



Ольга Александрова

---

---

# КАК РАЗГОВОРИТЬ МОЛЧУНА

*Серия "PRO\*отношения"*

---

---

Если человек молчалив, это не означает, что он никогда и ни при каких условиях не говорит. Наблюдайте — и тогда вы увидите, как и с кем он чаще общается, в каких условиях это происходит.



## I. Причины молчаливости

У излишней молчаливости есть причины. И если вы действительно хотите наладить искреннее общение с этим человеком, ищите причины.

➡ Если он/она — интроверт, то это врожденное свойство психики, и оно не меняется, только слегка корректируется, приспособливается к жизни. И это не недостаток! Чаще наоборот, интроверты — более склонны к анализу, видят глубже, чувствуют тоньше, они мыслители и потому не болтуны («молчание - золото» — это про них).

Не стоит пытаться насильно изменить интроверта — это лишь не приведет к еще большей закрытости. Лучше найти место и время, когда он/она настроен на разговор. Обычно для этого нужны простые вещи — доверительно-теплая обстановка, отдохнувшее тело и общение не на скорую ногу. Спрашивайте и слушайте больше, чем говорите сами, и тогда вы увидите, как богат его/ее внутренний мир.

➡ Все остальные причины зависят от человека. Но чтобы их изменить, сначала придется что-то осознать и принять. Например, это может быть:

- ✓ Привычка (в детстве, в семье не было принято говорить по душам).
- ✓ В компании сверстников разговоры были ни о чем.
- ✓ Есть страх не соответствовать стереотипу «мужчины не плачут, не делятся чувствами, не говорят сердечно».
- ✓ Душевные травмы (предали, передали личные тайны кому-то, надсмеялись, осудили), отсюда — недоверие, страх перед людьми.
- ✓ Неуверенность в себе/ущербность (она же — неадекватная самооценка), убеждение, что другие умнее, выше, успешнее меня.
- ✓ Гордыня (она же — неадекватная самооценка), когда человек считает, что других ниже себя.
- ✓ Низкий уровень развития, узкий кругозор, слабый интеллект.
- ✓ Не тренированные навыки общения, страх сказать что-то не так, не то, невпопад.
- ✓ Лень общаться, слушать кого-то, вникать, вести диалог — часто вместе с эгоизмом (свои дела важнее).
- ✓ Только что перенесенное эмоциональное потрясение, которое еще не пережито, не обработано внутри.
- ✓ Сильная физическая усталость, истощение.
- ✓ Долгое общение, при котором затрачено много эмоциональных сил (часто после публичных выступлений, после разговоров с людьми вампирического склада).



## II. Что помогает разговорить молчуна?

Это и простые техники общения, которые надо тренировать. И смена внутренних убеждений «как должно быть». И собственный настрой на человека, открытость к диалогу, доброжелательность.



➡ Например:

- ✓ настроиться внутренне на этого человека, заинтересоваться им, захотеть с ним говорить.
- ✓ Слушать внимательно, заинтересованно, искренно.
- ✓ Создать условия для доверия (вести душевный разговор в уединенном месте, в знакомой обстановке, в располагающей обстановке).
- ✓ Отказаться от идеи «говорить глаза в глаза» (лучше — когда что-то вместе делаете, или гуляете пешком, или сидите на скамеечке полубоком).
- ✓ Позаботиться, чтобы он/она до этого отдохнул (усталость никого из нас не располагает к душевности).
- ✓ Навести мостики — поговорить о чем-то знакомом ему/ей или о том, что наверняка вас сближает (детские воспоминания, курьезные случаи, может быть хобби и т.п.).
- ✓ Рассказывать свои истории искренно, эмоционально раскрываться

<https://vk.com/ov.aleksandrova>

<https://zen.yandex.ru/id/5caa6e7a2fe23f00aff4d5c0>



- ✓ Обращаться к его/ее опыту, профессионализму, умению в чем-то (спрашивать совета в том, что непонятно самим, а хочется разобраться).
- ✓ Задавать много открытых вопросов: как, когда, каким образом, из-за чего, для чего, что, если...
- ✓ Помогать довести мысль до конца, уточнять: ты имел в виду, что...; правильно я поняла, что ты хотел сказать, что...



- ✓ Показать явную заинтересованность в нем/ней (запоминать сказанные/рассказанные ситуации, слова, фразы и снова к этому возвращаться в разговоре).
- ✓ Давать поддержку в течение всего разговора (взглядом, жестом, легким касанием, интонацией, кивком головы, словами «да, мда, угу», комплиментом, радостными восклицаниями, уважительными фразами, юмором и т.п.).
- ✓ Запретить себе унижать его/ее! Контролировать себя!
- ✓ Запретить себе передавать сказанные/рассказанные ситуации, слова, фразы кому-то еще! Душевные тайны и тайночки — это табу! Контролировать себя!

- ✓ Быть честным: если разговор не идет никак, спросить напрямую, в чем причины, сказать о своих страхах, желании общаться, непонимании, что и почему происходит.

➡ И самое главное – держать свой интерес на человеке, а не своих мыслях о том, что он говорит.



Наш эгоизм часто мешает вести искренний диалог с близким человеком. Наши ложные убеждения создают барьеры в общении. Наше неумение разговаривать разрушает взаимопонимание. Так может быть лучше начать с себя?