



# Оглавление

Предисловие	11
<b>Глава 1. Как справиться с боязнью общения?</b>	
Боюсь общаться и страдаю от этого	17
Робость мешает мне наладить отношения?	20
Вы привыкли заискивать?	24
В разговоре вы лидер или аутсайдер?	27
Вы точно делаете то, что хотите?	30
Вы мечтаете о близких отношениях, но боитесь их?	34
Напускная веселость — ваша защитная реакция	38
Кто для вас значимый взрослый?	41
Вы слишком заморачиваетесь	44
Те, кого вы стесняетесь, о вас даже не думают	47
И с незнакомцами можно говорить	51
<b>Глава 2. Как относиться к людям, чтобы они вас любили?</b>	
Как возникает взаимная симпатия?	57
План действий: как понравиться окружающим	60
Почему нас привлекают круглые щечки?	64
Красивое видится на расстоянии	67
Соседи — ваша группа поддержки	71

Почему таких, как я, много?	75
Мир такой большой, кому мне верить?	78
Дружба рождается в общении	81
Эмпатия помогает разрешить любой спор	84
Как перестать подглядывать за чужой жизнью?	87

### **Глава 3. Как добиться хорошего отношения к себе?**

Мягкость обладает огромной силой	93
Отзывчивость — залог хорошего отношения	96
Как избежать чрезмерного обобщения?	100
Как формируется впечатление?	104
Влияет ли аватар в соцсетях на первое впечатление?	108
Почему разговор заходит в тупик?	111
Что делать, если я не могу найти тему для беседы?	114
Что скрывается за оговорками?	117
Как высказываться, чтобы никого не обидеть?	120
Ваша реплика не в тему	123
Никогда не поддакивайте, если другие принижают себя	127
Не спешите заявлять, что анекдот несмешной	130
Общение по интересам? Да, это работает	134

### **Глава 4. Как позволить себе быть в центре внимания?**

Три секрета сильной харизмы	141
От чего зависит ваша притягательность?	145

## Оглавление

Почему важно быть на виду?	149
Здоровый подход к обычаю «ты мне — я тебе»	152
Когда окружающая обстановка работает на вас?	155
Могут ли сплетни принести пользу?	158
Как правильно общаться с коллегами?	162
Зачем мы меняем социальные роли?	167
Когда обманутые ожидания добавляют очков?	171
Как утешить человека, чтобы не ранить его еще сильнее?	174
Как себя вести, чтобы ваши просьбы выполнялись?	177
Что делать, когда друзья грустят?	180

## Глава 5. Как простить тех, кто этого не заслуживает?

Как вести себя с теми, кто вызывает у вас антипатию?	187
Не бойтесь признавать ошибки	190
Научитесь критиковать конструктивно	194
Как быть с ненадежными людьми?	199
Почему мы приписываем свои чувства окружающим?	202
Какие тайны может открыть взгляд?	206
Как понять, что вам лгут?	209
Эта маленькая группа портит вам жизнь	213
Скажите «нет» перекладыванию вины	216
Как защититься от людей, распространяющих негатив?	219

## Глава 6. Что делать, если друзья отдаляются от вас?

В одиночестве есть свои преимущества	227
Что заставляет нас скрывать?	231
Когда за утешением таится равнодушие?	234
Как общаться, если ваши жизненные пути разошлись?	238
Нужно чаще встречаться	243
Дружба все равно длится вечно	247
Почему вас могут удалить из списка друзей?	251
Дистанция решает судьбу отношений	254
Почему в дружбе третий обычно лишний?	258

## Глава 7. Как сохранить независимость в отношениях?

Не бойтесь разочаровать других	267
Что делать, когда терпение на пределе?	271
Не будьте слишком добры к окружающим	275
Научитесь говорить «нет», чтобы облегчить жизнь	279
Отказ и размытые межличностные границы	283
Замените «извините» на «спасибо»	287
Почему нам нравится следовать за толпой?	292
От авторов	297

## *Предисловие*

**З**ачем нам общаться с другими людьми? Можно ли жить в гордом одиночестве, без опоры на окружающих? Будем ли мы хорошо чувствовать себя без семьи и друзей? Ответ очевиден — нет.

Мы попадаем в коллектив с момента рождения. Сначала в семью. Потом в школу, где наш круг общения расширяется: мы выстраиваем отношения с учителями, одноклассниками и друзьями. Проходит время, мы вырастем, начинаем работать и взаимодействуем с руководством, коллегами и клиентами. В какой-то момент мы создаем семью, у нас появляются дети.

Древнегреческий философ Аристотель однажды сказал: «Человек по природе своей есть существо

политическое, а тот, кто в силу своей природы, а не вследствие случайных обстоятельств живет вне государства, — либо недоразвитое в нравственном смысле существо, либо сверхчеловек»\*.

Да, мы — социальные существа. Вполне естественно, что мы стремимся к общению с себе подобными и боимся остаться одни. Мысль, что нас не поймут, не полюбят, что не с кем будет поговорить, вызывает грусть и подавленность.

Американский психолог Абрахам Маслоу еще в 1943 году написал в своей книге «Мотивация и личность»\*\*, что человек рождается с набором различных потребностей. Их можно представить в виде пирамиды от простейших желаний к высшим: физиологические потребности, потребность в безопасности, потребность в любви и принадлежности, потребность в уважении и потребность в самореализации.

Потребность в любви и принадлежности к группе — социальная. Она невероятно мотивирует нас, дает чувство защищенности, у нас возникает желание дружить, доверять людям и открываться любви. Конечно, это возможно при условии, что мы удовлетворили свои базовые нужды.

На практике дело обстоит сложнее. Мы часто думаем, что не нравимся окружающим, и безуспешно

---

\* Перевод с древнегреческого С. А. Жебелева.

\*\* Маслоу А. Мотивация и личность. М. : Питер, 2019.

## *Предисловие*

боремся с тревогой. Мы погружены в себя, испытываем сложности в общении и теряемся при мысли, как найти друзей и завоевать уважение окружающих. Мы боимся разочаровать других людей и стараемся максимально соответствовать их требованиям. Мы пытаемся наладить отношения с кем-то, кто нам неприятен. Если вы оказывались в подобных ситуациях, предлагаю вам разобраться в них вместе.

Перед вами первая книга серии «Обнимательная психология». Мы обойдемся без скучной теории и на максимально понятном языке обсудим всевозможные сценарии в межличностной коммуникации. Вы не только научитесь поступать по-новому, но и узнаете, как изменить мышление, чтобы перестроить отношения с окружающими.

Знайте: всегда найдется человек, который подарит вам улыбку. Преодолейте внутренний страх перед общением, полюбите себя и познакомьтесь со своей лучшей версией. Итак, начнем учиться взаимодействию с людьми.