нямате мнение по някаква важна тема, прочетете малко по въпроса и си изработете мнение, за да сте подготвени, когато темата се появи отново. Ако сте наистина заети, дори едно малко ново преживяване тук-там може да ви бъде от голяма полза. Яжте в нов ресторант. Гледайте няколко епизода от ново шоу. Слушайте няколко песни на нова група. Прекарайте половин час в уебсайт за тема, която ви интересува, но с която не сте запознати. Не си поставяйте нереалистични очаквания да си създадете изцяло нов и пъстър живот за една седмица. Просто започнете с малки стъпки и нека те се натрупват.

Запознайте се с факти и подробности по различни теми

Колкото повече знания и преживявания имате в главата си, толкова по-лесно ви е да разговаряте с хората. Увеличава се вероятността те да кажат нещо, което да предизвика интересен коментар от ваша страна. Понякога е почти зловещо как може да четете за някаква на пръв поглед непозната нова тема по-рано през деня, а още същата вечер тя да се появи в разговора.

Това е прагматичен съвет, който може би не ви се иска да използвате, но никога не е излишно да сте поне малко запознати с нещата, които интересуват другите хора и които те вероятно ще повдигнат. Дори да не можете да водите задълбочен разговор по дадена тема, способността да споделите някакъв интересен факт или да зададете интелигентен въпрос по нея може да поддържа разговора.

Колкото и да е полезно да разполагаш с много знания и опит, това има своите граници. Първо, невъзможно е да правиш и да знаеш всичко. Второ, всеки има области, които просто не го интересуват, независимо колко полезно би било да знае за тях (например, някои жени просто не се интересуват от модните тенденции). Няма нищо лошо в това. Никой не може да се очаква да води перфектен разговор по всяка тема на света.

Научете се да общувате с по-широк кръг от хора

Понякога може да ви е трудно да поддържате разговор с хора, които имат различни интереси, приоритети и начин на възприемане на света. В някои моменти техните различия ще ви заинтригуват, но също толкова лесно може да се озовете в ситуация, в която си мислите: „Нямам какво да кажа на този човек. Ние изобщо не мислим по един и същи начин. Почти нямаме нищо общо.“ Може да откриете, че се разбирате по-добре с такива хора, ако се опитате да се поставите на тяхно място. Опитайте се искрено да разберете защо мислят по този начин и харесват нещата, които харесват. Може би опитайте някои от нещата, които им доставят удоволствие, а вие сте отхвърляли досега. Дори и да не споделяте точно тяхното светоусещане, може да осъзнаете, че все пак имате нещо общо и че те не са карикатурите, за които ги смятахте първоначално. Глава 16 разглежда по-подробно този вид

емпатия.

Преодоляване на препятствията в разговора

Понякога може да водите поредица от разговори, но да не получавате положителна реакция от хората, с които се опитвате да говорите, и да не сте сигурни защо. Трудно е да погледнете отвън към себе си и да прецените обективно защо може би не правите най-доброто впечатление на хората. Има няколко причини, поради които нещата може да не вървят както трябва:

Причини, които се крият във вас

- Всъщност не правите нищо лошо, но сте несигурни и виждате признаци на отхвърляне там, където няма такива. След това се отказвате прекалено рано от взаимодействия, за които „знаете“, че са се провалили.
- Уменията ти за водене на разговор и справяне със срамежливостта все още не са достатъчно развити и взаимодействията ти са неестествени.
- Очаквате прекалено много от различните техники за водене на разговор и мислите, че просто трябва да ги използвате и всички веднага ще ви харесат.
- Вашата невербална комуникация отблъсква хората (вижте глава 19).
- Допускаш някоя от многото възможни грешки при водене на разговор (виж глава 20).

Причини, които се крият в хората, с които разговаряте

- Опитваш се да общуваш с хора, които по принцип не биха се разбирали с човек като теб.
- Намирате се в демографска група, която хората, с които се опитвате да разговаряте, несправедливо отхвърлят (например, ако имате произход от Югоизточна Азия и живеете в тесногръден, предимно бял град).

Ако постоянно не получавате добри отзиви от другите, най-доброто, което можете да направите, е да помолите някой, който ви подкрепя, за обратна връзка относно това как ви възприемат. Намирането на такъв човек може да бъде трудно, защото много хора ще се колебаят да бъдат откровени с вас. Те се чувстват неудобно, че може да наранят чувствата ви, или се притесняват, че ще приемете коментарите им зле. А вие може да не искате да попитате, защото е страшно да се отворите доброволно за критика и да рискувате да чуете нещо, което може да ви накара да се почувствате зле. Това е още една ситуация, в която професионален консултант може да ви бъде полезен. Той ще бъде честен и ще формулира критиките си по деликатен и конструктивен начин. Освен това той е безпристрастен непознат, така че обратната му връзка ще

Вероятно ще боли по-малко, отколкото ако беше от приятел или член на семейството.

10

Как да се справяте с неловките мълчания

НЕЗАВИСИМО ОТ ТОВА КОЛКО СТРИКТНО следвате всички съвети за разговор в тази секция, рано или късно ще се сблъскате с ужасната неловка тишина, докато се опитвате да говорите с някого. Ако се страхувате от тишината, вероятно си представяте, че тя ще бъде наистина неприятна и неудобна в този момент. Освен това може да вярвате, че ако се случи такава, това „доказва“, че сте некомпетентни в социални ситуации. Нищо не може да бъде по-далеч от истината. Прочетете нататък, за да разберете защо възникват неловките мълчания и какво можете да направите по този повод.

Защо възникват неловките мълчания

Не всяко затишие или мълчание в разговора се дължи на грешка от страна на някого. Не се самообвинявайте прекалено бързо, ако разговорът зацикли. Понякога тези затишия възникват естествено, просто поради това, за което се е говорило:

- Вие и вашият събеседник (или събеседници) може да сте стигнали до края на дадена тема и и на двамата ви е нужно време, за да решите какво да кажете след това. Когато някои теми приключат, е доста лесно да се измисли в каква посока да се продължи. При други обаче не ви хрумва нищо, с което да продължите.
- Ако някой изкаже особено дълбока или провокираща мисълта идея, всички може да искат да спрат за момент и да я обмислят.
- Всички може да са в малко уморено, разсеяно или отпуснато настроение и да решат наведнъж, че просто искат да се отпуснат и да не говорят за малко.

Да знаете кога мълчанието е приемливо

Мълчанието е приемливо в някои ситуации и не е необходимо да се опитвате да го запълните. Ако току-що сте се запознали с някого на парти, и двамата се надявате и очаквате разговорът да протича гладко. В други ситуации е естествено да има моменти на тишина. Такива случаи са, когато пътувате с хора в кола, автобус или самолет; когато се отпускате с приятел и гледате филм; когато седите на плажа или около лагерен огън; и когато сте на поход. Ако всички млъкнат, не трябва да считате това за неудобно мълчание, което трябва да бъде преодоляно на

всяка цена. Всъщност, в тези ситуации често е погрешно да се опитвате да поддържате разговора без прекъсване. Това ви кара да изглеждате несигурни и сякаш не можете да се справите с нито една секунда на спокойно размишление.

Как да се справите с няколко секунди мълчание с лекота

Мълчанията са нещо нормално. Всичко зависи от това как реагираш на тях. Ако останеш спокоен и запазиш самообладание, ще покажеш – както на себе си, така и на останалите – че това, което се случва, е нормално и изобщо не е неудобно. Ако запазиш хладнокръвие и приложиш някое от предложенията по-долу, разговорът скоро ще се върне в нормалното си русло.

Краткотрайни мълчания се случват постоянно между добри приятели. Тъй като се чувстват комфортно в компанията си, те не се притесняват от това и са доволни, когато настъпи няколко секунди мълчание. В разговорите им може да има толкова мълчания, колкото и при двама души, които току-що са се запознали, но те всъщност не ги забелязват и не възприемат общуването като неудобно и прекъснато.

Не се притеснявайте да заговорите за нова тема

Ако настъпи мълчание, дайте си няколко секунди, за да се опитате да измислите нещо, което да продължи текущата тема. Ако не можете, може би бихте могли да се върнете към някаква незавършена тема от по-рано в разговора („Така, преди малко казвахте, че мислите да се научите да плетете?“). Ако нищо не ви хрумне, ще трябва да измислите нова тема.

Може би се притеснявате, че ще изглежда неумело да преминете толкова рязко към нова тема, че изборът ви ще бъде скучен или че, като сменяте темата, ще разкриете, че не сте знаели как да продължите предишния разговор. Няма нищо лошо да смените посоката, ако текущата тема е изчерпана. Всичко зависи и от начина, по който го правите. Ако сменяте темата по неудобен, изкуствен начин, това може да изглежда странно. Но ако говорите така, сякаш насочването на разговора в нова посока е най-естественото нещо на света, това няма да изглежда необичайно.

Коментирайте мълчанието

Когато коментирате мълчанието, не казвайте нещо от сорта на: „Уау… това определено е неудобно. Не ми идва нищо на ум… не…“ Обикновено това влошава мълчанието, като привлича вниманието към него и поставя хората в неудобно положение. В зависимост от причината за мълчанието, можете да направите небрежна забележка по този повод, преди да повдигнете нова тема. Ето няколко примера:

- Ако настъпи затишие, защото всички се шегуваха, а след това някой направи забавна, но много произволна шега, можете да кажете: „Ха-ха, предполагам, че никой не може да каже много, за да продължи оттам. Както и да е...“
- Ако всички са изчерпали дадена тема, можеш да кажеш: „Хм, изглежда, че казахме всичко, което имаше да се каже по този въпрос. Хм… а чухте ли…“
- Ако кажете нещо и изглежда, че другият човек не може да се сети какво да отговори, можете да разчупите мълчанието с: „А, предполагам, че не сте мислили за това. О, така, миналата седмица аз…“
- Ако някой направи изявление, за което всички се нуждаят от време, за да го осмислят, след малко мълчание можете да кажете: „Да, това е интересна гледна точка. В момента си мисля за това… Мисля, че като се замисля по-добре, аз…“

Бъдете отворени, когато нямате какво да добавите

Понякога някой казва нещо, което не ви дава никаква основа, и не можете да се сетите какво да отговорите. Например, ако не знаете нищо или не ви интересуват колите и някой ви каже, че двигателят на McLaren MP4-12C развива 592 конски сили, най-вероятно в главата ви ще се появи: „Ъъъ…“. Вместо да се мъчите да измислите подходящ отговор на изказването му, можете да кажете това, което мислите: „Ха, ха, съжалявам. Не знам много за тези неща.“

Опитайте се обаче да не оставяте разговора да зацикли. Някои хора прекалено бързо се отказват от разговора, когато той се насочи към тема, по която нямат общи интереси с другия човек. Щом признаете, че не сте запознати с темата, често ще откриете начин да подновите разговора. Може би ще решите да преминете към тема, за която и двамата можете да говорите, или може да проявите интерес към интересите на събеседника си и да останете на текущата тема, но да го помолите да ви обясни основните неща и подробностите, за да можете да го следвате и да се ориентирате по-добре.

Бъдете подготвени за изненадващи изказвания

Понякога оставате без думи, когато другият човек каже нещо отблъскващо или неочаквано. Представете си, че разговаряте с човек, който изглежда уравновесен и интелигентен, и изведнъж той казва: „Мисля, че модата е изключително важна. Не вярвам на никого, който харчи по-малко от
2000 долара на месец за нови дрехи.“ Това би ви оставило безмълвни. Ако изобщо си помислите нещо, вероятно ще бъде нещо като: „Уау… Това е толкова нереалистично. Нямам представа как да отговоря.“ Като по-мек пример, да речем, че питате някого кои са любимите му предавания и той ви отговаря, че не гледа телевизия. Може би това не ви е проблем, но не е един от отговорите,

, които сте очаквали, и може да не сте сигурни как да отговорите.

Осъзнаването, че може да се сблъскате с неочаквани изказвания, може да ви помогне да реагирате по-добре на тях. Вместо да започвате да се паникьосвате, защото предстои неудобно мълчание, можете да използвате няколко резервни отговора. Можете бързо да отбележите, че сте чули мнението им, и да смените темата. Или можете да проявите любопитство и да ги разпитате по въпроса. Ако не сте съгласни с тях, можете да го кажете с уважение, стига да не смятате, че ще бъдете въвлечени в безсмислен и неприятен спор.

Възползвайте се от възможността да излезете от разговора

Ако и без друго сте планирали да приключите разговора скоро, кратко мълчание може да ви даде възможност да се измъкнете. Преди паузата да се проточи прекалено, поемете инициативата и кажете нещо от сорта на: „Е, ще те оставя да се върнеш към това, с което се занимаваше…“ или „Е, беше ми приятно да се видим. Ще се видим по-късно…“ Глава 13 е посветена изцяло на приключването на разговори.

Дори когато не възнамерявате да си тръгнете, в ситуации като партита и събития за създаване на контакти, нищо не ви пречи да излезете от разговора, веднага щом започне да ви се струва неудобно, като се престорите, че от самото начало сте имали намерение да бъде кратък. Бъдете внимателни обаче, защото прекаленото ранно излизане от разговори може да се превърне в лош навик, който засилва избягващото поведение и ви пречи да практикувате как да се възстановите от затишието и да продължите.

11

Започване на разговори един на един

ТОВА Е ПЪРВАТА ОТ НЯКОЛКО ГЛАВИ за това как да се ориентирате в етапите на типичен разговор. Разбира се, не всеки разговор ще протича по същия начин като по часовник, но мисленето в етапи ви помага да знаете какво вероятно ще последва.

Първият етап от един разговор, разбира се, е да го започнеш. Започването на разговори, особено с непознати хора, притеснява много хора. Те се притесняват, че ще кажат нещо неподходящо и ще бъдат отхвърлени, или че няма да им хрумне нищо, за което да говорят, и разговорът ще зацикли веднага след като започне. Когато се чувстваш комфортно да започваш разговори и да се справяш с първите няколко минути от тях, пред теб се разкриват много повече възможности.

Двете подфази на започването на разговори

Началото на разговора се състои от две части, които често преминават една в друга.

Първият начин е единият човек да каже нещо на другия, за да започне общуването. Това може да е нещо толкова просто като „Здрасти“. Понякога първата стъпка вече е направена за вас: другият човек се приближава към вас, ви представят един на друг или обстоятелствата ви принуждават да започнете разговор. Ако нищо от това не се случи, ще трябва сами да започнете разговора, ако искате да си поговорите с някого. Встъпителната реплика може да не направи нищо повече от това да привлече вниманието на другия човек и да започне взаимодействието, така че ще трябва да продължите с нещо друго (да се представите е един пример). Други встъпителни реплики могат потенциално да доведат до пълен разговор (например, да се приближите до някого, който носи тениска на любимата ви група, и да го попитате как му е харесал последният албум).

Вторият етап е преодоляването на първите няколко, понякога несигурни минути от разговора. Когато за първи път разговаряте с някого, често не знаете много за него или за какво бихте могли да си говорите. Въпреки че на този етап влизат в действие обичайните цели на разговора (като да научите нещо за другия човек и да покажете, че сте приятелски настроен и заинтересован), основният ви приоритет е да намерите тема, която и на двама ви е лесно и приятно да обсъждате, и да се настаните в удобен ритъм. След това може да продължите да говорите с часове за най-различни теми или може всеки от вас да трябва да си тръгне след пет минути, но все пак да останете с усещането, че сте имали приятен разговор.

Отново, понякога тази част ще ви се струва лесна и веднага ще започнете да си говорите за тема, която интересува и двама ви. Началото на разговора може да ви отведе към нещо, което ви свързва с другия човек. Или, след като започнете разговора с друга встъпителна реплика, първото нещо, за което се сетите да попитате след това, ще се окаже точно на място. Възможно е също така някой друг да ви запознае и да ви уреди среща (например: „Това е Алисън. Тя също учи за фармацевт“). Ако подходяща тема не ви се поднесе наготово, ще трябва да я потърсите и може да стигнете до един-два задънени ъгъла, преди да намерите нещо, което работи.

Неща, които трябва да имате предвид при започването на разговор

Технически погледнато, да започнеш разговор е лесно. Докато не е грубо или напълно неочаквано, конкретната първа реплика, която използвате, не е толкова важна. Как вероятно ще ви отговори другият човек и колко добре ще протече последващото взаимодействие ще зависи повече от фактори като това дали човекът, с когото разговаряте, е в настроение за разговор, какво е първоначалното му впечатление за вас, колко сте съвместими двамата и колко добри са уменията за разговор на всеки от вас.

Въпреки това, нервите ви могат да ви подведат да възприемете задачата като по-трудна и сложна, отколкото е в действителност. Емоционалното мислене може да вземе превес и да ви накара да си помислите: „Това *ми се струва* трудно, следователно сигурно наистина е трудно и изисква много планиране, за да намеря идеалния начин да започна разговора.“ Ако се притеснявате, че ще ви отхвърлят или че ще обидите някого, може би се надявате на несъществуваща „магическа фраза“, която да ви гарантира, че няма да получите отрицателен отговор.

Неща, които трябва да имате предвид, за да преодолеете първите няколко минути от разговора

Първите няколко минути от едно общуване имат както положителни, така и отрицателни страни. Сред положителните е фактът, че те са доста предсказуеми. Освен това е доста лесно да се упражняват. Ако отидете на голямо парти или събитие за създаване на контакти, няма да е необичайно да разговаряте с десетина или повече души през вечерта. От друга страна, ако ще имате затруднения в разговора, най-вероятно това ще се случи именно през тези първи няколко минути. Има две причини за това: Първо, ако някой не иска да говори с вас или нямате много какво да си кажете, това ще стане ясно бързо. Другият човек няма да ви даде много с какво да работите, или и двамата ще се мъчите да намерите тема за разговор. Не забравяйте, че няма начин да сте сигурни, че всяко ваше взаимодействие ще мине добре. Второ, обикновено се чувствате най-нервни и притиснати, когато за първи път говорите с някого, а тревожността може да доведе до затруднения за вас или вашия събеседник. Ако успеете да преодолеете този момент, останалата част от разговора обикновено е по-лесна.

Чудесно е, когато веднага намериш интересна тема за разговор, но съвсем не е необичайно разговорът да бъде малко сковано в първите минути. Това не е повод за паника. Тази неловкост не е знак, че общуването няма да бъде приятно или че имаш ужасни

комуникативни умения. Просто означава, че всеки все още не е намерил равновесие. След няколко минути всички може да се почувстват по-удобно и да са намерили нещо забавно, за което да си говорят.

Понякога разговорът, който започнете, може да затихне скоро след началото си. Осъзнаването на този факт ви освобождава от част от напрежението. Всеки път, когато разговаряте с някого, имайте предвид, че той може да е зает с други мисли, да няма нищо общо с вас или да е прекалено срамежлив, за да измисли какво да каже. Приемете също така, че понякога просто няма да сте в най-добрата си форма и няма да можете да допринесете за поддържането на разговора. Имайте план как да се измъкнете с достойнство от разговор, който не води до никъде. Вместо да се паникьосвате и да се обвинявате, запазете хладнокръвие и продължете напред. (Глава 13 разглежда как да приключвате разговори.)

Общи насоки за започване на разговори

Подходящите начини за започване на разговор варират в зависимост от ситуацията, в която се намирате. Ако сте на парти у приятел, се очаква хората да разговарят помежду си, а повечето гости са там именно за това. Няма проблем да започнете разговори по-директно, непринудено и неформално, като се държите така, сякаш вече сте в добри отношения с всички. В по-официални ситуации, като например събитие за професионално мрежуване, трябва да бъдете малко по-сдържани и възпитани. Продължавайте да бъдете приятелски настроени, но не бъдете прекалено неформални или приятелски настроени от самото начало.

Разговорите с непознати на обществени места през деня са на другия край на спектъра. Някои хора са отворени за разговор, но други си вършат ежедневните задачи и имат други приоритети. Четете езика на тялото им за улики за това колко отворени са към взаимодействие с вас (вижте Глава 18). Ако изглеждат наистина зает и затворени, може би е по-добре да ги оставите на мира. Трябва да уважавате факта, че в началото те може да са предпазливи и да не знаят какво искате от тях или да не са в настроение за разговор. Може да се наложи първо да привлечете вниманието им с усмивка или с „извинете“. Бъдете приятелски настроени, но говорете с тях по-сдържано и без ангажименти, за да им дадете усещането, че ще се отдръпнете, ако не искат да разговарят.

Запознайте се и с нагласите в своя град и страна относно това, което се счита за приемливо. В някои райони хората постоянно и с усмивка разговарят помежду си на опашките в магазините, докато на други места културата е „Не нарушавай личното пространство на никого“. Ако вашата култура е по-малко разговорлива, това не означава, че никога няма да можете да говорите с някой, когото не познавате. Ако опитате, просто трябва да бъдете особено уважителни и да осъзнаете, че не винаги ще получите топъл отговор.

Обществените места, където хората отиват специално, за да общуват, като например нощните клубове, заемат междинно положение. Имате негласно разрешение да се опитате да заговорите непознати хора и често можете да бъдете по-непринудени; обаче трябва да уважавате факта, че не всеки отива на такива места с намерението да си говори с куп непознати. Ако изглежда, че не искат да разговарят и

предпочитат да останат с приятелите, с които са дошли, тогава продължете напред.

Примери за начини за започване на разговор и теми, за които да говорите в началото

На следващите страници са изброени няколко начина да започнете разговор един на един и да се опитате да намерите подходяща тема през първите няколко минути. Двете са заедно, защото много реплики могат да изпълняват двойна функция. Винаги имайте подготвени поне няколко реплики или теми. Ако използвате една, но другият човек не ви даде отговор, с който можете да работите, бъдете готови да опитате друга.

По-долу са дадени примери за различни видове начални реплики, но това е главно, за да ви покажем, че имате много възможности. Не се чувствайте задължени да ги запомните всички. Когато се окажете в ситуация, в която искате да заговорите някого, изберете една от първите реплики, които ви хрумнат, защото всички те биха могли да сработят еднакво добре. Ако искате да се подготвите предварително, изберете около шест начина за започване на разговор, с които се чувствате комфортно. Като цяло, колкото по-добре се научите да мислите на крак, толкова по-уверено ще се чувствате, когато използвате какъвто и да е начин за започване на разговор. Дори ако другият човек не отговори по идеалния начин, знаете, че можете да продължите и може би да възстановите взаимодействието.

Начални реплики, които ще започнат разговор, но трябва да бъдат последвани от нещо друго

Единственият случай, в който тези начални фрази няма да се наложи да бъдат последвани от нещо друго, е ако другият човек отговори с коментар, който естествено води до разговор. Не можете да разчитате на това обаче и трябва да имате подготвена друга начална фраза.

Представете се

Опитайте с нещо просто като: „Здрасти, аз съм Стивън.“ Когато общувате с нови хора, не е задължително винаги да се представяте, за да започнете разговор. Можете да започнете разговора по друг начин, а ако всичко върви добре, след малко ще ви се стори естествено да кажете: „А, между другото, аз съм еди-кой-си. Как се казваш?“

Задайте им прост въпрос за ситуацията, в която се намирате

Например, на парти можете да ги попитате дали знаят как се казва песента, която звучи, или дали могат да ви кажат какъв сос се сервира с предястията. От всички начини за започване на разговор, това е този, при който хората най-често прибягват до невинни лъжи. Те не се интересуват от отговора, а просто използват въпроса като претекст да заговорят. Някои хора смятат, че могат да използват този тип начало на разговор, защото изглежда по-спонтанно и

естествен. Освен това не ги излага на толкова голям риск от отхвърляне, защото имат обяснение, което запазва достойнството им, а именно, че просто са искали да получат отговор на въпроса. Няма нужда да се ограничавате, като винаги се нуждаете от правдоподобно извинение, за да заговорите с някого. Когато разговаряте с хора по приятелски причини, е напълно нормално да започнете разговор по-пряко.

Помолете ги да направят нещо просто за вас

Например, може да ги попитате дали могат да ви задържат мястото, докато станете за малко, дали имат запалка или дали искат да си размените имейл адреси, за да си изпращате бележките, ако някой от вас пропусне занятие.

Кажете „Здрасти“, „Ей“, „Как си?“ или „Как върви?“

Това е обичаен начин да започнете разговор и често работи, но може да бъде объркващо и да доведе до зацикляне на взаимодействието. Другият човек може да си помисли, че просто го поздравявате, да отговори с нещо като „Здрасти, добре съм, благодаря“ и да продължи нататък. Използването на въведение от типа „Как си?“ работи по-добре в следните случаи:

- Имате подготвени последващи въпроси или изявления, ако другият човек не отговори с нищо съществено.
- Човекът изглежда приятелски настроен и сякаш иска да говори с вас. Усещате, че ако започнете с „Здрасти“ или „Как си?“, той ще ви даде по-подробен отговор.
- Никой от вас не бърза за някъде другаде и е ясно, че и двамата можете да останете и да си поговорите. Например, ако срещнете колега, докато минава покрай вас в коридора, той може да приеме вашето „Здрасти, как си?“ просто като поздрав. Ако обаче той седи на маса в стаята за почивка и вие се присъедините към него и кажете „Как си?“, това изпраща посланието, че искате да проведете истински разговор.

Фрази, които могат да се използват за започване на разговор или няколко минути след началото му, за да се опитате да го поддържате

Някои реплики имат двойна функция. Можете да ги използвате, за да започнете разговор, или за да поддържате разговора, когато той зацикли или изчерпите темата.

Задавайте въпроси, които са подходящи за обстановката

Вие и останалите хора в дадена социална обстановка обикновено имате нещо общо; в противен случай нямаше да се намирате на едно и също място по едно и също време. Имайки това предвид, задайте въвеждащ въпрос, който е свързан с общата ви ситуация. Това ви позволява да обменяте основна информация един за друг или да научите повече за обстановката, в която се намирате. Ето няколко примера:

- **На парти:** „Откъде познаваш всички останали тук?“
- **В клуб за игри:** „Какви игри играете напоследък?“, „От колко време играете?“
- **При присъединяване към отбор за любителски спорт:** „От колко време си в отбора?“, „Практикуваш ли други спортове?“
- **В нов курс:** „Този курс част ли е от специалността ти или е просто избираем?“, „Пропуснах първия час. Професорът раздаде ли програмата на курса?“
- **На среща:** „За първи път ли идваш на такова събитие?“
- **В първия ти ден на работа:** „От колко време работиш тук?“, „Как е да работиш тук?“
- **Докато пътувате:** „От колко време сте тук? Кои градове посещавахте преди това?“
- **В дискотека:** „Знаеш ли дали това място обикновено е добро тази вечер?“

Коментар за общата ситуация

- „Човече, днес има много клиенти тук.“
- „Днешният час беше доста скучен, а?“

Кажете нещо за другия човек или му направете комплимент

- „Изглежда, че много харесваш тази песен.“
- „Харесва ми шапката ти. Откъде я взе?“
- (Към домакина на партито) „Уау, имаш страхотна колекция от филми.“

Фрази, които са по-подходящи, след като вече сте започнали разговор с *някого*

Тези фрази могат да се използват като начален разговор, но ще изглеждат твърде неочаквани, освен ако вече не познавате човека или не сте в контекст, като например малко, неформално парти у дома, където е приемливо да се обръщате към хората по-неформално.

Задайте типични въпроси за опознаване

- „Какви хобита имаш в свободното си време?“
- „Правил ли си нещо наистина забавно напоследък?“
- „С какво се занимаваш?“
- „Какво учиш в училище?“
- „Какво мислиш за (популярна тема, за която се надяваш, че споделят интереса ти, или новина, за която всички

говори)?”

- „Успя ли да пътуваш това лято/зима?“
- „Оттук ли си?“ Ако отговорят с „не“, попитай: „От колко време живееш в района?“
- „Имате ли деца?“ Ако отговорят утвърдително, задайте допълнителни въпроси. „На колко години са? Колко са? Момичета или момчета?“
- „Откъде познавате Мартин?“ или „Ходили сте в същото училище като Мартин. Познавате ли Кармен и Джъстин?“

Задайте въпрос или направете изказване по интересна външна тема

Примери за въпроси:

- „Гледахте ли (популярен нов филм)? Какво мислите за него?“
- „Чете ли вчерашната статия за…?

Примери за изказвания:

- „Мисля да отида да гледам (популярен нов филм). Видях трейлъра и изглежда страхотно…“
- „Наскоро прочетох една наистина интересна статия. В нея се казваше, че…“

Кажи нещо за себе си

- „В момента съм много щастлив. Току-що предадох последната си работа за този семестър.“
- „Мисля, че най-накрая намерих работа като учител по английски в японския град, който искам да посетя.“

Ако вече познавате човека, попитайте го за новини относно нещо, което се случва в живота му

- „Как прекара уикенда си извън града?“
- „Как е дъщеря ти? Оздравя ли вече от настинката?“

Някои съображения за задаването на по-креативни хипотетични въпроси

Някои съвети за започване на разговор гласят, че трябва да избягвате стандартните фрази и да задавате само уникални, ангажиращи въпроси. Това предложение е надценено. Понякога може да сработи, но в ежедневието, когато разговаряте с приятели, колеги, съученици или приятелски настроени непознати на парти, е напълно нормално да казвате по-типични неща. Много хора харесват малко предсказуемост в началото на

в разговорите си и може да бъдат хванати неподготвени и да останат безмълвни, ако ги попитате нещо от сорта на: „Ако можеше да се превърнеш в някое животно, кое би избрал?“ По-малко е повече, когато става дума за творчество в разговорите. Един-два необичайни въпроса могат да бъдат забавни, но изглеждат малко произволни и ефектни, ако постоянно питате непознати на партита неща като: „Ако за един ден нямаше закони, какво би направил?“

Как да реагирате, ако някой се опита да започне разговор с вас

Ако някой друг е започнал разговор и вие сте склонни да си поговорите с него, просто се постарайте да изглеждате приятелски настроени и достъпни. Използвайте отворена и весела език на тялото, за да покажете, че с удоволствие ще разговаряте (вижте глава 19). Отговорете изчерпателно и адекватно на първия въпрос или изказване на събеседника. Дори ако това е нещо, което сте чували многократно и ви е малко скучно да говорите за него, все пак дайте подходящ и любезен отговор. Възможно е да завършите отговора си, като зададете свой собствен въпрос.

Бъдете готови да поемете инициативата, за да помогнете на новия разговор да се развие

Понякога разговорите угасват веднага, защото всеки от участниците не е сигурен как да се държи, не иска да изглежда прекалено егоистичен или натрапчив и чака другият да насочи разговора. Ако сте срамежливи, може да не се чувствате комфортно да насочвате разговора в началото, но това се научава с практика и опит. Ето как можете да опитате да насочите разговора:

- Бъдете първият, който зададе въпрос за опознаване, и изберете този, който според вас ще се получи най-добре (например, попитайте за хобитата им, защото имате предчувствие, че ще имате общи интереси и те ще се чувстват по-спокойни при тази тема).
- Възползвайте се от възможността да смениш темата, ако разговорът не води до никъде.
- Кажете нещо, за да подновите разговора, ако той затихва. Например, попитайте за интересите им, ако разговорът за работата ви не е довел до никъде.
- Задавайте общи въпроси и правете общи изявления, които насочват разговора в тази винаги важна и взаимно интересна посока. (Например, питате някого за лятото му, а той споменава, че е работил на непълно работно време, ходил е на сватба и е посетил Европа. Имате много да кажете за пътуванията, затова решавате да го попитате за пътуването му или да споменете вашето пътуване до Испания.) Егоистично е винаги да насочвате разговорите само към това, за което искате да говорите, но е нормално да го правите от време на време, особено ако това помага да започнете или да поддържате взаимодействието.

- Говорете предимно вие, докато другият човек се почувства по-удобно (отново, това е по-напреднало умение). Например, питате го за работата му, той не казва много и вие усещате, че се чувства притиснат. Вместо да му задавате още въпроси, споменавате собствената си работа и разказвате кратка, забавна история за нещо, което ви се е случило на работа. Това му дава време да се събере.

12

По-задълбочени разговори

КОГАТО ДВАМА ЧОВЕКА СЕ СРЕЩАТ ЗА ПЪРВИ ПЪТ, разговорът им обикновено започва с безопасни, повърхностни теми, докато емоционалният тон остава неутрален, небрежен, забавен и положителен. Щом се почувстват по-удобно и се опознаят по-добре, те могат да се сближат и да започнат по-близки или по-дълбоки взаимодействия. Могат да започнат да споделят по-лична, интимна информация или наистина да изследват философска тема. Ако се свържете с някого, дискусията естествено ще се насочи в по-дълбока посока, но това не означава, че трябва да се опитвате да насилвате всичките си взаимодействия да следват един и същ шаблон. Понякога те са също толкова удовлетворяващи, ако останат на леко, повърхностно ниво.

Тази глава обхваща различни начини, по които разговорите могат да се усещат като „по-дълбоки“ – като се премине от светски разговори, се установи връзка, се отворите един към друг и се обсъждат по-интелектуални теми. Когато сте в състояние да водите по-дълбоки, по-интимни разговори, взаимодействията ви с хората могат да станат още по-ползотворни.

Преминаване от светски разговори

Когато за първи път разговаряте с някого, често засягате общи, изтъркани теми като кариерата и образованието си. Задаването и отговарянето на типични въпроси понякога създава усещане за механичност и липса на вдъхновение. Това е един от видовете на така наречената „малка приказка“, която много хора казват, че не харесват. В един идеален свят никога не би ни се налагало да го правим, но „малката приказка“ има някои предимства:

- Рутинните въпроси са надежден начин да се започне разговор. Те позволяват на всеки да потърси тема, която е по-интересна и за двамата. Няколко въпроса може да са повтарящи се и да не водят доникъде, но следващият може да се окаже интересен.
- Обичайната разговорка помага да успокоите нервите си, когато е най-вероятно да се чувствате тревожни. Тя ви дава някои безопасни, предсказуеми теми, които не изискват много умствена енергия.
- Неангажиращият разговор ви дава възможност да покажете какъв човек сте, освен това, за което обичате да говорите. Докато прекарвате няколко минути в обсъждане на познати теми с някого, можете да покажете, че сте сърдечен, уверен и се радвате да разговаряте с него.
- Много хора очакват разговорът да започне с неутрален лек разговор, така че ако се опитвате прекалено усърдно да го прескочите, може да изглеждате като човек, който не е социално умен.

Дали един разговор се възприема като лека разговорка зависи и от контекста. Ако искате да опознаете някого, обикновено няма да имате проблем да му разкажете с какво се занимавате или къде сте израснали. Ако обаче сте сигурни, че връзката няма да доведе до нищо, например ако разговаряте с непознат в опашката пред банката, същите теми могат да ви се сторят насилствени и да ви се струва, че безсмислено преминавате през формалностите. Също така ще имате склонност да губите търпение към всяка тема, която се повтаря многократно в кратък период от време (например, когато ви питат какво учите в университета по време на семейна сбирка).

Разговори за скучни, тривиални теми

Терминът „малки разговори“ се отнася и до разговори за банални, тривиални теми като времето, често с някой, когото вече познавате, поне бегло. Много хора също не се ентусиазират от това и биха искали да преминат към по-дълбоки, по-значими теми. Този тип малки разговори също има някои оправдания:

- Позволява ви да общувате с хората просто за удоволствие, да покажете интерес към тях и да поддържате връзката си.
- Често ви позволява да обменяте любезности в ситуации, в които нямате време за по-интензивен разговор или обстановката не е благоприятна за това. Ако срещнете колега на паркинга, искате да го поздравите и да покажете, че сте приятелски настроени, но може да имате само минута, преди да трябва да тръгнете към дома. Няколко думи за местните новини са по-добре от нищо.
- Това може да подготви почвата за по-задълбочени социални контакти в бъдеще. Може би разменяте няколко думи със съсед от общежитието, когато се срещнете, докато взимате пощата си. Тъй като сте били непринудено приятелски настроени един към друг през целия семестър, един ден ще ви се стори естествено да го поканите на парти, където да го опознаете по-добре.
- Понякога хората наистина искат да си поприказват за леки теми. Не винаги сме в настроение да говорим за въпроси като това дали свободната воля наистина съществува.

Начини да излезете от рутинните разговори

Незначителните разговори винаги ще бъдат част от общуването. Единственият начин да се справите с тях е да се включите в тях. Ако откажете да участвате, защото ви е скучно или ви изнервя, много от вашите контакти никога няма да се развият, а тогава със сигурност ще пропуснете възможността за по-задълбочен разговор. Ако се включите и знаете как да се справяте с незначителните разговори, не би трябвало да отнеме повече от няколко минути, за да преминете към по-интересни теми. Ето какво можете да направите, за да ускорите процеса и да го направите по-безболезнен:

- Опитайте се да се вслушате в скритата приятелска намеса на събеседника, а не в повърхностното съдържание. Осъзнайте, че той се опитва да установи връзка с вас, а не да ви дразни.
- Опитайте се да не разглеждате светската беседа просто като пречка или изпитание, което трябва да изтърпите. Преосмислете я като начален етап на потенциално добър разговор. Помислете: „Ако трябва да го направя, по-добре да го използвам, за да насоча разговора в приятна посока.“
- Приемете, че дори и да се опитате да извлечете най-доброто от ситуацията, не всеки момент от всеки разговор ще ви се струва интересен. Понякога е необходимо да преживеете тези скучни моменти, защото това ви помага да постигнете други цели – например, искате да бъдете приятелски настроени, или другият човек е ентусиазиран по темата и искате да му позволите да я сподели с вас.
- Каквото и да каже събеседникът ти, дори и да си го чувал милион пъти преди това, приеми го като важен принос и се опитай да отговориш с достатъчно съдържание и идеи за преминаване към по-интересни теми. Ако заговори за времето, вместо да си мислиш: „О, пак ли трябва да говоря за това?“ и да отговориш с безразличното: „Да… наистина е хубаво навън“, можеш да кажеш с усмивка: „Да, наистина е топло навън. Планирам да отида на поход по-късно днес. А ти? Имаш ли планове за излет през уикенда?“
- Веднага щом другият човек спомене нещо поне малко интересно, хванете се за това и го използвайте, за да се отклоните от рутинния разговор. Например, ако го попитате какво прави за забавление и той каже, че обича да гледа филми, попитайте го кои е гледал наскоро и какво мисли за тях, или коментирайте някой добър филм, който сте гледали сами.

Използвайки тези стратегии, скоро ще стигнете до по-стимулираща умствено тема. Ако продължавате да опитвате, но не намирате нищо по-съществено, което да си кажете, приемете това като знак, че този конкретен разговор може би не е предопределен да премине на по-дълбоко ниво.

Свързване чрез разговори

Разговорите стават по-близки, когато установиш връзка с другия човек. Трудно е да се опише какво означава да се свържеш с някого, но ще разбереш, когато това се случи. Това е комбинация от няколко неща:

- общо усещане, че харесваш някого и усещане, че той изпитва същото;
- свързване с него, защото споделяте важна обща черта, която не можете да откриете у всеки; и
- да го виждаш като съюзник или съотборник, а не като заплаха или конкурент.

Може да се свържете с някого по много причини: и двамата споделяте сухо, саркастично чувство за

чувство за хумор; и двамата преминавате през трудна магистърска програма; и двамата сте имали егоцентрични родители; или споделяте политически възгледи, които са рядкост във вашия район. Понякога ще се сближите скоро след като се запознаете, но е възможно и да познавате някого от известно време и да се сближите едва след като сте научили много един за друг. Връзката може да доведе до нищо повече от едно топло, приятно чувство, което споделяте с непознат, с когото си говорите в автобуса за няколко минути, но често това е знак, че може да се развие по-близко приятелство.

С кого ще се свържем е непредсказуемо. Понякога ще срещнеш човек, който на хартия изглежда идеалният партньор за теб, но той ще ти действа дразнещо, без да можеш да определиш точно защо. Понякога ще срещнеш човек, който на пръв поглед е много различен от теб, но и двамата ще усетите, че има някаква неопределима обща черта в начина, по който възприемате света, и веднага ще се сближите.

Насърчаване на връзките

Хората, които не са там, където искат да бъдат в социално отношение, понякога се оплакват, че сякаш не могат да се свържат с никого. Те полагат усилия да се срещат с хора и понякога успяват да водят по-дълги разговори, но никога не се разбират с никого, докато говорят с тях. Няма начин да създавате връзки по желание. Няма да имате достатъчно общи неща с всеки. Въпреки това, можете да работите върху някои неща, които могат да увеличат шансовете за възникване на възможни връзки:

- **Поддържайте основните си умения за водене на разговор и самопрезентация на приемливо ниво.** Връзката никога няма да има шанс да се развие, ако хората ви отхвърлят, преди да са говорили с вас, или ако не можете да поддържате взаимодействие с тях.
- **Наистина искайте да опознавате хората и да установявате връзка с тях.** Не гледайте на другите просто като загадки, които трябва да решите, или като реквизит, който можете да използвате, за да се почувствате удовлетворени от себе си, когато разкажете виц или споделите някакъв интересен факт.
- **Имайте поне малко общи неща с хората, с които разговаряте.** Понякога хората изглеждат така, сякаш никога не успяват да се свържат с никого, защото са изключение в своята общност и нямат много общи неща с хората, с които обикновено се срещат. Ако намерят и разговарят с повече хора от своята ниша, връзките ще се създават много по-лесно.
- **Обърнете внимание на всякакви уникални общи черти, които споделяте с другия човек.** Например: „Харесваш да тичаш? И аз. Аз съм единственият от приятелите ми, който се занимава с това. Всички те мислят, че съм луд, защото тичам по час, преди да отида на работа.“ Да посочите една-две общи черти с някого не е гаранция, че той изведнъж ще ви хареса, но е по-добре да му споделите тези неща, отколкото да не го направите.

- **Не се притеснявайте да показвате на хората, че ги харесвате.** Привикнете да казвате на новите си приятели, че намирате разговорите с тях за интересни, или да им показвате топла усмивка, когато ги видите.
- **Не се притеснявайте да споделяте лични неща.** Хората често установяват връзка чрез аспекти от себе си, които не споделят с всеки. Възможно е да се сближите и чрез по-безопасна тема, като например общата любима група, но ще си осигурите повече възможности да намерите обща връзка, ако определени теми не са табу. В следващия раздел ще намерите съвети как и кога да споделяте лични неща по подходящ начин.

Откриване на ценността в саморазкриването

Един значителен начин да пренесете разговора на по-дълбоко ниво е да обменяте по-лична информация. Когато двама души се опознаят, те спират да говорят само за безопасни, повърхностни теми и бавно започват да споделят повече от своите уязвимости, недостатъци и „истинското си аз“.

Безопасните, повърхностни теми включват работата и образованието ви; условията, в които живеете; хобитата и интересите ви; вашите неспорни наблюдения, мнения и хумор; с кого сте приятели; състава на вашето семейство; както и вашите цели и планове за бъдещето. Хората обикновено се чувстват комфортно да споделят тази информация с всеки.

По-личните теми включват вашите по-леки комплекси, недостатъци и съмнения; вашите малко по-странни особености; вашите леко неудобни или малко емоционално тежки преживявания от миналото; вашите малко по-противоречиви мисли и чувство за хумор; както и вашите по-нестандартни и по-амбициозни бъдещи цели. Тъй като тези подробности не са прекалено компрометиращи или лични, повечето хора нямат проблем да ги споделят с някого, който изглежда поне донякъде толерантен и заслужаващ доверие. Те могат да стигнат до тази точка в разговора в рамките на няколко минути.

Много личните теми включват вашите по-дълбоки и сериозни комплекси, недостатъци и съмнения; минали преживявания, за които се срамувате много, които повечето хора не биха разбрали и за които е емоционално тежко да се говори; както и вашите мнения, които са много противоречиви. В ежедневието си повечето хора споделят тези тайни само с избрана шепа много близки и надеждни приятели. Въпреки това, те могат да споделят конкретна, изключително лична тайна по-рано от обичайното, ако усетят, че другият човек има подобна и няма да ги съди за това.

Като цяло, разкриването на емоциите ви се възприема като по-уязвимо и разкриващо, отколкото споделянето на фактическа информация. Например, ако кажете на някого, че постоянната критика от страна на родителите ви е карала да се чувствате тъжен и безполезен, това ще създаде по-голяма близост, отколкото просто да споменете, че майка ви е била строга с вас.

Намиране на баланса в саморазкриването

Когато хората започват да се отварят един към друг, те започват с по-незначителни разкрития, а ако срещнат приемане и разбиране, постепенно преминават към по-значими. Очакването е, че ако човекът, с когото разговаряте, разкрие нещо за себе си, вие ще отговорите по същия начин и ще споделите нещо подобно (например, той описва колко е бил стресиран през последната си година в университета. Вие не сте намирали колежа за толкова стресиращ, но споделете как ви е било трудно да се приспособите към първата си работа в реалния свят). Ако някой сподели нещо с вас и вие не отвърнете със същото, това нарушава процеса на задълбочаване на връзката. Човекът, който се е отворил, може да се почувства неудовлетворен, отблъснат и може би малко несправедливо изложен. Ако някой споделя твърде много пъти и не получи нищо в замяна, той може да реши, че е достигнал границата на това колко близка може да стане тази приятелство.

Откритостта спомага за създаването на близост, но ако споделиш прекалено много прекалено рано, това може да отблъсне хората. Това ги поставя в неудобно положение. Да приемеш тайните и проблемите на човек и да му окажеш подкрепа в отговор е емоционална работа. Ако някой те познава едва отскоро, може би все още не е готов за тази работа, но се чувства задължен, защото ти си го изненадал с това. Много хора възприемат ранното прекалено споделяне като предупредителен сигнал, че човекът ще бъде нуждаещ се и изтощаващ в отношенията. Това също така показва, че ти липсва здравият разум да бъдеш избирателен относно това с кого споделяш личния си живот.

Това не означава, че винаги сте длъжни да отвърнете със същото, когато някой ви разкрие нещо за себе си. Може би ви е добре да поддържате с него по-повърхностни отношения – като приятел или колега. Може би току-що сте се запознали, а той е проявил лоша преценка, като е разкрил най-личните си тайни прекалено рано, и няма начин вие да направите същото. Може би сте особено предпазливи по отношение на тази конкретна тема, но нямате проблем да се отворите по други въпроси. Като цяло обаче, ако започвате да опознавате някого, разбирате се добре и той сподели нещо лично за себе си, трябва да отвърнете със споделяне.

Да бъдете прекалено предпазливи и потаен

Прекаленото споделяне е гаф, но някои по-срамежливи и несигурни хора се отклоняват в обратната посока и са прекалено предпазливи и потаенни, отвъд нормалното и разумно ниво. Припознавате ли някое от тези неща?

- Виждате социалните си проблеми, като липсата на приятели или опит в любовта, като срамни провали, които трябва да скриете на всяка цена.
- В по-крайни случаи смятате, че всичко в вас е скучно или „погрешно“ и би получило лоша реакция, ако излезе наяве. Може да сте несклонни да говорите за безопасни, повърхностни теми като това какъв вид музика харесвате.
- Чувствате се на ръба по време на разговори, защото никога не можете да сте сигурни кога тези теми могат да излязат на дневен ред и тайните ви могат неволно да бъдат разкрити.

- Ставаш особено нервен в ситуации, в които е по-вероятно да се заговори за темите, от които се страхуваш – например когато всички пият, развързват език и разказват за любовния си живот.
- Ставаш чувствителен и защитен, когато хората ти задават безобидни въпроси, свързани с тайните ти (например: „Какво правят приятелите ти този уикенд?“).
- Използваш различни стратегии, за да избегнеш споделянето на каквото и да е за тайната си: сменяш темата; даваш неясни, уклончиви отговори; лъжеш направо; стоиш настрана в групите и не участваш; прехвърляш вниманието към някой друг; или намираш начини да напуснеш разговора точно когато си на път да бъдеш поставен в неудобно положение.

Да бъдеш прекалено предпазлив, по каквато и да е причина, е саморазрушителна стратегия. Стресиращо е да носиш в себе си куп предполагаеми срамни тайни и да се тревожиш какво ще стане, ако някой разбере за тях. Ироничното е, че скритостта може да създаде повече проблеми, отколкото помага да се избегнат. Ако имаш тайна, никой може би няма да сметне за голяма работа, ако разбере какво е, но няма да си създаде най-доброто впечатление за теб, ако винаги си затворен и предпазлив. Въображението им може да се развихри и да предположи нещо по-лошо за теб, отколкото това, което всъщност криеш. Или просто може да си помислят, че не си заинтересован да бъдеш приятел с тях, когато постоянно отблъскваш опитите им да се сближат с теб.

Как да станете по-отворени и да се отпуснете пред хората

Можете да намерите начини да бъдете по-малко предпазливи и по-отворени към хората. Първо, променете отношението си към това какво означава да разкривате недостатъците си. Ако сте предпазливи, вероятно вярвате, че другите ще ви отхвърлят, ако разберат за слабостите ви. По същия начин може да мислите, че начинът да ви харесват е да изглеждате безупречни и впечатляващи. Всъщност е точно обратното. Когато разкривате уязвимостта и грубите си страни, изглеждате очарователно човечен. Когато се държите така, сякаш нямате недостатъци, ставате дистанциран и непристъпен. Досадно е, когато някой изглежда прекалено съвършен и уравновесен.

Много тайни са срамни и неудобни само ако ти се струва, че са такива. Може би в момента нямаш много приятели. Може да вярваш, че това е знак, че си неудачник, и да се страхуваш да не те разкрият. Или може да приемеш гледната точка, че да си самотен не е забавно, но това се случва на много хора от време на време и ти не си дефектен само защото в момента ти е трудно да се запознаваш с хора. Да се чувстваш спокоен с недостатъците си създава нещо като самоизпълняващо се пророчество. Ако разкажеш на някого за уязвимите си места и проявиш спокойно, самоуверено отношение към тях, той често ще последва примера ти и ще почувства, че и той е наред.

Най-доброто, което можеш да направиш, е да се отвориш пред хора, на които имаш доверие, и да видиш, че всъщност не е толкова зле. Често ще получиш положителна реакция, а ако някой се държи като идиот или реагира зле, ще се справиш с това.

Започнете с по-леки разкрития пред непознати или хора като терапевти или оператори на горещи линии, които са длъжни да пазят информацията в тайна. Бавно стигнете до споделяне на по-големи части от себе си с хора, които са по-важни за вас. Не искате да станете отворена книга за всеки на планетата; просто искате да можете да се разкривате до същата степен, до която могат повечето хора.

Ако има една голяма тайна, която ви пречи да се интегрирате в социалния живот, помислете дали да не я разкриете (например, ако ви е трудно да си намерите приятели, защото се притеснявате, че всички ще разберат, че никога не сте излизали с никого). Разкриването на тайната ще ви освободи от огромно бреме, а от практическа гледна точка, ако хората знаят, че се борите с този проблем, може би ще могат да ви предложат някаква практическа помощ. Не е нужно да я споделяте с всички веднага, но ако темата излезе на дневен ред, не я избягвайте. Отново, започнете постепенно, като разкриете тайната на хора, с които се чувствате комфортно, и продължете оттам.

Как да водите по-интелектуални, философски разговори

Хората също така смятат разговорите за „дълбоки“, когато се задълбочават в по-интелектуални или провокиращи мисълта теми. Често срещано оплакване сред по-интелектуалните личности е, че им е трудно да накарат хората да водят този вид интересни и смислени разговори. Те не се нуждаят от дълбоки, философски дискусии през цялото време, но започват да се чувстват разочаровани и неудовлетворени, ако изобщо нямат такива.

За съжаление, няма начин да водите интелектуални разговори по заповед. Някои хора просто са по-склонни към тях от други, и това е черта, която не винаги е свързана с факторите, за които си мислите, че би трябвало да е (можете да срещнете доктори, които са изненадващо празни, и фабрични работници, които обичат да философстват). Всичко, което можете да направите, е да се опитате да насочите взаимодействията си в по-интелектуална посока, като повдигнете по-интелектуални идеи или теми, за които искате да говорите. След това всичко зависи от това дали някой друг ще се заинтересува. При някои хора, ако споменете равнището на безработицата, няма да мине много време, преди и двамата да започнете да спекулирате как би изглеждало едно общество след изчерпването на ресурсите. При други ще получите само мълчание и въздишка, преди да сменят темата.

Ако искате да водите по-интелектуални разговори, най-лесният начин да го направите е да си намерите приятели със сходни интереси. Всъщност е същото с всеки интерес. Ако обичате да говорите за пчеларство, не можете да очаквате, че на всички ще им пука, и най-лесният начин да водите по-удовлетворяващи дискусии по темата е да си намерите други пчелари.

13

Приключване на разговори

ВСЕКИ РАЗГОВОР рано или късно трябва да приключи. Често е доста лесно да се разделим, но понякога се чувствате несигурни как да приключите разговора. В тази глава ще намерите няколко варианта как да го направите. Както и при останалите етапи, ще се чувствате по-уверени в началото на разговора, когато знаете, че можете да го приключите безпроблемно.

Приключването на разговор е доста проста умение и след като веднъж разберете какво да правите, лесно ще приложите концепциите на практика. Тази глава може да има и страничен ефект, като илюстрира различни начини, по които някой може да се опитва да приключи разговор с вас, така че ще знаете кога е време да го оставите да си тръгне с достойнство.

Отчитане на времевите ограничения при разговорите

Първо, един общ принцип: можете значително да улесните приключването на много от разговорите си, ако започнете с представа колко време приблизително можете да разговаряте, за да ги приключите плавно, когато дойде моментът. Много разговори са с неопределена продължителност, но в следните ситуации събеседникът ви може да трябва да тръгва след около пет минути. Възможно е той да иска да разговаря по-дълго, но винаги е добре да проявявате уважение към времето му:

- Срещате приятел, който е в процес на пазаруване.
- Разговаряте с някого на работа, докато и двамата си взимате кафе от кухнята.
- Обадили сте се на някого, за да уговорите набързо среща с него.
- Разговаряте с някого на парти или събитие за създаване на контакти, където всички се движат и общуват.
- Седите до познат в автобуса, който може би иска да се върне към книгата си или слушалките си, след като сте си поговорили набързо.

Няма нищо лошо да приключите разговора бързо и ясно

Понякога хората смятат, че трябва да се сбогуват официално и тържествено всеки път, когато прекъснат разговора с някого. В повечето случаи това не е необходимо и можете да приключите разговора по кратък и непринуден начин. Удължаването на края на разговора може да го направи по-неудобен.

Начини за приключване на разговори

Ако искате да се видите или да поддържате връзка с човека, с когото сте разговаряли, можете да използвате един от тези подходи и да обменяте контактна информация, да направите планове за бъдещето и може би да обещаете да му пишете след няколко дни.

Кажи го направо, без да се заобикаляш

Често е напълно приемливо просто да кажеш любезно, че трябва да тръгваш, без да даваш обяснения, особено ако вече познаваш човека. Той ще разбере, че имаш работа за вършене, и няма да се обиди.

- „Трябва да тръгвам. Беше ми приятно да си поговорим."
- „Добре" (за да се съгласите с това, което току-що е казал). „Както и да е, пази се, приятелю" (докато си тръгвате).
- (По телефона) „Е, аз трябва да тръгвам. Ще си поговорим по-късно."

Кажете: „Както и да е, ще те оставя да си вършиш работата...", ако са били в разгара на нещо

- „Както и да е, беше ми приятно да се видим. Ще те оставя да се върнеш към пазаруването."
- „Както и да е, ще си поговорим повече по-късно. Ще те оставя да се върнеш към работата си."

Можеш да измислиш нещо, с което да оставиш събеседника си. Например, ако си пишеш с някого в неделя вечер, можеш да кажеш: „Е, ще те оставя да се подготвиш за работа утре" или „Сигурен съм, че искаш да си починеш малко, преди да заспиш. Ще те оставя."

Използвай причина, измислена или не, защо трябва да напуснеш разговора

Ежедневие

- „Радвам се, че се срещнахме. Трябва да приключа с пазаруването, преди да взема децата."
- „Съжалявам, че не мога да говоря повече. Всъщност съм на път да се срещна с приятел на кафе."
- „Да поговорим повече на обяда. Трябва да приключа тази презентация преди единадесет часа."

На партита, в барове или на събития за създаване на контакти

- „Трябва да отида да потърся приятелите си."
- „Отивам да си взема още едно питие."
- „Извинете ме, току-що видях човек, с когото исках да си поговорим."

- „Трябва да отида до тоалетната. Може би ще се видим по-късно.“
- „Току-що пристигнах. Ще се огледам още малко. Ще се видим след малко.“

Направи изявление, за да обобщиш и приключиш разговора, след което кажи, че трябва да тръгваш

- „Да, този филм ще е страхотен. Наистина го очаквам с нетърпение. Както и да е, трябва да тръгвам…“
- „Уау, много неща се случват в нашите семейства, а? Скоро ще трябва да си поговорим повече за това… Току-що забелязах, че приятелите ми са пристигнали. Отивам да ги поздравя.“

Използвайте сигнали, които показват, че сте готови да приключите разговора

Докато продължавате да бъдете приятелски настроени и учтиви, можете да започнете да променяте езика на тялото си (повече за това в Глава 19) и действията си, за да покажете на другия човек, че е време да приключи разговора или че вие сами ще го приключите скоро. Идеята не е да бъдете пасивни и да прехвърлите отговорността за приключването на разговора върху него; просто искате да му дадете знак. Можете да опитате една от следните тактики:

- Станете, ако сте седели.
- Започнете да давате по-бързи и по-кратки отговори: „Да, да, да. Напълно. Всъщност, трябва да тръгвам...“
- Поглеждайте по-често към нещото, към което трябва да се върнете, например посоката, в която вървяхте, копирната машина, която трябваше да използвате, преди да започнете да разговаряте с колега.
- Започнете да обръщате тялото си в обратна посока от тях и може би към нещо, към което трябва да се върнете.
- Ако разговорът все още не е приключил, наистина се върнете към това, което трябваше да правите. Например, започнете да копирате документите си или продължете с пазаруването.
- Ако сте били на път да си тръгнете и разговорът ви задържа, дайте знак, че ще си тръгвате, като съберете вещите си – палто, ключове за колата, слънчеви очила и чанта.

Представете човека на някой друг или го вземете със себе си, докато се включвате в друг разговор.

Това е партийна тактика. Ако се включите в друга дискусия, разговорът, който сте водили с първоначалния събеседник, естествено ще прекъсне. Ако решите да приложите този ход, бъдете дискретни и искрени. Ако го направите по неискрен и преувеличен начин, другият човек ще разбере

да разбере, че го отблъсквате, като се опитвате да го прехвърлите на някой друг.

Върнете се към книгата, музиката, телефона, лаптопа или видеоиграта си

Ако разговаряте с някого в автобус, метро или самолет, може да не ви се иска да говорите през цялото време, докато сте принудени да седите един до друг. В такива случаи винаги е полезно да имате нещо друго, към което да насочите вниманието си. За да приключите разговора, можете да кажете: „Е, сега ще се върна към книгата си“ или да изчакате пауза, без да правите никакви усилия да я запълните, и след това да отворите домашното си задание на лаптопа си. Другият човек би трябвало да разбере намеренията ви. В автобус или самолет винаги можете да се престорите, че дремвате.

Можеш да напуснеш някои групови дискусии, без да кажеш почти нищо

Ако разговаряте с група хора на парти и след няколко минути решите, че искате да продължите да се движите из залата, често просто можете да си тръгнете. Прието е, че хората се включват и изключват от различни разговори. Няма нужда да се измъквате тихо. Можете дискретно да покажете, че си тръгвате, с кратко кимване или махване с ръка. Понякога можете да направите същото и на работа. Ако група колеги седят на почивка на маса, където много хора идват и си отиват, можете да се присъедините към тях за малко, а след това просто да станете, когато трябва да се върнете на работа. Можете да се сбогувате, и често ще го правите, но те няма да сметнат за грубо, ако не го направите. Те знаят, че така или иначе ще се видите скоро.

Разшифроване на тези трудноразбираеми любезности, които хората понякога използват, когато приключват разговор

Едно нещо, което объркva много хора, е когато разговарят с някого и в момента на раздялата той казва нещо като: „Ще си поговорим скоро“, „Ще ти се обадя по-късно“ или „Да обядваме заедно“. Понякога те буквално имат предвид тези неща, а понякога просто ги казват като любезности. Те не непременно те мразят и не се преструват, за да се измъкнат. Просто искат да приключат разговора по приятелски начин, а споменаването на възможността за бъдещи планове е начин да го направят.

Няма надежден начин да разберете какви са намеренията на някого в този случай. Трябва да усетите какъв е стилът на всеки човек и дали той наистина има предвид това, което казва. Освен това, ако някой приключи разговора с думите „Да пием кафе скоро“ и вие проявявате интерес, но не сте сигурни дали той наистина го мисли, няма нищо лошо да го потърсите отново и да се опитате да разберете по-добре какви са намеренията му.

Как да се измъкнете от скучен, но упорит събеседник

Ако се окажете в разговор с човек, който ви досажда, обикновено можете да използвате някой от посочените по-горе подходи, за да приключите разговора учтиво. Понякога обаче не е толкова лесно. Най-лошият сценарий е, когато сте с някой, който изглежда може да ви говори безкрайно, не се съобразява с времето ви или с невербалните ви знаци, че губите интерес или трябва да си тръгнете, и може плавно да преминава от една тема към друга, така че няма естествена пауза между темите, в която да кажете, че трябва да тръгвате.

С такива хора трябва да бъдете по-решителни, когато ги прекъсвате, за да им кажете, че трябва да тръгвате. Ако можете, изчакайте дори и най-малката пауза в разказа или обяснението им, а след това се възползвайте от възможността. Този момент може да не дойде винаги и понякога ще трябва да ги прекъснете направо (например: „Съжалявам, знам, че сте в средата на историята си, но трябва да отида да се срещна с приятеля си“). Те може да се обидят малко, но няма защо да се чувствате зле. Те са ви принудили да го направите чрез собствените си грешки.

14

Как да се справяте с груповите разговори

В ДОБРА КОМПАНИЯ СТЕ, ако се справяте добре в разговори един на един, но млъквате или се чувствате претоварени, когато в разговора се включат повече хора. Груповите разговори се различават от взаимодействията един на един по следните начини:

- Вместо двама души да си разменят съобщения, всеки член на групата дава своя принос в полза на останалите. Това означава, че много от стиловете на разговор „един на един“ не функционират толкова добре. Не можете да игнорирате останалите, за да се фокусирате върху един човек и да го слушате как ви разказва за графичния роман, върху който работи. Трябва да можете да се включите в по-широката дискусия.
- Нивото на енергия може да варира, защото има повече хора, които го влияят. Разговорите един на един се водят предимно на ниско ниво, но груповите дискусии могат да варират от спокойни и подредени до възбудени и шумни.
- Натискът върху вас да поддържате взаимодействието жив е по-малък, защото ако нямате какво да кажете, някой друг ще го направи. Освен ако всеки член на групата не се чувства срамежлив, груповият разговор ще продължи. Предизвикателството става да допринесете достатъчно. Ако не говорите за известно време, взаимодействието няма да приключи, но може да останете да седите нещастно настрана или да получите страшното „Защо си толкова мълчалив?“
- Говоренето в група, например когато всички ви слушат, докато разказвате забавна история, понякога може да ви се струва като мини представление, защото толкова много погледи са насочени към вас. Когато се шегувате или спорите по някакъв въпрос, може да имате усещането, че трябва да играете пред публика.
- Те могат непрекъснато да преминават от истинска групова дискусия, в която всички говорят едновременно, към няколко по-малки поддискусии.

Тази глава ви разказва какво трябва да знаете, за да се справяте с груповите разговори. Тя изброява някои начини да се включите в групови дискусии, да бъдете по-разговорливи в тях, да се държите уверено и да не се дразните прекалено, когато станат по-оживени и енергични.

Начини да се включите в групови разговори

В глава 11 бяха разгледани различни начини за започване на разговор. Много от казаното там важи и тук, например че конкретната начална реплика е по-малко важна от способността ви да се разбирате с всички, след като вече сте започнали да говорите с тях. Едно ново нещо, което трябва да имате предвид, е, че трябва да се опитате да се приспособите към енергията на групата. Ако сте на парти и видите група, която е шумна и се шегува, няма да се получи добре, ако се опитате да се включите в разговора по спокоен и сдържан начин. По същия начин, по-сдържана група, която обсъжда световни събития, няма да реагира добре на енергичен подход.

Опитайте се да прецените колко отворена е групата към общуване (вижте глава 18). Ако групата стои настрана, е сформирана в плътен кръг и изглежда, че води интензивен, личен разговор, може би е най-добре да я оставите на мира.

Може би се притесняваш, че ако групата не е отворена към теб, ще бъдеш отхвърлен по груб и унизителен начин. Обикновено това не се случва, особено ако просто си се приближил към тях с приятелски намерения, а не си се опитвал агресивно да флиртуваш с някого. Обикновено всичко, което ще се случи, е, че те ще ви отговорят формално, без да поемат ангажимент, след което ще продължат да си говорят помежду си и ще ви оставят да стоите настрана. Може да се обърнат с гръб към вас или да стеснят кръга си, за да ви изключат. В този момент можете тихо да си тръгнете. Малко е неудобно, когато се случи, но едва ли е остра критика. За външен наблюдател не изглежда, че се е случило нещо особено.

Разбира се, това може да се обърка с ситуацията, в която групата ви допуска, но не полага особени усилия да ви включи в разговора, защото очаква от вас да проявите собствена инициатива. Ако направите няколко опита да се включите, а те не правят нищо, за да ви ангажират, тогава вероятно просто не им се говори с вас.

Представете се на всички

На партита, коктейли или събития за създаване на контакти е напълно нормално просто да се приближите до група хора и да се представите. „Здравейте, как сте всички? Аз съм___ “ е всичко, от което се нуждаете. След като се представите, можете да зададете стандартен въпрос, който да насърчи дискусията, като например: „Откъде познавате домакина?“ или „Всички ли сте студенти по криминология?“ За да се включите в разговора, без да прекъсвате прекалено много, можете бързо да се представите и след това да кажете: „Каква беше темата, за която говорехте?“, за да върнете разговора в правилната посока.

Присъединете се към групата, послушайте малко разговора и след това се включете, когато е подходящо

Понякога присъединяването към групов разговор включва влизане в кръг от хора, които разговарят. Може да го направите мълчаливо, или може да е уместно да кажете кратко „здрасти“ или да кимнете на всички, докато се приближавате към тях. В други ситуации, като например когато седите в стаята за почивка на работа,

може да не се присъедините физически към групата, но да сте близо до тях и да чувате разговора им. И в двата случая, щом забележите възможност да добавите нещо уместно, можете да се включите с вашия принос и да станете част от дискусията. Уверете се, че изчаквате кратка пауза, преди да се включите. Не искате да прекъсвате никого по груб начин.

„Мога ли да седна тук?“

Ако вече сте в приятелски отношения с група хора, които седят наблизо, можете да се включите в разговора им, като просто попитате дали можете да седнете при тях. Това може да ви се стори натрапчиво, но идеята е да го правите само с хора, за които сте сигурни, че ще се радват да се присъедините към тях – например ако сте в столовата на училището или на работата си и видите група, с която бихте искали да се запознаете по-добре. След като седнете, те или ще започнат да разговарят директно с вас, или ще продължат текущия си разговор, а вие можете да се включите, когато се появи възможност.

Започнете разговор с един човек от групата, за да си проправите път

Ако видите по-голяма група, може да има член в периферията, който е зает с нещо друго или изглежда изолиран, или незаинтересован от темата. Ако започнете разговор с него, може да успеете да преминете към общуване с цялата група – той ще ви представи, ще насочи вниманието си обратно към общата дискусия и ще ви включи в нея; или групата ще забележи, че разговаряте с приятеля им, и тогава вие ще се представите. Подобна стратегия е да изчакате, докато един от членовете на групата остане сам, например ако е станал от партито, за да си вземе питие. Можете да започнете разговор с него, когато е сам, и след това да се присъедините към останалите му приятели малко по-късно.

Въпреки това, не се включвайте в групова дискусия и веднага след това не се опитвайте да откъснете един или повече членове, за да проведете страничен разговор. Уважавайте факта, че те искат да говорят с групата. Ако малко по-късно се отдели по-малка група за разговор, това е добре, но не се стремете към това веднага.

Присъединете се към разговора чрез дадена дейност

Дейностите могат да се използват за започване както на индивидуални, така и на групови разговори. Споменаваме ги тук, защото често ви позволяват да разговаряте с няколко души едновременно. На партитата често се провеждат групови дейности, като различни видове игри. В заведенията можете да намерите билярд, дартс, джаги и може би една-две аркадни машини. Можете лесно да започнете разговор, като се включите и разговаряте с другите играчи. Дори и да не ви хрумне много за какво да говорите, самият ход на играта ще ви даде теми за разговор.

Започнете разговор с групата по същия начин, по който бихте го направили с един човек

Ако подхождате директно към групи, които не познавате, обикновено е по-лесно и по-учтиво да започнете взаимодействието, като се представите. Въпреки това, можете да започнете и с типичен въпрос или изказване, с което се започва разговор. Трябва да прецените групата и да се опитате да усетите към какъв тип начален реплика биха били отворени. Ето няколко примера:

- **Попитайте за общата ситуация:** „Прекарвате ли си добре тази вечер?“, „Откъде познавате (домакина на партито)?“
- Ко**ментар по повод общата обстановка:** „Този апартамент е обзаведен толкова стилно.“
- **Задайте им въпрос за тях самите:** „Някой от вас ходил ли е на концерт напоследък?“
- **На**пра**вете изказване за тях:** „Изглежда, че сте от друг град.“
- **Задайте въпрос или направете коментар за външна тема:** „Някой от вас гледа ли мача снощи?“
- **Направете коментар за себе си:** (Към група хора, които вече познавате донякъде) „Този уикенд ми се случи нещо много лудо…“

Как да не мълчите толкова много в груповите разговори

Като общо правило, в групов разговор трябва да се стремите да говорите толкова, колкото и всички останали. Така че, ако в групата има четирима души, трябва да говорите приблизително една четвърт от времето. Разбира се, не е необходимо да спазвате точно този процент. Това, което наистина трябва да избягвате, е да мълчите продължително време. Както се казва в Глава 1, няма нищо лошо в това да не сте голям бъбривко. В много социални кръгове има членове, които са по-тихи и които всички харесват. Въпреки това, има моменти, в които сте по-мълчаливи, отколкото бихте искали в групов разговор, и то не по ваш избор. Ето някои предложения как да бъдете по-разговорливи:

Работете върху тревожността или проблемите с увереността, които могат да възпрепятстват способността ви да участвате в групи

Както и при взаимодействията един на един, често причината за мълчанието не е липса на знания или техники за водене на разговор, а психически бариери като притеснението да не кажеш нещо глупаво или неподходящо, убеждението, че нямаш нищо, което си струва да споделиш, неудобството да си в центъра на вниманието и чувството, че определени типове хора те плашат. Ако смяташ, че това е основната ти пречка да говориш повече, съсредоточи се върху съветите от предишния раздел.

Приемете, че темата не винаги ще бъде такава, към която лесно можете да се включите

Когато двама души разговарят, разговорът трябва да се фокусира върху теми, които интересуват и двамата. Когато в разговора участват няколко души, дискусията може да се премести към тема, за която повечето хора искат да говорят, но към която останалите не могат да допринесат (например, работа, която повечето от тях споделят). Всеки от време на време се озовава изключен от разговора и това не е критика към вас, ако не можете да се включите. Просто бъдете добронамерени и изчакайте темата да се промени. Ако тя не се промени след няколко минути, опитайте сами да повдигнете нова. Ако често се озовавате в разговори по теми, към които наистина не можете да допринесете, това може да е знак, че трябва да натрупате повече житейски опит или че дадена група не ви подхожда.

Включвайте се с малки коментари, вместо да мълчите напълно

Все пак можете да изглеждате ангажирани и да останете в центъра на събитията, като добавяте малки коментари като: „Да, и аз чух същото“, „Не може да бъде. И после какво стана?“, като се смеете, когато е уместно, или издавате малки звуци, показващи, че слушате, като „О“ или „Хм“. Тези вербални „хапки“ са също добър начин да проговорите малко тук-там, когато друг член е в центъра на вниманието за по-дълъг период от време. Ако сте по-сдържани, когато става дума да се изкажете, по-кратките изказвания могат също да ви помогнат бавно да се отпуснете и да започнете да говорите повече в бъдеще.

Дори и да не говорите, изглеждайте като че ли сте в синхрон с разговора

Ако няколко приятели си говорят в кръчма, има голяма разлика между човек, който не говори, но очевидно следи разговора (като се навежда напред, гледа говорещия, опитва се да го чуе въпреки фоновия шум, кима с глава и изразява интерес на лицето си), и човек, който явно скучае, не обръща внимание и е замислен в себе си. Първият набор от поведения изпраща посланието, че дори и да не говорите в този момент, вие сте част от разговора. Въпреки че технически не казвате много, хората ще са по-малко склонни да ви смятат за мълчалив. По-вероятно е да получите този коментар, когато невербалната ви реч показва, че се чувствате некомфортно, незаинтересовани или откъснати.

Този момент е практичен и в смисъл, че ако се опитате да се включите в разговора, ще имате по-малко умствена енергия, която да посветите на притеснението колко мълчалив сте. Също така е по-вероятно да забележите фрагменти от диалога, които биха могли да предизвикат мисъл, с която да допринесете.

Кажете си, че трябва да казвате нещо от време на време

Ако искате да говорите повече в групови разговори, е полезно да си поставите ясно правило, че трябва да казвате нещо поне на всеки няколко минути. Ако темата се сменя постоянно, не е нужно да се включвате във всяка една, но трябва да се изказвате достатъчно често. Ако дискусията се води по една и съща тема от известно време, ще искате да дадете своето мнение по въпроса,

стига да е такава, към която можете да се включите. Ако не сте наясно с необходимостта да участвате, лесно е да се отпуснете или да се разсеете и да мине твърде много време, без да кажете нищо.

Следващото правило е по-важно от това. Ако забележите, че ставате все по-стресирани, защото сте прекалено фокусирани върху наблюдението на непрекъснато спадащия си „процент на принос“, позволете си да мълчите и се освободете от напрежението.

Позволете си да мълчите

Много хора се притесняват, когато се опитват да не мълчат толкова. Налагат си натиск да кажат нещо, а ако не го направят, стават все по-срамежливи и сковани, което само влошава проблема. Освободете се от част от това бреме, като си позволите да мълчите. Ако ви хрумне нещо, което да кажете, чудесно, но ако не, това също е наред. Не е необичайно хората да мълчат по време на групови разговори. Може би след няколко минути темата ще се промени към такава, която ви подхожда повече, или ще се справите по-добре следващия път.

Как да се справяте с шумни, оживени групови разговори

Много хора нямат големи проблеми с спокойни, подредени групови разговори, в които всички се придържат към темата, позволяват на другите да довършат мисълта си и слушат с уважение. Срамежливите и сдържани хора обикновено намират груповите разговори за по-трудни и дразнещи, когато станат по-шумни – когато всички са развълнувани и се опитват да говорят едновременно, темата непрекъснато се сменя, а общата атмосфера става по-незряла и позьорска. Подходът ви към тези разговори трябва да бъде комбинация от приемане и приспособяване към тях такива, каквито са, като същевременно правите малкото, което можете, за да опитате да намалите интензивността им.

Приемете този тип разговори такива, каквито са, и такива, каквито не са

Това, което понякога дразни хората в хаотичните, шумни групови разговори, е, че те смятат, че биха могли да бъдат нещо друго – учтиви, интелектуални, лесни за следване, любезни – но не са. По своята същност те са шумни, разпръснати, безразсъдни и „всеки за себе си“. Те са за смях, оживени дебати и наслада от компанията и същността на всичките ви приятели наведнъж. Някои аспекти от тях са въпрос на придобит вкус. Да бъдеш в центъра на целия този шум и хаос може да бъде енергизиращо, а може да изпитате евтина тръпка, когато се опитвате да се задържите в него.

Опитайте се да понасяте присъщите на ситуацията досадни моменти

Напрегнатите групови разговори могат да създадат лудост, тъй като всички говорят едновременно. Ако групата е достатъчно голяма, може да има няколко поддискусии, а това може да бъде объркващо и претоварващо

Опитайте се да следите всичко. Един или повече души може да отклоняват всяка тема с идиотски шеги. Лесно е да се раздразните и изнервите, след което да се откажете и да се затворите в себе си. Постарайте се да понасяте целия шум и стимули, за да извлечете максималното от общуването. Може да е разочароващо да се опитвате да запазите концентрацията си, но с времето ще подобрите способността си да следвате разговора.

Осъзнайте, че ако искате да получите време за говорене, ще трябва сами да си го извоювате.

Тези разговори са по-скоро от типа „всеки за себе си“. Не е, че хората са безсърдечни умишлено; просто всички са развълнувани и искат да говорят, и предпочитат това да са те, а не ти. Да чакаш търпеливо останалите да забележат, че имаш какво да кажеш, обикновено не дава резултат. Трябва да разглеждаш тези взаимодействия като игра и да намериш начини да си извоюваш справедлив дял от вниманието.

Ето няколко начина да вземете думата. Всички тези поведения са по-приемливи в спонтанни групови разговори, отколкото в обичайните ежедневни разговори в група. Все пак може да прекалите, но ако не ги правите прекалено натрапчиво, никой няма да ги приеме лично.

- Покажете много, много ясно с езика на тялото си, че искате да говорите, след като настоящият говорител приключи, като се наведете напред, вдигнете леко ръка и привлечете погледите на всички, за да им дадете да разберат, че искате да говорите след него.
- Кажете нещо като: „Имам какво да кажа по този въпрос, след като тя приключи.“
- Бъдете първият, който се включи, когато някой приключи с изказването си.
- Прекъсвайте някого или го прекъсвайте, след като е говорил известно време.
- Повишете гласа си, за да надвикате всеки друг, който също се опитва да бъде следващият, който ще говори.
- Повторете началото на изказването си няколко пъти, докато не ви дадат думата.
- Повдигнете въпроса отново минута по-късно, ако не сте успели да станете говорител при първия си опит.

След като получите думата, ето няколко начина да я защитите:

- Говорете достатъчно силно, за да не ви прекъсват.
- Говорете бързо, за да изразите мнението си, преди някой да ви прекъсне.
- Изразявайте се по същество. Няма да ви се размине, ако се разпростирате.
- Използвайте жестове, за да покажете на другите, че още не сте приключили, така че да не ви прекъсват. Например, вдигнете леко ръка, за да дадете сигнал „стоп, още не“.
- Кажете нещо като: „Ей, ей, чакайте, още не съм свършил, още не съм свършил.“

- Не бъдете прекалено сухи. Подправете изказванията си с малко хумор или творчески изрази, за да може всички да проявят по-голям интерес към тях.

Много хора имат болезнени спомени от моменти, в които са се опитали да се включат в групова дискусия и са били игнорирани или прекъснати, дори и да са се повтаряли няколко пъти. Четенето за груповата динамика може да ви помогне да погледнете на тези преживявания от друга перспектива. Да бъдеш пренебрегнат по този начин се случва на всеки от време на време и това не е нищо лично. Когато хората са наистина фокусирани върху груповите разговори и са заети да обмислят как да продължат разговора, те могат неволно да пренебрегнат другите членове, които се опитват да се включат.

Начини да облекчите лудницата и да помогнете на другите хора да бъдат включени

Трябва да приемете, че тези разговори могат да станат доста бурни и до известна степен да се съобразявате с техните неписани правила, но можете да направите някои неща, за да се опитате да ги овладеете. В зависимост от това колко души има в групата и колко са разпалени, усилията ви може да не дадат голям ефект, но все пак можете да опитате.

- Ако сте добри в това да си извоювате време за изказване, не бъдете егоисти. Отстъпете малко, за да дадете възможност и на другите да се включат.
- Помогнете на по-тихите или по-малко ентусиазирани хора в групата да получат шанс да говорят, като сигнализирате на останалите, че те имат нещо, което биха искали да кажат.
- Ако забележите, че някой наистина иска да довърши мисълта си, а вие сте изкушени да го прекъснете, опитайте се да устоите на този импулс.
- Ако по-малко категоричен човек изкаже мнение и то остава незабелязано, насочете разговора обратно към него (например: „Извини, какво каза, Наташа? Говореше за...“).
- Ако друг член на групата продължава да прекъсва хората, върнете дискусията към човека, който беше прекъснат („Така или иначе, преди да те прекъснат, казваше…“).

15

Водене на разговор в конкретни ситуации

ХОРАТА ЧЕСТО КАЗВАТ, че им е трудно да поддържат разговор в определени ситуации: когато разговарят с хора, които познават добре, когато за първи път се присъединяват към група приятели, които се познават добре помежду си, или когато трябва да се смесват с останалите на партита. Тази глава ще ви помогне да се справяте с разговорите в такива ситуации.

Разговори с хора, които познавате добре

Някои хора нямат проблем да разговарят с непознати, когато има много неизследвана територия за обсъждане, но се чувстват като че ли им липсват теми за разговор с по-близките си приятели. Добрата новина е, че ако вече сте в доста приятелски отношения с някого, той неофициално е потвърдил, че се интересува от вас и от това, което ви движи. Може да не имате всичко общо и някои от вашите интереси да не ги интересуват, но като цяло те са отворени към всичко, което искате да обсъдите. Затова не се сдържайте прекалено много.

Когато познавате някого, можете да посветите част от разговора на това да си разкажете какво сте правили, откакто сте се видели за последен път. Колкото по-добре познавате някого и колкото по-често говорите с него, толкова повече подробности можете да споделите. Ако не сте виждали някого от три години, ще отговорите на въпроса „Какво ново?“ с общо резюме като: „Ами, започнах собствен строителен бизнес и очакваме второ дете.“ Когато говорите с някого постоянно, ще имате по-подробен отговор като: „Разбрах какво правеше този шум в колата ми…“ Когато се виждате често с някого, ще имате и нови събития, за които да говорите („Така че, говорих повече с онзи човек, когото срещнахме на партито миналата седмица…“).

И накрая, винаги можете да научите повече един за друг. Дори дългогодишните приятели не знаят всички подробности за детството на другия или мнението му по всяка тема. Винаги има какво още да научите.

Да излизате с нови хора, които се познават помежду си

Много от нас се притесняват, когато за първи път се събират с група хора, които се познават добре, като например приятелите на приятел, които са израснали заедно. Понякога първата среща минава безпроблемно. Веднага се сближавате с групата и сте добре приети. Когато

не се получи, членовете на групата общуват помежду си, като си разказват вътрешни шеги и споменават минали преживявания, а ти оставаш настрана.

Ако това се случи, обикновено не е защото си направил нещо погрешно или защото групата умишлено се държи грубо и изключващо. Просто всички се познават и за тях е лесно и забавно да се придържат към познатото. Може би са и малко мързеливи и възприемат опознаването на някой нов като работа, когато вместо това могат просто да си прекарват времето с приятелите си. Някои от членовете на групата може би са и срамежливи и се чувстват неловко да се обръщат към непознат човек.

Ако не успеете да проведете добър разговор с тях, не се разочаровайте прекалено. Това е по-трудна и по-изнервяща ситуация, с която трябва да се справите, и ако групата не е отворена към запознанства с нови хора, няма много какво да направите. Ето какво можете да опитате, в допълнение към общите съвети от предишната глава за водене на разговори в група.

Поемете инициативата и се включете в разговора

Тъй като групата лесно може да ви пренебрегне, поемете инициативата и се опитайте да опознаете всички. Не можеш да чакаш и да разчиташ, че те ще те включат. По принцип, каквото и да прави групата, включи се и опитай да се присъединиш към разговора им. Ако си у някого и всички играят видеоигри, седни и вземи контролера. Ако сте в клуб и всички танцуват, играят билярд или разговарят на терасата, тогава там трябва да си и ти.

Приемете, че няма да можете да се включите в някои теми

Няма много какво да направите, ако започнат да си разказват вътрешни шеги или всички започнат да се информират взаимно за това, какво е правил друг приятел напоследък. Може би ще имате възможност да добавите нещо, но в повечето случаи просто трябва да изчакате тези моменти да отминат. Можете също да опитате да се включите в разговора, като попитате нещо като: „За кого се смеете всички? За стар приятел?“ Ако обяснението е кратко, останалите може да ви информират, но понякога ще има прекалено много предистория, за да я разкажат.

Действайте така, сякаш сте дългогодишен член на групата, вместо да задавате въпроси за опознаване

Когато се озовете сред група непознати хора, първият ви инстинкт може да е да им зададете няколко въпроса, с които да се опознаете. Понякога това работи, но те не винаги ще бъдат отворени към това. Утвърдените групи вече познават основните факти за себе си и говорят за други теми, когато се събират. Когато разговарят с вас, може да не са в настроение да бъдат интервюирани за себе си. Те искат да разговарят с приятелите си и искат вие да се включите в дискусията и да допринесете, сякаш и вие познавате всички. Например, ако разказват забавни

истории за пътувания, искат да се включите и да разкажете вашите. Ако говорят за популярно телевизионно шоу, искат да споделите мнението си за него.

С напредването на разговора и засягането на все повече теми ще разберете какви са те от това, което споделят, а те ще научат същото за вас. Възможностите да научите нещо за историята на живота на всеки ще се появят естествено. Това не означава, че някои членове няма да са отворени към по-стандартен обмен за опознаване, особено ако имате възможност да говорите с тях на четири очи. Ако обаче първоначално опитате това и те не изглеждат ентусиазирани, преминете към другия подход.

Не се чувствайте като на прослушване

Не си налагай прекалено голям натиск да се покажеш в най-добрата си светлина и да спечелиш всички още при първите няколко срещи с тях. Това може да има обратен ефект. Може да се изнервиш малко, да се опитваш прекалено да бъдеш забавен и интересен и в крайна сметка да не направиш най-доброто впечатление. Въпреки че трябва да поемеш инициативата и да се включиш в общуването на групата, не е нужно да прекаляваш и да се опитваш да заслепиш всички. Държи се така, както обикновено се държиш с приятели. Ако групата ще те хареса, ще те хареса. Просто си върши работата и виж как ще се развият нещата.

Общуване на партита

Вечеринките са една от най-трудните социални ситуации за хората. Те знаят, че трябва да общуват, но не знаят как точно да го направят, или това ги прави прекалено нервни. В зависимост от вида на партито, може да има и очакване да бъдеш „забавен“ и „в настроение“. Ето няколко съвета как да се справите на партита и да можете да разговаряте с хората (без непременно да сте най-лудият човек там).

Осъзнаване на външните сили, които влияят

Както при воденето на разговор като цяло, някои от резултатите ви на партита ще бъдат повлияни от вашите междуличностни умения. Останалото е извън вашия контрол и се определя от външни фактори. Някои фактори, които ще повлияят на преживяването ви на парти, са

- какъв вид парти е това и дали съответства на силните ти страни и личността ти (т.е. дали е насочено към интелектуални групови дискусии или към пиянски лудории?);
- останалите гости и дали са от типа хора, с които се разбирате;
- колко добре се познават всички. Става ли дума предимно за приятели, които се познават отдавна, или за хора, които са непознати един за друг?

- колко отворени са всички към запознанства с нови хора. Там ли са, за да си намерят нови приятели, или планират да останат с групата, с която са дошли?

Не придавайте прекалено голямо значение на това колко добре общувате на партита

Партитата са само един от начините, по които хората се събират. За обикновения човек те се случват само от време на време. Могат да бъдат забавни и оживени, но не са алфата и омегата на социалното общуване. Някои хора преувеличават значението на партитата и измерват колко добре се разбират с непознатите, които срещат, като крайния тест за тяхната социална стойност. Ако за вас е важно да можете да се смесвате с хората, тогава трябва да работите върху това. Но в същото време знайте, че много хора имат чудесен социален живот, дори и ако общуването и оставането в паметта на хората на големи събирания не е тяхната силна страна.

Що се отнася до очакването, че трябва да се забавляваш до безумие, за много хора една успешна вечер на парти означава предимно да прекарат времето си с приятелите, с които са дошли, в непринудена обстановка, да изпият няколко питиета и може би да разговарят с един-двама непознати. Те не смятат, че са се провалили, ако не са направили куп кег-стендове, не са скочили от покрива в басейна и не са си направили двайсет нови приятели.

Решаване на най-подходящото време за пристигане

Колко рано или късно се появите на партито може да повлияе на това колко комфортно се чувствате, общувайки с другите гости. Някои хора смятат, че е добре да пристигнат рано (не прекалено рано, разбира се, защото това може да създаде неудобства на домакина). По-малко гости ще са пристигнали и можете да разговаряте с всички в по-спокойна обстановка и в по-малки, по-управляеми групи. Като другите гости постепенно пристигат, можете да се запознаете с тях, докато пристигат. Това обаче не работи за всички. Някои хора се чувстват по-изложени и на фокус, ако са на партито рано, когато почти няма никой друг. Това също е по-малко подходящ вариант, ако не познавате домакина (домакините) толкова добре.

Другият вариант е да пристигнете по-късно, когато вече ще има много групи, към които да се присъедините. Може би ще ви хареса и това, че можете да се слеете с тълпата и да не се чувствате като изпъкващ. Ако някой разговор ви се стори неудобен, можете бързо да се оттеглите при някой друг, вместо, да речем, да останете принудени да разговаряте само с домакинята и двете ѝ близки приятелки в продължение на двадесет минути. Този подход има и своите недостатъци. Някои хора се чувстват притеснени в стая, пълна с гости, които вече разговарят помежду си. Всички може да са погълнати от разговорите си и може да ви е по-трудно да се включите в групите. Накрая, с напредването на вечерта, хората стават по-шумни, което може да не е по ваш вкус.

Начини да се приближавате и да разговаряте с хора на партита

В предишните глави разгледахме как да се чувствате комфортно, когато се приближавате към хора, и как да започвате и поддържате разговори с тях, така че в тази секция няма да повтаряме всичко това. Ето някои идеи, специфични за партита, за да влезете в взаимодействие:

- Ако имате намерение да се смесите с непознати на собствена инициатива, можете да разговаряте с когото пожелаете. Изберете човек, който стои близо до вас, или който ви изглежда интересен и достъпен, или просто се приближете до някого на случаен принцип. Може би това звучи прекалено просто, но наистина не е нужно да се замисляте повече от това.
- Помолете домакина на партито да ви представи на всички. (Това обаче не винаги е възможно.)
- Определете си роля, например човекът, който приема палтата на хората и им показва къде са закуските и напитките.
- Присъединете се към някоя от дейностите, които може да се провеждат (например, игра на карти, група, която гледа телевизия или играе видеоигри в мазето).
- Започнете нова дейност, за да накарате хората да говорят, като например игра на настолна игра или игра с алкохол (ако това е тип събиране, където това би било подходящо).

Два подхода за общуване

Първият подход към общуването е по-скоро механичен – да се опитате да проведете поне кратък разговор с всеки на събитието. Вторият е да се оставите на течението, да разговаряте с всеки, който ви допадне, и да видите къде ще ви отведе вечерта. Може да се окажете в поредица от кратки разговори, а може и да се сближите с втората група, с която разговаряте, и да прекарате остатъка от партито с тях.

Подходът „опитай се да говориш с всички“ е по-подходящ, ако ти си домакин на събитието; от теб се очаква да бъдеш учтив и да поздравиш всички. Бихте го използвали и ако за вас е важно да се запознаете с всички присъстващи, или ако партито има бизнес или мрежова компонента и искате да сте сигурни, че ще обиколите всички и ще разговаряте с всеки, с когото трябва. По-непринуденият подход е най-подходящ, когато присъствате на по-голямо, чисто социално парти. В такива ситуации повечето гости няма да се опитват да говорят с всички останали, защото често това е непрактично и би попречило на спонтанното им забавление.

Напускане на партито

Някои хора намират напускането на партита за неудобно. Ако не ви харесва да сте в центъра на вниманието, когато обявите, че си тръгвате, това е просто нещо, към което можете да свикнете с времето. Ако не сте сигурни как да се сбогувате, е учтиво да уведомите поне домакина (домакините) и вашите

Добрите приятели знаят, че си тръгваш. Ако си срещнал нови хора, с които би искал да поддържаш връзка, можеш да ги потърсиш и да си вземеш данните им за връзка, преди да си тръгнеш. Не се чувствай длъжен да казваш на всеки един от гостите, че за тази вечер си приключил. На когото и да го кажеш, просто спомени, че си тръгваш, и не мисли, че трябва да водиш петминутен разговор за сбогом. Няма нужда да се чувствате неудобно, ако си тръгвате по-рано. На всяко парти има гости, които трябва да си тръгнат преди останалите. Ако ви критикуват, останете твърди в решението си и бързо си тръгнете, преди да се вкарате в спор.

16

Осъзнаване на емпатията

ЕМПАТИЯТА Е ПЪРВАТА от четирите основни умения за общуване, които ще бъдат разгледани в тази част на книгата. Технически можете да общувате с хората, без да проявявате емпатия, но ще сте в голямо неравенство. Главата определя двата вида емпатия и обяснява ползите от тях, след което предлага някои съвети как да я развиете в себе си.

Определение за емпатия

В общи линии, емпатията е способността да се поставите на мястото на друг човек. Има два вида:

- *Емоционалната емпатия* е способността да улавяш емоциите на другите хора и да изпитваш подходящо чувство в отговор на тях. Например, ако приятел получи неприятна новина, ти изпитваш съчувствие към него и самият ти се чувстваш малко тъжен. Понякога хората наричат емпатията способността да усещаш това, което изпитва друг човек. В други случаи под емпатия те имат предвид действията, които предприемат въз основа на тези чувства, както и проявяването на загриженост и подкрепа.
- *Когнитивната емпатия* е способността по-логично да влезеш в главата на някого и да приемеш неговата гледна точка. Не е задължително да чувстваш това, което той чувства, но можеш рационално да разбереш как той вижда света (например, дадена книга не те притеснява, но можеш да разбереш как тя би била обидна за някой с по-традиционни ценности). Отново, някои хора възприемат този вид емпатия просто като способност да се изведе какво минава през ума на друг човек, докато други не смятат, че някой проявява емпатия, освен ако не приложи ефективно своите заключения.

Разбира се, има припокриване между двете, защото често можете да използвате едното, за да получите информация за другото (например, познаването на мирогледа и историята на някого ви помага да съчувствате емоционално на това защо дадено събитие го ядосва толкова много).

Ползите от емпатията

Като цяло, емпатията ви помага да разберете нуждите, емоциите, ценностите, интересите и цялостната

личност. Не е нужно много усилие, за да разберете как тези умения могат да бъдат полезни в социални ситуации:

- В разговорите тя ви помага да отговорите на въпроси като: Какво очакват те от общуването? За какви теми биха се радвали да говорят? Кои биха ги накарали да се чувстват неловко, отегчени или обидени? Защо разказват точно тази история и каква реакция се надяват да получат от мен? Да имате отговори на въпроси като тези не означава, че трябва да се превърнете в бездушен хамелеон или безхарактерен угодник, но информацията може да ви помогне да направите взаимодействието по-приятно и ползотворно и за двете страни.
- В ежедневието ти това ти помага да бъдеш внимателен към другите. Независимо дали са в добро настроение или притеснени, можеш да покажеш на някого, че го разбираш и че ти пука за това, през което преминава. Можеш да правиш мили жестове за приятелите си, като например да ги подкрепиш допълнително в деня, в който трябва да представят важна презентация, или да се погрижиш да им кажеш, че цениш услугата, която са ти направили.
- Това ви помага като цяло да подхождате към нови хора с по-отворено и приветливо отношение. Основна част от емпатията е да приемете, че не всички гледат на света по един и същи начин.

Осъзнаване на грешките, които възникват от липсата на емпатия

Можете да допуснете социални грешки, когато някои аспекти на вашата емпатия не са добре развити и неволно изглеждате безразсъдни и нечувствителни. Грешките се разделят на две категории, които съответстват на двата вида емпатия:

Грешки, причинени от по-слабо развита когнитивна емпатия

Когато ви липсва когнитивна емпатия, не винаги вземате предвид гледната точка на другия човек, което може да го разстрои. Ето някои от грешките, които възникват:

- да продължаваш да говориш по тема, която отегчава приятеля ти, защото не си се замислил: „Може би той не се интересува от тази тема толкова, колкото мен“;
- да бъдете обидни, като разказвате груби или провокативни вицове на хора, които не оценяват този вид хумор;
- да повдигате теми, които са неподходящи за хората, с които разговаряте; например, да разказвате истории за случайно употребяване на наркотици на вашите консервативни баба и дядо;
- да бъдеш грубо откровен и небрежно критичен; например: „Тази риза ти стои много зле. Изглежда прекалено стегната около корема ти… Какво? Защо се ядосваш?! Аз ти давам

ти полезна обратна връзка!“

- да пренебрегваш неща, които са важни за другите хора; например, да забравиш годишнина или да продължаваш да повдигаш деликатна тема пред приятел, дори след като той те е помолил да спреш;
- да изглежда, че приемаш близките си приятели за даденост, като винаги им позволяваш да правят мили неща за теб, но не осъзнаваш, че те биха искали да им покажеш благодарност в замяна;
- да се ядосваш на някого, защото не разбира нещо, което за теб е очевидно, тъй като не вземаш предвид, че той може да няма същото образование, опит или таланти.

Грешки, причинени от слабо развита емоционална емпатия

Когато емоционалната ви емпатия не е напълно развита, не винаги усещате емоциите на човека, с когото разговаряте. Това създава разминаване в общуването. Помислете за следните грешки:

- да не реагирате почти никак, когато хората са наистина разстроени или щастливи;
- да давате обезценяващи, нечувствителни отговори на хора, които са разстроени; например: „Защо си толкова разстроен, че домашният ти плъх е умрял? Знаеше, че ще живее само няколко години, когато го купи.“
- да изглеждате безразлични, като не показвате голяма реакция на лоши новини за други хора; например, да изглеждате незасегнати, когато научите, че сестрата на съквартиранта ви е претърпяла автомобилна катастрофа.

Да разберем защо хората може да не проявяват емпатия

Понякога хората изглеждат безчувствени и нечувствителни, без да го искат. Често те не осъзнават, че не реагират по най-подходящия начин. Ето няколко причини, поради които хората може да не проявяват съпричастност:

- Те са социално неопитни и или не им хрумва, че трябва да се интересуват от чувствата и гледните точки на другите хора, или знаят, че трябва, но не са много опитни в това. Може би подсъзнателно имат нагласата: „Аз бих се чувствал така в тази ситуация, така че всички останали ще се чувстват по същия начин.“
- Те не знаят как да покажат, че им пука или че се интересуват, или пък това ги кара да се чувстват объркани и неловко. Ако някой приятел е разстроен, те не са сигурни какво да правят, затова мълчат. Може да изглеждат емоционално безразлични, защото са прекалено затънали в мислите си, тревожейки се, че не знаят как да реагират по подходящ начин.
- Те имат по-логични, откъснати личности и просто не се вълнуват толкова от

нещата. Новини, които могат да разстроят някои хора, като изчезването на дете от другата страна на страната, не ги засягат, защото си мислят: „Ами, не ги познавам лично, защо тогава да ме засяга?“ Това, което някой друг възприема като обида, те може да възприемат като суха, рационална критика.

- Хората с по-самотен и независим социален стил понякога неволно започват да се фокусират прекалено върху собствените си нужди и забравят да вземат предвид тези на останалите. Не става въпрос, че са егоистични чудовища, а просто че развиват някои безразсъдни навици като страничен ефект от това, че прекарват по-голямата част от времето си в ситуации, в които трябва да се тревожат само за това, което е най-добро за тях.
- Хората, които преживяват много стрес и емоционални сътресения, естествено ще се фокусират върху собствените си проблеми.
- Когато хората са по-млади, особено в тийнейджърските си години, тяхната емпатия понякога не е напълно развита просто защото нямат достатъчно житейски опит. Те не са преживели достатъчно трудности или не са били изложени на много контрастиращи светогледи, така че им е по-трудно да се отнасят към хора, които страдат или които виждат нещата по различен начин от тях.

Горепосочените са безобидни, случайни причини, поради които някой може да изглежда безчувствен, но истината е, че на някои хора им липсва емпатия, защото в характера им има егоистична, самоуверена, арогантна или затворена страна. Това са явно отрицателни черти, които всички ние проявяваме от време на време. Ако осъзнаете, че притежавате повече от обичайното количество от тези черти, можете да се опитате да ги намалите.

Как да развиете и покажете повече емпатия

Вашата способност да съчувствате емоционално и когнитивно на хората може да бъде подобрена. Никой не става безупречен четец на мисли, но дори и да сте малко по-добри в разгадаването на това, което другите мислят и чувстват, това ще направи голяма разлика във вашите взаимоотношения.

Начини да развиете когнитивната си емпатия

Като цяло се запознайте с различни гледни точки и светогледи и се опитайте да ги уважавате

Трудно е да **бъдете** съпричастни, ако несъзнателно приемате, че вашият начин на действие и мислене е единственият правилен. Да вземете предвид друга гледна точка не означава, че трябва да одобрявате всичко в нея, но поне можете да се опитате да разберете причините за нея. Например, ако сте пестеливи с парите си, опитайте се да научите за ползите от по-свободното им харчене. Не

разглеждайте различна гледна точка през филтъра на „Моят начин на възприемане на света е правилен, така че ще откроя всички начини, по които този друг е невеж и дезинформиран“. Опитайте се да не съдите и да бъдете отворени, и се опитайте да обмислите как някой би могъл да стигне до това мислене.

Упражнявайте се активно да разглеждате конкретни гледни точки

Можете да се опитате да погледнете нещата от гледна точка на друг човек, докато разговаряте с някого, или като упражнение за саморефлексия. Например, ако нямате деца, опитайте се да погледнете нещата през очите на вашия колега, който има две малки деца. Какво е важно за него? Какво го мотивира? В какво с и приличате? В какво се различавате? За какви теми би искал да говори? За какво не би искал да чува?

Научете основните нужди на хората

Една от съставките на емпатията е да разберете какво движи другите хора. Всеки има свои уникални нужди, но повечето хора споделят и набор от основни нужди. Повечето хора искат

- да бъдат харесвани;
- да бъдат уважавани;
- да чувстват, че са важни за приятеля си;
- да прекарват поне малко време в социални контакти просто за удоволствие;
- да са в течение с това, което правят близките им приятели и семейството;
- да чувстват, че нещата, които имат да кажат, са интересни или забавни;
- да се чувстват оценени и признати за нещата, които правят за другите;
- да се чувстват, че мислите, емоциите и действията им са здрави, разумни и нормални;
- да се чувстват разбрани и подкрепени, когато преминават през труден период;
- да им се дава шанс, когато сгрешат;
- да не се чувстват неудобно и да не им се изтъкват недостатъците или неуспехите;
- да се чувстват удовлетворени.

Щом започнете да обмисляте тези основни нужди, ще се чувствате много по-уверени в това как да се държите в различни ситуации. Например, ако приятел ви разказва забавна история, най-вероятно иска да изглеждате забавлявани от нея, а не отегчени. Ако сподели грешка, която е допуснал, той не иска да го порицавате.

Начини да развиете емоционалната си емпатия

Научете се да уважавате ролята на емоциите

Хората с по-логична, интелектуална личност понякога пренебрегват емоциите и ги възприемат като ирационални и ненужни. Когато приятел или колега изпитва силна негативна емоция, първата им мисъл не е: „О, не! Той е толкова нещастен. Как мога да го утеша?“ А: „Това е толкова безсмислено. Защо не се вземат в ръце и не използват мозъка си, за да разрешат проблема си?“ Емоциите понякога могат да заблудят хората, но не могат да бъдат напълно пренебрегнати. Най-добре е да има баланс между емоциите и логиката.

Емоциите са от съществено значение при вземането на много решения. По-логично мислещите хора смятат, че сухите факти са всичко, от което се нуждаем, но без емоции често се оказваме пред два варианта, при които плюсовете и минусите са еднакви. Именно тези интуитивни усещания от типа „Ммм, това ме прави щастлив“ или „Фу, не искам това“ ни помагат да вземем решение. Емоциите също така ви мотивират да действате. Когато отлагате изпълнението на дадена задача, страхът от провал най-накрая ви кара да започнете. Емоциите са и част от човешката същност. Дори и да не ви са от голяма полза, трябва да приемете, че те движат повечето хора.

Научете се да влизате в контакт със собствените си емоции

Хората могат да имат проблеми с емоционалната емпатия, защото са откъснати от собствените си чувства. Ако видят член на семейството си, който изглежда депресиран, може би дълбоко в себе си се чувстват тъжни за него, но не са в състояние да осъзнаят това. Въпреки че някои хора са по-малко емоционални от други, дори и най-логичният, аналитичен човек не е напълно робот.

Идеята да се свържете с чувствата си има негативна, сантиментална конотация за някои хора, но едва ли е някаква ню ейдж глупост да имате основно съзнание за това, което се случва в собствената ви глава и как емоциите ви влияят на поведението ви.

Ето няколко предложения за начало, които можете да приложите у дома, за да се свържете по-добре със своите чувства. Забележка: ако сте преживели травматично събитие и потискате емоциите си като механизъм за справяне, може би е най-добре да извършвате този вид работа с помощта на психолог. Бъдете внимателни и ако сте склонни към пристъпи на тревожност, които се предизвикват от забелязването, че сърдечният ритъм или дишането ви са се променили.

- При**викнете да си задавате въпроса: „Как се чувствам в момента?“** Правете го на случаен принцип през деня и когато се чувствате емоционално напрегнати. Понякога ще изпитвате определено чувство и дори няма да го осъзнавате, докато не се вслушате в себе си.
- **Опитайте се да внесете повече нюанси в начина, по който определяте емоциите си.** Например, вместо

да наричате дадена емоция „тъга“, попитайте се дали по-точното определение не би било „разочарование“, „съжаление“ или „потиснатост“.

- **Помислете дали използвате някакви тактики, за да избягвате или заобикаляте емоциите си.** Някои

  често срещани са да се разсейвате с работа или забавления, веднага да преминавате в режим на интелектуализиране и решаване на проблеми, да правите шеги за ситуацията, да променяте настроението си с вещества или винаги да сте сред други хора, за да сте принудени да се държите.
- **Като цяло, когато изпитвате някаква емоция, опитайте се да разберете дали под нея** не **се крие друга.** Не винаги е така, но една емоция може да бъде прикрита от друга. По-тъжните емоции често биват заглушени от такива като гняв и тревога.
- **Помислете дали имате някаква „основна“ емоция, която изпитвате, когато сте разстроени, и която заглушава останалите ви чувства.** Често срещани емоции в такива случаи са гневът и тревогата.
- **Когато изпитвате някаква емоция и се намирате на безопасно място, не се опитвайте да я отблъсквате.** Отделете си време и си позволете да се потопите в нея. Забележете какво се случва в тялото ви. Стискате ли челюстта си? Имате ли стомашни проблеми? Искате ли да направите мрачно изражение и да сведете раменете си? Можете ли да използвате някоя от тези наблюдения, за да разберете кога изпитвате същата емоция в бъдеще? Дори ако емоцията е по-силна или по-неприятна, осъзнайте, че тя няма да ви навреди или да ви подлуди и че с времето ще отмине.

Упражнявайте се да усещате емоциите на другите

Точно както можете да усъвършенствате уменията си да се настройвате към мненията и мирогледа на другите хора, можете да работите върху способността си да се вслушвате в техните емоции. Започнете с гледане на драматичен телевизионен сериал или филм. Спрете по време на емоционалните моменти и се опитайте да се представите на мястото на героите и да почувствате това, което те чувстват. Да речем, че главната героиня открива, че колата ѝ е откраднатa. Вместо да продължите, без да се замислите, отделете няколко минути, за да помислите как бихте се почувствали на нейно място – колко объркани, а след това ядосани и неудобно бихте се почувствали. След това си спомнете моменти, в които хора, които познавате, са били емоционални, и се опитайте да се съпричастните с тях. Когато свикнете с това, съпричастнете се с хората в момента.

Упражнявайте се, за да се чувствате по-удобно, когато показвате подкрепата и загрижеността си

Може би не сте най-добри в това да изглеждате съпричастни в смисъла на думата „показване на загриженост“, защото това ви кара да се чувствате неудобно и неловко. Дори ако знаете точно какво да кажете

и какво да направите, за да утешите разстроен приятел, това ви се струва насилствено и изкуствено. С опит можете да свикнете да показвате загриженост. Дори ако наистина изпитвате съчувствие към някого, първите няколко пъти, когато кажете нещо като: „Уау, това сигурно е трудно...“, може да се почувствате като неискрен лош актьор, но с времето това ще стане по-естествено.

Научете кога е уместно да се преструвате на повърхността

Може да се окажете в ситуации, в които някой друг се разстройва от нещо, което на вас не би ви притеснило. Дори когато се опитвате да погледнете нещата през очите на другите, не винаги ще имате същите емоционални реакции като тях. Понякога най-тактичният ход е да проявите реакцията, която се очаква в дадената ситуация. Да се държите подкрепящо и с разбиране е по-важно, отколкото да изкажете всичко, което ви минава през ума в този момент.

17

Основни умения за слушане

В ПРЕДХОДНИТЕ ГЛАВИ БЕШЕ ЗАСЕГНАТА полезността на уменията за слушане. Тук те са разгледани по-подробно с обяснения за ползите от доброто слушане и как да подобрите уменията си в тази област.

Разбиране на важността на слушането

На най-основно ниво, доброто слушане ви позволява да възприемете възможно най-много информация в разговора. Ще имате повече информация, на която да се опрете, когато решавате какво да кажете след това, и взаимодействията ви ще протичат по-гладко. Ако не слушате добре, ще пропуснете част от информацията, която другият човек споделя.

Още по-важното е, че когато слушате внимателно, другите хора се чувстват уважавани, разбрани и усещат, че ви е грижа за това, което имат да кажат. Ако не сте добър слушател, може да създадете впечатление, че сте незаинтересован, разсеян или погълнат от себе си. Хората може да се събират с вас от време на време, но да смятат, че не могат да водят по-сериозен и съдържателен разговор с вас. Слушането е нещо повече от това да седнеш пред някого и да го оставиш да ти говори. Хората не се нуждаят от усещането, че всичките им събеседници са очаровани от всичко, което казват, но искат да усещат, че на другия човек поне донякъде му пука. Дори ако просто искаш да разкажеш банална шега на колега, не е приятно, когато той очевидно не те слуша.

Да можеш да обръщаш внимание на хората и да възприемаш това, което казват, и да не изглеждаш незаинтересован, са минималните изисквания при водене на разговор. Когато хората говорят за „умения за слушане“, често имат предвид *активно слушане*. Когато се ангажираш с активно слушане, слушаш по-целенасочено, съсредоточено и с емпатия; наистина се опитвате да разберете откъде идва някой, показвате интерес и четете между редовете на казаното. Особено ще ви е необходимо да използвате активно слушане, ако разговаряте с някого за неговите проблеми, водите по-философска дискусия или се опитвате да видите гледната точка на другия човек по време на спор. Това умение ви помага да се свържете с хората, да накарате другите да се чувстват приети и подкрепени и да разрешавате разногласията по-лесно.

Макар уменията за слушане да са изключително важни за усвояване, трябва да имате реалистични очаквания относно ефекта, който подобряването им ще има върху социалния ви живот. Някои източници за самопомощ преувеличават

значението на тези умения и твърдят, че добрите слушатели са рядкост и че хората ценят най-много човек, който наистина ги изслушва. Това е преувеличение. Уменията за слушане са наистина полезни, но добрите слушатели не са *толкова* малко, а способността да изслушваш хората не гарантира, че всички ще те харесват или че лесно ще се справяш във всеки разговор.

Идентифициране на аспектите на основните умения за слушане

Слушането е нещо повече от просто чуване на това, което казва другият човек. Когато слушате добре, ушите, умът и тялото ви са ангажирани. Обърнете внимание на следните аспекти, които създават добро преживяване при слушането, както за вас, така и за човека, с когото разговаряте:

Намерение

Звучи очевидно, но един от ключовете към правилното слушане е да искаш да го правиш. Когато хората не са добри слушатели, обикновено не го правят умишлено. Те несъзнателно влизат в разговора с друга цел или със собствени проблеми, което пречи на потенциала им да слушат. Например, може да са прекалено фокусирани върху това, за което искат да говорят, и да се опитват да впечатлят всички. Повече по този въпрос в края на главата.

Когато общувате с хора, вземете съзнателно решение да се опитате да слушате добре. Това включва

- да дадете на другия човек пространство да каже това, което иска, дори ако не сте очаровани от всяка негова дума или ако той се мъчи да изрази мнението си;
- да обмислиш сериозно това, което казват, а не просто да го чуеш, без да му обръщаш внимание;
- да се поставите на мястото на другия човек и да приемете неговата гледна точка;
- да бъдете възможно най-непредубедени;
- избягване на конкретните лоши навици при слушане (разгледани в последната част на тази глава).

Адаптирайте интензивността на слушането си в зависимост от контекста. Ако приятел ви разказва за забавно видео, което брат му току-що му е изпратил, не е нужно да се опитвате да влезете в най-съкровените му мисли или да се притеснявате да бъдете отворени и приемащи. Просто го оставете да говори и не го прекъсвайте.

Да дадете възможност на някого да говори не означава, че трябва да оставите на заден план собственото си желание да се изкажете. Ако някой ви разказва анекдот, трябва да го изслушате с уважение, но ако имате своя собствена история, която бихте искали да споделите, няма проблем да я споменете в подходящ момент. Ако той каже нещо, с което не сте съгласни, можете да му кажете, че виждате нещата по друг начин, след като сте го изслушали с уважение. Ролята на добър слушател също не те задължава да останеш

с някой, който говори безкрайно или споделя неподходящи подробности за скорошното си посещение при лекаря.

Ангажиращ език на тялото

Това показва, че слушате внимателно. Когато използвате ангажиращ език на тялото, вие:

- Поддържате добър зрителен контакт с говорещия.
- Обръщате тялото си към него.
- Наклонете леко главата си настрани
- Ако седите, наведете се леко напред.
- Отвърнете поглед от всичко, което може да ви разсее.
- Имайте подходящо изражение на лицето, в зависимост от това, което ви казват и какво се надяват да предадат; например, загрижен и разбиращ, докато разглеждат даден проблем, или заинтересован и забавен, докато ви разказват за ексцентричния си съсед.
- Кимайте с глава и издавайте леки звуци като „аха“ или „ммм-хмм“, за да покажете, че възприемате всичко и да ги насърчите да продължат (разнообразявайте звуците, които издавате, и честотата, с която ги издавате, иначе ще изглеждате като робот).

Нагласата да искате да слушате все още е най-важният аспект на слушането. Дори и да уцелите всички невербални знаци, хората обикновено могат да разберат дали просто минавате през движенията. Правете всичко това с лекота. Идеята е да изглеждате заинтересовани, а не да се държите като карикатура на терапевт. Отново, адаптирайте този основен шаблон според обстоятелствата. Ако седите на дивана и гледате риалити шоу с вашия съквартирант, докато той ви разказва небрежно за нещо странно, което се е случило в училище, не е нужно да се обръщате изцяло към него и да се навеждате към него. Можете да покажете, че слушате, като обърнете главата си към него, установявате от време на време зрителен контакт и казвате „аха“ и „да“ от време на време.

Отговори

Отговорите по време на разговор показват, че слушате. Ето няколко съвета:

- Отговаряйте подходящо на това, което казва другият човек; например, отговорете с „О, уау, това е гадно...“ с съчувствен глас, когато ви разказва за тъжен спомен от детството си, или се смейте, когато стигне до забавната част от историята.
- Покажете интерес към това, което казва. Помолете за разяснение, ако не разбирате нещо, задавайте обмислени въпроси, за да получите повече подробности, покажете ясно, че наистина искате да

да задълбочите темата, правете проницателни коментари и му помогнете да се сети за неща, за които никога не е мислил.

- Отговаряйте по начин, който показва, че сте чули и разбрали казаното. Това може да включва да се съгласите, че преминават през труден период, да изразите съчувствие, да споделите свой собствен опит, който им показва, че сте на една вълна, и да зададете интелигентен последващ въпрос, за който би се сетил само някой, който наистина е обръщал внимание.
- Ако са споделили някакви трудности или уязвимости, потвърдете, че чувствата им са нормални, и не ги съдете за това, което изпитват.
- Ако са ви разказали много неща, би било уместно да обобщите казаното от тях, за да покажете, че сте възприели всичко, и може би да им помогнете да изяснят мислите си. Ако го направите, перифразирайте. Не повтаряйте дословно думите им. Използвайте тази техника умерено, защото ако прекалявате, може *наистина* да изглеждате като психоаналитик от анимационен филм.
- Ако говорителят изглежда, че иска нещо от разговора, като например вашето мнение за това как да се справи с проблем с родителите си, не бързайте да му го дадете. Позволете му първо да изкаже всичко. Дайте му пространство да проучи нещата сам.

Как да не бъдете лош слушател

Да бъдеш добър слушател означава до голяма степен да избягваш навиците и поведението, които те правят лош слушател:

- Да говорите толкова много, че почти никога не сте в ролята на слушател
- Да не изглеждате, че обръщате внимание на другия човек, или да изглежда, че бихте предпочели да правите нещо друго; например, да оглеждате стаята, да проверявате телефона си на всеки две секунди, да не откъсвате поглед от телевизора, да не слагате списанието, което четете
- Израз на скука или разсеяност в езика на тялото (вж. глави 18 и 19)
- Прекъсване
- Прекалено голямо желание да запълниш мълчанието; не даваш на другия човек пространство да формира мислите си
- Довършване на изреченията на другия човек вместо него
- Прекъсване с преждевременно обобщение на това, което според вас другият човек ще каже
- Прекъсване на другия, за да отговорите на това, което предполагате, че ще каже
- Да смениш внезапно темата веднага след като събеседникът ти е приключил с изказването си, без да отговориш на казаното от него
- Да давате кратък, незадоволителен, формален отговор на казаното от другия човек, след което да преминавате към напълно различна тема

Хората могат да бъдат лоши слушатели, защото са егоцентрични, сигурни, че са прави, или не се интересуват

от темата. Често има обяснение, което не е злонамерено. Някой може неволно да изглежда като лош слушател, защото

- се чувства срамежлив и нервен и е прекалено фокусиран върху несигурността си, за да обърне внимание.
- Те са по природа разсеяни и лесно се разсейват.
- Те са в енергично, прекалено ентусиазирано и разговорливо настроение.
- Те са наистина разсеяни от стреса в живота си.
- Те са преценили погрешно настроението на разговора (например, са си помислили, че е лек и шегаджийски, докато говорителят е смятал, че водят по-сериозна дискусия).
- Те са помислили, че събеседникът е казал всичко необходимо по темата и че е нормално да сменят темата.
- Околната среда е много шумна или разсейваща.

Не винаги можете да се справите правилно. Понякога ще има недоразумения и ще бъдете възприети като лош слушател, без да имате такова намерение. Въпреки това, ако знаете, че сте склонни към някой от горните проблеми, работата върху тях косвено ще помогне на вашите умения за слушане.

18

Разпознаване и реагиране на невербалната комуникация на другите хора

НЕВЕРБАЛНОТО ОБЩУВАНЕ обхваща всички послания, които хората непрекъснато изпращат освен думите си. Езикът на тялото на даден човек може да ви подскаже дали той е щастлив и енергичен, или уморен и разсеян. Тонът на гласа му може да превърне един комплимент от искрен в шега. Той може да ви каже, че не е раздразнен, но гневните му жестове и изражението на лицето му противоречат на думите му.

Вероятно сте чували, че цели 93 процента от цялата комуникация е невербална. Тази точна статистика е погрешно схващане. Колко от съобщението е невербално варира в зависимост от ситуацията. Въпреки това идеята, която тя изразява, е вярна. Трябва да разбирате невербалната комуникация, за да общувате ефективно. Както при слушането и емпатията, способността да разчитате невербалната комуникация ви дава полезна информация за другия човек, което ще ви помогне да правите умни избори, когато разговаряте с него. Управлението на вашите собствени невербални послания ще ви позволи да се представяте по-уверено и ще ви помогне да поддържате комуникацията си ясна и последователна; няма да казвате едно, а езикът на тялото ви неволно да казва друго. Тази глава разглежда разчитането на сигналите на другите хора. Следващата глава се занимава с тези, които изпращате вие.

Разчитането на невербалната комуникация е огромна тема сама по себе си, така че тази глава обхваща само основния материал. Тя се фокусира върху разчитането на сигналите на хората в приятелски социални ситуации, а не върху по-специализирани теми като знаците на езика на тялото, които разкриват, че някой е на път да отстъпи в преговори. Главата завършва с няколко съвета за това как можете да практикувате разчитането на невербални сигнали. Ако искате да научите повече, разделът „Допълнителна литература“ предлага някои по-задълбочени книги по темата.

Някои общи съображения относно разчитането на невербалната комуникация

Понякога невербалната комуникация на човек разкрива информация, която той не иска да сподели с думи. Въпреки това, разчитането на невербални сигнали никога няма да ви позволи напълно да прочетете мислите на някого. Настройването към този тип комуникация не е напълно надеждно по редица причини:

- Хората знаят как да контролират и прикриват невербалните сигнали, които изпращат, за да бъдат учтиви. Например, те ще придадат на лицето си приятелски и внимателен израз, дори и да не се интересуват от темата, за която говорите. Понякога истинските им намерения се проявяват, но често успяват да ги скрият.
- Хората имат различни стилове на невербална комуникация, в зависимост от личността, настроението, възрастта, пола и културата си. Някои са по-весели и оживени; други винаги изглеждат малко безразлични и мрачни. Някои използват обичайни жестове по своеобразен начин. Ако току-що сте се запознали с някого, не можете напълно да разберете какво ви казват невербалните му сигнали.
- Голяма част от невербалната комуникация е бърза и фина. Повечето пъти хората не изпитват силни емоции, които водят до очевидни невербални сигнали. Например, ако кажете нещо, което леко ги изненадва, очите им може просто да се разширят леко за част от секундата. Те няма да направят карикатурно двойно поглеждане.
- Външни фактори могат да повлияят на сигналите, които хората обикновено биха изпратили. Например, ако им е студено в стаята, те може да изглеждат по-напрегнати и затворени, защото са разсеяни и се сгърбват, за да се стоплят.

Като цяло, трябва да се опитате да извлечете колкото се може повече информация от невербалните сигнали на хората. В същото време имайте предвид, че никога няма да разберете напълно какво мислят, затова е по-добре да се съсредоточите върху постигането на собствените си социални цели. Например, ако искате да заговорите някого от класа си, но не можете да прецените дали той е в настроение за разговор, просто опитайте и вижте какво ще се случи.

Всеки невербален сигнал, взет изолирано, може да бъде ненадежден. Когато се опитвате да разчитате хората, имайте предвид цялостната картина. Например, скрестените ръце могат да бъдат знак, че някой се отегчава или е нащрек, но може също да означава, че намира тази поза за удобна. Трябва да прецените тази информация в контекста на всичко останало. Ако човекът се е усмихвал и е разговарял с вас с ентусиазъм през цялото време, докато е бил със скрестени ръце, вероятно това не означава нищо. Ако обаче изведнъж скрести ръце, докато се обръща с гръб към вас и прави неодобрителна гримаса, това е съвсем друга история.

Въпреки че е жизненоважно да знаете как да разчитате негативните невербални сигнали, това може да се превърне в изнервящо преживяване, ако сте склонни към срамежливост или несигурност, тъй като ще имате склонност да преанализирате, да предполагате най-лошото и да виждате негативни сигнали там, където всъщност няма такива. Можете да придадете негативно значение на двусмислени сигнали, като например неутрално изражение на лицето. Ако забележите, че правите това, съсредоточете се върху преодоляването на тези модели на несигурно мислене.

Някои важни канали за невербална комуникация

Когато мислите за невербалната комуникация, може да си помислите, че лицето, ръцете и дланите са единствените източници на тези сигнали. Можете да разберете много за мислите на даден човек и чрез други средства. Обърнете внимание на следните начини за невербална комуникация:

Изражение на лицето: Това е огромен източник на информация, защото емоциите на хората се предават главно чрез израженията на лицето им. Понякога едно чувство проблясва по лицето на някого само за част от секундата.

Тон на гласа: Може да се счита, че тонът на гласа е част от вербалната комуникация, но той е включен сред невербалните сигнали, тъй като може да промени смисъла на думите. В едно просто „здрасти“ могат да бъдат вложени най-различни емоции – като веселие, умора или учтива задължителност.

Използване на зрителен контакт: В западните култури хората се възприемат като уверени и заинтересовани от другите, когато поддържат стабилен, макар и не прекалено интензивен, зрителен контакт. По-рядкото използване на зрителен контакт може да сигнализира за дискомфорт, разсеяност или неискреност.

Отворена или затворена език на тялото: Когато някой използва отворена език на тялото, ръцете му висят отстрани, краката му са леко раздалечени, торсът му е обърнат към вас, а тялото му като цяло изглежда отпуснато и спокойно. Това е знак, че се чувства комфортно и приемащо. Затвореният език на тялото е напрегнат и защитен, с ръце, които са или стъпко държани до тялото, или кръстосани пред гърдите, а краката са близо едно до друго. Това може да означава, че се чувства предпазлив, нервен или скептичен.

Навеждане: Ако някой се навежда към вас, това е знак за интерес и внимание. Навеждането назад е по-трудно за разчитане и може да означава всичко – от по-малък интерес до просто небрежно, отпуснато отношение.

Използване на жестове и маниери: Отделните жестове имат свои собствени значения, като например кимане с глава, което показва интерес. Те са твърде много, за да бъдат изброени в тази кратка глава. Като цяло, когато хората са ангажирани и развълнувани, те са склонни да жестикулират повече. Ако са уморени, отпуснати или незаинтересовани, те са по-малко оживени. Нервните жестове могат да бъдат признак на скука или тревога.

Използване на допира: Някои хора използват допира повече от други. Обикновено сме по-докосващи към хората, които харесваме и с които сме близки, а се въздържаме от допир, когато връзката е по-официална. При случайни приятели обикновено ограничаваме допира до горната част на гърба и горната част на ръцете. Всичко останало е за по-интимни контакти. Можете да потупате леко приятел по рамото, когато се срещнете, или да го бутнете шегаджийски, когато ви се подиграва. Ако някой се отдръпне от допира ви, може би все още не е сигурен в вас или просто не е свикнал да го докосват.

Използване на предмети и околната среда: Ако разговаряте с някого и той си играе с

телефона си или разкъсва разсеяно подложка за чаша, това вероятно е знак, че не ви обръща пълно внимание. Ако не се чувствате комфортно с някого, може да се преместите, докато не се озовете с маса между вас.

Използване на личното пространство: Разстоянията варират между хората и в различните култури, но всички ние имаме различни зони на лично пространство. Извън претъпкано метро или много шумно заведение, няма да позволите на непознат да се приближи до вас толкова, колкото бихте позволили на най-добрия си приятел. Намаляването на разстоянието с някого означава, че се чувствате по-близки и комфортни с него. Имате склонност да се чувствате неспокойни и да се отдръпвате, ако някой се приближи до вас повече, отколкото смятате, че оправдава връзката ви.

Посока на тялото и краката: Често несъзнателно насочваме тялото си към мястото, където искаме да отидем. Ако искате да говорите с някого, ще се обърнете към него. Ако искате да сте на друго място, ще започнете да се отдръпвате.

Разположението спрямо останалите: В по-големи групи хората могат да разкрият аспекти от своето психическо състояние въз основа на това къде се позиционират спрямо останалите. Например, при дискусия в по-голяма група, ако трима души стоят заедно, това може да означава, че са особено близки приятели или че искат да проведат страничен разговор. Ако друг човек стои леко встрани, това може да означава, че се чувства срамежлив и изолиран, или че е зает с други мисли, или че не се интересува от това, което казват останалите. Ако цялата група стои настрана от останалите на едно парти, това може да означава, че искат да разговарят насаме.

Усещане за мода и външен вид: Дрехите, които хората носят, не са напълно надежден невербален сигнал, но хората комуникират много чрез избора си на облекло. Например, те могат да изпращат посланието, че искат да бъдат възприемани като артистични и неконвенционални, лъскави и богати, твърди или запалени по дадено хоби. Колко добре са се подготвили в даден ден също може да ви даде улики за психическото състояние на някого (бихте разбрали, че нещо не е наред, ако вашият обикновено добре облечен приятел се появи у вас некъпан и облечен с дрехите от вчера).

Някои важни групи невербални сигнали, които трябва да знаете

Когато разчитате невербалните послания на хората, трябва да можете да улавяте основна информация, като например какви емоции се изразяват на лицето им. Хората също така изпращат групи от сигнали, за да покажат общото си настроение и степента си на комфорт.

Сигнали за достъпност

Никога няма да можете напълно да прецените дали някой е склонен да разговаря с вас. Понякога човекът, който изглежда най-недостъпен, с удоволствие ще си поговори с вас, след като разчупите леда. Ето някои

общи насоки:

Достъпен

- приятелски, щастлив израз на лицето
- открит, отпуснат език на тялото
- оглежда се наоколо, сякаш търси хора, с които да разговаря
- стои близо до други хора или в средата на стаята, където се случва всичко
- усмихва се или кима, ако погледът ви се срещне
- (за групи) членовете са разположени свободно и стоят доста далеч един от друг, с достатъчно място за някой нов да се присъедини

По-малко достъпни

- по-малко щастливо или замислено изражение на лицето
- затворен език на тялото
- затворени в собствения си свят, без да обръщат внимание на останалите
- стоят настрана, далеч от всички останали
- явно обръщат внимание на нещо друго, като телефона си
- носят слушалки
- поглеждат ви с празен или неприветлив поглед, ако погледите им се срещнат
- (за групи) членовете стоят в плътен, затворен кръг

Невербални признаци на платоничен, приятелски интерес, уют или щастие

- усмивка
- стабилен зрителен контакт
- ентусиазирано кимане и съгласие с това, което казвате
- навеждане напред
- открит език на тялото
- склонност към по-големи, оживени жестове с ръцете
- тялото и краката са обърнати към вас

Ако получавате тези сигнали, можете разумно да заключите, че всичко върви добре.
Продължавайте да наблюдавате невербалните сигнали на човека, за да видите дали се променят.

Признаци за незаинтересованост, дискомфорт или раздразнение

Има различни начини, по които човек може да покаже, че не се чувства особено доволен от общуването с вас. Отново, нито един сигнал сам по себе си не е надежден, но ако забележите няколко от тях, това е знак, че нещо не е наред. Трябва да се замислите какво се случва в общуването и дали можете да направите нещо, за да промените хода му.

Скука, липса на интерес или безразличие

- изгубен или уморен поглед в очите на другия човек
- уморен, незаинтересован израз на лицето
- казване на „Аха“ и „Мм-хм“ и кимане, докато говорите, но по сух, „механичен“ начин
- прозяване
- оглеждане на стаята
- проверяване на телефона
- нервност, преместване на краката или играене с предмети наоколо
- да се навеждат далеч от вас
- скръстени ръце
- ръцете висят безжизнено отстрани, липса на живот
- тялото и краката са обърнати в обратна посока
- започва да се отдръпва

Ако получавате тези сигнали, опитайте един от следните подходи, за да си върнете вниманието на другия човек:

- сменете темата с такава, която е по-интересна и за двама ви
- вашата собствена енергия и ентусиазъм
- обмислете дали не са говорили прекалено дълго и не се нуждаят от почивка

Ако опитате някой от тези подходи и получите същия резултат, вероятно е другият човек да не желае да говори с вас, затова е по-добре да прекратите разговора напълно.

Неудобство или все още не е сигурен за вас

- напрегната, скована, учтива усмивка
- леко нервно или подозрително изражение на лицето
- отдръпване от вас
- затворен език на тялото

- отдръпване или напрежение, ако ги докоснете
- стои на разстояние от вас или увеличава личното си пространство
- поставяне на бариери между тях и вас (например, маса или напитка, която държат пред себе си)

Ето няколко съвета, ако забелязвате тези невербални сигнали:

- Ако току-що сте започнали разговор с някого, дайте му време да свикне с вас.
- Отстъпете малко, ако сте прекалено досадни или оживени, стоите прекалено близо до него, държите се прекалено приятелски и фамилиарно или го питате за лична информация.
- Ако говорите за противоречива или емоционално натоварена тема, опитайте да преминете към по-приятна или неутрална.
- Ако сте сред хора, обмислете да потърсите някой друг, с когото да разговаряте след няколко минути, ако сигналите му не се променят значително.

Нервност

- изненадан, израз на лицето като на елен, попаднал в светлината на фаровете
- напрегнато, замислено изражение на лицето
- стегнат или трепереш глас
- усилие да изрече думите
- забележимо въздишане / издишване
- да кима бързо и да повтаря „Да, да, да“ много по-често от обикновено
- смее се прекалено много на незначителни шеги, смее се, когато човек обикновено не би се смял (например: „Казвам се Бил. Ха-ха-ха…“)
- общо напрегнат или затворен, самозащитен език на тялото
- нервност
- жестове за самоуспокояване, като триене на горната част на ръката
- трепереши, нервни крака

За да се опитате да успокоите някого, опитайте едно от следните предложения:

- Дайте на човека време да се успокои в ваше присъствие.
- Действайте приятно и сдържано и се придържайте към безопасни, рутинни теми, на които той може лесно да отговори.
- Помислете дали не правите нещо, което ги кара да се чувстват нестабилни.

Обидени или несъгласни с това, което казвате

- израз на гняв или раздразнение
- израз на шок или недоверие („Току-що ли казаха това?“)
- внезапно затваряне на езика на тялото
- внезапно се навеждат назад
- частично обръщане с гръб към вас

Ако някой от тези сигнали се появи по време на взаимодействието ви, помислете за последното нещо, което сте казали или направили. Другият човек вероятно го е сметнал за неприятно или нетактично. Помислете да смените темата, да отстъпите от категоричното си мнение или да се извините („Съжалявам, тази шега беше безвкусна“).

Как да станете по-добри в разчитането на невербалната комуникация

Хората притежават вродена способност да разпознават невербалната комуникация на околните, макар че някои не са естествено надарени в това и трябва да положат малко повече усилия, за да се научат. Ето какво можете да направите, за да наваксате.

Проверете как изглеждат различните изражения и маниери, ако имате затруднения да ги разпознавате интуитивно

Би било чудесно, ако тази книга можеше да включва десетки и десетки снимки на различни видове невербална комуникация, но това е извън нейните възможности. Някои книги, които съдържат тази информация, са изброени в раздела „Допълнителна литература“. Можете също да потърсите снимки на конкретни изражения в интернет или да помолите приятел или член на семейството да ви покаже някои от тях.

Упражнявайте се да разчитате езика на тялото на другите хора

Ето някои упражнения, които можете да опитате:

- Пуснете филм или телевизионно предаване и се опитайте да разпознаете емоциите и невербалните послания, които актьорите изразяват. Разбира се, наблюдавайте израженията на лицата им и езика на тялото, но събирайте подсказки и от контекста, в който се намират. Широкомащабните, преувеличени комедии или сапунените опери обикновено са най-лесни за разчитане, докато нюансираните, сдържани драми са най-трудни. Изключването на звука ще направи упражнението по-трудно, защото диалогът няма да ви дава подсказки.
- Наблюдавайте незабележимо хората в оживено обществено място като заведение за хранене или нощен клуб и се опитайте да разчетете настроенията на всички. Кой се отегчава? Кой е стресиран? Кой е

е весел? Кой се опитва да бъде в центъра на вниманието? Кой се чувства срамежлив? Забележете как някои хора имат по-изразителен или по-сдържан стил на изразяване на чувствата си.

- Помолете приятел или член на семейството да ви покаже различни изражения и маниери, които да опитате да ги разчетете. Те могат умишлено да ги преувеличават в началото, а след това постепенно да увеличават трудността, като ги правят по-фини.
- Опитайте се да разчитате невербалните сигнали на хората, с които общувате. Ако си говорите приятелски с някого, той няма да ви покаже най-яростния гняв или най-дълбоката тъга, но все пак можете да се опитате да забележите промени в по-сдържаните изражения, които ще показва. Може би ще изглеждат малко по-стресирани, докато говорят за предстояща задача, или ще изглеждат леко отегчени, докато говорите за тема, която ги интересува само наполовина, а след това ще станат по-оживени, когато темата премине към такава, към която проявяват по-голям интерес.

19

Подобряване на собствената ви невербална комуникация

ВАШАТА СОБСТВЕНА НЕВЕРБАЛНА КОМУНИКАЦИЯ влияе върху това как хората ви възприемат. Това не е най-ласкателният аспект на човешката природа, но често оценяваме хората въз основа на бързо повърхностно впечатление. Доколкото е възможно, искате вашите невербални сигнали да работят във ваша полза. Ще общувате по-ясно и ефективно, ако думите ви и невербалните ви послания са съгласувани. Тази глава ви показва как да допълвате думите си с невербална комуникация.

Някои важни аспекти на вашата невербална комуникация

Някои от вашите невербални сигнали са извън вашия съзнателен контрол. Например, ако сте уплашени, зениците ви ще се разширят. Няма нищо, което можете да направите, за да предотвратите това. Въпреки това, има много други невербални сигнали, които можете да контролирате. Ето списък:

Използването на зрителен контакт: Установявате ли зрителен контакт по начин, който показва, че се чувствате комфортно и сте внимателни? Или го правите твърде малко и изглеждате нервни или отсъстващи, или го правите твърде много и изглеждате интензивни или агресивни?

Изражението на лицето ви в покой: Неутралното ви изражение излъчва ли достъпност и удовлетворение, или неволно създава впечатлението, че сте отегчени или ядосани?

Силата на гласа ви: Говорите ли с тон, който се разбира лесно, или сте прекалено тихи или прекалено силни?

Тонът на гласа ви**:** Приятен ли е гласът ви за слушане или има някаква странна нотка? Изразява ли увереност в това, което казвате?

Общото ви ниво на изразителност: Успявате ли да предадете емоциите си по подходящ начин, или изглеждате прекалено безразлични и сковани, или пък прекалено оживени?

Вашият цялостен език на тялото: Прави ли ви да изглеждате приятелски настроен и самоуверен, или нещо по-малко полезно, като например плах, прекалено ентусиазиран, дистанциран или агресивен?

Позата ви: Държите ли тялото си по достатъчно уверен и привлекателен начин?

Използването на пространството: Поддържате ли разстояние от хората, което съответства на вашите взаимоотношения с тях?

Вашето използване на допир: Чувствате ли се достатъчно комфортно да докосвате хората по непринуден, социален начин?

Отдръпвате ли се, когато хората правят същото с вас?

Начинът, по който се обличате и поддържате външния си вид: Подбирате ли стила си така, че да подчертава външния ви вид? Допускате ли грешки, които биха могли да отблъснат хората без необходимост?

Общи съображения за подобряване на невербалната ви комуникация

Част от невербалната ви комуникация се влияе от психическото ви състояние. Езикът на тялото ви естествено ще бъде различен, когато се чувствате нервни и несигурни в себе си, в сравнение с моментите, когато сте весели и самоуверени. С подобряването на самочувствието и социалните ви умения, част от невербалната ви комуникация ще се подобри автоматично. Езикът на тялото ви може да стане по-открит и приветлив, или ще ви е по-лесно да поддържате зрителен контакт. Въпреки това, някои невербални елементи са дълбоко вкоренени лоши навици. Например, дори и да се чувствате по-удобно сред хора, може все пак да установите, че постоянно не успявате да ги погледнете в очите, и ще трябва да се опитате да коригирате това по-пряко.

Подобряването на отделни аспекти от невербалната ви комуникация отнема време. Когато хората осъзнаят, че имат лоша стойка, например, често съзнателно си обещават да се държат по друг начин. Обикновено успяват да се придържат към това само няколко дни, преди да стане твърде изтощително физически и психически, а концентрацията, дисциплината и ентусиазмът им да изчезнат и да преминат към други неща. Ако наистина искате да видите подобрения в някой аспект на невербалната си комуникация, трябва да му отделите повече време и да го превърнете в приоритетен проект, до степен, в която да планирате чести тренировки в продължение на няколко месеца. Не е достатъчно просто от време на време да си спомняте: „А, да, трябва да стоя по-права.“ Ако имате няколко проблема с невербалната си комуникация, трябва да се опитате да ги решавате по един или два наведнъж, а не всички наведнъж.

Често е разсейващо да се опитвате да следите и коригирате невербалната си комуникация, докато общувате. Ако работите върху уменията си за водене на разговор, не можете просто да добавите към това и „упражняване на отворена език на тялото“ и да очаквате да се справите добре и с двете неща. В началото се опитайте да работите върху невербалната си комуникация в ситуации, в които можете да оставите вербалната комуникация на „автопилот“ (например, докато разговаряте с касиер). Когато новите ви невербални сигнали започнат да ви се струват по-лесни и автоматични, можете да се опитате да ги използвате в ситуации, в които трябва да мислите по-бързо.

Начини за подобряване на конкретни аспекти на невербалната ви комуникация

Очен контакт

Хората се възприемат като по-уверени, заинтересовани и надеждни, когато поддържат добър зрителен контакт с човека, с когото разговарят. Това не означава да фиксирате партньора си с пронизващ поглед. Вместо това го погледнете в очите за около три секунди, след което отместете погледа си за миг

, преди да срещнете отново погледа му. Като цяло, трябва да поддържате повече зрителен контакт, когато слушате, което е по-лесно. Когато говорите, е нормално да отвръщате погледа си по-често, което често се случва естествено, тъй като се разсейвате, докато се опитвате да подредите мислите си. Когато говорите пред група хора, разпределете зрителния си контакт между всички.

Лошият зрителен контакт може да е просто лош навик, но хората често избягват да гледат другите в очите, защото го намират за прекалено интензивен и плашещ. Склонността да се загубите в мислите си по време на разговори също може да попречи на добрия зрителен контакт. Ето какво може да ви помогне:

- Ако зрителният контакт ви притеснява, започнете с социални ситуации, с които се справяте, и постепенно преминавайте към по-трудните (вижте глава 7 за повече подробности). Може би не сте в състояние да погледнете в очите привлекателна личност с авторитет, но ще се справите, когато общувате с сервитьор в ресторант или продавач. Както вече споменахме, вероятно ще ви е по-лесно да поддържате зрителен контакт, когато слушате, отколкото когато говорите.
- Два безопасни начина да се упражнявате са да гледате телевизия и да установявате зрителен контакт с героите на екрана, както и да застанете пред огледало и да срещнете собствения си поглед.
- Не е необходимо да гледате точно в центъра на очите на хората. Гледането между или близо до тях все пак ще се възприема като зрителен контакт от гледна точка на другия човек.
- Дайте време на очните си мускули да влязат в по-добра форма. Ако сте свикнали винаги да гледате надолу и настрани по време на разговори, може да бъде изморително постоянно да гледате нагоре към лицето на някого и да фокусирате погледа си върху него.

Спокоен израз на лицето

В идеалния случай неутралното ви изражение трябва да изглежда отпуснато, щастливо и приветливо. Няма нужда да се разхождате с широка усмивка като клоун през цялото време, но е добре да изглеждате донякъде доволни. Някои хора създават погрешно впечатление, защото изражението им неволно изглежда нервно, отегчено, ядосано, отнесено или неприветливо. Има няколко причини, поради които това може да се случи:

- Всъщност се чувстват така и може да не го осъзнават (например, по-отсъстващи са, отколкото си дават сметка, на коледното парти в офиса).
- Чертите на лицето им естествено ги карат да изглеждат така (например, човек с големи очи може да изглежда по-изненадан и нервен; човек с изпъкнали вежди може да изглежда по-ядосан).
- Цялостният им вид съответства на стереотип (например, ако някой се облича в типичен хипи или наркомански стил, хората могат да тълкуват неутралното му изражение като отсъстващо и замаяно).

- Те не винаги излъчват подвеждащо изражение, но някои от настроенията им могат да бъдат сбъркани с други (например, изглеждат раздразнени, когато са уморени, или отегчени, когато са замислени).

Подобно на други аспекти на невербалната ви комуникация, изражението ви в покой може да се промени с промяната на нагласата ви и социалните ви умения. Ако имате склонност да изглеждате нервни, това може да отмине, когато започнете да се чувствате по-удобно сред хора. Може да започнете да изглеждате по-отпуснати и щастливи на партита, вместо отегчени, когато научите как да общувате с хората и да се включите в забавлението.

Прекалено изтощително е да го правиш постоянно, но когато е важно, можеш съзнателно да се опиташ да приемеш весело и приветливо изражение на лицето; просто се усмихни леко, отвори очите си по-широко и отпусни чертите на лицето си. Ако си висок, свали брадичката си, за да не гледаш случайно на хората отвисоко. Можеш също да промениш впечатлението, което създаваш, с някои корекции във външния си вид, стила и стойката си. Например, ако веждите ти са естествено извити надолу и изглеждат мрачни, малко изскубване може да промени излъчването, което създават. Ако си едър и внушителен мъж, някои промени в облеклото ти могат да те направят да изглеждаш по-малко заплашителен. Ако имаш широко отворени очи и тревожен израз, по-добрата стойка може да помогне да неутрализира този ефект и да създаде по-уверен цялостен вид.

Глас

За да имате приятен глас, трябва да се съобразявате с два аспекта. Първият е да можете да говорите плавно, приятно и с подходяща сила на гласа. Вторият е да можете да предадете посланието си по начин, който показва, че сте достатъчно уверени в себе си и в това, което казвате.

Сила на гласа

Ако сте срамежливи и не сте сигурни в мнението си, може да говорите с прекалено тих глас. Най-лесният начин да говорите с по-силен и проникващ глас е да говорите от дълбочината на корема, тъй като това създава по-голям резонанс, отколкото когато използвате гърлото си, за да издавате по-високи звуци. Уроците по пеене, актьорско майсторство и публично говорене могат да ви научат да използвате гласа си по-ефективно. Може да се наложи да се изправите пред страха да бъдете чути и да сте в центъра на вниманието. Ако гласът ви е винаги тих, а не само в определени ситуации, може да има физическа причина, като слаби гласови струни. Посетете логопед, за да изключите тази възможност.

Качество на гласа

Качеството на гласа при повечето хора е добро, но някои имат проблеми като заекване или говорене с необичаен тон или ритъм. Логопедията може да помогне и в тези случаи.

Убедителност на гласа

В книгата вече няколко пъти се споменава колко е полезно да споделяте своите проблеми и комплекси с небрежен тон, така че вече имате представа как начинът, по който казвате нещо, може да промени начина, по който то се възприема. Едно малко цинично наблюдение е, че ако наблюдавате как общуват популярните хора, често те не казват нищо особено интересно или умно, но тъй като говорят с убеденост, всички около тях ги намират за завладяващи. Би било пресилено да се заключи, че „стига да изглеждате уверени в себе си, можете да казвате каквито глупави неща искате“, но наистина е необходимо да подберете невербално изразяването на изказванията си.

Когато сте по-уверени в себе си и в мненията си, естествено ще започнете да се изразявате по-уверено. Изявленията ви също ще изглеждат по-уверени, ако други аспекти на невербалната ви комуникация, като зрителния контакт и позата, са силни. Ето някои по-директни начини да говорите с убеденост:

- Умишлено се опитвайте да говорите с отпуснат, но уверен тон, който изразява: „Това е напълно естествено, приемливо и интересно нещо, което да се каже в този момент.“
- Говорете с достатъчно силен глас, за да бъдете чути.
- Говорете ясно. Не мърморете и не говорете, като слагате ръце пред гърдите си.
- Не говорете прекалено бързо, за да изразите мнението си или за да не отнемете твърде много време.
- Бъдете разумно кратки. Знайте какво искате да кажете, вместо да се разпростирате.
- Опитайте се да намалите използването на думи и звуци за запълване като „Like“ или „Uh…“ (ако ви е нужен момент, за да помислите, по-добре е да мълчите за част от секундата). Всеки понякога използва думи за запълване, но прекаляването с тях може да ви накара да изглеждате разсеян.

Цялостна изразителност

В допълнение към израженията на лицето ви, изразителността идва от промяната на гласа ви и жестовете, които правите. Ако лицето ви е винаги без изражение, говорите монотонно и не движите много ръцете или тялото си, ще изглеждате плоски и отегчени и ще бъдете трудни за разчитане. От друга страна, ако сте прекалено изразителни и оживени, може да изглеждате фалшиви, лекомислени или развълнувани.

Опитайте се да достигнете нивото на изразителност, типично за вашата култура. Ако сте по-малко изразителни, ще трябва съзнателно да се принуждавате да жестикулирате по-често и да се усмихвате, когато искате да изглеждате весели. Повече отколкото при много други съвети, в началото това ще ви се струва доста тромаво и неестествено, но с времето изразяването на по-широк спектър от емоции ще ви се струва по-естествено. Отново, когато се почувствате по-удобно в кожата си, вероятно естествено ще започнете да бъдете по-изразителни. Ако сте прекалено изразителни, ще трябва да направите обратното и да смекчите

жестовете и израженията на лицето си. Това също може да ви се струва изкуствено и ограничаващо в началото, но с времето ще става по-лесно.

Езикът на тялото

В ежедневните социални ситуации е добре езикът на тялото ви да ви прави да изглеждате относително уверени, спокойни, приятелски настроени, достъпни и щастливи. Това включва

- да имате отворен език на тялото;
- да се държите свободно, без напрежение и без скованост;
- липса на нервни или неспокойни жестове, като триене на ръцете по панталоните или потупване с крак;
- липса на неволни действия, които изглеждат скучни или неуважителни, като оглеждане на стаята или играене с предмети наоколо.

Искате езикът на тялото ви да излъчва самоувереност, но да изглежда непринуден и отпуснат. Ако изглеждате прекалено самоуверен, ще създадете впечатлението, че мястото ви е на търговска конференция, а не на обикновена социална среща. Също така не искате да навлезете в конфликтна или прекалено доминираща територия (т.е. да стоите с изпъчена гърди, тялото прекалено сковано и застигнало на място, ръцете предизвикателно поставени на хълбоците, да навлизате в личното пространство на другите или да поставяте ръцете си на раменете на хората). Разбира се, може би ще трябва да се държите така, ако живеете в опасен квартал, където оцеляват само силните. Но в повечето социални ситуации този вид език на тялото или ще ви накара да изглеждате ядосан и нестабилен, или като някакъв идиот, който се опитва прекалено усърдно да бъде шефът, за сметка на това да се свърже с хората по по-приятелски начин.

Поза

Най-привлекателната и уверена стойка е, когато стоите изправени с главата и раменете назад, но не като на митинг. Има два основни вида неправилна стойка. Първият е прегърбената стойка – когато раменете са сгърбени и извити, а главата ви е прекалено изнесена напред. Вторият е *наклон на таза напред*, който ви кара да изглеждате като че ли имате коремче, дори и да сте слаби. Тази лоша стойка се получава, когато бедрата ви са наклонени твърде много надолу, а долната част на гърба ви е извита твърде много навътре, което кара дупето и корема ви да изпъкват.

Проблемите с позата се дължат на мускулни дисбаланси, които изваждат тялото ви от правилното положение. При прегърбената стойка гръдните мускули са стегнати, докато тези в гърба са относително слаби. При наклона на таза напред долната част на гърба и флексорите на бедрата (мускулите близо до бедрата, които повдигат коляното) са прекалено стегнати, докато коремните мускули и дупето са по-слаби. Тези проблеми могат да възникнат поради

фактори като прекалено дълго седене пред компютъра, компенсиране на стари травми или просто от укоренени навици. Някои хора с ниско самочувствие сгърбват раменете си, защото хронично се чувстват поразени или не вярват достатъчно в себе си, за да вървят изправени. Генетичните разлики в извивката на гръбначния стълб също могат да доведат до проблеми с позата.

За да подобрите стойката си, трябва да укрепите по-слабите си мускули и да повишите гъвкавостта на по-напрегнатите. Ако се прегърбвате, трябва да разтягате гърдите си и да тренирате горната част на гърба. Ако наклонът на таза ви е нарушен, трябва редовно да разтягате флексорите на бедрата и долната част на гърба, както и да тренирате коремните и седалищните мускули. Ако прекарвате много часове седнали пред компютъра, променете ергономията на работното си място, така че да ви насърчава да седите изправени.

Използване на личното пространство

Уверените хора се чувстват комфортно, когато заемат разумна част от личното си пространство. За да направите това, застанете с крака на ширината на раменете и не се страхувайте да използвате от време на време по-големи жестове с ръцете. Не махайте ръцете си безразборно и не се опитвайте да заемате пространство от два метра във всяка посока, но и не се свивайте и не се сгушвайте.

Избягвайте да се приближавате прекалено близо до някого без да искате. Някои хора по навик говорят от разстояние, което е прекалено близко до събеседника им. Наблюдавайте от какво разстояние говорят хората около вас и се опитайте да правите същото.

Възможно е също така да имате по-голяма нужда от лично пространство и да имате склонност да се отдръпвате, когато хората се опитват да разговарят с вас от разстояние, което за тях изглежда естествено. Ако вашата „лична зона“ е прекалено голяма, това може да създаде впечатлението, че се страхувате от хората или че не проявявате интерес към тях. Опитайте се да свикнете да стоите по-близо до хората. Не се насилвайте да търпите някой, който стои прекалено близо и е прекалено фамилиарен, но ако водите непринуден разговор с някого, който е на разумно разстояние, и усетите, че искате да се отдръпнете, опитайте се да преодолеете този импулс.

Вашето отношение към докосването и готовността ви да го приемате

Не е необходимо да докосвате другите много често, за да се справяте добре в социални ситуации. Ако обаче се чувствате неловко да докосвате хора дори по най-непринуден и приятелски начин – например, като ги прегърнете леко за сбогом или докоснете рамото им, за да привлечете вниманието им – можете да свикнете с това чрез целенасочена практика. Започнете с видовете докосване, които ви карат да се чувствате най-малко неловко, и след това преминете към тези, които ви карат да се колебаете повече. Ако забележите, че хората често се отдръпват от докосването ви, това е знак, че може би го правите прекалено често, прекалено рано и по прекалено фамилиарен начин.

Някои хора се чувстват неловко, когато ги докосват небрежно, и може да се отдръпнат или да покажат дискомфорт, когато някой друг ги докосне. Ако това ви описва, можете да свикнете повече с докосването, като съзнателно сте наясно кога може да се случи и се принуждавате да не реагирате напрегнато или

нервно. С времето това няма да ви притеснява толкова много. Отново, това не означава, че трябва да търпите докосвания, които явно преминават границата на „небрежното и приятелското“.

Грижа за външния вид и чувство за стил

Начинът, по който се обличаш и поддържаш външния си вид, влияе върху това как те възприемат другите. Ако модата не е сред приоритетите ти и не се обличаш по най-подходящия начин, това може да накара някои хора да те отхвърлят без основателна причина или да си съставят негативно мнение за теб – например, че си скучен или че не се грижиш добре за себе си.

Не се притеснявайте обаче. Не е нужно да се обсебите от дрехите или напълно да промените външния си вид, за да имате щастлив социален живот. Повечето хора се обличат добре. Те няма да спечелят никакви награди за стил, но впечатлението, което правят чрез външния си вид, също не ги спира.

Хората могат да допуснат грешки по два начина, що се отнася до стила и външния им вид:

1. Първият, по-рядък, е когато правят очевидни грешки като лош дъх, неприятна миризма от тялото или неподдържана брада; носенето на дрехи с дупки или петна; или класически немодерни комбинации като шорти, сандали и издърпани бели чорапи. Ако правите грешки на това ниво, тогава да ви кажа, че трябва да ги поправите, ще бъде най-близкото до задължителен съвет нещо в тази книга. За щастие, тези проблеми се поправят лесно, след като ги осъзнаете.
2. Второто ниво е, когато човек не прави никакви груби грешки, но цялостното му чувство за стил е под средното за града, в който живее. Той се облича и поддържа по скучен, старомоден или неблагоприятен начин. Ако попадате в тази категория, не *е* нужно да се променяте. Много хора, които са безразлични към модата, имат добър социален живот. Въпреки това, подобряването на външния ви вид няма да навреди.

Може би се притесняваш, че чувството ти за мода не е достатъчно добро. Но само защото четеш статия за грешките в стила и външния вид, това не означава, че непременно допускаш такива. Възможно е външният ти вид да е напълно задоволителен. Ако искаш да разбереш дали има области, в които можеш да се подобриш, опитай се да попиташ приятели или познати за мнението им. Можете също да качите няколко свои снимки с типични за вас тоалети в онлайн форуми, посветени на модата, и да получите обратна връзка.

Да речем, че разберете, че бихте могли да подобрите стила си. Хората често реагират по-силно на идеята, че трябва да се обличат по-добре, отколкото на неща като подобряване на стойката или силата на гласа:

- Много хора са били обект на подигравки в младостта си, защото са носили „неподходящи“ дрехи, от страна на връстници, които изглеждаха прекалено загрижени за повърхностните аспекти на живота. Когато тези хора пораснат, те носят в себе си тежестта на това да се обличат добре. Те го възприемат като нещо повърхностно и дори може да им се струва, че позволяват на „врага“ да „спечели“, ако и те самите започнат да обръщат внимание на това.
- По-общо казано, някой може да не се интересува много от модата и да се възмущава от факта, че е принуден да й отделя енергия, защото останалият свят смята, че е важно.
- Някои срамежливи и самосъзнателни хора се страхуват да се открояват и да предизвикват вълнения. Един от начините, по които несъзнателно се справят с това, е като носят много консервативни, невзрачни дрехи. Когато им се каже, че трябва да се обличат с малко повече стил, това предизвиква тревога у тях и те реагират с враждебност, която е форма на самозащита.
- Те имат ниско самочувствие и смятат, че не заслужават да изглеждат по-добре.
- Имат прекалено строг образ за себе си и приравняват дори лекото променяне на стила си с това да се откажат от всичко, което ги определя.

Развиване на стила ви

В тази подсекция няма да изброим куп елементарни съвети за мода и външен вид като „мийте си зъбите всеки ден“, „носете дрехи, които ви стоят добре“ или „независимо от типа на тялото ви, ще изглеждате по-добре, ако сте във форма“. Ако преди не сте обръщали много внимание на хигиената или стила си, след като се настроите към това, е достатъчно лесно да потърсите ръководства по тези теми и да разберете какво да промените. Тази глава също няма да ви даде конкретни предложения за облекло, защото това, което се счита за добър стил, варира значително в зависимост от възрастта ви, субкултурата и региона на света, в който живеете. Вместо това, ето някои общи насоки за подобряване на стила ви сами:

- **Не мислете, че трябва да станете моден експерт, за да подобрите външния си вид.** Има предимства да имате над средното ниво на чувство за стил, но отнема време и усилия да стигнете дотам, а обикновеният човек няма да ви подценява, ако не изглеждате като току-що слезли от модния подиум. Просто трябва да се обличате на нивото на останалите хора във вашия град. Това не означава, че трябва безмислено да приемате същата униформа като тях. Просто ви е нужно средно ниво на познания за модата.
- **Не можеш да развиеш по-добър стил за една седмица.** Ще усъвършенстваш инстинктите си малко по малко, докато четеш по темата, наблюдаваш как се обличат другите, експериментираш със собствения си външен вид и получаваш обратна връзка от близките си за това, което ти отива най-добре. На практика това означава да не излизаш утре и да не харчиш куп пари в опит

да преобразите гардероба си. Учете се и купувайте по малко.

- **Промяната на външния ви вид, дори и към по-добро, може да ви накара да се чувствате неловко.** Докато пробвате нови дрехи, може да си мислите неща като: „Това не съм аз. Аз не съм от хората, които носят такива неща.“ Когато за първи път облечете нов тип облекло, може да ви се струва, че всички на улицата забелязват колко странно и различно изглеждате. Опитайте се да излезете от зоната си на комфорт. Може да се изненадате колко бързо, само за няколко дни, ще се почувствате комфортно в облекла, които в началото са ви карали да се чувствате като на маскарад.
- **Приятелите, които се разбират от мода, могат да ви помогнат да подобрите външния си вид, но мнението на всеки един човек може да е на случаен принцип, защото тяхното усещане за това какво изглежда добре може да не съвпада с вашето.** Можете да получите по-добра обратна връзка, като се консултирате с различни хора. Ако всички на работа или в социалния ви кръг казват, че им харесва новата ви прическа, знаете, че сте на прав път.
- **Опитайте се да добиете представа за това как се обличат хората във вашия район и демографска група**. Можете да го направите, като наблюдавате хората. Един по-нестандартен, но ефективен начин да разгледате стиловете на много хора наведнъж е да се регистрирате в безплатен сайт за запознанства, да си създадете фалшив профил без информация и след това да видите кои са потребителите във вашия град. Запитайте се: В какви общи стилови категории се вписват хората? Какво отличава по-елегантно изглеждащите хора от по-обикновените или лошо облечените?
- **Намерете подходяща прическа за вашето лице.** Това може да означава да я оставите да порасне или да я подстрижете много по-късо. Ако имате коса, която се поддържа трудно, отделете време да научите как да се грижите за нея правилно (например, като промените рутината си за миене на косата или използвате продукти за контрол на къдриците).
- **Очилата могат да изглеждат страхотно, ако са подходящата рамка за подходящия човек като подходящ аксесоар към по-голяма стилова визия.** Очилата могат също толкова лесно да изпратят сигнала за „стереотипния зубър“. Ако носите очила, обмислете дали няма да изглеждате по-добре с контактни лещи. Те не са толкова скъпи или изискващи грижи, колкото може би си мислите. Ако не, уверете се, че избирате рамки, които изглеждат стилно на вас и се съчетават добре с цялостния ви вид.
- **Ако стилът ви е по-незабележим, при покупката на дрехи рискувате да допуснете две грешки:** 1) Да прекалите и да си купите дрехи, които са прекалено лъскави и крещящи; 2) Да не стигнете достатъчно далеч и да сметнете обикновените дрехи за прекалено цветни за вас. С опит ще станете по-добри в намирането на златната среда, но когато тепърва започвате да попълвате гардероба си, потърсете второ мнение от продавач или приятел.

20

Грешки в разговора

В ПРЕДХОДНИТЕ ГЛАВИ бяха споменати някои грешки в разговора, когато имаше смисъл да бъдат повдигнати. Тази глава предоставя по-специализиран списък с грешки, които трябва да се опитвате да избягвате. Тя не може да обхване всяка грешка, която бихте могли да допуснете в разговор, но включва най-често срещаните. Грешките могат да бъдат еднократни грешки в преценката или да бъдат по-скоро навик и да произтичат от по-големи проблеми в личността на човек, върху които той трябва да работи.

Най-важното, което трябва да запомните за грешките в разговора

Всеки от време на време прави грешки, докато разговаря. Чудесно е да се избягват колкото се може повече лоши навици, но не се натоварвайте прекалено, за да бъдете безупречни, когато говорите с хора. Никой не се справя на 100% правилно през цялото време. Освен това, дори и да разговаряте по начин, който повечето хора намират за приемлив, ще се натъкнете на някой, който има различна гледна точка и възприема нещо като грешка от ваша страна (например, някой, който е прекалено чувствителен, може да се обиди от нормалното, приятелско подкачане).

Не позволявайте страхът да сгрешите да ви парализира. Много от така наречените „грешки“ не са идеални, но не са *чак толкова* лоши, а разговорът често продължава безпроблемно. Например, не е добре да се хвалите, но ако веднъж дискретно се похвалите, повечето хора няма да се отвърнат веднага от вас. Възможно е дори да не го възприемат като хвалба, а просто като излагане на факт за вас самите.

Ако тепърва се научаваш да водиш разговор и се притесняваш, че може да те отхвърлят или да направиш лошо впечатление, може да се тревожиш толкова много за всички неща, които трябва да избягваш, че умът ти да се изпразни. Често е по-добре да кажеш нещо, което не е съвършено, отколкото изобщо да не кажеш нищо. Поне по този начин поддържате разговора и давате на другия човек повод да реагира. Например, ако леко се похвалите колко добре рисувате, другият човек може да започне да говори за това, че и той се интересува от изкуство.

Ако забележите, че сте допуснали по-голяма грешка, обикновено можете да я оправите, като се извините за нея. Не се извинявайте с прекалено сериозен тон. Просто бързо и небрежно признайте грешката си, а след това продължете с разговора. Например: „Опа, току-що ви прекъснах. Извинявайте за това. И така, какво казвахте?“

Да знаете кога е приемливо да нарушавате правилата

Хората постоянно правят грешки в разговорите и им се разминава. Едно наблюдение, което понякога правят социално неопитни хора, е: „Чел съм за всички тези неща, които се смятат за лоши навици в разговора, но виждам, че популярните хора ги правят постоянно. Какво става?“ Има няколко обяснения:

- **Някои „лоши“ поведения са приемливи в определени ситуации.** Както беше обяснено в глава 14, в шумни, бурни групови разговори е приемливо хората да се прекъсват и да говорят едновременно, докато се опитват да изразят мнението си.
- **Някои „лоши“ поведения са приети в определени субкултури или социални групи.** В група от млади, приятелски настроени момчета лекото самохвалство може да е обичайно и приемливо. В кръг от интелектуални приятели може да е нормално членовете да се поправят един друг.
- **Хората се различават по това кои социални грешки ги дразнят.** Някой, който сам не е голям говорец, може да има по-малко проблеми с човек, който монополизира разговора. Някой с по-грубо чувство за хумор може да не се притеснява от приятел с по-малко такт. Нашите приятелства се определят отчасти от това кои грешки на другите не ни пречат, а дори ни се струват симпатични.
- **Личността на хората донякъде се определя от малките, най-често толерирани грешки, които те са склонни да правят.** „Да, това е Норм, винаги разказва тези дълги истории“, „Минди просто е възбудима. Преди се дразнех, когато ме прекъсваше, но сега съм свикнал“, „Ха-ха, Денис е страстен човек. Ако говориш с него за политика, ще се вкараш в дебат с него. Предупреден си.“

Грешки

Грешките се разделят на много категории и могат да се промъкнат във всеки разговор. Не можете да избегнете всички грешки, но ако сте наясно с възможните грешки, имате по-голям шанс да ги избегнете или да сведете до минимум тези, които понякога ще допуснете.

Общи

- **Прекъсване:** Отново, понякога е приемливо да прекъсвате хората в шумни групови разговори, но във всеки друг случай това е нетактично. Постарайте се да оставите другите да довършат мислите и изказванията си, дори ако сте нетърпеливи да споделите това, което имате да кажете. Редкият изключение, когато е приемливо да прекъснете някого, е ако той очевидно се затруднява, но не може да спре да говори и би искал някой да се намеси и да го спаси

от самия себе си.

- **Не полагате достатъчно усилия, за да поддържате разговора:** не бива да оставяте събеседника си да върши цялата работа. Примери за това са да отговаряте кратко на въпросите му, без да задавате свои, или просто да потвърждавате казаното от него, без да реагирате по-пълноценно. Няма нищо лошо да не полагате усилия в началото, ако сте срамежливи или все още се учите на уменията за водене на разговор, но след това не принуждавайте другия човек да полага всички усилия, за да поддържа разговора.
- **Нежелание да давате отговорите, които хората разумно очакват на ежедневни въпроси:** Когато отговаряте с неочакван отговор на стандартен въпрос, объркват хората и ги принуждавате да се мъчат да измислят нещо друго, за да поддържат взаимодействието. Това може също да ви накара да изглеждате негативни или трудни. Например, някой ви пита как върви работата ви и вместо да отговорите прямо, си мислите: „Уф, този въпрос е толкова скучен. Сигурно се опитват да ме дразнят нарочно“ и давате кратък, неясен отговор.
- **Прекаленото усилие да наложите определена динамика:** Разбира се, опитайте се да създадете определена динамика, ако смятате, че ще бъде приятно, но бъдете готови да промените курса, ако другият човек не се хваща. Например, да се опитате да създадете закачлива атмосфера е добре, но ако другият човек покаже, че иска да бъде по-сериозен, трябва да уважавате желанията му.

Да си самоуверен

- **Да бъдеш егоистичен, да не се грижиш за цялостния ход на разговора и да връщаш всяка тема към това, за което ти се говори:** в разумни граници е нормално да насочваш дискусията към неща, които те интересуват, но не за сметка на нуждите на останалите. Добрият разговор съдържа елементи, които доставят удоволствие на всеки участник.
- **Да монополизираш разговора, като привличаш прекалено много внимание и не позволяваш на другите да говорят:** Въпреки че някои хора обичат да говорят повече от други, като цяло всеки в разговора трябва да има равно време да се включи. Изключението е, когато всички са показали ясен интерес да ти позволят да заемеш централно място, за да споделиш по-дълга история или мнение. Можете да прецените този интерес, като хвърлите едно-две интригуващи изречения („Разказвал ли съм ви за онзи път, когато…?“), а след това да видите дали изглежда, че искат да чуят повече, вместо да се впускате веднага в по-дълъг разказ.
- **Да бъдете многословен; да говорите безкрайно, когато е ваш ред, вместо да бъдете по-лаконичен:** дори ако имате по-дълго изложение, все пак трябва да се стремите да бъдете възможно най-кратък. Хората ще загубят търпение, ако се разпростирате прекалено много. Непрекъснато

проверявайте невербалните сигнали на събеседника (вижте глава 18). Ако изглежда заинтересован, продължавайте, но ако изглежда отегчен, приключете.

Хвалба

- **Откровено и показно самохвалство:** Просто казано, повечето хора го намират за досадно.
- **По-фино казано, прекалено се стараете да изтъкнете талантите и постиженията си:** Разбираемо е, че искате хората да забележат силните ви страни, но нека те се проявят естествено. Може да изглеждате несигурен, ако създавате впечатление, че се нуждаете от причини, за да ви одобрят веднага.
- **Превъзхождане:** Например: „Да, спускането с въже е готино, но аз съм скачал с парашут около дузина пъти, така че не знам колко ще ми допадне.“ Един от начините, по които хората неволно се надпреварват, е когато се опитват да се сближат с някого, споделяйки подобно преживяване, но тяхното е „по-добро“. Ако някой иска да сподели постижение или преживяване, оставете го да го направи и не се чувствайте така, сякаш губите нещо, освен ако не можете да го „надминете“.

Лош избор на теми

- **Повдигане на неподходящи теми пред хора, които няма да ги оценят:** Темата може да е твърде спорна, обидна, разстройваща, отвратителна или прекалено лична и интимна. Както беше обсъдено в Глава 16, опитайте се да вземете предвид гледните точки на другите хора и потенциалните им реакции, когато избирате теми за обсъждане.
- **Да не се отклонявате от тема, която не води до никъде:** Например, опитвате се да попитате някого за работата му, а той не изглежда склонен да говори за това, но вие продължавате да се опитвате да го накарате да се отвори. Знайте кога да сменяте темата и не предполагайте, че някой би харесал дадена тема, ако просто й даде шанс.
- **Преминаване към друга тема твърде рязко:** Не е необходимо винаги да правите перфектни, изкусни преходи, но преминаването към друга тема твърде произволно може да объркa хората. Глава 9 дава някои съвети за преминаване към нова тема.
- **Прекаленото разчитане на оплаквания, негативни или депресиращи теми, за да поддържате разговора:** Това просто внася твърде много негативна енергия в общуването, което скоро изтощава повечето хора. Дискусиите за лични проблеми могат да изглеждат „дълбоки“, но внимавайте да не насочвате общуването си винаги в тази посока, само защото това ви помага да задоволите нуждата си от смислени взаимодействия.
- **Прекалено разчитане на критични теми, като разнищване на пропуските в сюжета на филм, който току-що сте гледали с приятел:** В умерени дози това е приемливо, особено с други аналитични типове,

но също така добавя известна негативна енергия към вашите разговори.

- **Прекаленото споделяне на тежки лични проблеми или слабости с човек, когото едва познавате:** В глава 12 се разглеждат по-подробно подходящите начини за саморазкриване.

Често срещани грешки, които правят хората, които се смятат за интелектуалци и логични

- **Говорене по начин, който е по-откровен и директен, отколкото другият човек е свикнал:** Хората и културите се различават по това колко са директни, но ако сте по-откровен, отколкото партньорът ви очаква, това може да го обиди или да нарани чувствата му.
- **Поправяне на хора за незначителни неща, които не са свързани с общата идея, която се опитват да изразят:** Това обикновено ви кара да изглеждате напрегнат и педантичен и може да отклони разговора от курса му.
- **Да се впускате прекалено бързо в дебати с хората, особено ако те не го очакват или не обичат този вид словесни престрелки:** Например, да се впуснете в спор за политика, когато те небрежно споменат нещо забавно за някой политик. Повечето хора намират споровете за емоционално неприятни, особено ако им се наложат внезапно. Няма нищо лошо да не сте съгласни с хората, но не подхождайте към това от враждебна позиция, при която смятате, че тяхното мнение е глупаво и трябва да „спечелите“ с вашето. Подхождайте към различията в мненията от гледна точка, че и двамата сте в един отбор и с уважение споделяте идеи, за да си помагате взаимно да се учите и развивате.
- **Да говориш към хората, а не с тях:** Тоест, ти разсъждаваш на глас пред някого по тема, която те интересува, без да има взаимно общуване. Другият човек има усещането, че може да бъде заменен с картонена фигура и това няма да промени много нещата. Това е подобно на монополизирането на вниманието, но кара другия човек да се чувства особено незначителен. Освен това хората, които постъпват така, изглеждат като че ли не осъзнават това.

Грешки в груповите разговори

- **Явно монополизиране на вниманието:** Колкото по-голяма е групата, толкова по-голяма грешка е да се опитвате да заемате цялото време за себе си. Въпреки това, имате по-голяма аудитория и желанието да привлечете вниманието на всички може да бъде по-силно.
- **Опитът да се води разговор с един-единствен човек от групата, вместо да се обръща внимание на всички:** тоест, не става дума за отделяне в страничен разговор, а просто за фокусиране върху един човек и игнориране на останалите. Това е групово взаимодействие. Всеки член заслужава да бъде включен.
- **Да прекъсвате хората, да ги прекъсвате и да правите други неща, за да се борите да бъдете чути, когато**

взаимодействието е с ниска интензивност: Тези неща са приемливи в разумни граници по време на по-оживени групови дискусии, но ще изглеждат доминиращи или привличащи вниманието, ако всички останали взаимодействат по по-сдържан начин.

21

Да бъдете по-симпатични

КАКТО БЕШЕ СПОМЕНАТО В ПЪРВАТА ГЛАВА от тази секция, вашите взаимодействия ще бъдат повлияни от нивото ви на комфорт, вашите конкретни умения за водене на разговор и вашата личност като цяло. Една черта, която влияе върху това колко хората се наслаждават на вашата компания, е колко сте харесван. Хората знаят това и често питат как могат да станат по-харесвани. Терминът изглежда неясен, но тази глава излага някои добре известни черти на харесваните хора.

Но първо, имайте предвид някои предупреждения, докато работите върху това да станете по-симпатични:

- Важен фактор за това как хората се възприемат един друг е тяхната съвместимост. Обикновено харесваме онези, които приличат на нас. Дори да сте сърдечен и приятен човек, някой може да не ви хареса, ако имате напълно противоположни възгледи за света. Характеристиките, описани по-долу, ще повлияят на това колко сте харесван, в допълнение към или въпреки това колко добре си пасвате с някого по други показатели.
- Характеристиките по-долу ще ви помогнат да станете по-харесвани като цяло, но не можете да разчитате на нито една от тях, за да гарантирате, че конкретен човек ще ви хареса. Както винаги, всеки човек има свои собствени вкусове и не можете да спечелите всички.
- Като цяло списъкът може да изглежда като набор от минимални изисквания, за да бъдете приятен човек, а не някой изключително харесван. Харесваните хора не действат, използвайки набор от тайни техники. Те просто правят повече от нещата, изброени по-долу, и на по-високо ниво.
- Посочените по-долу черти са доста общи. Това означава, че можете да ги изразите по начин, който се вписва в цялостния ви стил и личност.
- Има много начини да бъдете привлекателни. За всяка от изброените точки има много хора, които не притежават тази черта, но все пак са харесвани, защото компенсират това по други начини.
- Освен ако нямате особено отблъскваща личност, вероятно вече сте харесвани от някои хора. Не е нужно да сте в първия 1% по някоя от точките по-долу, за да бъдете харесвани; просто това, че сте достатъчно добри в тях, помага за вашите взаимоотношения.

Два начина да бъдете по-харесвани, още преди някой да е говорил с вас

Хората започват да си създават мнение за това дали сте симпатичен, още преди да сте проговорили. Първият начин да изглеждате по-симпатичен е да се направите по-привлекателен външно: като се обличате и

да се грижите добре за външния си вид, да сте във форма и да имате уверена език на тялото. Дори и да не се превърнете в Адонис, всяко малко нещо помага. Хората са склонни да възприемат привлекателните и подредени хора като личности с по-привлекателна личност. Това се нарича *ефектът на ореола*. Разбира се, привлекателността е донякъде субективна и ще трябва да адаптирате всичко, което правите, в зависимост от вашите социални цели и типа хора, на които искате да направите добро впечатление. Една визия или прическа, която може да се счита за добре изглеждаща в артистичен квартал на голям град, може да не получи същия отклик на друго място.

Репутацията и постиженията ви също могат да повлияят на това как хората ви възприемат. Случвало ли ви се е

виждали ли сте някога някого от разстояние и той да ви се е сторил нищо особено, но след това приятел да ви е разказал за нещо, което е направил и което ви е впечатлило? Това ви кара да го виждате в по-положителна светлина, когато разговаряте с него. Обратното може да се случи, ако знаете, че някой е гадняр. Не можете активно да контролирате този аспект, както следващите, но когато постигнете повече успехи, това може да повлияе на начина, по който хората ви възприемат.

Бъдете способни да покажете своята личност

Очевидно не искате да изглеждате неприятен. Друг резултат, който може да се окаже почти толкова лош, е когато хората се запознаят с вас и изобщо не остават с някакво впечатление. Това може да се случи, ако сте изключително срамежлив или мълчалив, или ако се страхувате толкова много да не кажете нещо неподходящо, че обсъждате всичко по много предпазлив и безличен начин. Не е нужно да ставате изключително общителен или настойчив с мненията или хумора си, но трябва да покажете достатъчно от личността си, за да имат хората поне нещо, на което да реагират.

Бъдете разумно уверени

Като цяло хората харесват увереността в другите. Това обаче не означава, че трябва да изглеждате като изключително самоуверен тип продавач. Това може да е прекалено. Просто се чувствайте комфортно със себе си. Някои хора дори са симпатични, защото са леко срамежливи или ексцентрични, но го приемат, вместо да се държат срамежливо и неудобно.

Бъдете разумно весели и позитивни

Симпатичните хора обикновено са щастливи. Те виждат положителното в нещата. Не се оплакват често и дори когато говорят за проблемите си, не позволяват енергията им да стане прекалено негативна. Могат да излеят гнева си срещу досадния си шеф, но да го представят като забавна история. Веселото емоционално състояние е приятно за околните и донякъде е заразително. Отново, не трябва

Не е нужно да сте прекалено весели или никога да не изразявате негативни чувства или мнения. Просто се опитайте да поддържате добро съотношение между позитивното и негативното.

Изглеждайте така, сякаш харесвате хората

Хората обикновено харесват повече някого, ако той изглежда, че харесва нас и хората като цяло. И обратното, хората обикновено не харесват всеки, който изглежда арогантен или дистанциран. Изразът „изглежда, че“ е използван умишлено. Някои хора вътрешно се чувстват мизантропи, но се възприемат като симпатични, защото външно са приятелски настроени и приятни. Ако наистина харесвате повечето хора, с които се срещате, това е чудесно, но да притежавате тази черта е по-лесно на думи, отколкото на практика. Някои от нас са по-избирателни от другите по отношение на това с кого искаме да разговаряме или да бъдем приятели. Все пак можете да се постараете да бъдете приятни в общуването си:

- Показвайте приятелски и заинтересован език на тялото, като усмивки, приятен зрителен контакт и отделяне на цялото си внимание на хората.
- Започвайте разговори с хората.
- С удоволствие разговаряйте с всеки, който започне разговор с вас.
- Проявявайте интерес към другите хора и към това, което имат да кажат.
- Ако нямате време да говорите с някого, поне го поздравете с усмивка.

Помогнете на хората да се чувстват добре

Когато става въпрос за това, не става толкова въпрос да се опитвате активно да накарате хората да се чувстват добре, колкото да не казвате нищо, което да ги унижи. Ако умишлено се опитвате да издигнете някого, като го хвалите за всяка малка стъпка, която прави, това може да изглежда много прозрачно, покровителствено и манипулативно. Достатъчно е да похвалите някого или да му кажете, че сте впечатлени от нещо, което е направил, когато се появи естествена възможност за това. Да бъдете приличен, приятелски настроен човек, който се интересува от другите, също кара хората да се чувстват добре.

Ако искате да работите върху този аспект, трябва да насочите по-голямата част от енергията си към това да не бъдете дребнав и подкопаващ. Може би познавате някого, който не е явен гадняр, но винаги подправя общуването си с остри коментари. Той ще прави саркастични забележки, ще омаловажава или отхвърля постиженията на приятелите си и ще отправя „шегаджийски“ обиди, които са малко прекалено остри. Може би този човек има социален статус и уважение по друга причина, но никой не би го нарекъл *симпатичен*. Когато вие сами се държите по този начин, често дори не забелязвате, че го правите. Например, един приятел ще ви каже, че току-що е започнал да се занимава с катерене, и преди да се усетите, се чувствате заплашени от факта, че той има по-приключенски хобита от вас, и го отхвърляте

с „Да, това е популярна мода напоследък.“ Симпатичните хора не са имунизирани срещу дребнавостта, но я проявяват много по-рядко.

Допринасяйте с нещо в общуването си

Освен че карат другите да се чувстват харесвани и добре в кожата си, харесваните хора притежават черти, които ги правят приятни за общуване. Те са искрено забавни, имат интересни неща за разказване, с тях е забавно да излизаш, те са добри слушатели и т.н. Отново, това е субективно. Чувство за хумор, което е смешно за една група, може да изглежда прекалено мрачно или банално за друга. Един човек може да намери дадено мнение за интересно, докато друг го смята за претенциозно.

Можете да станете по-харесвани, като развиете социалните си силни страни. Може би сте доста забавни, но бихте могли да усъвършенствате чувството си за хумор. Или може би да бъдете забавни не е вашето нещо и вместо това бихте могли да се съсредоточите върху това да имате интересни теми за разговор.

Имайте повече положителни, отколкото отрицателни личностни черти

В тази глава, пълна с общи съображения, това е дори по-общо от останалите. Един симпатичен човек може да е мързелив в работата и небрежен с парите, но когато става въпрос за общуване с другите, той проявява предимно добри черти на характера. Личностните недостатъци, свързани с общуването, които има, често са по-леки. Той също така има склонност да осъзнава досадните си черти и може да им придаде очарователен обрат. Например, ако е малко упорит и темпераментен, може да се хване в началото на тирада и да се пошегува със себе си колко е импулсивен. Той не избухва произволно срещу хората, без да осъзнава колко досадно е да се общува с него.

Няма смисъл тази книга да изброява всички възможни положителни и отрицателни черти на характера или да ви казва как да промените изцяло личността си. Всичко, което можете да направите, е да се вслушате в своите силни и слаби страни и да се опитате да промените или премахнете чертите, които могат да дразнят околните.

Избягвайте да бъдете етикетирани като „мили“ в лошия смисъл на думата

Харесваните хора често са искрено мили. Те са приятни, приятелски настроени и услужливи. Разбира се, този вид истинска милост е положителна черта. Въпреки това, на някои хора им се казва, че са „мили“ или „твърде мили“ с тон, който ясно показва, че това не е комплимент. Какво имат предвид хората, когато наричат някого „мил“ и не го мислят като нещо изцяло положително? Думата се използва, за да опише няколко проблема в общуването:

„Симпатичен“ = „Не го мразя като човек, но не е за мен“

„Защо не поканих Колин на партито? Ами, той е мил и така нататък, но не е точно мой тип…“ Когато „мил“ се използва по този начин, това означава: „Не го мразя като човек. Изглежда приятен и сякаш има добри намерения. Просто не е човек, с когото бих избрал да бъда приятел.“ Ако сте били определени като „мил“ по тази причина, няма решение. Това просто означава, че някой не смята, че сте подходящ за него.

„Мил“ = скучен

Някой може да се отнесе към даден човек като „мил“, когато го възприема като скучен и не показващ много от своята личност. „Мил“ служи като описание, което се използва, когато някой не може да се сети за нищо друго да каже и не иска да бъде негативен. Ако хората те възприемат като мил в смисъла на безличен, трябва да се постараеш да бъдеш малко по-открит и прям относно това, което те мотивира и интересува.

„Мил“ = „Не е достатъчно авангарден за моя вкус“

Хората обикновено обичат да излизат с приятели, които имат подобно ниво на „характер“ като тяхното. Някой може да определи човек, който е по-малко характерно, като „мил“ – твърде наивен, добродетелен или невинен за неговия вкус („Тя е едно от онези мили момичета. Не мисля, че би искала да дойде с нас в бара“). Според определението в тази книга, човек има характер, ако е готов да прави „лоши“ неща. Или ако не прави тези „лоши“ неща, поне изглежда, че е запознат с тях и не се страхува напълно от тях.

Повечето хора не са толкова дръзки, че да са опасни престъпници, но много от тях имат известна доза дръзкост, защото понякога правят обичайни, предимно безвредни „лоши“ неща като

- псуване
- разказване на безвкусни вицове
- пропускане на часове
- консумация на алкохол или тютюнопушене от непълнолетни
- обличане по начин, който е обиден или провокативен за някои хора (например, много татуировки и пиърсинги)
- неангажиращи връзки с хора
- да се представят като твърди и готови да се бият
- пренебрегване на авторитета по дребни начини, като умишлено каране на скейтборд в зона, от която знаят, че ще бъдат изгонени
- извършване на дребни престъпления, като например надписване на пощенска кутия с маркер или кражба на гланц за устни от магазин на петнадесетгодишна възраст за евтина тръпка

За да бъдем ясни, не е нужно да правиш никое от тези неща, за да се впишеш. Няма нищо лошо в това да си невинен или малко наивен. Кръговете на приятели се подреждат сами според нивото на „ексцентричност“. По-ексцентричните хора се намират помежду си, както и по-малко ексцентричните, и всички са щастливи. Съвсем друг проблем е, ако някой е прекалено ексцентричен.

Като цяло обаче е добре, ако успееш да намериш добър баланс. На практика, ако не си запознат с обичайните „дръзки“ неща или ги възприемаш като по-неясни и опасни, отколкото са в действителност, това може да ти попречи в социално отношение:

- Дори ако сте отворени към общуване с обикновени, леко ексцентрични хора, те може несправедливо да ви отхвърлят като потенциален приятел, защото ви виждат като прекалено „здравомислещ“ за тях.
- Възможно е да не ви канят на малко по-нестандартни събития, като партита, на които бихте отишли без проблем, защото всички смятат, че няма да ви интересуват или че няма да можете да се справите с тях.
- Може просто да имате погрешна представа за определени поведения (например, може да възприемате всеки, който пуши, като развратен и злонамерен).
- Може да се изплашите от неща, които са предимно безобидни (например, да възприемате дискотеките като рискови места).

Освен социалните проблеми, ако сте прекалено наивни, подли и безскрупулни хора могат да се възползват от вашата невинност, за да ви измамят.

За да се отървеш от тази наивност, не е нужно да правиш екстремни неща, ако не искаш. Просто трябва да се запознаете по-добре с тях. Можете да направите това дори чрез проучване у дома. Например, ако сте в колеж и не знаете нищо за това, което се случва на партита, можете да прочетете няколко статии за правилата на обичайните питейни игри. Опитайте се да си създадете по-нюансирана представа за поведения, които първоначално може да сте възприемали като напълно лоши.

Можеш също така да опиташ някои по-дръзки дейности сам. Не прави нищо, което е толкова дръзко, че е незаконно или по друг начин може да те забърка в неприятности. Въпреки това, някои неща, които може да възприемаш като дръзки, всъщност са доста безобидни. Например, ако си бил наистина защитен, може да възприемаш ходенето в бар като глупав, бунтовнически акт. Няма причина да не опиташ нещо подобно.

„Мил“ = „Прекалено угодник“

На хората, които се стремят да угодят на всички, често им се казва, че са „твърде мили“. Те се държат мило на пръв поглед, но действията им са мотивирани от страха да не бъдат мразени, както и от слаби граници и умения за самоутвърждаване. Те са мили, когато другите не биха били, и проявяват неагресивно поведение, като поставят нуждите на другите пред своите, са прекалено съгласни, крият своите

истинските чувства, скрити зад веселата маска, както и трудността да казват „не“ и да отстояват себе си. Асертивността е толкова обширна тема, че ѝ е посветена цяла глава 23.

„Мил“ = „Да бъдеш прекалено щедър, внимателен и съобразителен, за да накараш хората да прекарват време с теб“

Някои хора вярват, че да си много по-мил от средното е ценна социална стока, която ще се отплати под формата на приятелства, романтични връзки, повишения, признание и уважение. Често те не са напълно осъзнати, че действат по този принцип. Те могат да правят много непоискани услуги и винаги да са на разположение, за да предоставят практическа или емоционална подкрепа.

Хората, които са толкова любезни, често остават разочаровани и в крайна сметка могат да станат озлобени, когато техният щедър подход не се отразява в отношенията и възхищението, на които са се надявали. Истината е, че повечето хора не придават особено голяма стойност на извънредната любезност. Не е, че напълно пренебрегват любезността. Просто по-голямата част от хората са доста мили (извън суровите среди, където всички се борят за оцеляване). Да бъдеш доста мил е минималното социално очакване и щом някой отговори на този стандарт, допълнителната милост не се оценява особено високо. Когато избират с кого да бъдат приятели, хората придават по-голямо значение на фактори като сходни интереси и ценности, споделено чувство за хумор и това дали се забавляват заедно. Ако „мил“ човек направи нещо за тях, те ще се насладят на момента, но това няма да промени цялостното им мнение за това дали този човек е подходящ за приятел.

Не само това, но и прекомерната доброта може да се окаже пречка. Изключително любезните и щедри хора могат да бъдат използвани. Те могат да бъдат пренебрегвани като несигурни подмазвачи, които смятат, че трябва да купуват приятелството на хората, защото нямат нищо друго да предложат. Те могат да бъдат възприемани като хора, на които им липсва преценка и здрав разум, защото са толкова щедри със своето време, пари и емоционална енергия. Много хора се чувстват неудобно, когато някой им дава прекалено много непоискани подаръци и услуги, защото това ги кара да се чувстват задължени.

Ако сте „мили“ по този начин, осъзнайте, че предпочитаната от вас стратегия за получаване на това, което искате в отношенията, не е много ефективна. Не е нужно да правите обратен завой и да се превърнете в пълен идиот. Бъдете толкова мили, колкото всеки друг, или може би малко по-мили, но нищо повече. Научете се да привличате хората към себе си чрез други аспекти на вашата личност.

22

Бъдете по-забавни

Забавните хора просто са приятни за общуване. Но забавлението си има подходящо време и място. Ако сте на парти или сте в настроение за шеги, обикновено искате да сте сред забавни хора и сами да се забавлявате. Ако отивате на тиха, размишляваща разходка с приятел, същото това забавно поведение вероятно няма да е подходящо за ситуацията.

Има два аспекта на това да бъдеш по-забавен. Има поведения, които те правят по-забавен, и има черти, които трябва да избягваш, защото те правят по-малко забавен. Тази глава обхваща и двата аспекта.

Да бъдеш по-забавен

Подобно на симпатичността, чертите, които правят хората забавни, са общи и можете да ги съобразите със своя характер. Можете да бъдете забавни по по-сдържан начин. Това е нещо повече от това просто да се качите на маса с фуния за бира. Въпреки че всеки може да бъде забавен по свой собствен начин, в тази секция се използва значението на „забавен“, което включва прекарването на щури, забавни и весели моменти с други хора. Ако някой каже: „Моята представа за забавление е да прекарам следобеда в тихо съзерцание на градината си“, тогава написаното тук няма да съответства на неговото използване на думата. Ако екстровертният тип забавление не е толкова важен за вас, можете да пропуснете тази секция.

Разберете, че хората могат да бъдат в различни социални режими

Понякога хората са в настроение за сдържан, интелектуален и логичен разговор за политика, възпитателни философии или за страховете и несигурностите си. Друг път пък искат да се забавляват, да разказват глупави вицове, да купонясват и да се отпуснат. Нито един от двата социални стила не е по-добър или по-лош от другия. И двата имат своите предимства и недостатъци. Същото е, както когато не винаги ти се гледа тежък и депресиращ филм, всеки път, когато избираш филм.

Някои хора се чувстват в свои води в сериозни, логични социални ситуации, но не знаят как да се справят, когато се озоват в по-непринудена, ориентирана към забавление обстановка. Те може да се чувстват извън елемента си или да се дразнят, че не всички се държат по-изискано. Ако мислите по този начин, приемете, че не всяка ситуация трябва да бъде тържествена и интелектуална, и се постарайте да прегърнете своята безгрижна, незряла страна.

Някои общи начини да бъдете забавни

- **Нагласете се умишлено да се забавлявате.** Не подхождайте към вечерта с нагласата „Просто ще си стоим и няма да правим нищо“.
- **Шегувайте се и бъдете забавни.** Разказвайте смешни истории, правете остроумни забележки, правете забавни номера.
- **Запознайте хората с нови забавни дейности и ситуации.** Например: „Ей, вместо да седим, да се запишем за караоке“ или „Да проверим новия клуб за стендъп комедия“.
- **Помогнете на хората да се забавляват повече, отколкото обикновено.** Без да бъдете натрапчиви, помогнете им да преодолеят обичайната си сдържаност. Например: „Ей, да отидем да поговорим с онези хора… Не, не се притеснявайте. Изглеждат приятелски настроени. Да вървим.“
- **Бъдете малко по-спонтанни и дръзки от обикновено.** Или, за да използваме клише, кажете „да“ на повече неща, отколкото обикновено бихте направили.
- **Отидете малко по-далеч, отколкото обикновено бихте отишли.** Например, направете шегите си малко по-скандални или приемете глупавия залог на приятеля си, когато обикновено не бихте го направили.
- **Имай няколко трика и таланти, които те правят по-забавен.** Например, ако знаеш как да играеш дартс, или ако знаеш много вицове и игри с карти, това може да помогне на теб и на другите да се забавлявате заедно.

Бъдете по-малко „незабавни“

Характеристиките, които те правят по-малко забавен, са по-конкретни и ясни от абстрактните принципи в предишния списък. (Отново, тази секция се основава на конкретно определение за забавност, и тези характеристики не са непременно лоши в други обстоятелства.)

- **Не бъдете човекът, който никога не иска да прави нищо ново или почти нищо изобщо.**
- **Не бъдете човекът, който иска да се откаже от всичко по средата.**
- **Където и да сте, не стойте просто настрана и** не **правете нищо.** Понякога не можете да се справите с това, ако сте срамежливи или не се интересувате от дейността, с която се занимават всички, но колкото е възможно, опитайте се да останете в групата.
- **Не бъдете прекалено взискателни към това, от което се нуждаете, за да се забавлявате.** Извлечете най-доброто от ситуацията и не бъдете от онези хора, които могат да се забавляват само когато са на идеалното място с перфектния музикален подбор, публика и цени на напитките. Не си мислете винаги, че там, където сте в момента, е скучно, а забавлението трябва да е на следващото място.
- **Не чакайте забавлението да дойде при вас.** Създайте си го сами. Не очаквайте приятелите ви да са отговорни за това да се забавлявате. Не си мислете неща като: „Ще се забавлявам

ще се забавлявам, когато групата свири по-добри песни.“

- **Не бъдете развaляч на настроението, като се оплаквате прекалено много от това, което правите, или като повдигате депресиращи или тежки теми по време на забавна вечер навън.**
- **Не бъдете прекалено стиснати с парите си.** Няма нищо лошо в това да сте пестеливи, но приемете, че някои дейности изискват да похарчите поне малко пари, за да се забавлявате (например, не ходете в увеселителен парк, за да откажете да си купите билети за атракционите, да играете игри или да си купите нещо за ядене).
- **Не смятай забавлението за нещо незряло или недостойно за теб.** Всеки може да се забавлява. Това не е нещо, което правят само глупавите и повърхностни хора.

Преодоляване на черти, които пречат на забавлението

Да си прекалено напрегнат или сериозен и да се забавляваш не вървят заедно. Трудно можеш да се отпуснеш, да се забавляваш и да прекарваш добре времето си, ако всичко и всички те дразнят. Ето характеристиките на човек, който е напрегнат:

- имате строги, нереалистични стандарти за това как вие и другите хора трябва да се държите и как трябва да изглежда социалният свят (например, всички трябва винаги да спазват правилата и да бъдат морално безупречни по всяко време)
- прекалено много се интересуваш дали хората се държат по начин, който ти се струва нетактичен и безразсъден
- раздразнява се от ежедневни социални дразнещи моменти, които повечето хора пренебрегват
- мислите, че винаги трябва да сте под контрол, да се държите прилично и да се държите добре
- смятате себе си за изискан, внимателен, интелектуален възрастен и гледате с пренебрежение на това, което считате за глупаво, незряло поведение
- неспособност да се смеете на себе си

Ето няколко начина, по които можете да се отпуснете:

Приемете, че не можете да контролирате всичко

В основата на напрегнатостта при някои хора стои нуждата да имат контрол и всички да се държат така, както те искат. Можете да станете по-спокойни, ако се откажете от тази нужда и приемете, че хората ще се държат по начин, който може да не ви харесва или да не очаквате.

Развийте по-реалистична представа за това какво да очаквате в социални ситуации

Ще се появят много леко дразнещи, но обичайни и неизбежни поведения и събития

Бъдете нащрек, когато излизате с приятели. Приятелите ще са несериозни. Заведенията ще са шумни и претъпкани. Хората ще се държат грубо и незряло. Незначителни правила и закони ще бъдат игнорирани (например, хората ще хвърлят боклуци и ще пускат музиката си прекалено силно на партита). Повечето хора знаят, че такива неща са част от обстановката и не се притесняват прекалено от тях. Ако сте по-неопитни в социално отношение, същите неща могат наистина да ви дразнят, защото имате погрешното очакване, че ситуацията трябва да се развие по определен начин, и после се разстройвате, когато хората я „развалят“.

Опитай се да не се взимаш твърде на сериозно

Няма нищо лошо в това да си обикновен, глупав човек, и е напълно нормално да правиш неща като да гледаш глупави филми с приятелите си, докато клюкарствате и си разказвате просташки вицове. Няма нищо лошо в това да се забавляваш леко и безмислено. Няма да загубиш интелектуалната си репутация. Никой няма да се интересува. Всъщност, вероятно ще оценят факта, че могат да се отпуснат около теб, без да се чувстват осъждани.

23

Умения за самоутвърждаване

АСЕРТИВНА КОМУНИКАЦИЯ е, когато се грижиш за правата и нуждите си или ги отстояваш по самоуверен, директен начин, като същевременно проявяваш уважение към човека, с когото разговаряш. Уменията за асертивност често се споменават в контекста на интимните отношения или работното място, но те са необходими и в много ежедневни социални ситуации:

- отказване на алкохол и информиране на хората, че изобщо не пиете или че за тази вечер вече сте пили достатъчно
- да откажете покани, към които ви натискат да се съгласите, защото събитието не е по ваш вкус или просто не ви се ходи
- да напуснете партито по-рано, когато приятелите ви искат да останете
- да имате мнение за това къде бихте искали да хапнете или да излезете
- да отказваш неудобни молби за неща като превоз с кола, бележки от лекции или безплатна техническа помощ
- да се извините от разговор с някой, който е прекалено самонадеян и не ви дава възможност да кажете и дума
- да кажеш на някого, че не си съгласен с него, независимо дали става дума за изразяване на незначителна разлика във вкуса към филми или за оспорване на обидно мнение, което той поддържа
- да кажеш на приятел, че те дразни, когато постоянно закъснява
- да се застъпиш за себе си, когато хората прекаляват с „шегите“ и подигравките
- като цяло да можеш да се изявиш, например да поканиш някого да излезете заедно или да споделиш мнението си с група хора, които току-що си срещнал

Да знаеш как да бъдеш уверен има много предимства. Самоуважението ти естествено ще бъде по-високо, ако си готов и способен да се грижиш за себе си и да отказваш да бъдеш унижаван или манипулиран да правиш неща, за които по-късно ще съжаляваш. Да знаете как да бъдете уверени ви дава чувство на самоувереност и контрол. Това прави живота ви по-пълноценен, защото сте в състояние да задоволите нуждите си, да преследвате това, което искате, и да се пазите от ситуации и дейности, които не намирате за приятни. Това е черта, която другите хора ценят. Накрая, ако искате да водите по-неконвенционален социален живот, ще трябва да се научите да отстоявате това, което искате, и да се съпротивлявате

натиск от страна на другите. В тази глава се разглежда подробно какво означава и какво не означава да се държиш уверено, след което се дават някои съвети как да станеш по-уверен.

Разбивка на определението за асертивност

Както се казва в първото изречение на тази глава, асертивната комуникация е, когато се грижите за правата и нуждите си или ги отстоявате по самоуверен и директен начин, като същевременно проявявате уважение към човека, с когото разговаряте. Ето по-подробно разяснение на това определение:

…да се грижиш за правата и нуждите си или да ги отстояваш… Ти, както и всеки друг, имаш неотменими права в междуличностните отношения, като например

- правото да бъдете третирани с уважение
- правото да не бъдете използвани и да не се възползват от вас
- правото да казвате „не“ и да не бъдете принуждавани да правите неща, които не искате
- правото да чувствате това, което чувствате, дори ако някои хора смятат, че вашите емоции или реакции са погрешни или ирационални
- правото да правите неща като да си формирате мнение, да взимате решения, да си поставяте цели и да действате, без да се налага да оправдавате изборите си пред никого
- правото да не си съвършен, т.е. да правиш грешки, да казваш нещо неподходящо, да променяш мнението си или да не знаеш как да направиш нещо

Всеки има и различни нужди и предпочитания, вариращи от това, което очаква от един приятел, до това в какъв ресторант би искал да отиде тази вечер.

…с увереност и прямота… Когато общувате уверено, вие откровено изразявате какво искате и как се чувствате. Това не означава, че трябва да разкривате цялата си душа всеки път. Можете да бъдете асертивни, просто като кажете: „Ей, престани“ с тон, който показва, че сте сериозни, или като приключите разговора с: „Е, беше ми приятно да се запознаем...“ с твърдост, която казва: „Приключих с разговора с теб.“

… като същевременно проявявате уважение към човека, с когото разговаряте. Асертивната комуникация ви позволява да защитите правата си, но уважава и правата на хората, с които разговаряте. Тя се различава от агресивната комуникация, при която се грижите за собствените си права, но потъпквате правата на другите, като ги обиждате, заплашвате или тормозите.

Разглеждане на обратната страна на асертивността: пасивна комуникация

Противоположността на асертивността е пасивният стил на общуване. Това е, когато не се грижите

за вашите нужди и права, а хората понякога неволно или умишлено ги пренебрегват.

Аспекти на пасивната комуникация

- трудност да се откаже
- да не изразяваш мнението или предпочитанията си, когато е уместно
- да се съгласяваш с това, което искат другите, въпреки че не си съгласен
- бързо да казвате: „Каквото и да искате, за мен е добре“
- да се ангажираш с неща, които предпочиташ да не правиш, и после да се опитваш да се отървеш от тях
- да не се защитавате, когато хората ви третират без уважение
- лесно да се поддавате на натиска да промените мнението си, когато все пак изразите какво искате
- да приемаш фалшива, лежерна, приспособима и услужлива личност, за да изглежда, че с удоволствие поставяш нуждите на другите пред твоите

Ако сте прекалено пасивни и в резултат на това другите ви пренебрегват, незачитането на вашите мисли и нужди от страна на околните ще подкопае самочувствието и самоуважението ви. Може да се зароди порочен кръг, в който хората виждат, че не се налагате пред другите, и затова смятат, че е нормално да се отнасят зле с вас (това не е правилно и не е ваша вина, но все пак може да се случи). Използването може да доведе до натрупване на негодувание, което може да доведе до пасивно-агресивно поведение, при което се държите враждебно към хората по косвени начини (например, като се опитвате да ги подкопаете по фин начин или умишлено да бъдете ненадеждни). Някои хора дори не осъзнават кога изпитват негодувание и са пасивно-агресивни, и продължават да се възприемат като спокойни и щедри. Хроничната пасивност може също да ви накара да се опитате да задоволите нуждите си чрез косвени или манипулативни средства (например, вместо да кажете на приятелите си, че не ви се ходи на кино, вие се съгласявате, а след това се опитвате да им внушите идеята да правите нещо друго).

Как да подобрите уменията си за самоутвърждаване

Можете да подобрите своята увереност чрез комбинация от промяна в нагласата си и усвояване на практични и ефективни начини за уверено поведение.

Вярвайте, че вашите нужди, права и мироглед са важни

Една от основните причини хората да не са асертивни е, че дълбоко в себе си те не вярват, че техните нужди са важни или че си заслужава да се борят за тях. Те нямат вяра в собствените си ценности, мнения и предпочитания и позволяват на другите да ги пренебрегнат (например, не харесват нощните клубове, но

са погълнали идеята, че са странни и антисоциални, защото се чувстват така, и позволяват на приятелите си да ги убедят да отидат). Трябва да развиете нагласа, че вашите нужди и мироглед са валидни и си заслужават да бъдат защитени. Ето някои предложения:

- Самото чуване, че вашите нужди и възгледи имат значение, може да е достатъчно, за да се затвърди тази идея. Ако неволно сте преминали през живота, приемайки, че заслужавате да се поставяте на второ място, научаването за по-добра алтернатива може да ви накара да си помислите: „Уау, това има смисъл. Защо не съм го правил през цялото време?“
- Работете върху общото си чувство за самочувствие (вижте глава 8).
- Направете списък с личните си нужди и права.
- Упражнявайте се да поставяте своите нужди и ценности на първо място. Правете забавни дейности, които са удоволствие само за вас и за никой друг. Без срам се отдавайте на интереси, които другите хора може да сметнат за скучни или безсмислени. Ако не сте свикнали да правите това, в началото може да се чувствате виновни или егоистични, но с времето ще ви се струва по-естествено.

Поставете под въпрос вярванията и страховете си относно това какво означава да бъдеш асертивен

Втората причина, поради която хората имат затруднения да бъдат асертивни, е, че имат погрешна представа за това какво включва това. Ако имате някоя от мислите по-долу, трябва да ги замените с по-адаптивни алтернативи:

„Да бъдеш асертивен означава да бъдеш егоист.“

Алтернатива: Да бъдеш уверен в себе си означава да определяш приоритетите си и да се грижиш за собствените си нужди по здравословен начин. Това не означава, че трябва да станеш напълно егоцентричен; просто не можеш да позволиш интересите на другите да потъпкват твоите. Дори когато искаш да помагаш на другите, не можеш да го правиш по най-добрия начин, ако първо не се погрижиш за себе си.

„Да бъдеш категоричен означава да си груб и властен и да налагаш волята си на другите.“

Алтернатива: Налагането на волята ти на другите е агресивно, а не уверено. Много уверени послания могат да бъдат предадени с усмивка. Не е нужно да си студен и рязък, за да го направиш.

„Ако стана по-асертивен, ще трябва постоянно да влизам в конфликти.“

Алтернатива: Това, че притежаваш умения за самоутвърждаване, не означава, че трябва да ги използваш постоянно. Ако някой те обиди по незначителен и неволен начин, често е по-лесно да го пренебрегнеш. Самоутвърждаването също не е единствената тактика за справяне с определени ситуации. Например, понякога е по-лесно да се отървеш от някого, като смениш темата.

„Ще нараня чувствата на хората, ако винаги трябва да съм откровен и да казвам това, което мисля.“

Алтернатива: Асертивността означава да бъдеш прям, но това не означава, че трябва безсмислено да споделяш всяка подробност, която може да разстрои някого. Ако колега те покани да видиш неговата група, която според теб не е много добра, едно кратко „Не, благодаря. Харесвам друг вид музика“ е достатъчно, за да откажете поканата, без да нараните чувствата на човека. Ако подозирате, че дори това ще го обиди, може би е по-лесно да изберете друг подход, като например да измислите учтив претекст.

„Хората няма да ме харесват, ако съм категоричен.“

Алтернатива: Човек, който се опитва да те пренебрегва, може да не оцени това, че отстояваш позицията си, но като цяло хората ще те харесват и уважават повече, когато видят, че имаш характер и здрави граници.

„Хората може да реагират зле, ако съм категоричен.“

Алтернатива: Понякога ще реагират така, но това не означава автоматично, че сте направили нещо погрешно. Ако някой се разгневи, защото не сте съгласни с всичко, което мисли, или защото не може да ви наложи волята си, това е негов проблем. Понякога, за да получите това, което искате в живота, ще направите други хора нещастни, без да е по ваша вина.

„По-вероятно е да постигна желаното, ако се стремя да угаждам на другите.“

Алтернатива: Някои хора, които се стремят да угодят на другите, си повтарят това, но дълбоко в себе си повечето от тях знаят, че стратегията им не работи и често ги кара да се чувстват използвани и недооценени.

Упражнявайте се да бъдете категорични, докато не се почувствате комфортно с това

Причина № 3, поради която хората имат затруднения да бъдат категорични, е, че в началото това може просто да бъде плашещо и неприятно. За да свикнете да бъдете по-категорични, започнете с ролеви игри с приятел, група за подкрепа или консултант. В реалния живот можете да започнете със ситуации, с които можете да се справите, и след това да преминете към по-трудни.

Научете някои техники за самоутвърждаване

Познаването на някои основни техники за асертивност ви позволява да предадете и да се придържате към посланието си по спокоен и уверен начин. Ако срещнете съпротива, можете да избегнете да се разтревожите и да отстъпите, или да се ядосате и комуникацията ви да премине в по-агресивна и конфликтна територия.

Кажете каквото искате с увереност и прямота

Щом съберете кураж да го направите, да бъдете категорични е доста лесно: просто кажете ясно какво искате, като запазите самообладание и спокойствие. Няма нужда да добавяте куп обяснения и оправдания. Например, ако сте на парти и приятелите ви настояват да пиете повече, отколкото бихте искали, можете да кажете: „Не, благодаря. Няма да пия повече.“ Ако сте навън с приятел и той обръща повече внимание на телефона си, отколкото на вас, можете да кажете нещо като: „Можеш ли, моля те, да оставиш това за когато не сме в разговор?“ Отново, не е нужно да бъдете прекалено твърди и категорични. Ако някой наистина преминава границата, това може да е уместно, но често можете да бъдете категорични по приятелски, непринуден начин.

Използвайте изрази с „аз“

Един стандартен съвет за асертивност е, че ако молите някого да спре да прави нещо, което ви дразни, трябва да формулирате посланието си така, че фокусът да остане върху вас и върху това, което чувствате. Това е по-добре, отколкото да нападате другия човек, което нарушава правата му, поставя го в отбранителна позиция и увеличава вероятността да избухне безсмислен спор. Например, ако приятелят ви понякога става малко прекалено остър и личен, когато ви дразни, типично изречение, започващо с „аз“, би могло да бъде: „Когато споменаваш личните ми недостатъци, за да ме дразниш, това наранява чувствата ми и ме кара да се чувствам несигурен в себе си. Бих искал да спреш.“

Въпреки това много хора смятат, че изразите с „аз“ звучат насилствено и неестествено. Не е необходимо винаги да ги използвате. Докато проявявате уважение към другия човек, е напълно приемливо да адаптирате посланието си към стила на общуване, който обикновено използвате с него. Например, ако сте 17-годишен младеж, който се налага пред незрелия си приятел, можете да кажете нещо като: „Човече, престани. Понякога прекаляваш, когато се подиграваш с мен.“

Използвайте техниката на „счупената плоча“

Голяма част от работата по самоутвърждаването идва от необходимостта да се държите на своето, ако хората ви отблъскват, след като сте изказали първоначалното си становище. Те могат да спорят, да ви тормозят, да поставят под въпрос характера ви, да се ядосват, да ви карат да се чувствате виновни, да намекват, че ще престанат да се виждат с вас, ако не отстъпите, или да настояват, че нямате друг избор, освен да се съгласите с тях. Може да е трудно да устоите на цялото социално напрежение, което това създава. *Техниката „счупената плоча“* се състои в това да повтаряте едно и също твърдо изречение отново и отново, докато те не се откажат. Не им давате нищо, с което да работят, така че не може да възникне спор. Най-доброто при тази техника е, че не се налага да мислите под натиск. Просто трябва да се повтаряте.

Ето един пример, който се развива в бар:

„Ето, купих ти едно шото. Трябва ти едно питие.“

„Не, благодаря. Вече ти казах, че повече няма да пия тази вечер.“

„Хайде, не бъди толкова скучен.“

„Казах „не, благодаря“. Няма да пия повече тази вечер.“

„Купих ти този шот. Трябва да го изпиеш. Би било грубо да не го направиш.“

„Можеш да го изпиеш сам или да го дадеш на някой друг, но вече ти казах, че повече няма да пия тази вечер.“

„Ти си скучен. Разваляш ми настроението.“

„Съжалявам, че се чувстваш така, но вече ти казах, че повече няма да пия тази вечер.“

„Е, добре. Забрави.“

Съгласявай се, но не се поддавай

Когато се съгласяваш, но не отстъпваш, казваш, че си съгласен с аргументите на другия, но оставаш на своето. Ето отново примера с бара:

„Ето, купих ти едно шото. Трябва ти едно питие.“

„Не, благодаря. Вече ти казах, че повече няма да пия тази вечер.“

„Хайде, пич. Не бъди толкова скучен.“

„Прав си. Наистина съм скучен, но повече няма да пия тази вечер.“

„Купих ти този шот. Трябва да го изпиеш. Би било грубо да не го направиш.“

„Да, напълно груб съм, че не пия шота, но пак няма да го направя.“

Тази техника, както и последната, работи и когато искаш нещо от някой друг. Кажи какво искаш и продължавай да го повтаряш, ако те оспорват. Това не гарантира, че ще ти дадат това, което искаш, защото няма начин да контролираш напълно другите хора, но поне от твоя страна няма да се оставиш да те отклонят от курса.

Имайте план за онези редки случаи, в които събеседникът ви не иска да престане да говори по темата

Да бъдете категорични и да отстоявате позицията си не означава, че трябва спокойно да позволявате на някого да обсъжда решението ви до безкрай. Ако някой продължава да насилва темата, ще ви е необходим друг отговор. Ако той наистина проявява неуважение към вашите желания, може да се наложи да си тръгнете или да му дадете да разбере, че се държи неподходящо. Ако имате приятели, които многократно нарушават правата ви, дори след като сте ги помолили да не го правят, най-доброто решение може да е да прекратите връзката.

Дръжте се на своята решителност

Когато за първи път започнеш да се държиш по-решително, може да срещнеш съпротива от страна на околните. Ако твоите

приятелите, семейството, партньорът или колегите ви са свикнали да получават това, което искат от вас, може да не им хареса, когато започнете да отстоявате себе си. Те може да правят забележки за това, че сте станали егоистични или груби, или да засилят тактиките си за натиск. Не е задължително те да са зли и да са ви харесвали повече, когато сте били мек и плах; просто понякога хората се объркват от промените и несъзнателно ще се опитат да ви принудят да се държите по начина, по който те очакват. Въпреки че може да има труден преходен период, в крайна сметка ще спечелите уважение, когато установите, че ще имате по-твърди граници. Ако загубите някой експлоативен или неуважителен приятел, това не е точно загуба.

РАЗДЕЛ
3

Създаване и развиване на приятелства



В тази секция

- Подробности за основните етапи на запознанствата и създаването на приятелства
- Как да си създадеш група приятели
- Как да си направим приятели в конкретни ситуации
- Решаване на проблеми при създаването на приятелства

24

Въведение в процеса на създаване на приятелства

Ето ви и в последната част на книгата, в която се обяснява как да си намериш приятели, да изградиш социален живот и да оставиш самотата зад гърба си. Дори и да си от хората, които с удоволствие прекарват времето си сами, пак ще се чувстваш самотен, ако по-малките ти нужди от социален контакт не бъдат задоволени. Самотата може наистина да подкопае щастието ви и чувството ви за самочувствие. Деморализиращо е да прекарате против волята си петата поредна петъчна вечер сам. Добрата новина е, че е относително лесно да се научите как да си създавате приятели, до такава степен, че ако ви липсват знания за това как да сключвате приятелства, може да видите резултати веднага, щом усвоите уменията и започнете да ги прилагате. Ако донякъде успявате да се справите със срамежливостта си и да поддържате разговор, тогава би трябвало да можете да използвате идеите в тази секция, за да подобрите социалния си живот. Когато някой източник дава съвети за „как да си направим приятели“, той подхожда по един от двата начина: първият е да се фокусира върху развиването на положителни личностни черти, които биха ви направили по-привлекателен приятел (да бъдете добър слушател, да бъдете лоялен и т.н.). Вторият е да обясни практичния, приложим процес на запознаване с хора и изграждане на взаимоотношения. Предишната част от тази книга, посветена на уменията за водене на разговор, обхвана първия подход, така че тази част се фокусира върху тактиките, които могат да се научат и повтарят. Хората, които са добри в създаването на приятелства, обикновено несъзнателно

Следвайте насоките, изложени изрично в тази секция.

Основните стъпки за създаване на приятелства

Основните стъпки за създаване на взаимоотношения са:

1. Намерете потенциални приятели (Глава 25).
2. Поканете тези потенциални приятели и направете планове да правите нещо заедно с тях (глава 26).
3. След като вече имате няколко зараждащи се приятелства, постепенно пренесете взаимоотношенията на по-дълбоко ниво (Глава 27).
4. Повтаряйте горните стъпки, докато не си направите толкова приятели, колкото искате, независимо дали става дума за няколко близки приятелства или за огромна група.

Хората, които изпитват затруднения в социалния си живот, обикновено се провалят на една или повече от тези стъпки.

Този списък изглежда прост, но всяка от изброените глави го разглежда подробно.

Някои неща, които трябва да имате предвид, докато се опитвате да изградите социален живот

Както при всяко нещо, в което все още не си добър, процесът на създаване на приятелства ще бъде по-лесен и по-приятен, ако подходиш към него с правилното нагласа и очаквания. Имай предвид, че…

Да се чувстваш самотен не означава, че имаш сериозни недостатъци

Самотните хора често възприемат оскъдния си социален живот като знак за това колко са разбити и неприятни. Самотата обикновено е просто симптом на начин на живот и набор от социални навици, които не благоприятстват запознанствата и създаването на връзки. Всеки има потенциал да премине през период на самота, ако не проявява поведение, което ще му позволи да си намери приятели. Човек, който е бил харесван и социално свързан в родния си град, ще се чувства самотен в нов град, ако всичко, което прави, е да ходи на работа и след това да се прибира вкъщи, за да гледа телевизия. Докато растат, много хора се впускат в приятелства, без да знаят как се е случило това, и не са сигурни как да създадат умишлено нов социален кръг от нулата, когато се намират в различна среда.

Да се чувстваш самотен не е автоматично знак, че имаш ужасна, отблъскваща личност. Има много досадни хора, които имат големи социални кръгове, защото са добри и активни в конкретната умение да си създават приятели. Има много приятни, интересни хора, които са по-изолирани, отколкото биха искали, защото не са толкова опитни в същите тези умения.

Опитът да си намериш приятели не те прави жалък, отчаян или нуждаещ се

Много хора искат да си намерят приятели, но се притесняват, че активното търсене на приятелства означава, че са отчаяни или се унижават. Това не е вярно. По-скоро става въпрос за емоционално разсъждение: тъй като *се чувстваш* отчаян за нещо, мислиш, че то *е* отчаяно (виж глава 5 за повече информация относно емоционалното разсъждение). Няма нищо жалко в това да се опитваш да си намериш приятели или да проявяваш интерес към другите. Това е ежедневна дейност, която уверените и общителни хора извършват. Дори ако някой от редките хора те възприема като отчаян, трябва да приемеш нагласата, че всичко зависи от теб и ще направиш необходимото, за да изградиш желаните от теб взаимоотношения. На кого му пука, ако няколко души мислят, че си малко прекалено нетърпелив по пътя, ако в крайна сметка всичко се получи?

Не се ограничавайте, опитвайки се да скриете самотата си

Самотните хора могат да попаднат в порочен кръг: срамуват се от самотата си и се опитват да я скрият, но това им пречи да правят нещата, които биха им помогнали да намерят приятели. Те не ходят на срещи, защото това може да подскаже на някого, че искат по-активен социален живот. Те

не канят съученик на среща от страх да не се разкрие, че все още нямат планове. Колкото повече се задълбочава самотата им, толкова по-силна става нуждата им да запазят достойнството си, и те се затварят още повече в себе си. Всъщност никой не може да разбере дали нямаш приятели, а дори и да знаят, вероятно не им пука толкова много. Всеки има моменти в живота си, когато се налага да обнови социалния си кръг – преместил се е в нов град, отдалечил се е от старите си приятели или предишната му група постепенно се е разпаднала, тъй като всички са се преместили или са станали прекалено заети с работата и семейството.

Ако искате социален живот, трябва сами да го създадете

Много е важно да проявиш инициатива. Качеството на социалния ти живот зависи от това колко усилия вложиш в него. Основната грешка, която правят самотните хора, е, че пасивно чакат другите да направят първата крачка, за да се сприятелят с тях, а след това стигат до извода, че има нещо нередно в тях, когато никой никога не ги кани да излязат. Понякога хората правят първата крачка, но не можеш да разчиташ на това. Ако искаш да имаш група приятели, приеми, че ще трябва да положиш всички усилия.

Не го приемайте лично, ако хората изглеждат безразлични към вас

Това е свързано с предходната точка. Самотните хора често се чудят какво не е наред с тях и защо никой не изглежда заинтересован да излиза с тях. Обикновено това не е нищо лично. Другите хора често са безобидно разсеяни, зает и затворени в рутината си. Те биха се радвали да излязат с вас, но не биха се сетили сами да ви поканят. Понякога трябва да проявите интерес към другите и като цяло да разпространите, че сте отворени за нови приятелства, преди да се появите на радара им.

В този процес винаги ще има известна несигурност

Когато се опитваш да изградиш взаимоотношения с хора, ще има моменти, в които ще получаваш неясни сигнали. Например:

- Поканили сте някого два пъти, а и двата пъти той е имал други планове. Наистина ли е зает или просто си измисля извинения, защото не иска да излезе с вас?
- Изпрати ли си съобщение на някого, а той ти отговори няколко часа по-късно с едно-единствено слово? Не иска ли да чува от теб, или просто не е в неговия стил да си пише с приятелите си по цял ден?
- Винаги ти трябва да си този, който кани новия приятел да излезете. Надява ли се той, че в крайна сметка ще разбереш намека и ще го оставиш на мира, или просто е свикнал ти винаги да се свързваш пръв, защото досега си постъпвал така?

Ако сте склонни да се чувствате несигурни, лесно е да предположите най-лошото. Никога не можете да знаете напълно какво мисли някой друг. Всичко, което можеш да направиш, е да останеш фокусиран върху собствените си цели и да продължиш да правиш стъпки, които те приближават към тях. Ако искаш да си приятел с някого, покани го на излизане няколко пъти или се свържи с него, за да си поговорите. Трудно е да се правят изводи от един или два инцидента, но скоро поведението му ще разкрие дали ще ти помогне да постигнеш целите си или дали трябва да преминеш към други възможности.

Не си мислете, че да си направите приятели е супер трудно

Ако нямате опит в сключването на приятелства, може да ви се струва, че процесът е по-дълъг и сложен, отколкото е в действителност. Често всичко, което трябва да направите, за да си намерите приятел, е да срещнете човек, с когото се разбирате естествено, и да прекарате достатъчно време с него. Не е нужно да го познавате от месеци, преди да го наречете „приятел“. Една от характеристиките на по-общите хора е, че използват думата „приятел“ доста свободно, когато описват своите взаимоотношения, и това може да се превърне в самоизпълняващо се пророчество. Ако току-що сте срещнали някого, вероятно това няма да е дълбока, интимна връзка, но все пак можете да прекарате добре времето си с него, докато го опознавате по-добре.

Приемете, че това може да отнеме време

При подходящи обстоятелства можете да си изградите нов социален живот бързо, например ако току-що сте се преместили в нов град, за да учите в университет, или ако се присъедините към подходящия клуб или отбор и веднага се сближите с всички там. В други случаи отнема повече време, докато социалният ви живот се нареди. Може да се наложи да потърсите малко, преди да срещнете хора, с които си пасвате, а след това, ако всички са заети, може да минат няколко месеца, преди да започнете да излизате редовно заедно. Не се отказвайте и не се отказвайте от нищо прекалено бързо.

25

Намиране на потенциални приятели

ПЪРВАТА СТЪПКА В СЪЗДАВАНЕТО НА ПРИЯТЕЛСТВА е да потърсите някои възможни кандидати. Това не е изненадващо място за начало, но именно там някои по-самотни хора зациклят. Те не се обграждат с достатъчно потенциални нови приятели. Тази глава обхваща двата основни начина за намиране на потенциални приятели: използване на настоящите ви контакти и срещане с нови хора.

Използвайте настоящите си контакти

Използването на настоящите ви контакти няма да е възможно, ако току-що сте се преместили в нов район и не познавате никого, но често около вас вече има зародиш на социален живот. Не е задължително да излизате и да се запознавате с десетки непознати. Често е по-лесно да превърнете съществуващите контакти в пълноценни приятели, отколкото да търсите нови. Вероятно вече познавате няколко души, които биха могли да станат част от новия ви социален кръг:

- хора от работата или от курсовете, с които се разбирате добре, но с които никога не сте излизали заедно;
- познати, с които сте приятелски настроени, когато се срещате, но които иначе никога не виждате;
- приятели на хора, които познаваш, с които си се разбирал добре, когато сте се срещали в миналото;
- хора, които са проявявали интерес да станат твои приятели в миналото, но ти никога не си приел предложението;
- хора, с които се виждаш много рядко, но с които би могъл да се виждаш по-често;
- приятели, с които сте загубили връзка;
- братовчеди, които живеят наблизо и са на вашата възраст.

Запознайте се с нови хора

Да извлечете повече от настоящите си взаимоотношения може да ви помогне много, но това не винаги е възможно. За щастие има безброй места, където можете да срещнете нови хора. Преди да ги изброим, ето няколко неща, които трябва да имате предвид, когато започвате да търсите нови приятели:

- Вероятно ще трябва да се принудите да излезете от рутината си и да направите запознанствата с нови хора свой приоритет. Някои самотни хора попадат в рутина, при която, ако не са на работа или на училище, се настаняват удобно у дома. Ако това ви описва и искате да си направите приятели, трябва да разчупите рутината и да излизате повече. Може да се наложи да добавите още социални хобита в графика си или да се принудите да излизате и да правите неща вечер, когато обикновено бихте се отпускали сами.
- Може да се наложи да опиташ няколко различни места за запознанства, преди да попаднеш на подходящото. Намирането на нови приятели често е от онези ситуации, в които 20 процента от усилията ти носят 80 процента от резултатите. Може да посетиш няколко срещи, курсове или събития и всички те да се окажат провал, но след това лесно да срещнеш куп забавни хора на следващото, на което отидеш. Не се обезсърчавайте, ако се запишете в един или два клуба и не видите голям потенциал в другите членове. И определено не обявявайте всички клубове за „неработещи“ като начин да срещнете приятели. Просто опитайте с различни.
- Осъзнайте, че много от местата, където можете да срещнете хора, не са идеално подготвени за създаване на връзки и понякога ще трябва да се приспособите към ситуацията, каквато и да е тя. Не се ограничавайте, търсейки идеалните обстоятелства. Например, може да се запишете на курсове по изкуство и да почувствате, че нямате достатъчно възможности да опознаете някого, защото учениците постоянно идват и си отиват, а по време на уроците няма много шансове за разговор. Трябва да решите дали ситуацията в крайна сметка е срещу вас и трябва да опитате другаде, или дали можете да направите няколко промени, за да я направите по-успешна (например, да идвате по-рано, за да имате повече време да разговаряте с вашите съученици).

Характеристики на добрите места за запознанства

Някои места за срещане с нови приятели са по-добри от други. Колкото повече от следните характеристики се отнасят за дадено място, толкова по-добре:

- То ви позволява да срещнете хора, с които имате много общи неща, с които се разбирате естествено и които са от типа приятели, които търсите.
- Това е място, където обстановката разчупва леда за всички и естествено им дава повод да разговарят помежду си.
- Това ви позволява да бъдете дългогодишен член или редовен посетител и да виждате надеждно едни и същи хора няколко пъти, така че да можете да ги опознаете постепенно, без натиск. То предлага повече от петминутна възможност да си поговорите с хората и след това да не ги видите повече.
- Има ядро от редовни посетители, но постоянно се присъединяват и нови хора.

Места, където да срещнете хора

Следващият списък предлага предложения къде да се срещате с хора, като се имат предвид характеристиките, изброени в предишния раздел. По-лесните места са изброени приблизително в началото.

- чрез настоящите ти приятели, партньора ти и други хора, които вече познаваш
- работата ви
- училищните часове
- ако сте религиозен, чрез вашата вяра (например, срещайки хора в църквата, храма или джамията; присъединявайки се към сдружение за сикхски студенти във вашия университет)
- клуб или организация
- спортна лига
- курс за отдих/хоби
- доброволческа дейност
- ако сте родител, чрез децата си (например, среща с други родители на детската площадка; родителите на приятелите на детето ви)
- чрез вашата жилищна ситуация (например, като излизате с вашите съквартиранти и се запознавате с техните приятели; като поканите съсед на вечеря)
- разширеното ви семейство (например, излизане с братовчед и запознаване с неговите приятели)
- индивидуален спорт, при който можеш да се уговориш да трениращ или да се състезаваш с нови хора
- онлайн, чрез сайтове като Meetup.com, или като се срещате с членове във форум, който посещавате често
- чрез самостоятелно хоби, което можете да превърнете в социално (например, като сформирате група за обсъждане на книги)
- чрез това, че имате какво да предложите на други хора (например, ако сте добър в графичния дизайн, можете да се обърнете към студентската асоциация и да предложите да изработите плакати за техните събития)
- работа, при която имате възможност да общувате с хора (например, работа в магазин за игри)
- чрез всеки спорт или хоби, при което хората се събират на определени места (например, скейт парк)
- барове или кръчми (например, като се появявате и играете няколко приятелски партии билярд с другите посетители)
- част от града, където хората от вашата среда обикновено се събират
- оживени места (например, малък бар с музика, комедия или поетични четения, където

някой може да те помоли да седне на масата ти)

- различни еднократни събития, като мултикултурен фестивал на храната
- чрез разговори с непознати на обществени места

Как да намерите събития и клубове, в които да се включите във вашата общност

Ако търсите места, където да се запознаете с хора, едно недооценено умение е да знаете как да намирате интересни събития и клубове във вашия район. Това е полезно и когато планирате събития с други хора и искате да намерите нещо ново, което да правите. В повечето общности се случва повече, отколкото си мислите. Дори когато смятате, че сте открили всичко, което може да се открие, ще продължавате да откривате нови дейности и ще се изненадвате колко много сте пропуснали.

Променете обхвата на търсенето си в зависимост от големината на вашата общност. Ако живеете в огромен град, може да искате да се ограничите само до центъра или околните квартали. Ако живеете в наистина малко градче, трябва да потърсите в региона, обхващащ няколко населени места. След като определите района, в който искате да търсите събития, ето няколко начина да разберете какво се случва:

- търсачки (например, „списък със събития в [вашия град]“, „уроци по танци в [вашия град]“, „лига по софтбол в [вашия град]“)
- списъци със събития във вестниците, както в основните, така и в алтернативните седмичници
- списъци със събития в сайтове за обяви
- списъци със събития на уебсайтовете на общински центрове или агенции
- списък със събития на официалния уебсайт на вашия град
- сайтове като Meetup.com
- уебсайтове и профили в социалните медии на места, като концертни зали и артистични кафенета, където се провеждат събития
- ако ходиш на училище – списъкът с клубовете, отборите и организациите
- разхождайте се из града и обръщайте внимание на неща, които можете да правите (забавно е какви нови неща ще забележите, когато специално ги търсите)
- флаери, разлепени из града
- табла за обяви в магазини за хранителни стоки, кафенета, книжарници и други подобни места
- библиотеките (за да разберете за техните събития и да проверите таблата за обяви, които имат)
- уебсайтът на конкретна организация (например, за да намерите списък с местните групи на Toastmasters във вашия район)

- пътеводители за вашия град
- хора, които познавате (понякога ще претърсите целия свят, а след това някой колега ще ви разкаже за фестивал, който по някаква причина сте пропуснали)

Сближаване и опознаване на хора

След като се озовете на място, където има потенциални приятели наоколо, трябва да започнете разговори и да се опитате да ги опознаете (вижте предишната част от книгата за повече съвети по този въпрос). Реално погледнато, няма да се разбирате с всеки, с когото общувате, но ако сте в среда, в която има достатъчно хора от вашия тип, би трябвало да се разбирате поне с няколко от тях. Може би ще се сближите веднага, а може би ще се опознаете постепенно чрез по-малки взаимодействия, разпределени в рамките на няколко седмици. Така или иначе, след като се сближите с някого, може да се каже, че вече сте приятелски познати или че сте „приятели“ в конкретен контекст (например, колеги). Следващата стъпка е да ги поканите да излезете заедно и да направите планове.

26

Планиране на срещи с потенциални приятели

СЛЕД КАТО СТЕ СРЕЩНАЛИ НЯКОИ ХОРА, с които си пасвате, следващата стъпка е да се опитате да се уговорите да излезете с тях извън ситуацията, в която сте се срещнали. Това е важна стъпка и още една, в която самотните хора понякога допускат грешки. Можете да срещнете всички хора, които искате, и те да мислят, че сте страхотни, но ако не предприемете никакви стъпки, за да прекарвате време с тях, няма да създадете много трайни връзки. Вашите потенциални приятели ще останат момичето, с което разговаряте в клас, или групата, с която си говорите по време на обедната почивка на работа, или момчето, с което си разменяте шеги по време на мачовете от аматьорската лига. Дори и да ги опознаете доста добре в тази среда, ако не пренесете връзката в реалния свят, тя може да изчезне, когато семестърът приключи, те си намерят нова работа или сезонът свърши.

В тази глава се разглежда как да се уговаряте с хора, за да прекарвате време заедно и да задълбочавате взаимоотношенията си. Обяснява се как да организирате свои собствени срещи – както с отделни лица, така и с групи – както и как да се включвате в дейностите на други хора. Освен това се засягат някои важни навици и нагласи, които трябва да имате предвид, когато правите планове.

Идеите в тази глава са важни за стартирането на нов социален живот, но са и изключително полезни за поддържането или разширяването на вече съществуващия. Когато си добър в планирането, можеш наистина да поемеш инициативата и да създадеш социалния живот, който искаш за себе си, вместо да се налага да се съобразяваш с това, което решават останалите. Умението да координирате планове е толкова мощно, че дори хора, които не притежават особено забележителни личности, могат да имат натоварен социален живот, просто защото постоянно организират едно или друго излизане. В същото време някой, който е по-забавен или интересен, но мързелив в организирането на срещи, може да не излиза толкова често, колкото би искал.

Два полезни навика

За да увеличите шансовете си да успеете да правите планове с хората, придобийте навика да правите две неща.

Попитайте за контактната информация на хората сравнително скоро след като сте се запознали с тях

Може да срещнеш някой интересен човек, но често не можеш да си сигурен, че ще го видиш отново

в близко бъдеще. Попитайте за телефонния му номер или имейл адреса, или проверете дали е в някоя от социалните мрежи, които хората във вашия район и възрастова група използват. По този начин ще бъде лесно да се свържете с него, ако искате да се видите. Освен това, ако той има вашите данни, може да се свърже с вас, ако иска да си поговорите или да ви покани някъде.

Бъдете в крак с технологиите

Събитията често се обявяват и планират чрез социалните мрежи, а понякога само чрез тях, така че се присъединете към онези, в които участват вашите връстници. Не е задължително да ги харесвате или да ги използвате толкова много, но поне се регистрирайте, за да се възползвате от социалните възможности, които те предлагат.

Знайте колко бързо можете да отправите покана

От колко време трябва да познаваш някого, преди да го поканиш на среща? Няма еднозначен отговор. Ако сте се сближили бързо, няма проблем да го поканиш веднага. Няма нищо лошо и в това да имаш добро първо впечатление за него, но да искаш да го опознаеш малко по-добре, преди да го поканиш някъде. Въпреки това, не винаги ще имаш възможност да не бързаш. Ако сте срещнали някого, с когото вероятно няма да се срещнете отново, можете да продължите да го опознавате по-добре чрез съобщения или социални медии, но в повечето случаи трябва да действате, преди интересът да изстине. В тези случаи може да сте се забавлявали в началото, докато разговаряте с него, но да не сте сигурни колко бихте си паснали, ако прекарате повече време заедно. Отново, няма правилен отговор за това какво да направите. Можете да поемете риска и да го поканите да направите нещо, знаейки, че може да няма химия между вас. Или можете да го поканите само когато сте достатъчно сигурни, че ще се забавлявате.

Стъпки за изготвяне на собствен план

Има само две стъпки за изготвяне на план, макар че има подробности, които трябва да се обяснят за всяка от тях: 1) измисляне на нещо, което да се прави, и 2) отправяне на покана.

Опит за организиране на индивидуални срещу групови планове

В повечето случаи процесът на организиране на планове с хора е един и същ, независимо дали каните един човек или по-голяма група. Основната разлика е, че груповите планове обикновено изискват повече усилия за координиране, защото трябва да намерите нещо, което да е подходящо за всички. Това ще бъде разгледано по-късно в главата.

Решаване дали да имате конкретен план в ума си или да отправите неясна покана и да уточните

детайлите след това

И двата подхода могат да проработят, макар че е по-добре да измислите план сами и след това да видите дали всички проявяват интерес. Приятелите често избират неангажиращия подход „Трябва да направим нещо този уикенд“ и все пак успяват да се видят, но този метод има по-голям шанс да изчезне: Вие питате, те казват: „Да, звучи добре…“, а след това никой не продължава по-нататък.

Ако се обърнете към хората с конкретно предложение, те ще имат на какво да реагират. Те ще направят едно от следните неща: ще го приемат, ще проявят интерес, но ще искат да променят някои детайли, ще предложат алтернатива или ще го отхвърлят. Дори да започнете с един-два детайла, това е по-добре от нищо. Например, „Искаш ли да отидем на кино следващата седмица?“ е за предпочитане пред „Искаш ли да излезем някой път?“. Конкретният филм, мястото, часът и денят все още не са определени, но поне те могат да решат дали да отидат на кино им се струва добра идея.

Стъпка 1: Измислете нещо, което да правите

Една от ранните пречки при планирането, с които се сблъскват някои хора, е, че имат предвид някого, с когото искат да излязат, но не са сигурни какво да го поканят да правят. Не е необичайно също така социално неопитни хора да казват, че дори не знаят какво обикновено правят хората на тяхната възраст, когато прекарват време заедно.

Прекарването на време с други хора винаги е в основата на излизането с тях

Не си мислете, че да прекарвате време с някого означава непременно да измислите идеалното събитие, на което да отидете. И особено не си мислете, че няма смисъл да сте с този човек, ако не можете да измислите нещо грандиозно, което да правите. Когато решите да излезете с някого, основната причина да сте там е да се насладите на неговата компания. Разбира се, времето ви заедно става по-забавно и запомнящо се, ако отидете на концерт, на поход или нещо подобно, но това не е абсолютно необходимо.

Да каниш хора да се съберат често е по-скоро въпрос на вариации на няколко надеждни дейности, отколкото да измисляш нещо невероятно оригинално всеки път. Ако наистина харесваш компанията на приятеля си, тогава можеш лесно да се събирате в дома му няколко пъти седмично или да ходите в едни и същи кафенета или заведения, като от време на време добавяте по-вълнуващо събитие, за да разнообразите нещата.

Примери за дейности, които приятелите обикновено правят заедно

Да се съберете някъде, главно за да си поговорите

- да се отпуснат у някого
- да пият кафе
- да ядат в ресторант
- да пият по едно в кръчма
- да се разхождаме из центъра
- да се мотаем в парка

Да се разхождам, също и за да си поговорим

- да пазаруваме
- да се разхождам
- да им правя компания, докато вършат разни неща

Да гледаме представление

- да гледате филм
- да отидете на концерт
- да гледате комедийно шоу на живо
- да гледате пиеса

Да поиграем нещо заедно

- да играете видеоигри (може би онлайн и дори без да сте в една стая)
- да играете карти
- да играете настолна игра
- да играете ролева игра с хартия и химикал
- играйте дартс или билярд
- да ходят на боулинг
- да играя голф
- да си хвърляме топка или фризби

Да правиш нещо, свързано със спорта

- да гледате мач у дома или в кръчма
- да играете заедно отборен спорт
- да практикувате индивидуален спорт един до друг (например, катерене, ски)
- да се състезавате един срещу друг в индивидуален спорт (например тенис)

- тренирайте или упражнявайте се за даден спорт
- да отидете на мач

Работете заедно по нещо

- да работите върху нещо, свързано с изкуството или занаятите, като репетиции с група или плетене
- да приготвим заедно нещо за ядене
- работете по ремонт или строителен проект

Излезте сред природата

- да отидете на поход или да карате планински велосипед
- отидете на риболов
- да карате кану
- да се качите на лодка

Организирайте парти

- да отидем в бар или дискотека
- да отидем на домашно парти
- да се съберете у някого и да пиете по нещо

Опитайте други еднократни дейности

- посетете местна атракция като художествена галерия, зоопарк или аквариум
- отидете на ежегоден фестивал или карнавал
- посетете търговско изложение или конгрес
- направете еднодневна екскурзия извън града
- отидете на къмпинг
- да отидете заедно на почивка

Как да стесните кръга от предложения

Това, което ще помолите някого да направи, зависи от това, за какво смятате, че би се заинтересувал, и, когато те опознавате за първи път, от това, с което се чувствате комфортно. Може да ви се струва естествено да поканите

да поканиш потенциален приятел у дома си, за да гледате филм още при първата ви среща. Това може да не изглежда толкова уместно с някой друг. Като общо правило, ако смяташ, че ще се справиш с разговора с някого, покани го да правите каквото ти се струва забавно. Ако се притеснявате, че разговорът може да не протича толкова добре, по-добре е да изберете излизане, фокусирано върху някаква дейност. Няма да сте принудени да си говорите през цялото време, а дейността ще ви даде тема за разговор. Ако не сте сигурни колко добре ще се разбирате с този човек, излизането в група е по-безопасно. Няма да сте принудени да сте насаме с него, ако се окаже, че нямате много химия. Обмислете също колко удобен ще бъде планът за него, както и финансовото му състояние. Например, ако знаете, че е без пари и няма кола, не го канете да се срещнете в скъп ресторант, до който ще трябва да пътува с автобус в продължение на час.

Стъпка 2: Отправете поканата

След като измислите какво да правите, трябва да попитате всички дали са заинтересовани да го направят.

Начини за канене на хора

Дали някой ще приеме поканата ви зависи от това дали иска да прекара време с вас, дали предложената дейност го интересува и дали има свободно време. Няма значение дали сте го попитали лично, чрез съобщение или по телефона. Изберете начина, който ви е най-удобен. Груповите покани обаче се организират по-лесно чрез един имейл, към който всеки може да се включи.

Тонът на поканата

Каквото и да е начина, по който каните хората, го направете с тон, който не оказва натиск и подсказва: „Ще бъде забавно, ако дойдеш, но ако не, няма проблем.“

Примери за канене на един човек да направи нещо

Има много начини, по които можете да формулирате поканата: конкретна; отворена; отворена, но донякъде конкретна; и незабавна/спонтанна. Ето примери за всеки от тях:

Конкретна покана

- „Какво правиш този четвъртък? Искаш ли да хапнем нещо след вечерния ни курс?“
- „Ще отида да видя (групата), когато дойдат в града на 17-ти. Билетите не са толкова

скъпи. Искаш ли да дойдеш с мен?“

Отворена покана

- „Искаш ли да излезем за по едно питие някой път?“
- „Трябва да отидем да караме сноуборд някъде през този сезон.“

Отворена, но малко по-конкретна

- „Имаш ли желание да пием по кафе някой ден след часовете?“
- „Искаш ли да отидем на поход някой събота в близко бъдеще?“

Ако човекът отговори с „да“ на по-отворена покана, уточнете подробностите веднага след това. Една грешка е да получите „да“ и след това да оставите другия човек в несигурност, като не продължите и не организирате останалата част от плана.

Незабавно / спонтанно

- В края на работния ден или когато часовете приключват: „Какво правиш в момента? Имаш ли желание да пием по кафе?“
- Към съквартирант, с когото си се срещнал в коридора: „Здрасти, отивам до мола да си купя някои неща за стаята, ако искаш да дойдеш с мен.“

Да поканиш някого на среща спонтанно може да се окаже малко по-малко стресиращо. Знаеш, че той може да не е свободен точно в този момент, така че не боли толкова много, ако ти откаже.

Примери за канене на група за излизане

Групата хора, които каниш, може би вече се познават добре, а ти се опитваш да се присъединиш към тях. Или всички може би са сравнително нови един за друг, а ти се опитваш да ги превърнеш в нов социален кръг. Кането на група за излизане е подобно на кането на един човек да направи нещо.

За някои хора опитът да организират групово събитие изглежда по-малко плашещ, защото ако не се получи, отказът е по-разпръснат. Създава се усещането, че самото предложение е пропаднало, а не че конкретно някой е отказал да прекара време с теб. Освен това не всички просто те отхвърляха; те казваха, че не искат да прекарват време с цялата група (можеш дори да формулираш поканите като „Ние правим X. Искаш ли да дойдеш?“). От друга страна, някои хора смятат, че отправянето на покана към група е по-стресиращо, защото ако предложението им не се осъществи, те се чувстват така, сякаш

цяла група хора ги осъждат.

Конкретна покана

- „Искате ли да се съберем у нас този петък? По-късно можем да излезем, ако ни се прииска.“
- „Искате ли всички да отидем на „80-те години“ в (нощен клуб) този четвъртък?“
- „Този уикенд в града има панаир. Кой е за? Мислех за събота следобед.“

Отворена покана

- „Искате ли да се съберем някой път скоро?“
- „Трябва да се съберем всички извън работа.“

Отворена, но малко по-конкретна

- „Какво ще кажете да пием по кафе след уроците по линейни танци някой ден?“
- „Може би да опитаме онзи нов корейски ресторант, преди да се затрупаме с изпити.“

Непосредствено / спонтанно

- „Има ли някой, който иска да дойде у нас сега? Можем да поиграем на видеоигри или да гледаме филм.“
- „Искате ли да отидем в центъра след края на часовете?“

Разликата при груповите покани е в това, което се случва, след като всички започнат да обмислят плана. Когато поканите един човек, той или ще каже „да“, или „не“. Ако каже „да“, тогава трябва само да уточните подробностите с него. Когато поканите група, е нужно повече усилие, за да се изработи планът. Някои може да кажат „да“, други – „не“. Планът може да претърпи няколко промени, преди всички да се съгласят с него.

Покани един или повече души да правят нещо заедно с настоящите ти приятели

Когато става въпрос за групи, можете да поканите потенциален нов приятел да направи нещо с настоящата ви група приятели.

- „Аз и приятелите ми излизаме в събота. Искаш ли да се присъединиш, ако си свободен?“
- „Аз и моите приятели се събираме всеки вторник вечер, за да играем покер. Трябва да дойдеш някой път.“

Ако нямате голям социален кръг, не можете да направите това. Ако обаче имате тази възможност, това вероятно е най-безопасният начин да отправите покана. Не каните някого от позицията на нуждаещ се. Предлагате социална възможност. Ако откажат, все пак можете да излезете с другите си приятели.

Ами ако поканиш някого да излезете и той ти откаже?

Ако някой ви откаже, може да се объркате, защото може да не знаете какви са отношенията ви с него. Повечето хора се чувстват неудобно да кажат директно на някого, че не им се излиза. Те също така не искат да направят бъдещите взаимоотношения неловки, като ви отхвърлят директно. Вместо това, те ще измислят извинения, ще „забравят“ да отговорят на писмената ви покана или ще се съгласят неясно, че може би двамата бихте могли да направите нещо някой път, но никога няма да последва нещо. Разбира се, тези неща може просто да означават, че наистина са заети.

Колко пъти трябва да каните някого да излезете, преди да се откажете?

Три пъти, може би четири, ако поканите са разпределени във времето. Можете да попитате втори път сравнително скоро, а ако отново откаже, дайте му малко пространство, преди да опитате още веднъж или два пъти. Ако след това не сте се събрали, или той ви отблъсква учтиво, или е показал, че е прекалено зает, за да има нови приятели. Понякога някой наистина иска да бъде твой приятел, но животът му е забързан и трябва да откаже поканите ти по основателни причини. Въпреки това, след три отхвърлени покани, без никакви усилия от негова страна да организира нещо, вероятно просто не се интересува и е по-добре да насочиш енергията си другаде.

Изключение от това правило е, когато отправяте покани за групови дейности, които не изискват много усилия, към човек, с когото сте в добри отношения и който идва на вашите събирания, но само от време на време, защото води натоварен живот. В такъв случай е напълно приемливо да му казвате: „Всички ще се съберем у Тина този петък“ в продължение на няколко седмици подред, дори и той да не идва, защото знаете, че от време на време ще се появи.

Опитайте се да организирате повтарящи се планове

Обикновено, след като сте излизали с даден човек или група, трябва да преминете през още един кръг от планиране, ако искате да ги видите отново. Това не е чак толкова много работа, но може да ви накара да се чувствате, сякаш социалният ви живот е несигурен от седмица на седмица. Можете да опитате да организирате

редовен план, като например да гледате филм у някого всяка сряда вечер или да излизате на вечеря веднъж месечно. Често всички са прекалено заети, за да се организират редовни срещи, но е чудесно, когато успеете да си организирате такива надеждни социални дейности. Поддържането на тези планове изисква усилия, затова не ги приемайте за даденост. Понякога хората се разсейват с други аспекти от живота си и може да е нужно известно усилие, за да съберете всички всеки път, така че бъдете гъвкави по отношение на отмяната или пренасрочването, ако е необходимо. Тези планове също така работят по-добре, когато в тях участва по-голяма група, така че дори и само половината от членовете да успеят да дойдат всеки път, все пак ще се съберат достатъчно хора, за да бъде забавно.

Начини да прекарвате време с хора, освен като сами организирате срещи

В тази глава разгледахме как да организирате свои собствени планове, и това е най-важното умение, защото имате пряк контрол над него, но можете да намерите и други начини да излизате с хора, без да полагате много усилия:

Да бъдете поканени да излезете

Чудесно е, когато други хора ви канят да прекарате време с тях, макар че никога не трябва да разчитате на това и винаги трябва да сте готови да поемете инициативата и да си направите свои собствени планове. Но когато става дума за планове, направени от други хора...

Постарайте се да приемете всяка покана

Ако се опитваш да разгърнеш социалния си живот и някой те покани на някакво събитие, направи всичко възможно да отидеш. Защо да откажеш възможност да излезеш сред хора? Когато вече имаш повече приятели и покани, които се борят за времето ти, ще можеш да си по-избирателен. Ако си по-тревожен или самотен човек, лесно е да обмислиш прекалено много една покана и да измислиш причини, поради които тя няма да е забавна. Опитайте се да преодолеете тези притеснения и все пак да отидете. Никога не можете да сте сигурни колко приятно ще бъде нещо, докато не се появите и не видите сами.

Понякога ще трябва да пожертвате собственото си удобство в името на социалния си живот. Може да ви поканят на филм, който не ви вълнува особено, или в последния момент да ви поканят на парти в студена, дъждовна петъчна вечер, когато сте планирали да си легнете рано. И в този случай удоволствието от общуването надделява над тези дребни неудобства.

Повечето хора ще престанат да ви канят, ако отказвате твърде често. Може би нямат нищо против вас, но следващия път, когато планират събитие, ще си помислят: „Никога не са идвали, когато съм ги канил преди, така че няма смисъл да им казвам и този път.“ Ако ви интересува дадена покана, но не можете да присъствате по основателни причини, ясно заявете на поканилия, че искате да излезете

с него и бихте го направили, ако можехте. Най-добрият начин да покажете това е да отправите своя собствена покана сравнително скоро след това.

Разберете какви са плановете на другите и се присъединете към тях

Много хора постоянно имат какво да правят с приятелите си, защото редовно питат наоколо какво правят останалите. Те не се опитват да измислят свой собствен план всяка седмица. Ако искат да излязат през уикенда, около четвъртък започват да пишат на приятелите си и да питат какви са плановете им за петък вечер и уикенда. Ако чуят нещо, което им харесва, се присъединяват. Ако никой все още няма конкретни планове, но някои хора проявяват интерес към нещо, разговорът за „разпитване“ предоставя отправна точка за измисляне на това, което биха могли да правят заедно (например: „Можем да си направим барбекю в парка, както Морган спомена онзи ден“). Освен това, разпитването е добър начин да проявите инициатива, да покажете, че ви е интересно да прекарвате време с хората, и като цяло да останете в полезрението на групата.

Да се самопоканиш на социални събития

Един от по-трудните аспекти при присъединяването към плановете на други хора е да се самопоканиш на събиране, когато не си сигурен дали ще бъдеш добре дошъл. Важното е да знаеш, че понякога е напълно приемливо да се самопоканиш. Понякога няма да получиш покана, но ако попиташ дали можеш да дойдеш, всички ще са съгласни. В крайна сметка ще трябва да прецениш сам дали да опиташ да получиш покана, но ето някои общи насоки:

- Когато питаш дали можеш да дойдеш, винаги говори небрежно, без да оказваш натиск (например: „Отивате ли на парти утре? Изглежда забавно. Мога ли да дойда? Няма проблем, ако искате да бъдете малка компания“).
- Като цяло, не се самопокани на събития като вечери или уикенди в къщичка, където домакинът полага много усилия и има ограничено пространство или ресурси. Допълнителен човек може да им създаде неудобства.
- Плановете от типа „Колкото повече, толкова по-весело“, като партита или вечери в заведения, са по-безопасен избор. Някои събирания също имат негласна отворена покана, като група колеги, които излизат за по питие след работа всеки четвъртък.
- Помислете за останалите хора, които ще присъстват. Дали са непринудена, весела група приятели, които са отворени към общуване с всеки? Или са две затворени двойки, които искат да прекарат пълноценно времето си заедно?

- Ако знаете кой е организаторът, обърнете внимание на неговата личност. Държи ли се стриктно на правилата и етикета и пази ли своя социален кръг, или е лесен за общуване и с удоволствие приема нови хора?

Винаги съществува риск да излезеш груб, нахален или отчаян, когато се опиташ да се самопоканиш на събитие. Въпреки това понякога рискът си заслужава. Ако наистина, наистина искаш да присъстваш на някое събиране, може би няма да ти пука, че не си се справил особено ловко с начина, по който си се озовал там.

Разберете какви са плановете на някой друг и след това помогнете да ги доразвиете

Това е подобно на самостоятелното изготвяне на план, но някои от стъпките вече са свършени вместо вас. Например, някой от вашия клуб по градинарство предлага да отидете всички на кино следващия уикенд и в този момент всички проявяват интерес, но никой не поема инициативата. Ако поемете нещата оттам, би трябвало да ви е сравнително лесно да довършите организацията на излета.

Нагласи, които трябва да имате предвид при изготвянето на планове

Сега вече знаете основните принципи за организиране на срещи с хора. Ето още един списък с нагласи, които ще направят процеса по-гладък за вас.

Приемете, че понякога изготвянето на планове може да отнеме усилия

Доста лесно и приятно е да получиш изненадващо съобщение или обаждане с въпрос дали искаш да излезеш на вечеря с шестима приятели на определена дата, в определен час и на определено място. Много по-трудно е да организираш такава среща сам. Да планираш нещо сам може да е трудно, защото трябва:

- Се справиш със страха от отказ, когато каниш хора.
- Да измислиш какво да правите.
- Проучиш плана (например, да потърсиш менюта на ресторанти или часове на кинопрожекции, да се обадиш наоколо, за да видиш кои барове излъчват мач по телевизията, да си в крак с това кои атракции идват в града).
- Поканиш всички да присъстват.
- Адаптирайте плана така, че да е подходящ за всички. Това често е най-дългият етап. Понякога

се стига до споразумение и трябва да опитате отново по-късно.

- Отделете време да убедите хората да дойдат или да не се отказват в последния момент („А, хайде, учил си за изпита цял ден. Няма нищо лошо да излезеш и да се разсееш за няколко часа“).
- Подгответе всичко необходимо за реализирането на плана (например, направете резервации, купете храна и напитки за партито, резервирайте място за къмпинг).

Ако координирането на планове ви се струва голяма мъка, осъзнайте, че така се чувстват и всички останали. Другите хора не трябва винаги да поемат инициативата и да организират нещата за вас. Поемете част от тежестта сами, когато е необходимо.

След като хората са приели плана ти, бъди отворен към промени

Ако организираш нещо с по-голяма група и всички са се съгласили с плана ти, но все още обсъждат подробностите помежду си, това вече не зависи от теб. Не се вкопчвай прекалено в идеята, че нещата трябва да вървят в една конкретна посока. Бъди гъвкав и бъди готов да се променят датата, мястото, часът или дори и най-малките подробности – вероятно неведнъж. Освен това, очаквайте някои аспекти да се променят до последната минута (може дори да се променят по време на пътуването с таксито). Очевидно има моменти, в които трябва да сте по-твърди от други, например ако любимата ви група идва в града за един концерт тази година. Но ако просто искате да се съберете с приятели, какво значение има дали ще го направите в петък, вместо в събота? Или ще излезете в седем, вместо в шест?

Имайте предвид също, че докато не се съберете всички на място, планът може да пропадне по всяко време. Може изобщо да не се осъществи, защото графиците на всички се припокриват. Или може да бъде отменен в последния момент, защото двама от четиримата участници все пак не могат да дойдат. Такива неща са част от играта и няма смисъл да се притеснявате прекалено много за тях.

Бъдете толерантни към леките промени в плановете

Досадно е, но хората могат да бъдат несериозни. Няма да отговарят на съобщенията ти или на поканите по имейл. Ще се съгласят да дойдат на партито ти, а после ще се откажат в последния момент. Ще закъснеят. Ще се побъркаш, ще изглеждаш несигурен и ще останеш без приятели, ако се дразниш прекалено всеки път, когато се случват такива неща. Ако даден приятел постоянно е ненадежден или направи нещо по-сериозно, като например да ви остави да чакате на среща на четири очи, тогава трябва да му кажете нещо или да спрете да го каните. Ако обаче планирате по-голямо събиране, обикновено е ясно, че не всички, които казват, че ще дойдат, действително ще бъдат там. Насладете се максимално на компанията на хората, които все пак дойдат.

При по-големи събития не се притеснявайте прекалено дали определени хора ще дойдат

Когато в дадено събитие се включат достатъчно хора, по-важно е то да се осъществи, отколкото всеки един да успее да дойде или да се гарантира, че определени хора ще се появят (освен ако не става дума за нещо като собственото им рожденно парти, разбира се). Хората имат ангажименти в живота си и не е реалистично да се мисли, че всеки един човек ще е свободен на определена дата. Ако се опитате да организирате плана така, че всички да могат да дойдат, той вероятно ще продължава да се отлага за идеалния момент, докато накрая не бъде забравен.

27

Задълбочаване на нови приятелства

НЕ ВСЯКА ПРИЯТЕЛСТВО, което имате, трябва да бъде наистина близко. Хората често се радват да имат приятели, с които просто да се забавляват или да ходят по партита. Обикновено обаче се нуждаем от поне едно приятелство, което да е по-дълбоко и интимно. В тази глава са изложени факторите, които водят до сближаване в приятелствата. Описаните по-долу концепции често се случват автоматично с развитието на приятелството, но можете да поемете известен контрол върху вашите взаимоотношения, като съзнателно се опитате да използвате тези съвети. Те се отнасят главно за индивидуални приятели, но някои от тях важат и за сближаването с група хора. Някои неща, които трябва да знаете:

Няма формула за това как да станете по-добри приятели с всеки, кого срещнете

Не всеки, когото срещнеш, ще иска да прекарва време с теб. И дори да се разбирате на повърхностно ниво, не всеки, с когото излизаш, ще се превърне в близък приятел. Просто не сме съвместими с повечето хора по отношение на свободното време, интересите, ценностите и това, което търсим в едно приятелство. Въпреки че можете да опитате да приложите идеите по-долу към новите си приятели, осъзнайте, че не всички от тях ще издържат във времето и ще станат ваши сродни души. Но това е нормално, защото често е приятно да общуваме с хората на по-неформална основа.

В същия дух, само защото може да успеете да приложите успешно една или повече от идеите по-долу към някого, това не гарантира, че приятелството ще стигне някъде. Например, може да имате наистина интимен разговор с тях, но като цяло те ще продължат да мислят за вас като за някого, с когото се срещат от време на време. Ако полагате усилия да станете по-добри приятели с някого и имате усещането, че влагате повече енергия в това отколкото той, обмислете да отстъпите и да коригирате очакванията си.

Понякога ставате добри приятели с някого доста бързо; други пъти това отнема известно време

Много хора са преживявали ситуацията да срещнат някого за първи път и веднага да започнат да се виждат с него почти всеки ден. Също толкова много са и тези, чиито приятелства са се развивали по-постепенно. Нито един от двата варианта не е по-добър от другия. Приятелствата могат да се зародят бързо в следните ситуации:

- когато просто се разбирате необичайно добре с даден човек;
- когато и двамата сте в етап от живота си, в който търсите нови приятели (например през първите седмици в университета);
- когато и двамата сте свободни и лесно достъпни един за друг (например, живеете в една и съща сграда и имате много свободно време, за да се виждате);
- когато запълвате една неудовлетворена нужда в живота на другия (например, обожавате да четете и да обсъждате книги, но никой от другите ви приятели не се интересува особено от тях);
- когато се окажеш в ситуация, в която обичайните правила за развитието на приятелството не важат, например когато срещаш хора по време на пътуване и се чувстваш като приятели за цял живот, след като ги познаваш едва от пет дни.

Приятелствата могат да се развиват по-бавно

- когато единият или и двамата сте доста заети с ежедневието си и/или вече имате много приятели, които запълват календара ви;
- когато се разбирате достатъчно добре, но няма тази мигновена искра на силна съвместимост;
- когато не се опитвате активно да задълбочите приятелството си с тях. Например, те са в периферията на вашия социален кръг и ги опознавате по-добре тук-там.

Естествено е да се чувствате малко неловко и несигурно в началото на едно ново приятелство

Има моменти, в които веднага се разбирате с някого и никога не се чувствате неловко в негово присъствие. Има и такива случаи, в които приятелствата ви се развиват без напрежение, почти случайно. Понякога обаче процесът е по-изнервящ – например, когато срещнете някого на еднократно събитие и след това активно се опитвате да започнете приятелство с него. В този случай е разбираемо, че нещата ще ви се струват несигурни, защото не сте сигурни колко ви харесва този човек или дали ще продължите да се разбирате и да имате какво да си кажете. Обикновено отнема около месец, преди да започнете да се чувствате по-спокойни и сигурни в тази връзка.

Начини за развиване на ново приятелство

Всяко приятелство е различно и не всеки съвет важи еднакво за всеки тип. Някои приятелства се основават повече на споделяне и общуване, докато други се основават на хобита, шеги и излизания вечер.

Прекарвайте повече време заедно

Самото прекарване на повече време с някого е в основата на това да станете по-добри приятели. Близките отношения не се изграждат за няколко часа. Нужно е време, за да се случат всички онези неща, които укрепват връзката и които ще разгледаме по-долу. Времето е толкова важен фактор, че често ставаме добри приятели с хората, с които естествено имаме много контакти, като колеги, приятели на приятели, съученици и членове на екипа. С времето приятелства могат да се развият дори между хора, които в началото са били безразлични един към друг.

Постарай се да се виждаш с тях редовно

Основният начин да прекарваш достатъчно време с някого е да се виждаш с него доста често. Понякога ще се окажеш в ситуация, в която това ще става автоматично. Ако не е така, опитай да използваш идеите от предишната глава, за да организираш срещи, така че да продължиш да се виждаш с този човек. С някои хора бързо ще влезеш в рутина да се виждате постоянно. С други може да се виждате само веднъж на три седмици, за да хапнете нещо набързо.

Тази стъпка трябва да бъде постоянна. Не става въпрос за организиране на еднократна среща. Става въпрос за полагане на усилия, за да продължиш да се виждаш с тях непрекъснато в продължение на месеци. Може да имаш проблеми тук, защото:

- сте малко прекалено заети или мързеливи и не полагате усилия да се виждате редовно с новите си приятели.
- Ти си срамежлив и не смееш да поканиш някого да излезете заедно, защото се страхуваш от отказ или от неудобна ситуация. Това най-често се случва при първите няколко покани, но може да повлияе незабележимо на поведението ти и по-късно, ако смяташ, че приятелят ти е „над“ теб.
- Чувстваш се несигурен и си склонен да мислиш, че не си достоен да излизаш с другите и че новите ти приятели всъщност не те харесват.
- Нямате голяма нужда да общувате и това ви кара да не организирате срещи толкова често, колкото е необходимо, за да поддържате новите си приятелства.

Прекарвайте време насаме с тях

Хората могат да се опознаят и да създадат връзка в групова обстановка, но често истинските възможности за сближаване се появяват, когато сте само вие и още един човек. Освен това, ако не сте излизали с някого насаме, колко близка е всъщност вашата приятелска връзка? Много хора са се запознали с някого чрез групови излизания, но са видели друга страна от него, когато са започнали да излизат насаме. Те посочват това като момента, в който приятелството им наистина е започнало да се развива. Можете да си осигурите това време насаме, като се уговорите да правите нещо с тях отделно. Можете също да намерите

моменти, в които да се отделите от по-голямата група. Например, двамата може да се оттеглите в задния двор, за да поговорите по време на парти.

Поддържайте връзка с тях между срещите

Едно от нещата, които отличават близките приятели от по-повърхностните, е колко често поддържат връзка, когато не се виждат на живо. Добрите приятели често поддържат връзка. По-повърхностните приятели мислят по-скоро: „Ще се радвам да ги видя, когато се срещнем на живо, но иначе не е нужно да поддържам връзка с тях.“ Особено ако не се виждате с новите си приятели постоянно, поддържайте връзка с тях между срещите. Изпратете им съобщение с шега или попитайте как е минала седмицата им, изпратете им имейл с линк, който може да им хареса, или им се обадете по телефона, за да си поговорите.

Вземете за ориентир честотата, с която ви отговарят, и собствените им усилия да се свържат с вас, за да прецените колко често трябва да поддържате връзка с тях. Някои хора с удоволствие си пишат съобщения цял ден. Други предпочитат да поддържат връзка веднъж седмично. Разбира се, след като сте изградили определено ниво на приятелство, често можете да си позволите да не си говорите с седмици, а после да продължите оттам, откъдето сте спрели. Въпреки това, по този начин само ще поддържате връзката, а не ще я развивате активно. Проблемите, изброени като пречки за редовното общуване с приятел – мързел, срамежливост, несигурност, страх от отхвърляне – могат да възникнат и когато става въпрос за поддържане на връзка (например, започвате да пишете съобщение и после си мислите: „Ах, вероятно я досаждам. Тя не иска да чува от мен“).

Ако минат няколко месеца, без да говорите с някого, когото познавате добре, обикновено не е голям проблем да се свържете отново и да си поговорите. Няма нищо странно в това да пишете на някого, след като сте били без връзка за известно време. Това е още един от онези моменти на емоционално разсъждение, в които, ако се чувствате неудобно да го направите, смятате, че е неподходящо. Никога не смятай, че трябва да се откажеш от една връзка, защото сте били твърде дълго без да си говорите и сега би било странно да се свържеш. Когато се свържеш с тях, просто кажи, че си бил зает напоследък и попитай какво са правили. Ако не искат да подновят връзката, ще се справиш. Все пак не е като да си прекарвал редовно време с тях.

Прекарайте добре времето си заедно, когато излизате

Какво точно означава „да се забавлявате“ зависи от това, което търсите. Може да е интелектуален разговор на чаша кафе, следобед, прекаран заедно в ремонт на кола, или вечер в баровете. Можете да помогнете за развитието на една връзка, като се постараете да правите неща, които знаете, че новият ви приятел ще хареса. Както бе споменато в последната глава, не е нужно да правите нещо невероятно ново всеки път. От друга страна, не попадайте в рутина, в която единственото, което правите, е да седите и да скучаете.

Научете повече един за друг и разширете обхвата на темите, за които говорите

Когато не сте особено близки с някого, знаете само основната му биографична информация, а разговорите ви често се ограничават до няколко теми, като общото ви работно място и спорта, който и двамата следите. Чувстваме се по-близки с хората, когато знаем повече подробности за тях и можем да обсъждаме различни теми.

Бъдете отворени един към друг

Не всяко приятелство трябва да включва много интимни споделяния, но като цяло хората възприемат своите взаимоотношения като по-дълбоки и по-изпълващи, когато могат да разговарят помежду си за важни или лични теми, които не се чувстват комфортно да повдигат пред всеки. Също така е приятно да знаете, че сте показали на някого части от „истинското си аз“ и той ви приема такъв, какъвто сте, или да установите връзка, когато осъзнаете, че и двамата споделяте една и съща скрита странност или минало преживяване. Трябва съзнателно да се опитате да насочите разговорите си с новия си приятел към по-дълбоки теми, ако с течение на времето те не се развиват в тази посока от само себе си. Ако приятелят ви е първият, който поеме в по-интимна посока, не се срамувайте. Прочетете глава 12, за да освежите паметта си относно саморазкриването.

Бъдете добър приятел по всички обичайни начини

Да бъдеш добър приятел е широко понятие, което е трудно да се обобщи в няколко абзаца. Приятелството ще се задълбочи, ако всеки от двамата започне да вижда в другия човек, на когото може да разчита и който го кара да се чувства добре в кожата си. Това означава да проявяваш типичните черти на добър приятел и симпатичен човек, включително

- да показваш, че харесваш другия човек и искаш да прекарваш време с него;
- да бъдеш позитивен и забавен в общуването;
- да бъдеш надежден;
- да бъдеш емоционална опора;
- да си готов да направиш всичко възможно за него;
- да не клюкарстваш или да не се оплакваш от него зад гърба му;
- да не разказваш на всички за неща, които са ти споделили в тайна;
- да не ги пренебрегвате или приемате за даденост;
- да не се ядосваш за дреболии или да изливаш гнева си върху тях;
- да показваш добър характер като цяло. Можеш да се държиш страхотно около тях, но ако чуят, че в останалото време си гадняр, може да не искат да имат нищо общо с теб.

Никой не е съвършен и никой не очаква приятелите му да бъдат такива. Всеки има различно

по отношение на чертите, които смятат за важни, и недостатъците, които са готови да пренебрегнат. Един човек може да търси предимно приятели, с които е забавно да излиза, и да не му пука дали са ненадеждни. Друг може да смята несериозността за пречка и да цени високо някой, който ще бъде честен с него и ще пази тайните му.

Преживейте заедно някои приключения или луди моменти

Споделената история засилва усещането, че имате силна връзка с някого. Още по-добре е, ако тази история включва наистина запомнящи се преживявания. Това ви дава възможност да кажете: „Ха-ха, помниш ли, когато ние…?“ Много хора си спомнят, че са гледали на някого или на група хора като на случайни приятели, докато не са отишли заедно на онова легендарно пътуване с палатки и не са започнали да се възприемат като сплотена група. Приключението е някакъв вид екскурзия или преживяване, което е забавно и извън обичайното. Не е нужно да бъде някаква абсурдна пиянска нощ, ако това не е вашият стил.

Бъдете до тях в трудни моменти

Хората могат да се сближат, когато единият помогне на другия. Те могат да станат по-близки и когато се подкрепят взаимно в преодоляването на общо предизвикателство – било то в изискваща магистърска програма, работа при досаден шеф или съвместно съжителство като начинаещи предприемачи без пари. Те могат да погледнат назад към връзката си и да си кажат: „Ние сме доста близки. Преминахме заедно през някои трудни моменти.“ По-трудно е да гледаш на някого като на обикновен приятел, когато си видял уязвимата му страна, когато се е облягал на теб и си съчувствал на борбите му.

Както винаги, това не е гаранция, че ще се сближите, а дори може да се почувствате използвани и недооценени. Но ако приятелството се развива в добра посока, взаимната помощ може да го укрепи още повече. Въпреки че по-големите, емоционално натоварени събития в живота водят до по-силни връзки, помощта към нов приятел може да бъде нещо толкова просто, като да предложите да го закарате до сервиза, за да си вземе колата, или да му позволите да си излее гнева за нещо нетактично, което е казала майка му.

28

Създаване на група приятели

МОЖЕ БИ НЯМАШ ПРОБЛЕМ да си намериш приятели, с които да правиш неща насаме, но искаш и група приятели, с които да излизаш. В тази глава ще разбереш как да го направиш. Тя разглежда трите основни начина да си създадеш група приятели: 1) да обединиш индивидуалните си приятели в група; 2) да си намериш един приятел и след това да се включиш в неговия кръг от познати; и 3) да си създадеш нова група приятели наведнъж. Вторият и третият метод включват присъединяване към съществуваща група, така че втората половина на главата дава някои съвети как да го направите.

Отново не забравяйте, че социалният свят е непредсказуем и в краткосрочен план възможностите ви да създадете точно такъв кръг от приятели, какъвто искате, са ограничени. Дори да си поставите за цел да станете част от дадена група, това може да не се случи веднага. Ето повече подробности за трите начина да си създадете група приятели:

Обединете индивидуалните си приятели в група

Ако имате няколко отделни приятели, как да ги накарате да започнат да се събират помежду си? Първо, трябва да организирате начин, по който да се срещнат. Можете да опитате да ги запознаете един по един или по двама, например като отидете на кино или на вечеря заедно, или пък да организирате по-голяма среща, на която всички да се съберат наведнъж. Въпреки това няма сигурен начин да гарантирате, че отделните ви приятели ще се харесат един на друг. Всеки общува с различни хора и те не винаги са съвместими помежду си, въпреки че всички имат общото, че се разбират добре с вас. Просто трябва да ги съберете заедно и да видите дали ще се получи.

Един основен съвет е да споменавате нещата, които ги свързват, за да разчупите леда между приятелите ви и да ги накарате да разговарят („Боб, Дейвид е работил в същата неправителствена организация като теб“). Ако представяте един приятел на малка група, не го оставяйте да се оправя сам. За да дадете най-голям шанс на приятелите ви да се сближат, опитайте се да излизате с всички на няколко пъти. Често хората нямат достатъчно време, за да се опознаят добре по време на една среща. Прекарването на време заедно по време на няколко излизания също кара всички да мислят по следния начин: „Ние сме група, която често излиза заедно.“

Намерете си един приятел, запознайте се с неговите приятели и опитайте да се впишете в тази група

Ако вече сте си направили един или двама приятели, можете да опитате да се запознаете с техните приятели и да видите дали можете да се присъедините към този социален кръг. Ако прекарвате достатъчно време с някого, тези възможности вероятно ще се появят естествено. Ако не, можете да поемете инициативата да се запознаете с приятелите на вашия приятел. Ако разберете, че те редовно правят някаква групова дейност, можете да попитате дали можете да се присъедините. Можеш също да се опиташ да се запознаеш с тях, като организираш някаква парти или по-голямо събиране. Тук също е добра идея да се опиташ да се срещаш с приятелите на приятеля си повече от веднъж, за да имат повече време да те опознаят и да свикнат с идеята, че си наоколо.

Създайте група от нови приятели наведнъж

Има два начина да постигнете това. Първият е, когато се присъедините към вече съществуващ кръг от хора в клас, на работа или в клуб. Например, започвате да работите като доброволец в приют за животни и бързо се сближавате с група колеги доброволци, които виждате често. Вторият е, когато външни обстоятелства ви принуждават вас и няколко други хора, които също не се познават, да прекарвате много време заедно (например, всички сте се нанесли на един и същи етаж в общежитие или всички сте започнали работа по едно и също време).

Когато се намирате в такива ситуации, опитайте се да организирате среща, която да събере всички извън контекста, в който сте се запознали. Ако искате да си създадете група приятели на работа, в училище или в клуб, също е важно да бъдете приятелски настроени към много от хората и съществуващите групи там. Трудно можете да създадете по-голям кръг на работата си, ако разговаряте само с двама колеги.

Още съвети как да се присъедините към съществуваща група приятели

Когато хората казват, че искат да се присъединят към група, обикновено имат предвид едно от двете:

- Намерили са група, към която смятат, че искат да се присъединят, но не са разговаряли много с никого от членовете, ако изобщо са го правили, и не знаят как да се обърнат към тях.
- Те общуват с групата поне донякъде редовно, но все още се чувстват като случайни гости; биха предпочели да бъдат пълноправни членове.

Точно както не можеш да си съставиш група приятели по поръчка, така и няма начин да си гарантираш, че ще бъдеш приет в някоя конкретна група. В тази подточка ще разгледаме как да се присъединиш към групи, с които имаш нещо общо и които са отворени към теб, а не как да се промъкнеш в онази супер-снобска

Клики. Към някои групи просто ще е трудно да се присъединиш, защото членовете им се познават отдавна и не са склонни да приемат нови хора. Каквато и група да се опитваш да намериш, опитай се да не ги поставяш на пиедестал. Те са просто социален кръг, а не богове, които имат властта да определят твоето щастие. Ако не успееш да се сближиш с тях, това може да е разочароващо, но винаги има други възможности.

В зависимост от конкретната ти ситуация и групата, към която искаш да се присъединиш, може да не се наложи да използваш всички от следните стъпки:

Стъпка 1: Установете първоначален контакт

Тази стъпка може да се осъществи автоматично, ако сте били представени от приятел или благодарение на обстоятелствата. В противен случай възможностите ви за установяване на първоначален контакт зависят от достъпа, който имате до групата. Ето двете основни възможности:

Подход 1: Представете се на всички наведнъж

Например:

- Работите в голяма компания. В кафенето забелязвате група колеги от друг отдел, които изглеждат точно по вашия вкус. Един ден ги питате дали можете да седнете при тях.
- В кампуса ви има магазин за игри и всеки път, когато минавате оттам, виждате група редовни посетители, които се събират и играят игра, която ви харесва. Един ден влизате, представяте се и обяснявате, че и вие сте фен на играта и търсите група, с която да играете.

Трябва известна доза смелост, за да се приближиш до група хора и да се включиш в разговора им. Може да се притесняваш, че ще изглеждаш неубедителен или прекалено ентусиазиран. Ако ги наблюдаваш от известно време, без да се приближаваш към тях, може да си помислиш, че ще те сметнат за странен, защото идваш при тях едва сега. Но ако си по техния тип и изглеждаш достатъчно симпатичен и уверен, всичко може да мине доста гладко. Ако това те нервира прекалено, винаги можеш да опиташ следващия вариант.

Подход 2: Запознай се с няколко членове, а след това се запознай с останалата част от групата чрез тях

Отново, това са ситуации, в които трябва да направите усилие, за да установите контакт с групата. Ето няколко примера:

- Забелязали сте група, към която искате да се присъедините, в един от университетските си курсове. В друг

курс сте само вие и една от участничките. Запознавате се с нея в този курс и след като двамата станете приятели, започвате да седите с цялата група и в другия курс.

- Играеш в аматьорска лига по софтбол и си забелязал, че един от другите отбори се състои от група приятели, с които изглежда имате много общи неща. Няколко седмици по-късно, на партито за края на сезона на лигата, започвате да разговаряте с един от тях и изглежда се разбирате добре. Молите го да ви запознае с останалите от отбора, което той с удоволствие прави.

Независимо как първо влизате в контакт с групата, ако си пасвате, тази стъпка може да е единствената, която ви създава затруднения. След като разчупите леда, останалото ще се нареди от само себе си.

Стъпка 2: Намерете начин да прекарвате време с групата редовно и да се сближите с всички

Ако не сте били приети безпроблемно веднага след като сте се запознали с всички, следващата стъпка ще бъде да преминете от „Групата вече знае, че съществувам, и изглежда, че няма нищо против мен“ към „Прекарвам време с тях редовно и те ме смятат за приятел“.

Не се обезсърчавайте, ако нещата не вървят перфектно от първия път

Първата среща с дадена група обикновено не е решаваща. Хората може да си съставят приблизителна представа за това какъв човек си, след като са разговаряли с теб веднъж, но не решават веднага дали искат да станат твои приятели. Обикновено трябва да прекарат известно време с някого, преди да разберат как ще се развие връзката. Понякога първата ти среща с всички не е особено обнадеждаваща. Взаимодействията ви може да са били малко напрегнати или сковани, или може да сте се чувствали изолирани, въпреки всичките си усилия да се включите в групата. Може да ви се прииска да се откажете, но дайте още няколко шанса. Понякога хората имат несигурен старт, а после осъзнават, че са по-съвместими, отколкото са предполагали първоначално.

Разберете как да се включите в събиранията на групата

Понякога хората успяват да установят първоначален контакт с дадена група и да се сприятелят с членовете ѝ по лек и непринуден начин. Въпреки това те не участват в забавните групови дейности, които са една от основните причини, поради които изобщо са искали да се присъединят към групата. Например, може да успеят да разговарят с група хора в някой от часовете си, но да не ги виждат през уикендите, когато всички се събират заедно. Ако се намирате в такава ситуация, има няколко неща, които можете да опитате:

- Както при сключването на приятелства като цяло, може просто да се наложи да привлечете вниманието на групата като

някой, с когото биха могли да излизат извън ситуацията, в която всички сте се запознали. След като им покажете, че харесвате същите дейности като тях, те може би ще разберат и ще започнат да ви включват в плановете си (например: „Всички излизате и пробвате нови ресторанти всяка седмица? И аз обичам да пробвам нови места и с удоволствие бих се присъединил. Мога дори да предложа някои добри места“).

- Можеш да попиташ за по-конкретни бъдещи планове и след това учтиво да попиташ дали можеш да участваш.
- Можеш да опиташ сам да организираш среща (виж глава 26). Дори и да не успеят да дойдат всички, вашата покана ще им покаже, че ви е интересно да прекарвате време с тях. За тази идея трябва да прецените сами дали е подходящо да планирате нещо за групата. В някои групи няма проблем нови членове да правят планове. Други са по-установени и имат свои навици и ще пренебрегнат идеите на хора, които не познават достатъчно добре.

Ако сте се присъединили към групата чрез един или двама души, свържете се с останалите членове

Друг проблем, с който се сблъскват хората, когато се присъединят към група, е, че започват да се срещат с групата редовно, но дори и всички да са мили с тях, все пак се чувстват като вечни гости на приятеля или приятелите, които са ги запознали с групата. Освен да прекарвате повече време с групата, ето няколко начина да излезете от тази ситуация:

- Когато сте заедно, отделете време да се отделите от първоначалния си приятел (или приятели) и да опознаете останалите членове на групата. Покажете ясно, че искате да опознаете всички по-добре, а не просто да придружавате приятеля си на някое и друго събиране.
- Вземете контактната информация на останалите членове на групата. Освен че това ви позволява да се свържете с тях и да изпратите още един сигнал, че искате да опознаете цялата група, то също така ви освобождава от необходимостта да разчитате на първоначалната си връзка като единствен начин да научавате за плановете на групата.

Не е нужно да станеш еднакво близък с всички или да се харесваш на всички в еднаква степен. Макар че искаш да избегнеш да те възприемат като „гост“ на един-двама членове, не е задължително да станеш най-добър приятел с всеки един от групата. Докато групата като цяло те приема, няма проблем, ако връзката ти с няколко членове е малко по-слаба. В повечето социални кръгове, въпреки че всички се разбират добре, някои членове са по-близки от други. Ако групата е достатъчно голяма, в нея ще има подгрупи. Когато сте нови в групата, опитайте се да поддържате доста добри отношения с всички, но също така потърсете онези няколко членове, с които се разбирате най-добре. Докато една от подгрупите ви приеме,

ще бъдеш възприет като част от по-голямата група.

Стъпка 3: Прекарвайте време с групата и задълбочавайте отношенията си с всички

След като започнете да прекарвате време с групата редовно, да се интегрирате в нея е предимно въпрос на време. Ако прекарате достатъчно време с тях, те естествено ще започнат да ви възприемат като член на групата. Ще опознаете всички по-добре, дори и да става дума за група, която се събира, за да се забавлява, а не за да води дълбоки разговори. Ще споделите някои запомнящи се преживявания. Ще се запознаете с техните вътрешни шеги и ще сте сред първите, които ще научават новите. Повечето от това ще се случи автоматично, но можете да ускорите процеса, като съзнателно се адаптирате и приложите идеите от предишната глава за развиване на взаимоотношения.

Разберете, че може да не се чувствате като пълноправен член за известно време

Понякога, когато се присъединиш към група, веднага ще се почувстваш като пълноправен член. В други случаи обаче може да се чувстваш като прикачен за няколко месеца. Това не означава непременно, че групата не те харесва; ако някои от членовете се познават от години, те ще бъдат по-привързани един към друг и може неволно да те изключат. Щом започнеш да се събираш с групата редовно, значи си част от нея. Не подценявайте това и не се убеждавайте, че все още сте аутсайдер. Просто продължавайте да се появявате и да правите това, което правите; с времето ще опознаете всички по-добре и ще станете по-важен член на групата.

Приеми, че не винаги се получава да станеш част от група

Общуването и опознаването обикновено заздравяват връзките между хората, но това не е гарантирано. Понякога се присъединяваш към група, през цялото време се чувстваш като на тънък лед и накрая си тръгваш, когато осъзнаеш, че никога няма да бъдеш напълно приет. Трябва да си готов да преминеш през този несигурен и рисков период. Усещането, че си член от втора ръка, може да е само временно. Ако наистина се чувстваш в затруднение, това може да е знак, че групата не ти подхожда.

29

Сключване на приятелства в конкретни ситуации

Дотук тази секция обхвана общата структура на това как да си направите приятели. Ето някои допълнителни предложения за две ситуации, с които хората често имат проблеми: създаване на приятелства в колежа и създаване на приятелства като възрастни, след университета или когато сте в нов град.

Сключване на приятелства в колежа

Университетската среда е едно от най-лесните места за създаване на приятелства. Заобиколен си от хиляди връстници, повечето от които са отворени към нови запознанства. Разбира се, това твърдение може да ти се стори като шамар в лицето, ако си в университета и се мъчиш със социалния си живот. Студентите имат два основни проблема със създаването на приятелства в колежа:

- Те са се впуснали в приятелствата си още в гимназията и не знаят как съзнателно да създават нови.
- Имат чувството, че всички са си намерили приятели без никакво усилие през първите няколко седмици от училището, но те не са успели да го направят и не знаят как да си създадат кръг от приятели, след като са пропуснали този момент.

Да си намериш приятели в ежедневието на университета се състои предимно в това да следваш съветите, изложени в предишните глави. Запознавай се с хора в лекциите, в общежитието, чрез клубове и студентски организации, както и на всякакви временни работни места, на които работиш. Поеми инициативата да поканиш потенциални приятели на излет, а след това се опитай да продължиш да се виждаш с тях, за да може връзката да се развие. Разбира се, ако имаш проблеми със срамежливостта или с воденето на разговор, трябва да отделиш малко време и за преодоляването на тези проблеми.

Предложения за създаване на приятелства през първите няколко седмици в колежа

Когато започнеш университета, не си единственият, който не познава никого. Повечето от останалите студенти също са оставили приятелите и семействата си и се нуждаят от нови приятели. Ето как по-лесно да се запознаеш с тях:

- Осъзнайте, че pretty much everyone feels a little nervous, unsure of themselves, and

претоварени при започването на колежа. Повечето хора просто се преструват на смели, защото погрешно предполагат, че всички останали са напълно подготвени.

- Опознайте някои хора преди началото на учебната година. Ако посетите информационна в месеците преди първия семестър, вземете контактната информация на хората и поддържайте връзка с тях. Ако вашата специалност има група в социална мрежа, свържете се с някои от бъдещите си състуденти чрез нея. Ако сте в града няколко дни преди началото на учебната година, уредете среща с всеки, който също е наоколо.
- Ако е възможно, опитайте се да се запознаете с кампуса и околността предварително. Ще се чувствате по-удобно, след като започне учебната година, и ще можете да започнете няколко разговора, като предложите да помогнете на други студенти да се ориентират.
- Ако това е реалистична възможност за теб и наистина искаш да придобиеш опит с университетския живот, отиди предварително на пътешествие с раница в друга страна и отседни в хостели. Животът в хостел е подобен на този в общежитие – както от практическа, така и от социална гледна точка.
- Отидете на колкото се може повече събития от Ориентационната седмица. Ще срещнете много хора, особено от вашия факултет. Шумната, ориентирана към партита атмосфера на първата седмица не е за всеки, но трябва да има и събития, които не са свързани с алкохол. Ако не ви харесва да ходите по партита, няма да сте единственият и можете да потърсите други студенти, които мислят като вас.
- Ако живеете в общежитие, опознайте хората на вашия етаж. Обиколете от врата на врата и се представяйте или прекарвайте време в общия салон и разговаряйте с всеки, който влезе. Отскачайте да посетите съседите си на етажите над и под вас.
- Ако живеете у дома или извън кампуса, прекарвайте колкото се може повече време в университета. Няма как да срещнете нови хора, ако винаги се затваряте вкъщи.
- Говори с когото пожелаеш. Първите няколко седмици са период на свободно общуване и никой няма да погледне криво на някого, който е общителен и се опитва да се запознае с хора.
- Осъзнай, че е нормално да се присъединиш към групи от хора или да отидеш сам на събитията от Ориентационната седмица. Групата, с която отиваш, вероятно се е срещнала преди няколко дни, така че не е като да се натрапваш в тяхната компания. Ако отидеш сам на събитие, можеш да започнеш разговори с когото пожелаеш, защото целта на тези събития е хората да се смесват.
- Един или двама от вашите състуденти може да са бегли познати от гимназията. Ако тогава не сте били толкова близки с тях, вероятно сега няма да е по-различно. Имате много други възможности и е по-добре да вложите енергията си в тях.

Не се отказвай, ако не си намерил група приятели след първите няколко седмици

След като изминат първите няколко седмици от началото на учебната година, може да си помислите, че социалните кръгове на всички са вече утвърдени и ще ви бъде по-трудно да си направите приятели. Да, атмосферата, в която всички са отворени към нови приятелства, отшумява след първия месец. Това обаче не означава, че всеки нов социален кръг е напълно затворен. Групите обикновено са отворени към нови членове, които са симпатични и които допринасят с нещо.

По-важното е, че социалните кръгове, в които хората попадат през първите няколко седмици в университета, понякога не траят толкова дълго. Те могат да се формират, защото всички са нетърпеливи да влязат в някаква група и се свързват с първата група хора, които срещнат. В следващите месеци тези кръгове могат да се разпаднат, тъй като всички осъзнават, че не си пасват толкова добре.

Сключване на приятелства като възрастен, след университета или когато сте се преместили в нов град по причина, различна от това да ходите на колеж

Тези обстоятелства са обединени, защото са сходни и съветите за справяне с тях са едни и същи. Във всеки от случаите вече не е толкова лесно да се срещат хора, колкото беше в училище. Вече не сте заобиколени от съученици, които имат много време да посветят на социални контакти. С напредването на възрастта хората стават по-заети с кариерата, семейството и дома си и имат по-малко време да прекарват с настоящите си приятели или да срещат нови. Те също така имат по-високи стандарти и по-ясна представа за това, което търсят в един нов приятел. Това не означава, че е невъзможно да си направите приятели, когато сте нови в града или когато сте на четиридесет. Просто трябва да положите повече усилия и не бива да се обезсърчавате, ако нещата не се наредят след няколко седмици.

Използвай максимално работата си или съществуващите си контакти

Ако имаш късмета да работиш на място, където можеш да срещнеш нови приятели, възползвай се от това колкото се може повече. Имаш ли колеги, с които се разбираш добре, но с които не излизаш извън работа? Може би биха се съгласили да направите нещо заедно някой уикенд. Само защото сте завършили училище, сте нови в града или сте по-възрастни, не означава непременно, че нямате съществуващи социални връзки. Дори ако сте се преместили някъде далеч, може да имате познат от миналото или роднина в района. Може би бихте могли да се срещнете с този стар приятел на обяд и скоро след това да ви запознае с приятелите си.

Отдайте се на хобитата си като начин да срещнете хора

Когато учиш в университета, можеш да срещнеш много приятели чрез лекциите, съжителството и работата на непълно работно време. Ако срещнеш някого чрез някое хоби, това е почти като бонус. След като завършиш университета, интересите ти заемат много по-централно място в социалния ти живот. Хората, които имат много социални хобита, по-лесно си намират приятели. Ако се установяват в нов град, за тях е естествено да се присъединят към различни отбори, да се включат в театрална група или да започнат доброволческа дейност някъде. Скоро те вече имат социален кръг. По-трудно е за хората, които имат по-самотни интереси като четене, гледане на филми или дълги разходки сами.

Помислете да си намерите някои по-социални хобита, ако все още нямате такива. Не е нужно да променяте изцяло личността си или всичките си занимания, но променете начина, по който прекарвате времето си, за да можете да се срещате с толкова приятели, колкото желаете. Правете повече дейности извън дома. Намерете начин да използвате съществуващите си хобита, за да влезете в контакт с повече хора. Например, ако обикновено тренирате у дома, запишете се на курс или в клуб по бягане. Ако обичате да четете за нови идеи, посещавайте безплатни лекции или семинари или се присъединете към клуб за обсъждане на книги. Ако харесвате стендъп комедията, проверете дали има някакви срещи в интернет, където феновете могат да се организират, за да ходят заедно на представления.

Бъдете по-активни в използването на възможностите за потенциални приятели

Когато сте в колежа, можете да си позволите да бъдете малко мързеливи в създаването на приятелства. Ако срещнете някого, с когото се разбирате добре в един от вашите курсове, но не се стараете да поддържате връзката толкова, колкото бихте могли, това не е краят на света. Вероятно ще го видите отново през следващите осем седмици. А ако не се получи с него, има много други възможности. Когато вече не сте в колежа, възможностите не се появяват толкова често. Трябва да бъдете малко по-находчиви, когато става дума за поддържане на връзка с хора, с които се разбирате добре.

Разбира се, на работа или в началото на сезона на дадена лига можеш да се мотаеш, но често ще има моменти, в които ще срещнеш потенциален приятел само веднъж или два пъти, и ако не се възползваш от възможността, ще я изпуснеш. В много места, свързани с хобита, като курсове по танци или зали за катерене, има хора, които идват само няколко пъти и после си тръгват. Когато срещнете човек, с когото бихте могли да си представите да сте приятели, и има вероятност да не се срещнете отново, бъдете по-активни в опитите си да получите неговите координати. След това се свържете с него достатъчно бързо.

Разширете кръга от хора, с които бихте могли да се сприятелите

Когато все още сте в гимназията или университета, най-често сключвате приятелства с хора на вашата възраст и с подобен произход. С настъпването на зрелостта кръгът от хора, с които се срещате и с които бихте могли да излизате, се разширява. Не отхвърляйте прекалено бързо някой, който е по-възрастен

или по-млади, защото не отговарят на представата ти за това как би изглеждал твоят кръг от приятели. Само защото възрастта на някого е с десетина години повече или по-малко от твоята, това не означава автоматично, че нямате нищо общо, или че той е глупав и незрял, или скучен и изостанал от времето. Не смятай, че човек с различен произход е от напълно различен свят и никога не би се интересувал от същите неща като теб. Разглеждай всеки отделен случай поотделно.

30

Решаване на проблеми при създаването на приятелства

Освен несигурността как да се справят с конкретни ситуации, като например когато човек е нов в града и не познава никого, други психологически и практически проблеми могат да попречат на хората да си намерят приятели: различни притеснения, свързани с опитите да се създадат приятелства; житейски обстоятелства, като например липса на пари, които пречат на социалния живот; получаване на отрицателни реакции на приятелските ви опити; както и несигурност по отношение на много от потенциалните приятели, които срещате. В тази глава се дават съвети как да се справите с всички тях.

Чести притеснения, които хората имат относно създаването на приятелства

Глава 24 обхвана две често срещани притеснения, които възникват, когато се опитвате да си направите нови приятели: чувството на отчаяние, когато търсите приятелства, и убеждението, че трябва да криете самотата си. Ето и някои други. Както при всяка несигурност, осъзнаването и предизвикването на контрапродуктивните мисли, които стоят зад тях, може да помогне, но в крайна сметка може да са необходими няколко положителни преживявания от първа ръка, за да се отървете окончателно от тях.

„Не се чувствам отчаян, но се притеснявам, че ще изглеждам отчаян и ще отблъсна хората.“

Алтернатива: Никой няма да те възприеме като отчаян, ако правиш типични приятелски неща като започване на разговори с хора, които не познаваш, опитване да разговаряш с познати, канене на някого на излет или изпращане на съобщения на приятели, за да си поговорите. Трябва да се държиш откровено отчаян, за да те възприемат по този начин. Отчаяните действия могат да включват канене на хора на среща, след като вече са те отхвърлили седем пъти; изпращане на съобщения на някого много по-често, отколкото той ти пише; или казване колко много означава за теб тяхното приятелство, след като ги познаваш само от няколко дни.

„Чувствам се странно, когато питам хората какви са плановете им за уикенда.“

Алтернатива: Да питаш за плановете на другите за уикенда е напълно нормално поведение. Ако вече си близък приятел с някого, имаш негласно разрешение да го попиташ какво ще прави или да се опиташ да се присъединиш към групова излизане, на което той планира да отиде. Това е равносилно на споделяне на информация и измисляне на нещо, което да правите заедно. (Още веднъж, емоционално е да

да вярваш, че само защото *се чувстваш* отчаян да направиш нещо, то *е* отчаян ход. Виж глава 5 за повече подробности относно емоционалното разсъждение.)

„Ако питам наоколо какви са плановете на хората, ще разкрия, че аз нямам нищо за правене.“

Алтернатива: Няма нищо странно или необичайно в това да нямаш планове за края на седмицата. Хората постоянно признават, че нямат планове, и това изобщо не ги притеснява. Те си мислят: „Е, петък е, а аз още не съм измислил какво да правя. По-добре да видя какво правят приятелите ми.“

„Да попиташ наоколо какви са плановете на твоя социален кръг е наред, ако става дума за твои приятели. Но аз искам да изляза с хора, които не познавам толкова добре. Би било неуместно да ги питам какво правят.“

Алтернатива: Това може да изглежда неуместно, но имате две напълно приемливи опции: 1) Поемете изчислено социално рискове и попитайте тези познати какви са плановете им, въпреки че може да не се получи перфектно. Уверете се, че питате по непринуден начин, без да оказвате натиск; 2) Играйте на сигурно и първо ги опознайте малко по-добре, а след това опитайте да направите планове.

„Когато поканя някого да излезем, ми се струва, че съм „един стъпка по-надолу“.“

Алтернатива: Ако поканиш някого да излезете, това не означава автоматично, че си по-ниско в социалната йерархия; просто означава, че имаш нещо забавно на ум, което искаш да направиш, и се опитваш да събереш хора, с които да го направиш. По-популярните хора също се опитват да организират планове. Те не седят и не чакат всички да дойдат при тях.

„Наистина не съм сигурен дали познавам другия човек достатъчно добре, за да го поканя да излезем заедно.“

Алтернатива: Използвай собствената си преценка. Ако мислиш, че не си говорил достатъчно с някого, за да оправдаеш поканата, може би първо трябва да го опознаеш малко по-добре. От друга страна, понякога можеш да се сприятелиш с хора по-бързо, отколкото си мислиш, и да ги поканиш да излязат с теб може да е един от начините да го направиш. Освен това, помисли дали наистина не ги познаваш толкова добре. Тази тревога може просто да е проява на нервност.

„Ами ако хората откажат, когато ги поканя да излезем? Това означава, че ме мразят, нали? Не мисля, че ще мога да се справя с това.“

Алтернатива: Ако поканиш хора да излязат, понякога ще ти откажат. Ако организираш по-голямо събитие, почти сигурно е, че някои хора няма да могат да дойдат. Често това не е лично. Хората може да откажат плана, защото

- не им се ходи на предложеното от вас събитие;
- просто не им се излиза и искат да прекарат тиха вечер у дома;
- вече са направили планове с други хора, но иначе биха били съгласни;
- имат други ангажименти, които не са свързани с социални контакти;
- логистиката на събитието е неудобна (например, трябва да пътуват с автобус един час, за да стигнат дотам);
- парите са оскъдни и не могат да си позволят да присъстват;
- не познават никой друг, който ще ходи, и не са в настроение да се опитват да опознаят куп нови хора;
- харесват твоята компания, но не в тази ситуация (например, обичат да разговарят с теб на четири очи пред чаша кафе, но не и да ходят по барове с теб);
- имат свои собствени комплекси (например, са по-възрастни от вас и вашите приятели и се притесняват да не изглеждат скучни, ако се присъединят към по-млада компания).

Дори и да ти откажат, защото смятат, че не си пасвате, всеки преживява подобен отказ и това е нещо, с което можеш да се научиш да се справяш.

„Ами ако организирам нещо и се появят само няколко души? Ще изглеждам зле, а събитието ще бъде неудобно с толкова малко гости.“

Алтернатива: Няма закон, който да казва, че всичките ти събития трябва да са големи или да имат огромна посещаемост. Да накараш много хора да дойдат често зависи толкова от това да предложиш привлекателна дейност и да имаш късмета графиците на всички да съвпадат, колкото и от това колко си популярен. Често ще имаш представа каква ще е посещаемостта предварително, така че винаги можеш да отложиш, ако никой не се заинтересува, когато за първи път предложиш плана. Ако отначало не представяте събитието като голямо, няма да изглежда странно, ако не се появят много хора. Ако събитието в крайна сметка се окаже по-малко, все пак може да бъде забавно, просто по различен начин от едно огромно събиране. Винаги можете да импровизирате; например: „Това парти е доста тихо. Да излезем навън вместо това.“

„Ами ако организирам нещо и никой не дойде? Определено не бих могъл да се справя с това.“

Алтернатива: Рядко се случва да чакаш хора, които никога няма да дойдат. По-често се получава така, че в последния момент получаваш куп откази. На много хора им се е случвало някой план да се провали по този начин. Това не означава, че си обречен на провал завинаги, а просто че трябва да опиташ отново и може би да промениш подхода си, като предложиш нещо, което е по-удобно или по-привлекателно за поканените ти гости. Повечето големи планове завършват с един или два откази, а всички да отменят наведнъж може да е просто нещастно съвпадение. Въпреки това, ако изглежда, че това е част от по-голяма тенденция, при която

приятелите ви не зачитат времето ви, ще трябва да поговорите с тях.

„Ами ако възникне неудобна ситуация, след като събитието започне?“

Алтернатива: Притеснението за неудобни моменти е предимно обичайна предсъбитийна тревога и най-вероятно всичко ще мине добре, особено ако преди това си имал добри взаимоотношения с всички. Ако нещата станат неудобни, това не означава, че си без надежда завинаги; може би просто не ти е писано да си приятел с тези конкретни хора или може би ти трябва още малко практика в уменията си за водене на разговор.

„Чувствам се, сякаш винаги аз съм този, който организира нещата с приятелите си. Те никога не ме канят да излезем. Сигурно не ме харесват.“

Алтернатива: Трудно е да се разбере какво мисли даден човек или група, но понякога приятелите никога не проявяват инициатива, защото са малко мързеливи и неорганизирани, когато става дума за правене на планове; наистина са много заети; биха предложили нещо, но ти винаги питаш първа; или са свикнали да очакват, че ти ще си организаторът.

„Чувствам се обезкуражен. Опитах се да събера няколко души да излезем в един бар, но почти никой не дойде. А след няколко седмици Мария предложи точно същото и двадесет души се надпреварваха да дойдат.“

Алтернатива: Занимавай се със собствения си социален живот и не се измъчвай, сравнявайки успеха си в планирането с този на другите. Някои хора ще бъдат по-популярни от теб. Такъв е животът. Важното е да имаш социален кръг, който те прави щастлив, дори и да трябва да полагаш малко повече усилия за това в момента. Не попадайте в черно-бялото мислене, при което вярвате, че ако не сте абсолютно най-добрите, значи сте напълно безполезни.

„Обстоятелствата в живота ми пречат на социалния ми живот“

Много житейски ситуации, като например животът в скучно, изолирано село, могат да ви попречат да си направите приятели. Тези неблагоприятни обстоятелства безспорно затрудняват нещата. Въпреки това, вероятно можете да се справите поне малко по-добре, отколкото сега, и не трябва да се отказвате прекалено бързо или да превръщате обстоятелствата в извинение. Като цяло, когато се сблъскате с някоя от тези пречки, имате три дългосрочни възможности:

1. Можете да се опитате да се адаптирате към ситуацията и да извлечете повече от нея.
2. Можете да изчакате нещата да се променят във ваша полза.

3. Можете да избягате напълно.

Ако все още не си пълнолетен, свободата и възможностите ти за избор са ограничени и трябва да изчакаш, докато пред теб се отворят повече възможности. Дори и да си в неидеална ситуация, все пак можеш да използваш времето си, за да положиш основите за бъдещето (например да спестяваш пари за кола или да усъвършенстваш социалните си умения за университета, докато си принуден да стоиш у дома по време на гимназията). Ето някои предложения за конкретни ситуации:

Живеете в малък, скучен град

- Постарай се да разбереш какво се случва в твоята общност, както и да опознаеш местните хора, с които имаш най-много общи неща.
- Ако е възможно, вземете кола и разгледайте какво се предлага в съседните градове.
- Ако наистина се чувствате отегчени и ограничени и ви се струва, че няма никой, който си заслужава да познавате там, където живеете, единственият реален вариант е да се преместите. Това може да не е възможно сега, но може да стане в бъдеще, ако спестите достатъчно пари, за да заминете, или ако уредите да посещавате университет или да започнете работа в далечен град.

Живот далеч от всички

- Ако сте решили, че отдалеченото ви местоположение е социален криптонит, опитайте да поканите хора у дома. Може би те не са толкова нежелаещи да ви посетят, колкото си мислите.
- Срещайте се с приятели, които живеят наблизо. Те може би разбират, че живеете далеч, и не им пука, че не могат да дойдат при вас. Не си мислете, че трябва да каните хора у дома, за да имате социален живот.
- Прекарвайте време с хора на места, различни от нечии домове. Колкото повече пораствате, толкова повече възможности се отварят да правите неща извън това да ходите у приятел след училище.
- Общувайте с хора в организирани среди като уроци, клубове или отборни спортове.
- Опитайте се да се сприятелите с хора от вашия район. Вашият социален кръг не трябва да включва само хора от училището ви. Проверете какво се случва във вашата част на града.
- Щом навършиш възрастта, на която е позволено да пиеш алкохол, това, че живееш далеч от баровете и клубовете, може да ти развали вечерта, защото може да се наложи да я съкратиш, за да хванеш автобуса или влака за вкъщи. Можеш да намериш начини да се справиш с това: помисли дали да не останеш у приятел, да вземеш такси до вкъщи или да опиташ да убедиш приятелите си да дойдат в някой по-близък бар и след това да пренощуват на дивана ти.

Живеене у дома

- Освен ако няма нещо очевидно, което да ви пречи, като например родителите ви да са ви забранили да каните гости, няма причина да смятате, че не можете да каните хора у дома.
- Ако не можете да се събирате у дома, прекарвайте време с приятели на други места.
- Ако сте на около 25 години или по-големи, не приемайте, че животът у дома автоматично носи стигма. Животът с родителите е нормален в много култури, а дори и в тези, където се очаква възрастните деца да се изнесат, все повече се разбира, че не всеки може да си позволи да го направи веднага.

Живеете в занемарен апартамент или квартал, от който се срамувате

- Отново, ако не е възможно да се събирате у вас, излизайте с приятели на други места.
- Не бързайте да приемате това като минус за вас. Повечето възрастни разбират, че не всеки може да си позволи луксозно жилище и може да се наложи да живее в по-евтин район, за да спести пари.
- Направете всичко, което е реалистично възможно, за да разкрасите дома си.

Да нямаш кола или да не можеш да караш в район, където се нуждаеш от превозно средство, за да се придвижваш

- Не мислете, че трябва да имате кола, за да имате приятели. Ако в останалото сте надежден човек, никой няма да ви съди, защото не можете да ги вземете или да ги закарате някъде.
- Пътувайте с други хора (не забравяйте да се включите в разходите за гориво при по-дълги пътувания), ползвайте обществен транспорт, когато можете, или вземайте такси. Уредете да се срещнете с хората на местоназначението, вместо да ги вземате.
- В дългосрочен план, дайте приоритет на това да се научите да карате и да си набавите кола.

Липсата на достатъчно пари за излизане с приятели

- Осъзнай, че много хора, особено когато са млади, нямат много свободни пари, но все пак успяват да водят приличен социален живот.
- Прекарвайте колкото се може повече време у приятели, вместо да излизате постоянно.
- Правете безплатни дейности като излети в планината или посещение на улични фестивали.
- Правете евтини дейности като ходене на кино, пиене на кафе или посещение на местна атракция в ден от седмицата, когато входът е по-евтин.

- Хранете се в по-евтини ресторанти.
- Ако обичате да пиете, пийте у дома, преди да излезете, вместо да плащате завишени цени в баровете (разбира се, не рискувайте здравето си и не пийте прекалено много и прекалено бързо само за да спестите няколко лева).
- Ходете в барове с евтин вход или без вход. Някои заведения не вземат вход, ако отидете достатъчно рано. Разберете кои барове във вашия град предлагат евтини специални оферти за напитки в различни вечери от седмицата.
- Ако е възможно, си намери работа на непълен работен ден. Няма нужда да работиш толкова много часове на седмица, ако го правиш само за да си спечелиш малко джобни пари.

Тъй като си непълнолетен, не можеш да влизаш в барове, особено когато приятелите ти са на възраст

- Потърси събития и заведения, достъпни за всички възрасти.
- Опитайте се да ходите на повече домашни партита с приятелите си, вместо да ходите по барове.
- Просто изчакай да навършиш пълнолетие. Всеки е бил твърде млад в даден момент.

Да си много зает

- Умишлено отделяй време за социалния си живот, вместо да го разглеждаш като нещо, с което можеш да се заемеш, ако всичко останало е уредено.
- Научете се да работите или учите по-ефективно, за да си освободите малко време за излизане.
- Използвайте времето си за социални контакти ефективно: срещайте се с приятелите си по-кратко, но по-качествено; общувайте с няколко души едновременно; или организирайте събирания, които се вписват между нещата, които вече трябва да направите.
- Ако натоварената ви програма ви изморява прекалено много, за да общувате, възстановете енергията си с добре подбрани дрямки или дози кофеин.

„Хората просто не изглеждат заинтересовани да бъдат мои приятели и не съм сигурен какво правя погрешно“

В глава 9 беше разгледан въпросът за това, че другите не реагират добре, когато се опитате да разговаряте с тях. Тази проблемна област е подобна, но затруднението възниква малко по-късно. Хората реагират достатъчно добре, за да можете да разговаряте с тях за известно време, може би дори редовно, но не изглеждат заинтересовани да станат по-близки приятели. Може да не приемат поканите ви или сами да не ви канят навън. Може да си поприказват с вас, ако се срещнат някъде, но връзката никога не отива по-далеч от това. Ето някои възможности, които може да ви помогнат да разберете

къде грешите:

Опитайте се да си създавате приятели по-добър начин

- Първо говорете с хората, вместо да очаквате те да дойдат при вас.
- Не се ограничавайте само с поздравяване и кратки любезности; не очаквайте те да поемат инициативата оттам.
- Водете по-дълги разговори с хората и ги канете да излязат, вместо да очаквате те да ви поканят.
- Не си мислете, че просто трябва да изпълните определени социални „ходове“, като например да проявите интерес към хората, и тогава всички веднага ще искат да бъдат ваши приятели.
- Приемайте поканите на хората. Ако хората са ви канили няколко пъти, но вие никога не сте приемали, вероятно са се отказали от вас.
- Станете по-добри в правенето на планове. Вместо, да речем, да каните хората в последния момент на събития, които не са точно по техния вкус, имайте предвид интересите им и ги поканете да правят нещо няколко дни по-рано.
- Продължавай да опитваш. Не се отказвай прекалено бързо след първия неуспех („Тя каза, че е прекалено заета, за да се видим в петък. Сигурно ме мрази. Няма смисъл да опитвам отново“).

Другите хора не се интересуват от приятелство с вас

Нещо, което много самотни хора трябва да направят, е да проявят повече инициатива, за да си създадат социален кръг. Този съвет обаче има своите ограничения. Само защото полагаш усилия да се сприятелиш с хората, не означава, че винаги ще се получи. Ето няколко причини, поради които потенциалните ти приятели може да не проявяват желание да станат твои приятели:

- Вие не сте идеалният тип приятел за хората, към които обикновено се обръщате. Някои хора се опитват да се сприятеляват предимно със стереотипно популярни или високопоставени личности, въпреки че имат малко общо с тях.
- Правиш някаква грешка в общуването, която не отблъсква хората веднага, но ги кара да се колебаят дали да те опознаят по-добре.
- Изглежда, че не се наслаждаваш на същите дейности, на които се наслаждават потенциалните ти приятели.
- Някой е излизал с теб няколко пъти, но в крайна сметка е решил, че двамата не си пасвате.
- Хората, които преследваш, са твои колеги или съученици, а те не проявяват интерес към приятелства с хора, които срещат на работа или в училище. Те просто искат да си свършат работата

времето си и да си тръгнат.

Отново, най-добрият начин да стигнете до дъното на въпроса е да получите обратна връзка на живо за това как се възприемате.

„Нямам проблем да се запознавам с хора, но те не ми харесват“

Някои самотни хора са прекалено взискателни. Няма нищо лошо да отсявате идиотите или всеки, с когото нямате нищо общо. Взискателността обаче е проблем, ако срещате хора, с които се разбирате доста добре, но винаги оставате с чувството: „Е, не знам. Мисля, че мога да намеря по-добро.“ Проучвания показват, че самотните хора като цяло са по-негативно настроени към другите. Въпреки че хората с този проблем може да са донякъде прекалено взискателни от самото начало, тази черта е предимно страничен ефект от самотата. Да бъдеш самотен в дългосрочен план естествено прави хората нещастни, което може да влоши начина, по който гледат на взаимоотношенията си. Това също ги прави песимистични и предпазливи. Те несъзнателно си мислят: „Това няма да се получи, така че от самото начало няма да позволя да се случи.“ Те отхвърлят хората, преди да могат да бъдат отхвърлени.

Ако наистина се чувстваш самотен, първоначалната ти цел трябва да бъде да си създадеш някакъв социален живот. Докато потенциалните ти приятели не са напълно неподходящи за теб, съзнателно се опитай да преодолееш своята придирчивост и да излизаш с всеки, с когото се разбираш и който изглежда заинтересован да прекарва време с теб. Първо станете приятели с тях, а след това решете дали искате да продължите връзката. Ако сте прекалено избирателни, можете да измислите причини да не се сприятелявате с почти никого още от самото начало. Но ако преодолеете своята придирчивост и започнете да излизате с някого, често ще откривате, че харесвате компанията му, дори и да не изглежда идеален на хартия.

Първите хора, които срещнете, може да не са вашите идеални приятели, но ползите от социалния живот надвишават това. Най-малкото, по-лесно е да си направите повече приятели, когато вече имате няколко. Ще се чувстваш по-уверен в социалната си ситуация и ще можеш да срещаш повече хора чрез вече съществуващите си приятели. Освен това, ако създаваш първата си група приятели, вероятно не знаеш напълно какво харесваш или искаш от такъв вид взаимоотношения. Трябва да видиш от първа ръка какви са различните типове хора в ролята на приятели. Когато социалният ти живот и уменията ти за създаване на приятелства са по-установени, тогава можеш да повишиш стандартите си.

Бъдете особено внимателни, когато отхвърляте хора, с които наистина се разбирате, но които не отговарят на стереотипния образ на популярния човек. Ако се чувствате несигурни, може да ги отхвърлите, защото прекалено се притеснявате как другите ще възприемат вашата дружба. Може също да се чувствате отблъснати, защото виждате в тях черти, като срамежливост или езотерични хобита, с които не се чувствате комфортно у себе си. Тези взаимоотношения могат да ви научат, че прекарването на време с

човек, с когото наистина се разбирате, е по-важно и удовлетворяващо, отколкото да имате социален кръг, одобрен от външни хора. Ако новият ви приятел се чувства комфортно с приемливите, но понякога неразбрани черти, които споделяте, неговото отношение може да ви повлияе. Ако има някои негативни страни в личността си, които вие също притежавате и поради които се чувствате несигурни, може да се примирите с тези черти, когато видите, че те са само една част от иначе стабилния ви нов приятел.

„Трудно ми е да си намеря приятели, защото не се идентифицирам с манталитета и интересите на повечето хора“

Въпреки че не всеки човек с по-малък социален успех се чувства отчужден, защото няма същите интереси като другите хора, това не е и изключително рядък проблем. Като цяло, те обикновено смятат, че повечето хора са по-повърхностни и плитки от тях. Те изпитват отвращение към на пръв поглед популярни интереси като спорт, клюки за знаменитости, телевизионни бози, мода, пиене и нощни клубове и ги възприемат като знак за това колко голямо е разстоянието между тях и средностатистическия бездушен човек. Това чувство на откъсване има последствия:

- По-трудно е да създаваш връзки, когато не споделяш интересите на мнозина. Някои взаимодействия от самото начало няма да се развият добре. Обещаващ разговор може да зацикли, ако отговориш, че не следиш спорта. Може да те осъдят несправедливо, защото не пиеш алкохол. Ако срещнеш някого, с когото си пасваш, може да възникне разрив, когато стане ясно, че любимото му занимание всеки уикенд е да ходи по клубове.
- Може да станеш прекалено избирателен и да отхвърлиш потенциални приятели, защото бързо ги преценяваш като повърхностни.
- Чувствата ти може да се превърнат в горчиво и мизантропично поведение.
- Усещането ти, че си различен от всички останали, може да се превърне в арогантно убеждение, че си на по-високо ниво от всички безмозъчни овце. Тези чувства на фалшива превъзходство може да останат в главата ти като нищо повече от начин за защита на егото, за да преосмислиш самотата си. Разбира се, ако се проявят като външна арогантност, това ще отблъсне всички.

Ето как можете да се справите с чувството на отчуждение:

- Повече от всичко друго, търсете хора, които мислят като вас. Те са някъде там. Много хора са интелектуалци, безразлични към спорта или не обичат да се напиват. Можете да имате удовлетворяващ социален живот и никога да не се напивате или да ходите в шумни, лъскави нощни клубове.
- Бъдете готови да дадете на хората повече шанс. Много от тях не са толкова повърхностни, колкото изглеждат

, ако можете да погледнете отвъд повърхностното впечатление, което създават.

- Опитайте се да смекчите отвращението си към дейностите, към които сте предубедени. Не е нужно да ги обичате и определено не е нужно да ги практикувате, но се постарайте да не ги възприемате толкова враждебно. Не ви помага по никакъв начин да носите в себе си такава омраза.
- Дръжте се на ценностите си, но бъдете отворени към компромиси от време на време и като цяло подхождайте към нещата по-малко категорично. Няма нищо лошо, ако не ви харесва да се напивате или да ходите в шумни, кичозни клубове, но е по-малко реалистично да се опитвате напълно да изключите алкохола или нощните заведения от живота си. Ако приятелите ви искат да изпият по една-две бири в някой спокоен бар, това не е толкова лошо, а да им правите компания там е по-добре, отколкото изобщо да не излизате.
- Честно казано, ако се чувстваш по-висш от всички останали, трябва да спреш да се възвеличаваш и да си изградиш по-скромен и балансиран образ за себе си. Да, може би си малко по-интелигентен и изискан от някои от твоите връстници, но това не те прави по-добър от никого. Много от тях не са толкова глупави, колкото си мислиш. Каквито и да са силните ти страни, ти също не си толкова уникален. Да си интелигентен или да имаш изискан вкус е чудесно, но хората с тези качества не са толкова редки. Натрупването на повече социален опит ще ти помогне да разбереш всичко това.

Ето още няколко мисли в подкрепа на някои от тези предложения:

Причини, поради които хората могат да изглеждат по-повърхностни, отколкото са в действителност

Много хора, които изглеждат повърхностни, всъщност имат дълбоки интереси или наклонности. Проблемът е, че повърхностните им черти се забелязват лесно, докато по-съществените им качества остават скрити. Ето някои неща, които могат да накарат многопластовите, интелигентни хора да изглеждат по-повърхностни на пръв поглед и да ви накарат да ги отхвърлите прекалено бързо:

- Те принадлежат към социална група, която стереотипно се възприема като глупава и повърхностна.
- Те са приели стил на обличане, който се асоциира с повърхностни хора.
- Имат акцент или начин на говорене, който стереотипно се свързва с по-малко културни хора.
- Те имат по природа груб, жизнен или разсеян характер.
- Не използват правилна правопис и граматика, когато пишат съобщения или имейли, защото за тях скоростта е по-важна от перфектната четливост.
- Те са склонни да се държат шумно и глупаво, когато пият и се забавляват.
- Те са на етап в живота си, на който искат да правят много повърхностни неща, като да купонясват

много.

- Те са способни да обсъждат тежки, интелектуални теми, но са научили, че тези дискусии могат да предизвикат спорове или да наранят чувствата, затова ги пазят за подходящото време и място.
- Те са интелигентни, но не се интересуват от стереотипни интелектуални теми като логическите заблуди или теорията на игрите.
- Те са доволни от живота си, но не по принципа „незнанието е блаженство“. Някои хора смятат, че човек може да бъде дълбокомислен само ако е изпълнен с тревога, циничен и обсебен от екзистенциални въпроси.
- Техните мисли са скрити. Лесно е да мислиш, че другите хора са по-малко дълбоки от теб, защото виждаш само повърхностното им поведение. Ти, от друга страна, имаш достъп до всичките си вътрешни мисли, много от които са дълбоки и проникновени.
- Те имат добри социални умения. Някои хора стигат дотам, че смятат, че всеки, който изглежда комфортно в социалните взаимодействия и се чувства като у дома си в група, автоматично е безмозъчен последовател.

В защита на „повърхностните“ черти и интереси

В умерени дози повърхностността не е по принцип лоша. Ако си бездушен до мозъка на костите си, това не е добре, но в разумни дози повърхностните неща са наред:

- Повърхностността е част от по-леката страна на социализирането. Понякога хората искат да правят детски шеги и да клюкарстват за знаменитости. Това не е по-добре или по-зле от това да си замислен и сериозен, просто е различно.
- Повърхностните неща могат да бъдат забавни. Повечето хора се наслаждават на някой и друг глупав филм или видеоигра. Няма нищо лошо в това.
- Повърхностните неща могат да бъдат едно удоволствие, за което се чувстваме виновни. Много хора осъзнават, че някои от нещата, които харесват, са леки и безсмислени, но са забавни и безобидни, така че защо не?
- Повърхностните хора могат да бъдат забавни. Дори и да не искате да водите дълги и задълбочени разговори с тях, по-повърхностните хора все пак могат да бъдат достатъчно забавни, за да си поприказвате с тях или да ви правят компания, когато излизате.
- Някои повърхностни неща всъщност изобщо не са повърхностни. Спортът и видеоигрите често се отхвърлят, но те са пълни с нюанси и стратегия. В дизайна на модни дрехи се влагат истинско изкуство, умения и страст. Някои телевизионни предавания или комикси могат да имат по-дълбоки сюжети, отколкото много хора им приписват на пръв поглед.
- Някои повърхностни неща имат положителни ползи. Например, човек, който се занимава с натурално

бодибилдинг, за да може да си съблече тениската на музикални фестивали, подобрява здравето си в процеса.

- Някои повърхностни неща работят за други хора. Само защото може да не ви допада, това не означава, че не е удовлетворяващо за някой друг. Например, може да мислите, че работа от 9 до 5, къща в предградията и 2,2 деца е изтощително, но други хора може да го намират за удовлетворяващо.

Няколко мисли за формирането на по-балансиран поглед върху консумацията на алкохол

За да бъдем напълно ясни, нищо в тази книга не се опитва да ви каже, че трябва да пиете, за да имате социален успех. Ако имате прекалено гневно и черно-бяло виждане за тази дейност, книгата просто се опитва да ви накара да я погледнете с по-мек поглед.

Ако не обичаш алкохола, потърси приятели, които също не са големи пиячи. Ако се окажеш в социална ситуация, в която хората те притискат да пиеш, знай, че не правиш нищо лошо, и използвай уменията за самоутвърждаване, описани в глава 23, за да отстояваш позицията си. Негативното отношение към алкохола е особено голям проблем в студентска възраст, когато изглежда, че единственото, което интересува всички, е да се напият. Осъзнай, че освен теб има много други хора, които не обичат да пият. Тези, които обичат да се напиват, правят много шум около това и привличат непропорционално много внимание, но не всички са такива.

Консумацията на алкохол не е лоша по принцип. Разнообразни хора пият алкохол; много от тях изпиват чаша вино на вечеря. Понякога човек може да възприема пиенето – каквото и да е то – като нещо по-просто или зловещо, отколкото е в действителност. Въпросът е по-скоро в това как подхождаш към него. Има различни нива на консумация на алкохол. Човек, който изпива една-две бири, докато слуша музика на живо, не консумира алкохол на същото ниво като човек, който се напива до безсъзнание на парти и пробива прозореца с ръка. Често не към пиенето само по себе си изпитваме негативни чувства, а към нещата, с които то може да се свърже. Когато си млад, пиенето на алкохол от непълнолетни носи със себе си цял куп негативни асоциации, които липсват, когато си на 45 години и пиеш уиски вечер. Може би си започнал да не харесваш пиенето, защото то е любимо занимание на типа хора, към които изпитваш неприязън.

Би било глупаво да се каже, че с алкохола няма нищо лошо. Той крие много потенциални рискове – от сериозни като зависимостта и катастрофите при шофиране в нетрезво състояние до по-незначителни неприятности като загуба на телефона, когато си пиян, или наддаване на тегло след два семестъра на купони. Въпреки това, в повечето случаи нищо лошо не се случва на хората, когато пият с мярка. Излизат, споделят няколко кани, усещат ефекта и след това се прибират у дома. Дори когато се напият доста, повечето хора все пак се държат прилично. Може да са по-шумни, по-небрежни и по-глупави от обикновено, но това е всичко в повечето вечери. Ако си на място, където много хора пият, лесно е да забележиш онези няколко души, които се държат

неудобно или се саморазрушават, но за всеки един от тях има петдесет, които се държат нормално.

Няколко мисли за формирането на по-балансиран поглед върху клубното забавление

Ако не ви интересуват огромните, кичозни нощни клубове, не сте сами. Те могат да бъдат шумни, препълнени, скъпи и пълни с хора, които не са по вашия вкус. Много хора не ги харесват, но все пак успяват да водят чудесен социален живот, като стъпват в тях колкото се може по-рядко. Както и при пиенето, оплакванията относно клубовете се чуват най-често от хора в края на тийнейджърските години и началото на двадесетте, когато всички са най-ентусиазирани да ходят в тях.

Повечето хора, които ходят по клубове, са нормални, обикновени хора. Ако те са те завели насила в клуб, лесно е да си помислиш, че всички освен теб са безмозъчни и живеят само за тази атмосфера, но много от тях са случайни посетители, които може би също са били убедени да дойдат. Самата обстановка в клуба също кара хората да изглеждат по-лекомислени, отколкото са в действителност. Кой не изглежда по-повърхностен в клубна екипировка? Всички са там, за да се отпуснат и да се забавляват, така че не показват по-изтънчената страна на личността си.

Не отхвърляй прекалено бързо конкретни аспекти на клубовете. Може да не ти харесва да танцуваш на силна танцувална музика, но това не означава автоматично, че всеки, който го прави, е глупак. По същия начин много хора ходят в клубове по очевидни причини, като желанието да видят приятелите си и да се отпуснат след дълга седмица. Не всеки има по-малко ласкава скрита мотивация, като желанието да си намери партньор или да привлече вниманието на непознати. Накрая, не всички клубове са еднакви. Когато хората за първи път започват да излизат, често се привличат от най-големите, най-стереотипно „клубни“ клубове и погрешно мислят, че всички са такива. Може да не ви харесват огромните заведения, в които пускат хитове от Топ 40, но кой може да каже, че няма да оцените по-малко заведение, в което пускат по-алтернативна музика и привлича публика, която е по-близка до вашия стил?

31

Очаквайте с нетърпение подобряването на социалните ви умения

Ако прилагате последователно идеите от тази книга с течение на времето, социалната ви ситуация ще се подобри. Ще се чувствате достатъчно уверени и комфортно в кожата си. Няма да сте напълно безстрашни, но ще можете да се справяте с повечето социални ситуации, без да се чувствате прекалено срамежливи или нервни. Ще можете да водите повечето разговори без проблеми и ще знаете, че ако някой от тях не върви добре, това не е изцяло ваша вина. Ще имате социален живот, който ви подхожда. Какви са някои от нещата, които можете да очаквате, докато вашите социални умения се развиват в положителна посока?

Капани, които съпътстват по-голямата социална ловкост

С подобряването на социалните ви умения няма сериозни капани, за които да се тревожите. Почти всичко е положително. Един възможен проблем е, че докато навлизате в нова социална среда, може да си създадете някои лоши навици. Например, ако преди сте се държали нервно настрана в разговорите, а сега ви харесва да поемате инициативата, може да забележите, че имате склонност да прекъсвате хората или да правите неподходящи шеги. Можете да забележите и коригирате тези грешки, както и всички останали.

Поддържане на напредъка

След като сте подобрили уменията си за водене на разговор и създаване на приятелства, постигнатото ще остане завинаги. Когато знаете как да се справите с дадена ситуация, няма да го забравите. Това не е като отслабването, при което винаги съществува риск да си върнете килограмите, ако не сте усърдни. Ако не използвате уменията си за известно време, те могат да загубят блясъка си, но няма да ви отнеме много време да се отървете от това. На практика уменията за водене на разговор се използват толкова често в ежедневието, че ще можете да ги поддържате, без да се напрягате прекалено. Смелостта ви да се поставяте в неудобни социални ситуации ще атрофира по-бързо, ако не продължавате да разширявате зоната си на комфорт. Макар че, отново, по-лесно е да си върнете това ниво на комфорт, отколкото да го спечелите отначало.

Ако винаги си обичал да прекарваш времето си сам, новият ти и подобрен социален живот може да изчезне след известно време. Това може да се случи, ако вътрешната ти мотивация да си намираш нови приятели намалее, защото вече нямаш какво да доказваш на себе си. В миналото те тласкаше болката от желанието да преодолееш самотата си и пропуските в социалните си умения. Сега може би си затънал в

рутина; знаете, че бихте могли да си направите повече приятели, ако наистина искате... но няма защо да бързате. Затова засега ще останете у дома за още един уикенд и ще гледате филми. Ако се озовете в тази ситуация, ще ви бъде по-лесно да излезете от нея втори път, след като възстановите мотивацията си да се срещате с хора.

Социалният ти живот също може да се стабилизира в резултат на промяна в курса. Когато свикнеш с общуването, може да преминеш през фаза, в която излизаш постоянно и си създаваш много приятели. Забавлявате се, използвайки новите си умения, наваксвате загубеното време и доказвате на себе си, че можете да го направите. С времето обаче новостта от това, че сте „разцъфнали“, ще отмине и ще се върнете към истинските си, по-сдържани социални предпочитания.

Справяне с трудни моменти

Въпреки че вашите по-усъвършенствани социални умения няма да се влошат много, има няколко ситуации, в които общуването може да бъде по-трудно. Първата е, ако други аспекти от живота ви станат особено стресиращи или трудни. Всичкият този допълнителен стрес и обезкуражаване може временно да влоши срамежливостта и тревожността ви повече от обичайното. Второ, обстоятелствата в живота ви може да се променят с времето и може да се окажете в ситуация, в която е по-трудно да си направите приятели. Ще знаете стратегиите, които трябва да използвате, но шансовете все пак ще са срещу вас. Например, може да се преместите в малък град след колежа и да ви е трудно да се запознавате с хора, както би било за всеки.

Ако се озовете в стресова ситуация, позволете си временно да функционирате на по-ниско ниво. Може да отнеме време, докато животът ви се успокои, и не е нищо лошо, ако през този период се чувствате малко по-неуверени или изпитвате по-голяма социална тревожност от обикновено. Представете си, че сте си навехнали глезена и трябва да намалите физическата си активност за няколко седмици – това не означава, че сте инвалидизирани завинаги. За да облекчите стреса, който може да изпитвате при общуването, използвайте някои допълнителни техники за намаляване на стреса от глава 6. Използвайте принципите и техниките за борба с тревожността или за повишаване на самочувствието, които сте прилагали в миналото, но напоследък не сте използвали толкова често (например, може да се наложи да се върнете към съзнателното поставяне под въпрос на вашите контрапродуктивни мисли).

Когато се окажете в ситуация, която е по-трудна от това, с което сте свикнали, бъдете търпеливи и не се насилвайте да я разрешите веднага. Отделете време, за да опитате различни начини да адаптирате наличните си умения. Приемете, че може би никога няма да постигнете същите резултати, както бихте постигнали при по-лесни обстоятелства, и не се самообвинявайте за това (например, признайте, че рядко ще имате възможност да срещнете толкова много потенциални приятели толкова лесно, колкото в колежа).

Над какво да работите след това

Често хората с малко социален опит смятат, че няма да се почувстват щастливи и „удовлетворени“, докато не станат изключително популярни и харизматични. Когато обаче достигнат едно функционално, средно ниво на социални умения, често осъзнават, че това е всичко, от което се нуждаят. Ако искате да опитате да издигнете социалните си умения на по-високо ниво, нищо не ви спира. Както се казва в началото на книгата, да бъдеш харизматичен означава по-скоро да правиш всички основни неща малко по-добре от средното, отколкото да използваш набор от специални, високотехнологични техники. Основните социални умения също така предоставят основа за по-специализирани подумения. Ако все още не сте започнали да работите върху тях, можете да започнете да усъвършенствате умения като флиртуване и запознанства, говорене пред публика, продажби или лидерство.

„Защо никой не е забелязал колко съм се променил?“

Когато сте се заемали да подобрите социалните си умения, може би сте се надявали на одобрението на семейството си или на старите си съученици от гимназията, които да останат изумени колко сте се променили. Трябва да приемете, че може би никога няма да получите това признание. Новите хора ще са склонни да реагират на променения ви образ, но хората, които познавате отдавна, често ще ви виждат такъв, какъвто сте били винаги. Това се дължи отчасти на факта, че ако някой има утвърдено мнение за вас, той ще търси примери, които потвърждават старата му представа за вас, и ще игнорира всичко, което не се вписва в нея. Освен това, около определени хора може да съществува динамика, в която промените ви не могат да се проявят. Когато вечеряте със семейството си, те няма да забележат колко по-уверен сте, когато се срещате с непознати на партита.

Самооценка

Нашето самовъзприятие често изостава от настоящото ни ниво на успех. Дори след като подобрите социалните си умения, за известно време ще продължавате да се чувствате „неудобно“, като „откачалка“ или с какъвто и да е етикет сте си лепвали. Може дори да се чувствате като измамник и да се тревожите, че всеки момент всички ще дойдат на себе си и ще разберат, че всъщност сте просто един глупак, който се преструва. Може да се окажете в ситуация, в която насилствено вмъквате факта, че сте били по-срамежливи, в разговорите си, защото искате да обясните предварително всякакви гафове, които може да направите, или защото чувствате, че това е толкова централна част от вашата идентичност. Тези чувства може никога да не изчезнат напълно, макар че няма да ви засягат външно. Те може също да избледнеят с времето и ще започнете да се възприемате като нормален човек, а не да се определяте чрез старите си междуличностни проблеми.

В момента вашите социални проблеми може да ви изглеждат като преобладаваща, всеобхватна буря, която разрушава живота ви. Ако работите върху тяхното разрешаване, ще дойде момент, в който те ще бъдат

е едно небрежно, едноизречно обобщение на нещо от миналото ви. Ще разговаряте с някого и ще споменете: „Да, бях доста срамежлив в гимназията и колежа… Както и да е, както казвах…“

Приложение А:
Синдром на Аспергер / Лек аутизъм

СИНДРОМЪТ НА АСПЕРГЕР / ЛЕКИЯТ АУТИЗЪМ представлява вродена разлика в мозъчните връзки, която, наред с други неща, прави социализацията интуитивно по-трудна за разбиране. Тя също така предразполага хората към допускане на определени видове социални грешки. Въпреки че синдромът на Аспергер оказва голямо влияние върху социалните умения на хората, които страдат от него, това е сравнително рядко състояние. Повечето хора, които изпитват затруднения в социални ситуации, не страдат от синдрома на Аспергер. В тази глава се описват накратко симптомите на синдрома на Аспергер. След това се обяснява как хората с Аспергер могат да променят начина, по който се опитват да придобият по-добри социални умения.

Разглеждане на диагностичните критерии за синдрома на Аспергер

По-долу са изложени официалните критерии за диагностициране на синдрома на Аспергер. Те са взети от четвъртото издание на *„Диагностичния и статистически наръчник за психични разстройства*“ (DSM-5, излязъл в средата на 2013 г.). Той не включва синдрома на Аспергер, а вместо това го обедини с няколко други състояния в по-обща диагноза „разстройство от аутистичния спектър“. Решението да се отнеме самостоятелният статут на синдрома на Аспергер обаче беше донякъде спорно. Широката общественост и много специалисти все още мислят в термините на синдрома на Аспергер, затова и тази книга ще го използва.)

Дори ако разпознаете някои от вашите собствени черти в критериите по-долу, никога не трябва да си поставяте диагноза сами. Много хора имат няколко черти, характерни за синдрома на Аспергер, но това често е далеч от това да имат пълното състояние. Ако подозирате, че сте в аутистичния спектър, трябва да се обърнете към специалист по психично здраве, който е специализиран в тази област, за да получите подходяща оценка.

Не всички хора със синдром на Аспергер са еднакви. Състоянието може да варира по тежест и всеки човек ще проявява различна комбинация от симптоми. Всички други аспекти от миналото, личността и интересите на човек също ще имат значение. Един общителен „Аспи“ от бедно, насилствено семейство може да се възприема много по-различно от друг, който е по-естествено сдържан и произхожда от стабилно семейство от средната класа.

Критерии на DSM-IV за синдрома на Аспергер

A. Качествено увреждане в социалното взаимодействие, което се проявява чрез поне две от следните характеристики:

1. изразено увреждане в използването на множество невербални поведения, като поглед в очите, изражение на лицето, поза на тялото и жестове за регулиране на социалното взаимодействие

2. неспособност да се развият връзки с връстници, съответстващи на нивото на развитие

3. липса на спонтанно желание да се споделят удоволствия, интереси или постижения с други хора (например чрез липса на показване, носене или посочване на предмети, представляващи интерес за другите хора)

4. липса на социална или емоционална взаимност

B. Ограничени, повтарящи се и стереотипни модели на поведение, интереси и дейности, проявяващи се чрез поне едно от следните:

1. всеобхватна заетост с един или повече стереотипни и ограничени модели на интерес, които са необичайни по интензивност или фокус

2. явно негъвкаво придържане към конкретни, нефункционални рутинни действия или ритуали

3. стереотипни и повтарящи се двигателни маниери (например, махане или въртене на ръцете или пръстите, или сложни движения на цялото тяло)

4. постоянна заетост с части от предмети

C. Разстройството причинява клинично значимо увреждане в социалната, професионалната или други важни области на функциониране.

D. Няма клинично значимо общо забавяне в езиковото развитие (например, използване на отделни думи на 2-годишна възраст, използване на комуникативни фрази на 3-годишна възраст).

E. Няма клинично значимо забавяне в когнитивното развитие или в развитието на подходящи за възрастта умения за самообслужване, адаптивно поведение (освен в социалното взаимодействие) и любопитство към околната среда в детството.

F. Не са изпълнени критериите за друго специфично общоразвиващо разстройство или шизофрения.

Виждане на социалните затруднения, които синдромът на Аспергер може да причини

Официалните критерии за синдрома на Аспергер не отразяват цялостната картина. Хората с Аспергер проявяват интерес към социализиране и общуване с другите, но често изпитват затруднения при това. Докато не натрупат повече опит и не получат насоки, те често изглеждат като стереотипно социално неудобни. По-долу е даден списък с често срещани социални предизвикателства при синдрома на Аспергер. Въпреки че някои от тях са обективни затруднения, други не са по същество лоши, но

могат да създадат проблеми, тъй като противоречат на очакванията на повечето хора.

Проблеми с цялостното разбиране на социализацията

Хората с Аспергер имат интуитивно разбиране за социализацията, което е по-слабо от това на неврологично типичните хора. Повечето хора, дори и да са срамежливи или с по-малко социален опит, инстинктивно схващат много неписани аспекти на социалния свят. Човек с Аспергер не разполага с това знание и може да има затруднения да разбере или да се ориентира в ситуации, които повечето хора приемат за даденост. Те често сравняват състоянието си с това на извънземен, който се опитва да се впише в културата на странна планета.

Те също така не са запознати с много социални правила. Това е страничен ефект от по-ниската им способност да усвояват несъзнателно неписани насоки чрез наблюдение и опит. Например, човек с Аспергер може да допусне прости грешки, като да не се сбогува с приятел, след като са приключили разговора, защото не е знаел, че това се очаква. Те могат да се чувстват неспокойни в непознати социални ситуации, защото предполагат, че ще има скрити правила, които неволно ще нарушат.

Те имат по-голяма склонност да се изтощават от социализирането, защото то изисква умствени ресурси, които мозъците на повечето хора могат да обработват на автопилот.

Емпатия

Както беше обяснено в глава 16, емпатията е способността да се вникне в гледната точка и емоционалните реакции на друг човек. Хората с Аспергер имат затруднения да гледат на нещата от гледната точка на друг човек и да се приспособят според нуждите. Например, те могат да разкажат на някого история, но да не вземат предвид, че слушателят не е запознат с контекста, необходим за нейното разбиране.

Освен това им е по-трудно да разпознават и изразяват собствените си емоции. Синдромът на Аспергер не превръща хората в безчувствени роботи, но те не винаги са напълно наясно с това, което изпитват. Дори и да осъзнават чувствата си, може да им е трудно да ги изразят.

Невербална комуникация

Синдромът на Аспергер може да причини затруднения при разчитането и разбирането на невербалната комуникация на другите хора. Например, човек с Аспергер може да не забележи скучаещото изражение на лицето и тона на гласа на някого. В резултат на това той може да продължава да говори за тема, която не интересува слушателя, вместо да смени темата.

Тяхната собствена невербална комуникация се възприема като „не на място“ от много хора. Например,

те могат да имат необичайно сковано език на тялото, слаб зрителен контакт, неизразително лице, монотонен глас или странна интонация в речта си.

Начин на мислене

Хората с Аспергер обикновено имат специфичен стил на мислене, който може да се отрази на много от ежедневните им дейности:

- Склонност към много буквално и конкретно мислене. Например, ако ги помолите да купят мляко от магазина, те отговарят с „да“ и се връщат към това, с което са се занимавали. В съзнанието им вие сте им задали хипотетичен въпрос за способността им да купят мляко, на който те са отговорили.
- Желание за структура, рутина и предсказуемост, както и затруднения при отклоняване от графика и приспособяване към обстоятелствата.
- Нежелание да нарушават правилата и склонност да се разстройват и да изглеждат напрегнати, когато други хора искат да ги заобиколят.
- Трудности при постигането на компромис. Те виждат много въпроси като черно-бели и не искат да отстъпват.
- Трудности при планирането и организирането на времето си.

Употреба на езика

Има и повтарящи се начини, по които те са склонни да използват и тълкуват езика, което може да обърква хората или да пречи на способността им да следят и да реагират на разговорите:

- Склонност към нетипично използване на езика. Примери за това са излишната словоохотливост и употребата на много сложни думи, или говоренето по прекалено формален и коректен начин.
- Трудности при разбирането на хумора и идиомите. Хората с Аспергер имат чувство за хумор, но то може да е на различна вълна от това на останалите. Те може да не виждат какво е смешното в нещо, на което всичките им приятели се смеят. Тъй като мислят толкова буквално, фигурите на речта може да не им станат ясни веднага.
- Трудности при следване на потока на разговора от една тема към друга и при разпознаване на скритите връзки между темите. Например, ако някой спомене даден спорт, а след това другият човек заговори за нещо, което е направил общ приятел, човекът с Аспергер не непременно ще види неявната връзка, че общият приятел практикува този спорт.

Стил на взаимодействие

Следните са често срещани характеристики на стила на социално взаимодействие на хората с синдром на Аспергер. Техният подход може да накара събеседниците им да се чувстват неудобно или несигурни как да реагират.

- Склонност да бъдат много директни и откровени в общуването си. Понякога казват неща, които другите хора намират за неподходящи или обидни, като например небрежно споменават двойната брадичка на някого. Ако им е скучно в разговора, може просто да си тръгнат.
- Склонност да „говори над главите“ на хората и да изнася монолози по теми, които ги интересуват, вместо да води разговор с взаимна обмяна на мнения.
- Склонност да ценят истината, логиката и точността. Освен че допринася за тяхната прямота, тази черта може да ги накара да се чувстват длъжни да поправят хората по незначителни факти в разговорите. Може да им е трудно да се съгласяват с малките невинни лъжи и любезности, които хората използват, за да поддържат отношенията в равновесие. Като цяло те могат да изглеждат много отчуждени и аналитични, или прекалено педантични и напрегнати.
- Трудности при изразяването на мислите си по кратък и последователен начин. Те могат да започнат да обясняват нещо, а след това да се отклонят от темата или да се отнесат в странични разсъждения. Това се дължи отчасти на факта, че те мислят на глас за това, което ги интересува, и не обръщат внимание на това, от което се нуждае другият човек, за да намери обяснението интересно и разбираемо.

Интереси

Хората с синдром на Аспергер често имат специфични интереси – теми, върху които се концентрират интензивно и на които посвещават голяма част от времето си, за да ги изучават и обмислят. Интересите им могат да бъдат доста обичайни, като например видеоигри или производство на вино, но могат да бъдат и доста езотерични, като например да знаят всичко за средновековните печатарски преси или да колекционират сувенири, свързани с малкоизвестен кънтри певец от 70-те години. Разбира се, няма нищо обективно погрешно в това да имаш един интерес пред друг. Проблемите, които тази черта причинява, са по-скоро косвени, като например ако хората смятат, че изборът ти на хобита е странен, или ако говориш дълго за него с някой, който не се интересува.

Физически

Синдромът на Аспергер води и до физически проблеми. Хората с този синдром обикновено са физически тромави и с лоша координация. Често не се справят добре със спорта (а всички знаем колко е трудно за тези деца в часовете по физическо възпитание). Те могат да проявяват и сензорна чувствителност към неща като силни шумове, определени миризми или вкусове, или усещането от допира на някои материи до кожата им. Места като нощните клубове могат да предизвикат у тях негативни емоции или реакции.

Всички обичайни възможни странични ефекти от социалните затруднения

Никой – независимо дали страда от синдрома на Аспергер или не – не е имунизиран срещу обичайните трудности, които могат да възникнат при справянето със социални ситуации. Други предизвикателства, с които хората със синдрома на Аспергер могат да се сблъскат, включват

- ниско самочувствие
- срамежливост и социална тревожност
- депресия
- горчивина от това, че са отхвърлени и неразбрани

Подобряване на социалните ви умения, ако имате синдром на Аспергер

Ако имате синдром на Аспергер и социални затруднения, най-добрият начин да подобрите уменията си за общуване е просто да се съсредоточите върху областите, в които изоставате. В повечето случаи това включва стандартни неща като четене за това какво да правите по различен начин и много практика в реалния живот. Въпреки това, можете да имате предвид някои неща, специфични за вашите уникални обстоятелства. Ето някои допълнителни съображения, специфични за синдрома на Аспергер:

Не мислете, че синдромът на Аспергер ви прави безнадежден случай

Хората с синдром на Аспергер могат да развият солидни социални умения, ако полагат усилия за това. Има безброй примери за хора, които са успели да го направят. Въпреки това, усвояването на междуличностни умения няма да ви дойде толкова естествено, така че вероятно ще трябва да положите повече усилия, отколкото един обикновен човек. Отнасяйте се към диагнозата си с необходимото уважение. Не я използвайте като извинение и не мислете, че тя ви обрича на провал, но и не си мислете, че можете просто така да я пренебрегнете.

Приемете вашите аспергерови черти

Много хора с Аспергер се борят със своята идентичност. Те може да полагат много усилия, за да подобрят социалните си умения, така че да могат да минат за „нормални“, а чувството им за самочувствие може да е много свързано с това колко успешни са в това. Въпреки че е разбираемо, че човек би искал да работи върху социалните си проблеми, самочувствието му може да е толкова обвързано с преодоляването на синдрома на Аспергер, че той потиска някои от другите си черти, което в крайна сметка го кара да се чувства неудовлетворен. Не мислете за синдрома на Аспергер в термини „или-или“. Работете, за да преодолеете частите от него, които не харесвате, но запазете добрите аспекти. Много хора със синдрома на Аспергер казват, че са станали много по-щастливи, когато са приели своите нестандартни интереси и ексцентрични наклонности.

Постарайте се да се справите с истинските си слабости и решете как ще се справяте със субективните социални

разлики

Някои от различията, причинени от синдрома на Аспергер, са реални социални слабости, докато други представляват отклонения от нормата, но не са обективно лоши. Мнозина биха се съгласили, че неспособността да се разчита невербалната комуникация е пречка. Съсредоточете се върху откриването и коригирането на ясно очертани проблеми, като затруднения при разграничаването на израженията на лицето, слаб зрителен контакт или склонност да монополизирате разговорите.

За по-субективните си разлики ще трябва да решите къде искате да се позиционирате на спектъра между това да бъдете верни на себе си и това да бъдете прагматични. Някои от тези решения са лесни. Няма нищо погрешно в това да харесвате едно хоби повече от друго, така че не се колебайте по този въпрос – макар че вероятно ще искате да се научите да не говорите безкрайно за това на хора, които не се интересуват. Други разлики нямат лесни отговори. Ами ако за вас е важно да поправяте хората, въпреки че някои го намират за дразнещо? Може би ще намерите златната среда, в която ще бъдете себе си и ще поправяте фактите пред приятели, които са показали, че нямат нищо против, но ще се въздържате пред хора, които не познавате, защото да разстройвате случайни непознати е повече неприятности, отколкото си заслужава.

Намерете хора, към които можете да се обърнете за социални обяснения и разяснения

Най-съществения начин, по който синдромът на Аспергер затруднява подобряването на вашите социални умения, е чрез това, че намалява първоначалното ви разбиране за социалния свят. Възможно е да усещате, че някои съвети за социално общуване, които един неопитен, но неврологично типичен (невротипичен) човек би разбрал без затруднение, са твърде неясни за вас. Това може да включва и някои от предложенията в тази книга.

Ако даден съвет ви се струва твърде неясен, може би ще намерите необходимата ви подробна информация в друг източник. Възможно е обаче областта, по която искате разяснения, да е твърде специфична и уникална за вас, за да е била разгледана другаде. В такива случаи най-полезно е да помолите някого да ви даде персонализирано и изчерпателно обяснение. Този човек може да бъде приятел, член на семейството, консултант или член на група за подкрепа. Ако нямате такъв човек на разположение, приемлив заместител е да зададете въпросите си онлайн във форум, свързан със социалните умения. Добрият „обяснител“ не е необходимо да е изключително социално опитен, а просто някой, който може да разясни логиката зад ежедневните социални правила и който ще бъде търпелив и няма да ви отблъсне с „Така стоят нещата!“

Приемете, че някои социални норми може би никога няма да ви се струват напълно логични

Хората с синдром на Аспергер са склонни да мислят логично. Обикновено нямат проблем да спазват дадено социално правило, ако виждат логиката зад него, но може да се съпротивляват да се съобразяват с такива, при които това не е така

да им се струва логично (например, защо хората казват любезности като „Трябва да се видим някой път на обяд“, когато всъщност не го мислят). Ако наистина не харесвате дадено социално правило и сте готови да приемете последствията от неспазването му, това е ваш избор. За някои социални правила може да се наложи да си кажете: „За мен това няма смисъл, но когато това правило се наруши, хората се разстройват и аз предпочитам да избегна това.“

Научете колкото се може повече от общите принципи, стоящи зад социализирането

Хората с Аспергер понякога се опитват да се научат да общуват, като се опитват да запомнят механични отговори, които да използват във всяка ситуация. Например, измислят си сценарий, който да използват, когато срещнат колега в стаята за почивка. Както беше обяснено в глава 9, не е практично да се предвиждат и създават отговори за всяка възможна ситуация. Заучените отговори звучат механично и лесно се развалят, ако обстоятелствата са различни от предвидените в шаблона ви (ами ако колегата е нов служител или главният изпълнителен директор?). Прекаленото заучаване може да ви накара да виждате хората като безлични препятствия, които трябва да преодолеете чрез правилната последователност от действия, а не като събратя, с които да се свържете.

Вместо това трябва да се опитате да разпознаете и разберете основните принципи, които стоят зад всяка ситуация. Това ще ви даде по-голяма възможност да се адаптирате и да импровизирате, когато е необходимо. Например, ако срещнете колега в стаята за почивка, е полезно да имате представа какво трябва да се случи по време на взаимодействието (а именно: да го поздравите и да проведете кратък, непринуден разговор, за да покажете, че сте приятелски настроени; евентуално да поговорите за подходящи теми, свързани с работата). Разбирането на общите цели, стоящи зад всяка ситуация, ще отнеме известно време и запомняне, но не до степента, до която би било необходимо да запомните дословно отговорите за безброй ситуации.

Не изключвайте напълно готовите отговори

Заучаването наизуст на това, какво да се каже в разговорите, е тромаво и не е най-добрият вариант, но някои хора с синдром на Аспергер твърдят, че има своето приложение. Те обосновават това с факта, че тъй като инстинктивното им разбиране за социалното общуване е по-слабо, те не винаги успяват да схванат основните принципи, които трябва да прилагат в някои ситуации – поне не веднага. Някои от тези разговори се поддават на предварително подготвени отговори, така че те използват това, което работи. Например, те могат да използват едни и същи три въпроса, когато започват разговор на парти. Те знаят, че не са толкова креативни или гъвкави, колкото биха могли да бъдат, но това им помага да се справят с тази ситуация.

Повечето хора водят определени разговори отново и отново, например когато ги питат за работата им, и са изработили стандартен набор от отговори. Всеки път, когато се налагат по-дълги обяснения, те леко променят формулировката, но при по-кратките отговори може да повтарят думите

. Сами по себе си предварително подготвените отговори не са проблем. Просто не трябва да разчитате прекалено много на тях.

Бъдете отворени към „достатъчно добри“ алтернативи на по-обърквашите социални правила

В някои социални ситуации има идеален начин за справяне, който изисква познаване на много фини, неписани правила, както и на подходящия момент за прилагането им. Ако страдате от синдрома на Аспергер, може да ви се струва, че ви коства прекалено много усилия да се ориентирате във всичко това. За щастие, социалните ситуации обикновено не са черно-бели в смисъл, че всичко, което не е най-доброто, е тотален провал. Може да има алтернативни начини на поведение, които са малко по-груби и опростени, но вършат работа, не изчерпват умствените ви ресурси и не водят до твърде много негативни последствия.

Например, не е най-умелият ход да попиташ директно хора, с които току-що започваш да се запознаваш: „Искаш ли да сме приятели?“ Такъв подход често се възприема като прекалено директен и тромав. Може да постави хората в неудобно положение. Смята се, че по този начин си намират приятели малките деца, а не възрастните. Въпреки това, при подходящи обстоятелства, някой може да използва този въпрос и всичко да мине добре. Човек с Аспергер може да реши: „Опитът да си създавам приятели постепенно и с лекота е прекалено сложно за мен. Открих, че щом започна да се разбирам добре с някого, питането дали иска да бъдем приятели върши достатъчно добра работа. Освен това, аз съм директен човек, който не винаги е социално съвършен, така че ако някой се отблъсне от въпроса ми, това е знак, че той не би бил подходящ за мен. Може би тук-там ще загубя добър потенциален приятел с този метод, но мога да се справя с това. В бъдеще може би ще стана по-добър в това да бъда деликатен, но засега това работи.“

Може би да споделиш с другите за синдрома на Аспергер

Това има своите плюсове и минуси. Да разкажете на хората за диагнозата си става все по-възможно с всеки изминал ден, тъй като все повече хора научават какво е синдромът на Аспергер и осъзнават, че това не е голяма работа. Плюсовете са, че ако другите хора знаят, че имате Аспергер, те могат да бъдат по-разбиращи и да коригират очакванията си съответно. Те може би ще могат по-добре да ви помогнат с вашите социални умения. Естествено, отрицателната страна е, че някои хора няма да разберат, ще си помислят още по-лошо за вас или ще си съставят погрешна представа за това какво означава състоянието. Затова ще трябва да обмислите дали да споделите с някого като шефа си, за разлика от непознат на парти, когото никога повече няма да видите.

Допълнителна литература

Ето няколко книги, които разглеждат по-подробно някои от темите, засегнати в тази книга. Това не са единствените препоръки на автора, а просто добри примери за книги по темата. Разбира се, в днешно време можете да намерите много надеждна информация и в интернет, макар че понякога е трудно да се намери един изчерпателен източник, а не куп кратки статии с обобщаващ характер, разпръснати по няколко сайта. Този списък не включва уебсайтове, тъй като те се появяват и изчезват сравнително бързо, но ако направите търсене по конкретна тема, не би трябвало да ви е трудно да намерите съвети по нея.

Интровертност

„Тихите: Силата на интровертите в свят, който не може да спре да говори“
от Сюзън Кейн

Пътят на интроверта: Как да живеем тихо в шумния свят
от София Демблинг

Синдром на Аспергер

Пълно ръководство за синдрома на Аспергер
от Тони Атууд

Когнитивно-поведенческа терапия за срамежливост и тревожност

Преодоляване на социалната тревожност и срамежливостта: Ръководство за самопомощ с използване на когнитивно-поведенчески техники
от Джилиан Бътлър

Работна тетрадка за срамежливост и социална тревожност: Доказани, стъпка по стъпка техники за преодоляване на страха
от д-р Мартин Антони и Ричард Суинсън

Пълно осъзнаване за срамежливост и тревожност

Работна тетрадка за съзнателност и приемане при тревожност: Ръководство за освобождаване от тревожност,

фобиите и тревожността чрез терапия на приемането и ангажираността

от Джон П. Форсайт и Георг Х. Айферт

Самочувствие

Работна тетрадка за самочувствието

от Глен Р. Ширадли

Шестте стълба на самочувствието

от Натаниъл Бранден

Асертивност

Работна тетрадка за асертивност: Как да изразявате идеите си и да отстоявате себе си на работното място и в личните си отношения

от Ранди Дж. Патерсън

Умения за слушане

Изгубеното изкуство на слушането, второ издание: Как умението да слушате може да подобри взаимоотношенията

от Майкъл П. Николс

Езикът на тялото

Окончателната книга за езика на тялото

от Барбара Пийс и Алън Пийс

Какво казва всяко тяло: Наръчник на бивш агент от ФБР за бързо разчитане на хората

от Джо Наваро и Марвин Карлинс

Контрапродуктивната „любезност“

Край на г-н Милият

от Робърт Глоувър*

* Тази книга е предназначена предимно за мъже, но в нея се разглеждат някои концепции, които са приложими за всички.

Възстановяване след насилие и травма

Изцеление на белезите от емоционално насилие
от Грегори Л. Джантц и Ан Макмъррей

Изцеление от срама, който те обвързва
от Джон Брадшоу

Работна тетрадка „Преживяване на сексуално насилие в детството: практическа самопомощ за възрастни, които са били сексуално малтретирани като деца“
от Каролин Айнскоу и Кей Тун

Работна тетрадка за ПТСР: Прости и ефективни техники за преодоляване на симптомите на травматичен стрес
от Мери Бет Уилямс и Соили Пойюла

„Токсични родители: как да преодолеете тяхното болезнено наследство и да си върнете живота“
от Сюзън Форуърд и Крейг Бък