





ЭМЕРСОН  
ЭГГЕРИХ

# ВЫ МЕНЯ НЕ ТАК ПОНЯЛИ

КАК ГОВОРИТЬ, ЧТОБЫ СЛУШАЛИ,  
И СЛУШАТЬ, ЧТОБЫ СЛЫШАТЬ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Э17

Dr. Emerson Eggerichs  
SPEAK YOUR MIND:  
EVALUATING AND UNLEASHING  
YOUR COMMUNICATION STRENGTHS

© 2025 Emerson Eggerichs  
Published by arrangement  
with HarperCollins Christian Publishing, Inc.

**Эггерих, Эмерсон.**

Э17      Вы меня не так поняли : как говорить, чтобы слушали, и слушать, чтобы слышать / Эмерсон Эггерих ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 384 с. — (Формула спокойствия. Проверенные психологические техники для комфортной жизни).

ISBN 978-5-04-233799-4

Практическое руководство по осознанной коммуникации, которое поможет говорить честно, с добротой, по делу и так, чтобы вас действительно слышали. Доктор Эмерсон Эггерих предлагает систему из четырех критериев — правда, доброта, необходимость и ясность, — превращающих любой разговор в инструмент укрепления отношений. В книге вы найдете подробный опросник для диагностики собственных коммуникативных привычек и пошаговые рекомендации по их изменению.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-233799-4

© Цветкова Е., перевод на русский язык, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Как извлечь максимум пользы из этой книги . . . . .	7
Введение. Правда, добро, необходимость и ясность . . . . .	10
Опросник «Говори, что думаешь» для самостоятельной оценки коммуникативных навыков . . . . .	17

### Часть I. ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ЧЕСТНО

Глава 1. Безопасность в истине . . . . .	59
Глава 2. Преображение в истине . . . . .	72
Глава 3. Исповедание истины . . . . .	81
Глава 4. Нравственность в истине. . . . .	90
Глава 5. Познание истины. . . . .	99
Глава 6. Альтруизм в истине . . . . .	107

### Часть II. ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, С ДОБРОТОЙ

Глава 7. Забота в словах. . . . .	134
Глава 8. Сострадательность в словах . . . . .	149
Глава 9. Ответственность в словах . . . . .	165
Глава 10. Жизнестойкость в словах . . . . .	183

### Часть III. ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ТОЛЬКО КОГДА ЭТО НЕОБХОДИМО

Глава 11. Необходимое благоразумие. . . . .	212
Глава 12. Необходимая собранность . . . . .	228

Глава 13. Необходимая порядочность . . . . .	242
Глава 14. Необходимая сдержанность . . . . .	256
Глава 15. Необходимая ориентированность на других . . . . .	271

Часть IV. ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ,  
ЯСНО И ПОНЯТНО

Глава 16. Понятная коммуникация . . . . .	295
Глава 17. Совершенствование коммуникации. . . . .	308
Глава 18. Аутентичная коммуникация . . . . .	318
Глава 19. Уравновешенная коммуникация . . . . .	331
Глава 20. Организованная коммуникация. . . . .	341
Глава 21. Открытая коммуникация . . . . .	353
Заключение. Пришло время сказать то, что у вас на уме! . . . . .	366
Примечания . . . . .	369
Приложение. Говори, что думаешь: библейские медитации. . . . .	373
Об авторе . . . . .	379

## КАК ИЗВЛЕЧЬ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ ИЗ ЭТОЙ КНИГИ

Хотите улучшить свои навыки общения? Хотите звучать убедительно, высказывая свое мнение? Хотите укрепить свои отношения, понятно и конструктивно выражая свои мысли и избегая недопониманий? Если да, то эта книга поможет вам не только раскрыть и использовать свои сильные коммуникативные стороны, но и выявить и преодолеть свои уязвимые места в сфере общения.

У вас определенно есть сильные коммуникативные стороны. Но, поскольку вы читаете книгу о том, как говорить то, что думаешь, я смею предположить, что вы похожи на меня: часто говорите то, чего говорить не следовало, и потом жалеете, что не сказали этого более разумно. Возможно, у вас даже есть некие скрытые проблемы, влияющие на ваше общение, о которых вы еще не подозреваете.

Цель этой книги проста: научить вас высказывать то, что вы думаете, раскрыть ваши сильные коммуникативные стороны, нивелировав слабые!

Во введении вы узнаете о четырех важнейших основах эффективного общения, именно они легли в основу данной книги.

Далее вы можете заполнить опросник «Говори, что думаешь», чтобы выявить свои сильные стороны как коммуникатора. Одновременно это поможет вам определить слабые стороны, которые могут препятствовать вашему эффективному общению. Чтобы извлечь максимальную пользу из этой книги, я рекомендую вам выделить достаточно времени, чтобы честно и вдумчиво ответить на все семьдесят вопросов.

Пройдя опросник «Говори, что думаешь», можете перейти к главам 1–21, где вы подробно изучите, как высказывать свое мнение, основываясь на полученных результатах самооценки. В этих главах вы узнаете о конкретных способах того, как использовать свои сильные стороны в общении, одновременно нивелируя слабые. Оценив себя по результатам опросника, вы сможете сразу обратиться к нужным страницам книги и незамедлительно приступить к работе.

Книга также даст вам представление о том, как общаются люди, с которыми вы взаимодействуете. Я надеюсь, что идеи, которые вы почерпнете на этих страницах, придадут необходимые мудрость и достоинство вашему общению.

Эта книга похожа на энциклопедию сильных и слабых сторон коммуникации. Во избежание перегрузки не пытайтесь воспринять сразу всю предложенную информацию. Вам вовсе не обязательно осваивать весь материал, однако я бы посоветовал всегда держать эту книгу где-то рядом, чтобы можно было к ней обратиться за советом или напоминанием. И не корите себя, если вы вдруг совершаете ошибку. Я написал эту книгу, но по-прежнему допускаю больше ошибок в своем общении с людьми, чем мне хотелось бы!

Готовы ли вы совершенствовать свои коммуникативные навыки? Готовы ли вы стать более убедительным, выска-

зывая свое мнение? Надеетесь ли вы заслужить репутацию человека, который больше стремится понимать и выслушивать, нежели быть услышанным и правым?

Если на все вопросы ваш ответ «да», то я приглашаю вас перевернуть страницу и начать свой путь по расширению знаний в области коммуникации и совершенствованию своих навыков.

## ПРАВДА, ДОБРО, НЕОБХОДИМОСТЬ И ЯСНОСТЬ

Поскольку вы читаете книгу о том, как говорить, что думаешь, вам, возможно, приходится сталкиваться с одной из следующих распространенных проблем в общении:

- Вы, как правило, держите при себе свое мнение или мысли, а потом жалеете, что не высказали их вслух.
- Вы склонны сразу высказывать то, что пришло на ум, но затем расстраиваетесь, что не подумали перед этим.
- У вас довольно хорошо развиты коммуникативные навыки, но вы пока еще не стали тем мастером коммуникации, которым, по вашему мнению, могли бы быть.

Из этой книги вы узнаете, почему вы склонны воздерживаться от высказывания своего мнения, сталкиваетесь с трудностями в общении или чувствуете себя посредственным коммуникатором. Вы также узнаете, как использовать свои сильные стороны в общении. И, возможно, самое главное: вы познакомитесь с мощной стратегией из четырех частей, которая успешно помогала мне выступать и писать на протяжении последних пяти десятилетий.

## Три правила коммуникации... Нет, четыре!

Будучи студентом, я однажды присутствовал на церковной службе — в Уитонском колледже и услышал, как один из ораторов произнес следующий постулат: «Прежде чем начать общение, каждый должен задать себе три вопроса: является ли это правдой? Несет ли это в себе добро? Необходимо ли это?» Я не запомнил ни имени, ни лица того оратора, но я помню этот совет так, будто он был дан вчера. Для меня он сразу же стал реальностью. Эта короткая фраза задела за живое и застряла у меня в голове, заполняя все мои размышления на протяжении последних пяти десятилетий.

Многие считают, что именно Сократ, философ V века до н. э., впервые спросил: «Есть ли в этом правда, добро и необходимость?»<sup>1</sup> Однако на самом деле никто не знает, кто первым сформулировал этот вопрос. Как бы то ни было, на той церковной службе я усвоил правила общения, которые в моей практике очень хорошо зарекомендовали себя, и я уверен, что они работают и для вас.

Эти три критерия — правду, добро, необходимость — мы можем найти и в Библии. Будучи пастором в течение почти двадцати

лет, я часто слышал, как люди из моей общины цитируют послание к Ефесецам 4:15: «Говорите истину с любовью». Этот стих подчеркивает важность правды и доброты в нашем общении. А кто из нас не слышал, что есть «время молчать и время говорить» — слова, написанные мудрым

**Это прекрасно — научиться общаться так, чтобы трогать сердца других, позволяя им одновременно лучше узнать нас настоящих.**

царем Соломоном (Еккл. 3:7)? Этот стих показывает, что о некоторых вещах говорить необязательно, в то время как о других — стоит.

Вывод: мы интуитивно знаем, что нам стоит говорить истину, произнося ее с добротой и в нужное время. Этот основополагающий аспект межличностного общения понятен каждому.

Эти три правила общения откликнулись во мне, поскольку я хотел быть человеком, чьи слова, написанные или произнесенные, другие воспринимали бы как правду, необходимую и высказанную с добротой. У меня было желание быть компетентным, заслуживающим доверия и эффективным коммуникатором. Я хотел быть уверенным в том, что все высказанные мной мысли правдивы, добры и необходимы.

Надеюсь, то же самое можно сказать и о вас! Если бы вы не видели смысла в том, чтобы стать хорошим коммуникатором, вы бы не взяли в руки книгу под названием «Говори, что думаешь». Вы, вероятно, тоже хотите обрести контроль над собственной речью. Это прекрасно — научиться общаться так, чтобы трогать сердца других, позволяя им одновременно лучше узнать нас настоящих.

### **Еще один пункт к списку**

По прошествии времени после той церковной службы я пришел к выводу, что необходимо добавить четвертый вопрос к списку, а именно: «Понятно ли то, что я говорю?» То, что мы сообщаем другим, должно быть еще и понятным.

Было немало случаев, когда я знал, что мои слова правдивы, добры и необходимы, но позже я обнаруживал, что в моем изложении отсутствовала ясность. Знакомо? Например:

- Я ошибочно полагал, что другие знают все факты, то есть всю правду. И если они обладали не всей полнотой информации, то чувствовали себя сбитыми с толку тем, что я им сообщал.
- Я полагал, что люди понимают, когда в комментариях я просто дурачусь. Вместо этого они думали, что я стараюсь их унижить.
- Я предполагал, что читатели или слушатели воспринимают всю преподносимую мною информацию, но, как выяснилось, часть ее они могут посчитать ненужной, что, как правило, выясняется из их вопроса: «К чему именно вы клоните?»

В Библии также можно найти указание на то, что мы должны быть понятными в своем общении. В Первом послании к Коринфянам 14:9 апостол Павел спрашивает: «Так если и вы языком произносите невразумительные слова, то как узнают, что вы говорите?» Это универсальный риторический вопрос.

Итак, теперь у нас есть четыре вопроса, которые мы должны задать себе, иницилируя общение:

- Мои слова *правдивы*?
- Мои слова *добры*?
- Мои слова *необходимы*?
- Мои слова *понятны*?

Эти четыре вопроса прошли проверку временем как надежная основа для общения. Используя этот контрольный спи-

сок в устной и письменной речи, мы приобретаем множество друзей и способны влиять на многих.

Как христианин, я верю, что Бог хочет, чтобы мы были правдивыми и добрыми людьми, которые говорят то, что необходимо и понятно другим. Для меня это та всеобъемлющая причина, по которой я неизменно придерживаюсь этих четырех пунктов в каждом сказанном мною слове. Но, даже если вы не разделяете со мной христианскую веру, вы, без сомнения, осознаете важность всех этих постулатов общения. Разве любой человек доброй воли не согласится с этим?

Применяя эти четыре столпа эффективного общения, мы будем способны менять наш мир за один разговор. Какое это счастье — научиться располагать к себе сердца и умы других людей! Ну что, вы в деле?

### **Дело не только в том, чтобы меньше говорить**

Возможно, вы возразите: «Но, Эмерсон, некоторые вещи просто необходимо говорить, даже если человеку это может не понравиться. Я должен высказывать свое мнение!»

Я согласен. Вот потому-то вы и держите в руках эту книгу. Еще в 2017 году я написал статью «Прежде чем нажать “Отправить”»: как избавиться себя от головной и сердечной боли», которая послужила исходным материалом для большей части данной книги. Однако я знал, что не все проблемы с общением можно решить, просто не нажав кнопку “Отправить” или воздержавшись от высказывания собственного мнения. В жизни приходится вести много неудобных, но необходимых разговоров.

«Говори, что думаешь» — книга не только о том, как быть сдержанным в общении; она даст вам понимание и уверенность, необходимые для того, чтобы вы могли высказываться чаще, даже если это рождает дискомфорт.

Как лучше всего высказывать свое мнение в подобных ситуациях?

Как «говорить, что думаешь» своему супругу, когда не чувствуешь к себе любви и уважения?

Или своим коллегам, когда они не вовлечены в рабочий процесс?

Или своим друзьям, когда они принимают решения, с которыми вы не согласны?

Или членам вашей семьи, которые придерживаются политических взглядов, отличных от ваших?

Как вам грамотно, честно и с любовью высказывать правду, которую другому будет нелегко услышать?

Этой книгой я надеюсь сослужить вам хорошую службу, предложив небольшое ноу-хау о том, как говорить, что думаешь, *честно*, как говорить, что думаешь, *с добротой*, как говорить, что думаешь, *тогда, когда это необходимо*, и как говорить, что думаешь, *доступно и понятно*, даже если вам нужно поделиться сложной информацией или высказать неприятную правду. На следующих страницах мы подробно обсудим, что на самом деле означает для вашей коммуникации соблюдение всех четырех пунктов этого контрольного списка.

Приглашаю вас вместе со мной подробнее рассмотреть эти четыре уровня коммуникации. Мы ответим на следующие вопросы: