

Умный самоучитель психологии

НАДЕЖДА ВЛАДИСЛАВОВА

УРОКИ МАСТЕРА
НЛП

ТЕХНИКИ
ЭФФЕКТИВНОГО
ОБЩЕНИЯ



Издательство
АСТ
Москва

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	8
Введение	9
Глава 1.	
ПРАВИЛЬНОЕ НАЧАЛО КОММУНИКАЦИИ	21
Продолжения может и не последовать	22
Древнейшая форма коммуникации	24
«Я тебя вижу»	26
Калибровка: знать или не знать?	32
Калибровка как мистическая власть	35
Мой инструмент и как его настроить	37
Упражнения на калибровку	40
Упражнение	
«Приятный и не очень приятный человек»	41
<i>В чем смысл этого упражнения?</i>	41
<i>Пошаговка упражнения</i>	41
<i>Несколько слов об экологии</i>	43
Упражнение «Монетка»	43
<i>В чем смысл этого упражнения?</i>	44
<i>Пошаговка упражнения</i>	45
<i>Несколько слов об экологии</i>	47
Упражнение	
«История в истории»	47
<i>В чем смысл этого упражнения?</i>	47

<i>Пошаговка упражнения</i>	48
<i>Критерии успешности выполнения упражнения</i>	48
Напутствие по теме «Калибровка»	49
«Мы с тобой — одной крови»	50
Собираясь на ответственную встречу	56
Вдохновляющие примеры	59
Упражнения на раппорт	61
Небольшая прелюдия к упражнениям	61
Упражнение	
«Присоединение к позе в статике»	62
<i>В чем смысл этого упражнения?</i>	62
<i>Пошаговка упражнения</i>	63
<i>Несколько слов об экологии</i>	64
Упражнение	
«Я и моя Тень»,	
или Присоединение в динамике	65
<i>В чем смысл этого упражнения?</i>	65
<i>Пошаговка упражнения</i>	65
<i>Несколько слов об экологии</i>	66
Упражнение «Мелкое ведение»	68
<i>В чем смысл этого упражнения?</i>	68
<i>Пошаговка упражнения</i>	68
<i>Несколько слов об экологии</i>	70
Раппорт с группой людей	71
Выводы	72

Глава 2

ПРАВИЛЬНАЯ КОНТЕКСТУАЛЬНАЯ ИЕРАРХИЯ	73
«Дурак — это человек неуместный»	75
Непослушный психоаналитик Эрик Берн и его концепция для трехлетнего малыша	78

Кто вы большую часть своей жизни: Взрослый, Дитя или Родитель?	84
Упражнение «Вход в состояние РОДИТЕЛЬ»	84
Упражнение «Вход в состояние ВЗРОСЛЫЙ»	85
Упражнение «Вход в состояние ДИТЯ»	86
Пристройка: сверху, снизу или на равных?	89
Равноуровневое взаимодействие: «Ничего личного», «Только по делу» и «Ты мне нравишься!»	94
<i>Равноуровневое взаимодопляющее взаимодействие РОДИТЕЛЬ-РОДИТЕЛЬ</i>	95
<i>Равноуровневое взаимодопляющее взаимодействие ВЗРОСЛЫЙ-ВЗРОСЛЫЙ</i>	97
<i>Равноуровневое взаимодопляющее взаимодействие ДИТЯ-ДИТЯ</i>	98
<i>Социальное животное</i>	99
Как сознательно управлять эмоциональной дистанцией? Первое приближение	105
Контекст работы: обязательная субординация	124
Начальник — подчиненный: базовая пристройка РОДИТЕЛЬ-ВЗРОСЛЫЙ	126
Роковые ошибки руководителя, или О том, как никогда не надо руководить	132
<i>Упражнение:</i> «Пристройка РОДИТЕЛЬ-ВЗРОСЛЫЙ»	147
Пристройка ВЗРОСЛЫЙ-РОДИТЕЛЬ — осознанный выбор подчиненного	148
<i>Упражнение</i> «Пристройка ВЗРОСЛЫЙ-РОДИТЕЛЬ»	168
Коллеги и сослуживцы: базовая коммуникация — ВЗРОСЛЫЙ-ВЗРОСЛЫЙ	169

Упражнение	
«Пристройка на уровне ВЗРОСЛЫЙ-ВЗРОСЛЫЙ»	177
Корпоратив, «мозговой штурм» и социальный контакт вне офиса: В-В, Р-Р или Д-Д?	178
«Дочки-матери», «Отцы и дети»: максимальное разнообразие пристроек	182
Убийственная пристройка РОДИТЕЛЬ-ДИТЯ	182
Уместные «семейные» пристройки: В-Д, Р-В, В-В, Д-Д	185
Взаимодействие взрослого человека с его собственными родителями и наоборот	192
«Никогда и ничего не просите» — «Просите, и дано будет вам»	206
«Да» и «нет» весят одинаково	213
Выводы	234
Глава 3	
«И В ГОРЕ, И В РАДОСТИ»	235
Как правильно выражать соболезнования	236
Как правильно поздравлять	249
Глава 4.	
КРИТИКА: НУЖНА ЛИ ОНА НАМ?	259
Что есть критика?	260
Как правильно реагировать на критику	263
Как правильно критиковать	278
Достойный ответ на некорректную критику	297
Выводы к главе о критике	303

Глава 5.	
В ЧЕМ СЕКРЕТ	
ЛИЧНОЙ ПРИТЯГАТЕЛЬНОСТИ?	307
К кому тянет меня и кто тянется ко мне?	308
Кого и как будем притягивать?	318
Вернуть равновесие	323
«Техника ЧИ»	326
Техника «Переосмысление»	331
«Ты даришь мне крылья»	344
Техника «Позиция силы»	347
Техника «Получение трех „Да“»	353
<i>Правила техники «Получение трех „Да“»</i>	356
Похвала с горящими глазами	360
Экология личной притягательности	369
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	371
ЭПИЛОГ	375

БЛАГОДАРНОСТИ

Бесконечное спасибо моей большой дружной семье, члены которой всегда с нетерпением ждут рождения моих книг и становятся их первыми читателями.

Спасибо моему любимому мужу Владимиру за то, что он есть, что он рядом и вдохновляет меня на творчество.

Спасибо моим четверым детям — Насте, Александру, Георгию и Дмитрию — за то, что они постоянно напоминают мне о необходимости писать, не трогают меня, когда я за столом, но все же периодически решительно отвлекают от работы, заставляя радоваться жизни.

Спасибо моей маме Анике за то, что она всегда в меня верила и верит.

Спасибо моей замечательной коллеге и учителю Елене Лопухиной: в ее лице я имею яркий пример человека, живущего в полном соответствии со своей Миссией.

Отдельно благодарю моего высокопрофессионального редактора Анну Похвалину за ее работоспособность, обширную эрудицию и талант тактично помогать автору в точном выражении мысли.

ВВЕДЕНИЕ

Человек не в состоянии существовать, если он не дышит, не пьет и не ест. Есть еще одна составляющая его бытия, без которой ему не выжить: это — **общение**. Ни одно существо не может обойтись без неких посланий со стороны представителей своего вида, дающих ему понять, что факт его присутствия в этом мире ими признан.

Известно, что младенцы, с которыми другие люди физически не контактируют, постепенно угасают. С возрастом необходимость телесного контакта «кожа к коже» постепенно трансформируется в так называемую «потребность в узнавании» иными способами: физическое прикосновение заменяется на иные (и весьма разнообразные!) акты, свидетельствующие о том, что один человек замечен другим человеком — в виде вербальных или невербальных посланий.

Самое страшное наказание для ребенка — это бойкот со стороны его родителей. Невербального послания «Ты для меня не существуешь!» детская психика выдержать не в силах. «Лучше ненавижь меня, бей, но только замечай!» — таково ответное послание ребенка, который неожиданно для всех перестает слушаться старших, начинает им дерзить, таскать конфеты из буфета или даже воровать деньги из карманов. С возрастом потребность быть замеченным мало меняется: даже самые циничные преступники-убийцы больше всего боятся одиночного заключения. Учеными-биологами экспериментально

доказано, что социальное общение, как позитивное, так и негативное, лучше, чем его отсутствие, для эмоционального, умственного и физического состояния любого социального животного, вплоть до способности его организма сопротивляться различным болезням. И человек здесь — не исключение: мы подчиняемся тем же законам природы.

Коммуникация — это жизнь, отсутствие коммуникации — это угасание жизни, в том числе и биологическое. Огонь, чтобы поддерживать себя как явление, должен получать постоянную подпитку: материал, который в него нужно добавлять — это постоянно обновляющиеся впечатления от контакта с миром и себе подобными.

В каждый момент жизни человек с кем-то общается и взаимодействует: если не с другими, то с самим собой. А взаимодействие с самим собой, эффективное или не очень, формируется в нас с раннего детства на основе отпечатавшихся в нашем мозгу способов коммуникации с нами самых близких людей — родителей. Реальное отношение к нам мамы и папы в первые годы нашего существования навсегда фиксируется у нас в бессознательном и формирует отношение к самим себе в течение всей дальнейшей жизни. Каждый из нас наверняка замечал, что кто-то из людей, встречающихся на нашем

жизненном пути, любит и принимает себя, а кто-то, наоборот, постоянно себя ругает. Кто-то вечно испытывает к себе жалость, беспрестанно ноет и при этом не слезает с дивана, а кто-то пинками гонит себя к успеху в области, которая ему, по большому счету, и не особо интересна, зато всегда очень нравилась его маме...

Совершенствуясь в искусстве общения с другими, мы совершенствуемся в искусстве принятия самого себя и взаимодействия с самим собой. Верно и обратное утверждение: постигая правильное общение с самим собой, мы автоматически начинаем более гармонично взаимодействовать как с отдельными «другими», так и с миром в целом.

И это первое, чему нас учит Магия Коммуникации: измени отношения с самим собой, и тогда твои отношения с миром в целом, а также с отдельными его представителями изменятся автоматически.

Поскольку мы ни секунды не находимся вне коммуникации с кем-либо, то можно смело утверждать, что жизнь — это, прежде всего, коммуникация. Сама же коммуникация — не просто жизнь, но еще и безграничные возможности по улучшению качества этой жизни. **И в этом — второе послание Магии Коммуникации: измени свои отношения с миром, и он даст тебе все, что ты у него попросишь.**

Здесь заметим, что у многих людей часто бывают спутаны понятия «уровень жизни» и «качество жизни», поэтому мы сейчас на всякий случай их уточним.

Качество жизни — это то, чего нельзя купить за деньги, в отличие от уровня жизни, который

напрямую связан с материальным достатком. Человеку с высоким качеством жизни ничего не стоит по собственному желанию довести свой уровень жизни до желаемого состояния. Но в обратную сторону данное правило не работает: человек с высоким уровнем жизни не может с легкостью добиться улучшения ее качества. Многие почему-то об этом забывают и пытаются использовать коммуникативные приемы и навыки в основном для улучшения уровня жизни (тренинги по продажам, по проведению бизнес-переговоров), забывая, что качество жизни человека все же первично по отношению к ее уровню.

Правильная коммуникация между людьми позволяет значительно повысить именно качество жизни, чтобы получать от нее максимум радости, удовольствия и удовлетворения, занимаясь при этом чем угодно: в том числе и трудясь для улучшения своего благосостояния!

И в этом третьем послании Магии Коммуникации: правильное выстраивание отношений с миром и людьми делает тебя счастливым и дает ощущение полноты жизни.

Существует ли профессия под названием «Маг Коммуникации»? Пока нет. Даже профессии «Коммуникатор» на данный момент не имеется. А есть ли на свете профессиональные коммуникаторы? Есть, но мало и все нарасхват... Их сразу видно, поскольку, как правило, это наиболее успешные люди в своей сфере.

А есть ли сегодня такие контексты, в которых нет необходимости эффективно взаимодействовать с другими людьми: договариваться, просить,

убеждать, разрешать спорные ситуации и конфликты? Таких контекстов нет, да и никогда не было...

Почему же именно сейчас так много внимания уделяется вопросу коммуникации? Почему умение успешно коммуницировать в наше время является столь же востребованным, как и основная профессиональная компетентность практически в любой области, и карьерный рост специалиста напрямую зависит от его способности взаимодействовать с другими людьми? Почему? Да потому что высоким качеством выпускаемого продукта — материального, интеллектуального или художественного — теперь уже никого не удивишь: все хорошие продукты примерно одинаково хороши. А выигрывает в конкурентной борьбе за рынок сбыта тот производитель, который смог всех убедить, что продукт его фирмы — самый лучший. И, заметим, это — чистая правда: лучший товар среди равных по качеству — это тот товар, приобретение которого сопряжено для покупателя с наиболее приятными эмоциями!

С каждым днем стремительно растет количество образованных, работоспособных и амбициозных специалистов с далеко идущими карьерными планами. Но выигрывает лишь тот из них, кто смог дать понять окружающим, что именно он — лучший и достойнейший в своей области. Заметим, что человек, сам поющий себе дифирамбы о том, какой он замечательный, никогда не будет в выигрыше.

Карьера — это, прежде всего, умение неукоснительно следовать неким неувловимым психологическим правилам повседневного общения и на деле

убеждать других в своей уникальности на самых разных ступенях иерархической лестницы: это и начальство, и подчиненные, и коллеги, и клиенты, и деловые партнеры.

Однако, карьера — это еще далеко не вся наша жизнь, хотя мироощущение и самооценка человека, особенно мужчины, на 80 % связана с его удовлетворением от реализации себя в своей профессии и карьере. Тем не менее за порогом офиса нас поджидает личная жизнь, гармония или дисгармония которой неизбежно оказывают влияние на наш профессиональный и карьерный рост, потому что именно личная жизнь либо вдохновляет нас и дает нам энергию, либо обесточивает и подавляет.

Как и на работе, в нашей частной жизни мы постоянно с кем-то взаимодействуем и что-то кому-то доказываем. Нам приходится это делать и с любимыми людьми, и с родителями, и с супругами, и с родителями супругов, и с детьми, и просто с нашими приятелями и подругами. Притом что успешность в профессиональной и личной жизни тесно переплетены между собой и, безусловно, влияют друг на друга, способы коммуникации в них — принципиально разные, и тот, кто блестяще умеет выстраивать деловые отношения, часто не может похвастать тем, что так же безупречно умеет общаться вне работы, и, соответственно, наоборот...

Каждый из нас хорошо знает, по своему и чужому опыту, что далеко не всегда успех в профессии или карьере сопровождается счастьем в личной жизни или уважением и популярностью среди своих приятелей.

Люди тратят время, энергию и бешеные деньги на поддержание своей внешней формы. И мы ни в коей мере не против того, чтобы человек выглядел красиво: беда только в том, что многие всерьез верят, что личное счастье зависит в основном от внешних данных! И им невдомек, что учеными давно доказано, что ни наша внешность, ни наш возраст, ни наш вес для любви не имеют никакого значения!

А что же тогда имеет значение?!

Все та же Магия Коммуникации! В личной жизни и в дружбе, точно так же, как и на работе, основой для построения гармоничного взаимодействия между людьми прежде всего является именно таинственное умение правильно общаться!

Для того чтобы уверенно двигаться по карьерной лестнице и для того чтобы успешно выстраивать свою личную и семейную жизнь, наше общение с людьми, с которыми мы регулярно соприкасаемся, должно происходить легко и комфортно. Но значит ли это, что мы обязаны угождать всем окружающим людям? Нет, ни в коем случае. Главное и необходимое условие для того, чтобы другие ощущали себя рядом с нами легко и гармонично, — это наша собственная спокойная уверенность и внутренняя гармония при любом взаимодействии.

Тогда возникает вопрос: как же добиться этой спокойной уверенности, легкости и гармоничности, да еще и в разных видах общения — профессиональном, личном, дружеском?

Собственно, наша книга и есть ответ на этот вопрос. Мы расскажем в ней об универсальных