

Как говорить правду, не теряя друзей?

Если вы посоветуете знакомым не ввязываться в чреватый неприятностями разговор - в ответ услышите одно из двух: «Что же мне теперь, молчать, что ли, всё время?» или «Я не могу врать! Я за правду! Я за искренность!».

Вот так мы и мыслим: черное - белое, или молчать, или резать правду-матку, или врать и не краснеть. На этом наш коммуникативный, с позволения сказать, багаж исчерпывается. Мечемся в этих узких коридорах, крутанулись вправо - шишка на лбу (увольнение, разрыв отношений, ссора), метнулись влево - вроде тишь да гладь, а душа болит, сердце требует правды, искренности в отношениях. И вот терпишь-терпишь, молчишь-молчишь, а потом к-а-а-а-к рубанешь сплеча, да тяп по Ляпкину, ляп по Тяпкину! Держите меня впятером - сейчас всё расскажу, что я о вас думаю! И снова нет покоя душе, только уже по другой причине. Что делать?

Есть ситуации, когда лучше все-таки промолчать, деликатно сменить тему и т.п. Но как быть, если надо (или уж очень хочется) высказаться? Начнем по порядку. Правда - это то, что соответствует действительности. Отсюда первое, чему необходимо научиться, - **отличать факты от мнений и оценок**

. Кстати, это умение поможет вам не только взвешенно рассуждать о ком- или чем-нибудь, но и самим не входить в штопор, услышав в свой адрес нелестное замечание. Ведь то, что вам сказали, это не факт, а частное мнение. Потренируемся: Верка Сердючка заняла второе место на Евровидении (факт); это пошлость! (мнение); позор! (мнение); триумф! (мнение); конец света! (мнение человека, склонного к чрезмерным обобщениям).

Важный навык - умение **провести грань между своими проблемами и чужими**. Это сложная тема, требующая отдельного рассмотрения. Кратко ее описывает известный анекдот:

Жена - мужу

: Я слышала, твоя секретарша забеременела.

Муж:

Это ее проблемы.

Жена:

Да, но поговаривают, что она беременна от тебя!

Муж

: Это мои проблемы.

Жена

: А мне-то что делать?!!

Муж

: А вот это уже твои проблемы.

Идем дальше. Очень трудно бывает сказать правду самому себе, и всё же: прежде чем завернуть кому-нибудь очередную «поганку», попытайтесь **четко осознать, чего вы хотите добиться** , оцените, приведут ли ваши действия к желаемому результату?

Это было третье, невозможное без четвертого, чему полезно научиться, – **сопереживанию**

Постарайтесь предвидеть реакцию человека на ваши слова. А как

вы

реагировали бы? Признайтесь, иного «правдолюб» так и хочется вытолкать в дверь, да с лестницы его, да пинка ему для скорости - так нет, он полезет в окно: «Ага! Правда глаза колет?!». Не желаете оказаться на его месте? Да и кто это, по-вашему, - правдолюб или склочник и скандалист? Нужна ли кому-нибудь такая правда?

Есть разные способы высказать свое мнение, повлиять на человека, если уж вы считаете это необходимым. Расширяйте арсенал таких средств! Во все века главные из них - это **притчи и метафоры**. Хорошо работает рассказ о самом себе или об «одном вашем знакомом», который, к примеру, «так растолстел, что его не узнать, прямо жуть какая-то» (это если хотите намекнуть на излишнюю полноту собеседника). Следите за реакцией вашего друга - скорее всего, он тут же переведет разговор на свои проблемы в этой области (да-да, мы все так делаем), тут-то вы и поделитесь знанием о чудодейственных диетах. А возможно, ошетинившись и выпятив губу, он заявит: «Хорошего человека - чем больше, тем лучше!» - что ж, теперь вам известно, что он думает о собственной полноте и какова будет его реакция, если вы скажете ему «правду».

Да, эти средства сложнее, чем взять да и нагородить огород, наломав попутно кучу дров и потеряв друзей. Эти средства сложнее, чем просто помалкивать в уголке или лгать и делать вид, что всё прекрасно, когда на душе темно. Всё так, но не будем бояться трудностей, если мы хотим сократить пропасти между нами и начать возводить мосты.

* * * «Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я - медь звенящая или кимвал звучащий.

Как говорить правду, не теряя друзей

Автор: admin

20.06.2011 21:34 - Обновлено 29.10.2014 10:23

Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, - то я ничто».

Автор - Галина Москаленко

[Источник](#)