

Содержание

Предисловие.

Почему краснобаи не должны служить вам примером 8

На аперитив: вам это знакомо? 12

Дубль первый: вечеринка как западня 12

Дубль второй: вечеринка как шанс 16

Юлия и великолепная семерка 19

Глава 1. Окружающие меня болтуны и я:

почему не каждый, кто считает себя робким,
является таковым 21

Жизнь без синих мигалок 22

Не все то золото, что шумит! 27

Скромные знаменитости: предприниматель,
который не любил внимания к себе 32

Шумиха пожирает своих детей 36

Прогноз душевной погоды: каким вы себя видите? 42

Глава 2. Большой тест на определение темперамента:

в какой степени вам свойственны интроверсия
и чувствительность и насколько вы счастливы? .. 53

Бомба темперамента 54

Тайна щекотки: почему интроверты обладают
большой чувствительностью 58

Большой тест на определение темперамента: в какой степени вам свойственны интроверсия и чувствительность?	63
Критерии оценки	63
Скромные знаменитости: ученик, который все повторял дважды	71
Открыватель сильных сторон	72
Избавьтесь от роли жертвы!	81

Глава 3. Остановите боевик!

Почему вы не обязаны танцевать на каждой свадьбе	86
На выходные в Нью-Йорк	87
Эй, зеркало, я еще существую?	91
Скромные знаменитости: отважный рыцарь, выступивший против шума	93
Стратегия дедушки Вильгельма	94
Расколдованный сказочный персонаж	99

Глава 4. Мифы о легких и непринужденных беседах:

как избавиться от назойливых говорунов	104
Словесное промывание мозгов	105
Соревнование в лифте	107
Внимание: светский болтун!	112
Метод репортера	117

Глава 5. Стратегия однолюба:

почему верность продлевает любовь	126
Рынок отношений: сердце на продажу!	127
Карта любви	131
Поиск партнера как государственная тайна	138

Должен ли партнер быть моей противоположностью?	144
Скромные знаменитости: я дарю тебе 100 минут! ...	149

Глава 6. Собеседование без пушечного ядра:

как честным образом превзойти барона Мюнхгаузена	151
Магия собеседований	152
«Я же не какая-то серая мышка!»	157
Фан-клуб на собеседовании	163
Скромные знаменитости: от неловкого велосипедиста до покорителя вершин	168
Десять козырей: гарантированный успех для тихонь .	169

Глава 7. Совещания без лишних слов:

как произвести впечатление на болтливых рыцарей круглого стола	177
Рот как пулемет	178
Мозговой штурм: коллективная глупость	183
Избавьтесь от тормозов!	190
О женщине, которая молчала так громко, что все ее услышали	194
Скромные знаменитости: договор, заключенный при свечах	199

Глава 8. Словесная дуэль:

как тихий голос приносит громкие аплодисменты	201
Молчун на семинаре по ораторскому искусству	202
Воспользуйтесь опытом разносчиков пиццы!	208
Да здравствует несовершенство!	214

Десять советов для немногословных ораторов	220
Скромные знаменитости: «Я загубил все мероприятие!»	227

Глава 9. Слоновья тревога:

как вести себя с толстокожими	229
Почему я делаю то, чего не хочу?	230
Под градом ожиданий	234
Синдром официанта	238
Закройте дверь в свою душу!	242
Нам нужно больше чувствующих натур!	244
Десять тормозов для слонов	247

Глава 10. Тормоз для любителей поговорить:

как выбить почву из-под ног болтунов	258
Никогда не разговаривай с саблезубыми тиграми! . . .	259
Красная карточка для болтунов	264
Почему беседа не должна превращаться в битву	265
Семь способов разоблачить ухищрения болтуна	269
Упражнения по тактике защиты от ухищрений	280
Семь способов защиты от самых коварных атак болтуна	285
Упражнения по тактике защиты от нападков	294

На десерт: от разговоров к делу	299
--	------------

Предисловие

Почему краснобаи не должны служить вам примером

Эта книга — не для вас, если вы решили, что, прочитав 350 страниц, из сдержанного и необщительного человека превратитесь в завсегдатая тусовок. Вы напрасно купили ее, если хотите заменить свою тонкую и чувствительную кожу броней и научиться стучать кулаком по столу. Я не собираюсь предлагать вам курсы ораторского мастерства и обучать искусству светской болтовни. Я далек от того, чтобы, подведя вас к зеркалу, тренировать вместе с вами язык тела.

Я твердо убежден, что все эти советы исходят из одной ложной предпосылки: *с вами* что-то не так, вы слишком стеснительны, слишком чувствительны и все проблемы внутри вас самих. А что, если все наоборот? Если это не вы слишком немногословны, а все вокруг слишком шумны и болтливы?

По данным исследований, в Америке, стране безграничной болтовни, стремительно растет число людей, которые считают себя слишком робкими. Уже каждый второй ощущает себя словно улитка в раковине. А почему? Да потому, что сместились масштабы!

Мы живем в обществе горлопанов. Тот, кто не способен с утра до вечера во весь голос торговать собой на рынке (и скромно молчит о своих достоинствах), кто не собирает вокруг себя толпы веселящихся приятелей (а предпочитает проводить время в одиночестве или в узком кругу друзей), кто не выставляет напоказ свою интимную жизнь, словно в реалити-шоу (а по-

лагает, что личные обстоятельства должны быть действительно личными), чувствует себя сегодня чуть ли не изгоем.

До Германии тоже докатилось это поветрие. Стоит только открыть любое объявление о приеме на работу, и сразу же бросаются в глаза такие выражения, как «общительность», «ориентированность на командную работу», «искренность». Командный дух царит в громадных офисах, где все друг у друга на виду, а о необщительных людях говорят так, словно их поразила какая-то невиданная болезнь — интроверсия! Звучит как «инфекция». Складывается впечатление, что их язык парализован бактерией молчания. Повсюду тон задают болтуны. Их образ общения объявляется нормой, и во многих коллективах их ставят в пример остальным:

- ▶ **Обещай больше, чем сможешь выполнить!**
- ▶ **Рассуждай о вещах, в которых ничего не смыслишь!**
- ▶ **Обнимайся с едва знакомыми людьми!**
- ▶ **Всегда демонстрируй хорошее настроение, даже если хочется плакать!**
- ▶ **Без усталости бей в барабан, чтобы ни у кого не было шанса пропустить мимо ушей все твое величие!**

Смех и веселье продолжают круглосуточно. Сдержанные люди ощущают давление. На них смотрят косо и постоянно подстегивают: «Ну скажи хоть что-нибудь!» Естественный процесс молчания расценивается как отказ говорить. Если вы в ходе критического высказывания наморщили лоб, это уже повод для кого-нибудь заявить: «Да не будь ты таким чувствительным!» А учителя по-прежнему пишут детям в дневник: «Устная работа в классе оставляет желать лучшего», вместо того чтобы радостно констатировать: «Ребенок обладает способностью самостоятельно обдумывать вещи, умеет слушать и дает высказаться одноклассникам».

Действительно ли надо брать пример с болтунов? Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему у молчунов пользуются

такой популярностью курсы ораторского искусства, а вот те, у кого не закрывается рот, не спешат записаться на курсы слушания? Замечали ли вы, что на прилавках полно книг о том, как избавиться от излишней чувствительности, а бесчувственные и нетактичные люди вовсе не считают нужным научиться искусству сопереживания?

Поймите, что свойства вашей личности — это не проблема, а шанс! Я поздравляю вас, если вы думаете прежде, чем говорить, а не наоборот. Я поздравляю вас, если вы копаете вглубь, а не скользите по поверхности. Я поздравляю вас, если вы умеете сочувствовать и прислушиваться к людям, а не демонстрируете безостановочно свое эго.

Так значит, эта книга советует вам не покидать свою зону комфорта? Во все нет! Вы научитесь блистать среди говорунов, не становясь одним из них. Так, например, вы узнаете...

- ▶ как противодействовать нетактичным замечаниям, не отгораживаясь от собеседника колючей проволокой;
- ▶ как на совещаниях одерживать верх над болтунами и при этом обходиться без мыльных пузырей саморекламы;
- ▶ как вступать в контакт с незнакомыми людьми, не мучаясь в раздумьях над тем, какой чушью заполнить возникающие паузы;
- ▶ как во время собеседования продемонстрировать свои сильные качества, не устраивая самодеятельного спектакля;
- ▶ как в ходе флирта завоевывать плюсовые очки с помощью своих черт личности, а не рядиться в костюм супермена и не пользоваться дешевыми советами пикаперов;
- ▶ как взять слово и высказать свое мнение в группе, где не умолкают болтуны (а они не умолкают никогда).

Демонстрируйте свои преимущества так, как вам удобно и привычно, то есть солидно и вдумчиво, без шума и словесной мишуры, потому что важнейший урок состоит в том, чтобы быть самим собой! Боритесь с искушением подражать болту-

нам. Ведь в пустой трескотне вы их никогда не победите — это я вам гарантирую! Работайте над тем, чтобы совершенствовать свою натуру, а не подавлять ее.

Это значит, что не надо участвовать в любой предлагаемой ерунде только потому, что все так делают. Может, стоит отказаться от участия в каких-то вечеринках? А нужно ли флиртовать со всеми? На каких совещаниях лучше промолчать? От каких командировок надо отказаться? В какие социальные сети не стоит влезать? Вы удивитесь тому, как много можете себе дать, ничего себя не лишая.

Я призываю вас ставить болтунов на место. Эта книга поможет вам по-новому оценить наше говорливое общество и разоблачить те трюки, благодаря которым трепачи постоянно оказываются в центре внимания, хотя говорят абсолютную чушь. Она вооружит вас средствами риторической самообороны. Отвоюйте свое преимущество в важных дебатах.

Пора покончить с тем, что тон задают самые горластые! Главное слово должно принадлежать тем, кто умнее, даже если они говорят тише и чувствуют тоньше. Беритесь за дело, и вы получите то, чего заслуживаете — пусть даже втихомолку!

Несколько слов о терминологии. В этой книге я называю «сдержанными людьми» интровертов с высокой чувствительностью, а «болтунами» — далеко не всех экстравертов, только их самую неприятную часть — тех, кто «взбивает пену», «гонит волну» и слишком много обещает.



Тихая мудрость

Не всегда сильнее тот, кто громче кричит. Иногда вся их сила только в силе звука.

Константин Веккер,
автор песен

На аперитив:

вам это знакомо?

Я обращаюсь к *вам*, потому что в истории, которую собираюсь рассказать, речь пойдет не только о Юлии, но и (пусть даже отчасти) о вас самих.

Дубль первый: вечеринка как западня

Юлия уже давно искала предлог, чтобы увильнуть от маркетинговой вечеринки. Внезапный приступ головной боли? Плохое самочувствие? Личная встреча? Все эти отговорки она уже использовала, и не раз. А тут еще шеф подошел к ней и предупредил: «Сегодня мы должны показать себя во всей красе». А это означало, что пойти на вечеринку ей все-таки придется. Поэтому что так надо, и никакие отговорки не принимаются.

Юлия нерешительно топталась у входа в зал. Музыка грохотала басами, как отбойный молоток. Этого она никогда не могла понять: почему взрослым обязательно нужно врубать музыку с такой громкостью, что приходится орать, чтобы тебя слышали, и придвигаться к собеседнику так близко, словно собираешься с ним целоваться? У нее был очень чувствительный слух, и к тому же она не переносила духоты.

Позади был напряженный выставочный день. С утра Юлия, наспех позавтракав в гостиничном ресторане, отправилась к своему стенду, где пришлось работать без перерыва, потому что вокруг постоянно толпились люди. В обед ей хотелось бы по-

есть в одиночестве, но шеф настоял, чтобы она оставалась возле стэнда, и в виде компенсации самолично принес ей жареную колбаску.

Ничто так не утомляло ее, как необходимость непрерывно знакомиться с новыми людьми, особенно если они подходили к стэнду не поодиночке (тут-то как раз было полегче), а целыми толпами. Юлия терпеть не могла ораторствовать перед группой, где все на нее глазают. Еще в школе она редко поднимала руку, даже зная ответ. Ей не нравилось находиться в центре внимания.

Шеф же, напротив, с удовольствием развлекал клиентов всякими байками из собственной жизни. И чем больше была группа, тем сильнее он расхотелся. Вот только со знанием дела у него было не очень, и порой у Юлии пылали уши, когда она слышала его перлы. Тем не менее такая манера позволяла шефу заполучить втрое больше визитных карточек, чем Юлии. По вечерам он с удовольствием подсчитывал их и объявлял себя «победителем дня». Юлия же при этом неизменно чувствовала себя проигравшей. Она терпеть не могла подобных соревнований.

Очередной удар басов по ушам вырвал ее из этих размышлений. Она приказала себе: «Хватит, ступай в зал!» От яркого света прожекторов Юлии пришлось зажмуриться. Было так душно, что хоть топор вешай. До нее доносились обрывки разговоров, смех, звон бокалов. Вокруг мелькали чьи-то лица. Нагрузка на органы чувств показалась Юлии чрезмерной. Она ухватилась за бокал с шампанским и крепко сжала его в руке.

За столиками уже сформировались группы людей, которые притворялись, будто беседуют друг с другом. На самом же деле — и ей это было хорошо известно — там произносились только монологи. Каждый выкрикивал свой набор банальностей, а когда создавалась опасность, что завяжется действительно интересный разговор, кто-нибудь обязательно менял тему с рыночной ситуации на состояние климата. На таких вечерин-