

Zatracona sztuka słuchania.

Autor: [Michael P. Nichols](#)

- Jak słuchać, by umacniać więzi z bliskimi?
- Jak mówić, by zostać wysłuchanym i zrozumianym?
- Jak czytać czyjeś myśli między wypowiedzianymi słowami?

Odzyskaj utraconą umiejętność słuchania

Słuchać, jak to łatwo powiedzieć

Coraz mniej ze sobą rozmawiamy, a kiedy już do siebie mówimy, zwykle wymieniamy tylko niewiele znaczące zlepkę zdań. Gdy wreszcie mamy sobie coś do powiedzenia, i tak zwykle nie potrafimy wsłuchać się w to, co mówią nam nasi rodzice, dzieci, przyjaciele. Dlaczego? Sami przed sobą tłumaczymy się, że jesteśmy zbyt zabiegani, zapracowani lub zmęczeni. Jeśli naprawdę troszczysz się o ludzi, których kochasz, jeśli chcesz umocnić łączące Was więzi -- naucz się ich słuchać i mówić tak, by zostać wysłuchanym.

Dowiedz się, dlaczego umiejętność słuchania odgrywa w Twoim życiu tak ważną rolę. Czy wiesz, że osoby, które nie mają komu się zwierzyć i zostać wysłuchanymi, znacznie łatwiej popadają w pesymizm i depresję? To Ty jesteś gwarantem szczęścia i zdrowia Twoich bliskich. Przejmij kontrolę nad własnymi uczuciami i zrozum, w jaki sposób powinieneś reagować na emocje drugiej osoby, jak wsłuchać się w potrzeby Twojego partnera życiowego, członka rodziny, przyjaciela czy współpracownika.

- Dlaczego ludzie unikają słuchania siebie nawzajem?
- Jak wsłuchiwać się w to, co druga osoba ma na myśli?
- Jak prosić o wsparcie, gdy nie chce się zbędnych porad?
- W jaki sposób skłonić zamkniętą osobę do otwarcia się?
- Jak budować wiarygodność, żeby inni chcieli nas słuchać?
- Dlaczego druga osoba słyszy coś innego, niż powiedzieliśmy?

Spis treści:

Wprowadzenie (7)

Część I: W poszukiwaniu zrozumienia

Rozdział 1. "Słyszaleś, co powiedziałam?" (17)

dlaczego słuchanie jest tak ważne

Rozdział 2. "Dziękuję, że mnie wysłuchałeś" (35)

w jaki sposób słuchanie nas kształtuje i łączy z innymi ludźmi

Rozdział 3. "Dlaczego ludzie nie słuchają?" (53)

dlaczego komunikacja szwankuje

Część II: Prawdziwe powody, dla których ludzie nie słuchają

Rozdział 4. "Kiedy będzie moja kolej?" (83)

klucz do efektywnego słuchania: zapomnieć na moment o własnych potrzebach

Rozdział 5. "Słyszysz tylko to, co chcesz usłyszeć" (103)

jak ukryte założenia utrudniają słuchanie

Rozdział 6. "Dlaczego zawsze przesadzasz?!" (119)

dlaczego emocje skłaniają nas do przyjmowania postawy obronnej

Część III: Dotrzeć do drugiego człowieka

Rozdział 7. "Nie spiesz się, cały czas cię słucham" (145)

jak odsunąć na bok własne potrzeby i wysłuchać drugiego człowieka

Rozdział 8. "Nie zdawałem sobie sprawy z tego, co czujesz" (167)

pierwszym krokiem do empatii jest otwartość

Rozdział 9. "Widzę, że bardzo cię to denerwuje" (197)

jak zapanować nad reaktywnością emocjonalną

Część IV: Słuchanie w kontekście

Rozdział 10. "Już w ogóle ze sobą nie rozmawiamy" (235)

o słuchaniu w związku

Rozdział 11. "Nikt mnie nigdy nie słucha" (261)

o słuchaniu w rodzinie

Rozdział 12. "Wiedziałem, że zrozumiesz" (299)

jak słuchać przyjaciół i współpracowników

Epilog (327)