

# ПОЧЕМУ НА МЕНЯ ОБИЖАЮТСЯ, КОГДА Я ГОВОРЮ ПРАВДУ?

---

**М**ама спрашивает, как она выглядит, и ты честно отвечаешь, что красная помада её старит и вообще неплохо бы ей сходить к косметологу. Подруга просит оценить проект по математике, и ты говоришь, что идея слабовата, но графики всё скрашивают. Признаёшься другу, что, на твой взгляд, другой парень играет в хоккей лучше. И все на тебя обижаются, хотя до этого умоляли сказать правду. В чём дело? Кому-нибудь вообще нужна правда?

---

Правда очень нужна всем, особенно тому, кто её говорит. Правда — это лучшая политика, она позволяет не юлить, не выдумывать, не выглядеть дураком и вообще крепко спать по ночам. Только давай ответим для себя на несколько важных вопросов о правде.

**Вопрос 1: правда и истина — это одно и то же?** Когда ты говоришь другу, что его проект так себе, или заявляешь подруге, что её бойфренд — придурок, для тебя это правда: ведь ты открыто и честно выражаешь своё мнение. Окей, это может быть и правда, но точно не истина.

Знаешь, чем мнения отличаются от фактов? Грубо говоря, факты для всех одинаковы и с ними нельзя поспорить. Сейчас шесть часов. Гоголь написал рассказ «Нос». В проекте твоего друга двенадцать графиков. Всё это факты. А мнение — это отношение людей к чему-либо. Ты считаешь, что красная помада маме не идёт. А в хоккее, как тебе кажется, лучше играет не твой друг, а его соперник. Это правда, ведь ты действительно так думаешь. Но истиной это уже не назвать: это субъективная оценка, без всяких фактов.

Когда высказываешь своё мнение, особенно не очень приятное для собеседника, подкрепляй его фактами. Так твои слова будут звучать более значимо и в то же время менее обидно.

- Ты забил четыре шайбы, а тот парень — целых семь. Наверное, поэтому мне кажется, что он играет в хоккей лучше.
- Мама, мне не очень нравится эта помада — она не подходит по цвету к твоим волосам.

**Вопрос 2: ты точно знаешь, зачем говоришь правду?** Это не такой простой вопрос, как кажется. Вот ты сообщаем подружке, что её бойфренд — полный идиот. Какую цель ты преследуешь? Спасти подружку? Но ты же понимаешь, что после твоих слов она вряд ли побежит расставаться с человеком, который ей дорог. Или ты хочешь избавиться себя от общения с этим идиотом? Так это по-другому делается: например, можно предложить подружке сходить куда-нибудь вдвоём.



А если цели нет, значит, тебе просто нужно выразить свои мысли и чувства. Ты хочешь, чтобы тебя услышали, поняли, признали ценность твоих слов. Это нормально, твоё мнение ценно так же, как и мнение любого другого человека. Но огорчать любимых людей только ради того, чтобы прозвучать, наверное, не обязательно.

В каком же случае нужно говорить правду? Когда твоя цель – позаботиться о человеке, который тебе дорог.

- Мама, по-моему, тебе немного велик этот пиджак. Я боюсь, что ты на встрече будешь неуверенно себя в нём чувствовать.
- Твой бойфренд грубо с тобой разговаривает. Мне бы не хотелось, чтобы к тебе так относились.

Очень сложно обидеться на человека, который говорит неприятные вещи, но показывает тем самым, что заботится о тебе.

**Вопрос 3: как у вас принято?** С каждым собеседником у тебя установлена своя дистанция и есть свои правила общения. Ближнему другу, маме и её знакомым ты не будешь говорить одно и то же. Учителю ты какую-то правду скажешь, но для брата подберёшь совсем другие слова.

Прежде чем открыто говорить то, что думаешь, оцени, кто сейчас перед тобой и какая между вами дистанция. Например, перед уроком ты замечаешь, что у учительницы спина испачкана мелом. Скажешь ли ты ей об этом? Если бы на месте учительницы был твой друг, можно было бы спросить: «Эй, где ты так измазался?» Если бы это была мама, возможна другая формулировка: «Ой, что у тебя на спине?» А тут учительница, с которой вы точно не друзья. Ты выберешь другую интонацию: будешь говорить тише, осторожнее. Подберёшь другие слова: «Извините, мне показалось, у вас что-то белое на спине...»

**Мнения всегда ценны, когда подкреплены фактами. Это касается не только общения с друзьями и близкими. На уроке истории нет смысла высказывать только мнение: «Я считаю, что Жуков был прекрасный полководец». Аргументируй: у Жукова на счету столько-то побед, он был автором такого-то гениального плана, сумел сделать то и это. Так твоё мнение приобретает вес, а твоя правда**

**претендует на то, чтобы к ней прислушались. Между прочим, на любых экзаменах эта привычка сослужит тебе прекрасную службу. Да и на работе тебя будут высоко ценить.**

## ПОПРОБУЙ!

### **Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ**

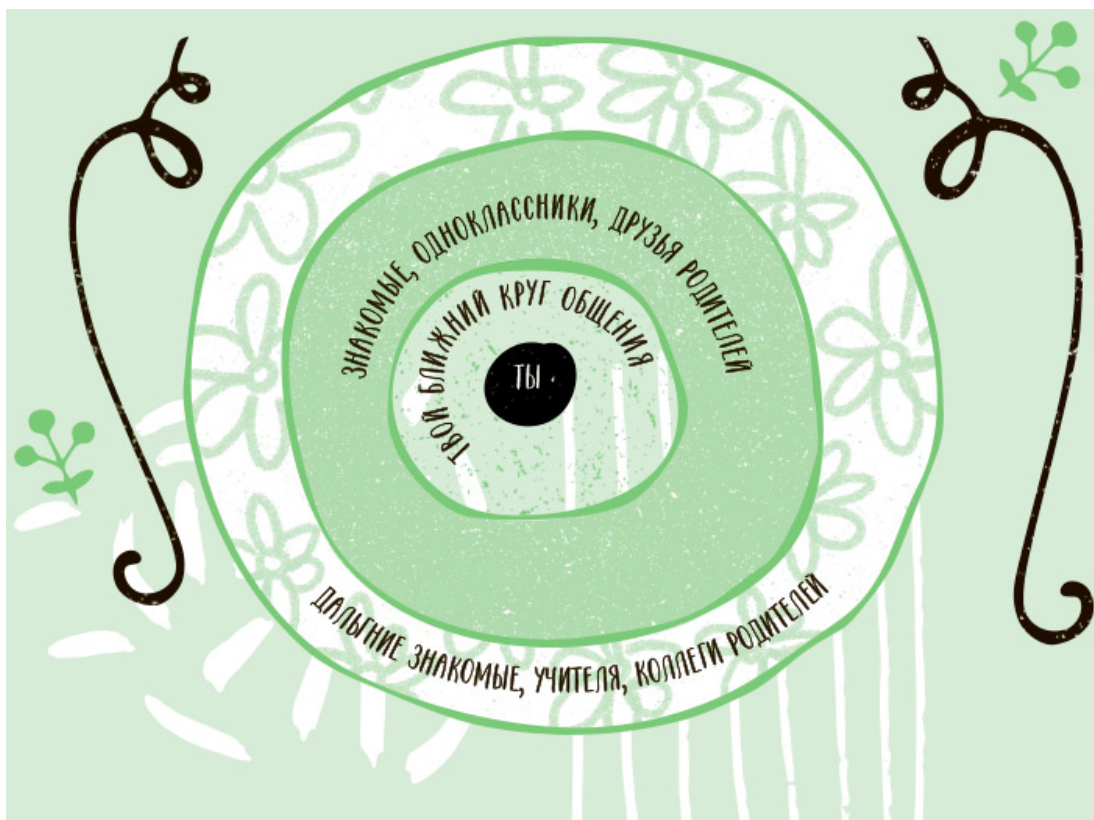
Мы уже говорили о фактах и мнениях. Для того чтобы высказать мнение, есть очень хорошие, честные выражения: «мне так кажется», «я так считаю», «на мой взгляд», «у меня возникает такое ощущение». Давай попробуем переформулировать некоторые честные высказывания через Я-высказывания и посмотрим, что получится.

<b>Высказываешь как истину</b>	<b>Озвучиваешь своё мнение</b>
Ну что ты заводишься, как истеричка?	По-моему, ты сейчас на нервах, тебе сложно разговаривать. Хочешь, попозже поговорим?
Какой-то странный суп, совсем безвкусный.	Ой, мне этот суп почему-то не понравился. Я потом ещё раз его попробую.
Мария Ивановна, вы мне несправедливо эту тройку ставите, я же болел!	Мария Ивановна, я не очень понимаю, почему за эту работу у меня тройка. Помогите, пожалуйста, понять, в чём я не разобрался?
Извини, конечно, но ты ведёшь себя как дурак.	У меня такое чувство, будто это не ты сейчас, а кто-то другой. Мне странно видеть, что ты ведёшь себя вот так.
Слушай, ты чего так вырядилась? Это же футбольный матч, а не дискотека.	Я боюсь, тебе не очень удобно будет в этой одежде.
Мама, ты вообще не так поисковиком пользуешься, вот и выпадает всякая ерунда.	Мне кажется, так у тебя не получится ничего найти. Хочешь, научу составлять запрос?
Что-то фиговенько ты сыграл сегодня.	Мне показалось, сегодня игра не сложилась. Что-то не так?

## КРУГ ОБЩЕНИЯ

Возьми лист бумаги, поставь в центре красивую, большую точку. Это ты. Теперь обведи её – это твой ближний круг общения. Здесь находятся люди, которые очень хорошо тебя знают и точно всё поймут правильно, даже если ты сообщишь им не очень приятную правду (при условии, что ты будешь говорить ради них самих, а не ради себя). Затем обведи себя и свой ближний круг ещё раз. Этот круг уже пошире: в нём твои знакомые, одноклассники, друзья твоих родителей. В общении с ними нужно больше фактов и меньше эмоций. За ним – ещё один круг: это дальние знакомые, учителя, коллеги твоих родителей. Если тебе доведётся прийти к ним в гости, ты точно не скажешь: «Не нравится мне ваш салат, какой-то несолёный». Здесь твоя правда будет неуместна, её нельзя выразить так же, как в ближнем круге.

Каждый раз, когда говоришь человеку правду, мысленно помещай его в один из своих кругов общения. Какие формулировки в них лучше использовать?



## МЕТОД СЭНДВИЧА

Этот метод используют многие руководители, педагоги, менеджеры, когда им нужно сказать о проблемах и ошибках, но при этом не ранить чувства людей. Всё просто: твоя критика – это начинка, а по краям, то есть в начале и в конце твоего высказывания, должны быть «ломтики» принятия, одобрения и похвалы. Например:

• В ЦЕЛОМ ПРОЕКТ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНЫЙ. ТЫ БОЛЬШУЮ РАБОТУ  
• ПРОДЕЛАЛ, Я БЫ ТАК ТОЧНО НЕ СМОГ. КЛАСНЫЕ ГРАФИКИ, ОЧЕНЬ  
МНОГО ИНФОРМАЦИИ. НО ВОТ МНЕ ПОКАЗАЛОСЬ, ЧТО...

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПОЛУЧИЛАСЬ СКУЧНАЯ, ХОРОШО БЫ ЕЁ ПЕРЕДЕЛАТЬ.

НУЖНО УБРАТЬ НЕПОНЯТНЫЕ СЛОВА ИЗ ВВЕДЕНИЯ.

СТОИТ СФОРМУЛИРОВАТЬ ПРОБЛЕМУ РАНЬШЕ, ИНАЧЕ НЕПОНЯТНО...

(И ТАК ДАЛЕЕ, ПОКА ВСЯ ПРАВДА НЕ КОНЧИТСЯ).

НО, МНЕ КАЖЕТСЯ, ТЫ БЫСТРО ВСЁ ДОВЕДЁШЬ ДО СОВЕРШЕНСТВА,  
ПОТОМУ ЧТО ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ УЖЕ СДЕЛАНА!