Хозяйка клуба Анна СУСИД

КНИЖНЫЕ РАЗГОВОРЫ

Общение как ценность

Представляя читателю свою книгу «Общение: в поисках общего», Андрей Максимов пишет: «В ней обобщен мой довольно серьезный опыт получения информации и осмысления этого важнейшего процесса. Однако я очень прошу не воспринимать меня как лектора, который знает все и еще чуть-чуть. Лучше попробуйте взять у меня интервью». Хозяйка КК поняла эти слова буквально — и решила взять интервью не только у самой книги, но и у ее автора.

Фото Натальи ЧАЙКИ

— Андрей, во вступлении вы говорите: «Подобные книги не читают те, у кого нет вопросов к себе и к миру». Неужели такие люди действительно бывают?

— Такие люди бывают, и их довольно много. Вообще если взять банальное сравнение: жизнь — это река, то есть те, кто плывет по ней осознанно, ощущая себя кораблем, и те, кого течение несет, словно лист. Самое печальное начинается, когда человек, рожденный *кораблем*, превращается в *лист*. Представляете, как его мотает? Я сейчас заканчиваю книгу «Психофилософия, или Книга для тех, кто перепутал себя с камнем». Она как раз обращена к тем, кто ощущает дисгармонию жизни и хочет сделать свое существование и существование близких более гармоничным. Таких людей много. Но такие — не все.

— Как вы считаете, разобщенность и проблемы со взаимопониманием — удел людей во все времена или бывали более счастливые в этом отношении эпохи, чем нынешняя?

— Достаточно почитать книги, чтобы понять: проблемы со взаимопониманием были всегда. В сущности вся мировая литература рассказывает об этих проблемах. Однако, как мне кажется, даже еще в недавние времена, я уж не говорю о девятнадцатом веке, гораздо больше людей относились к общению как к ценности.

— Представителей какого пола, возраста, социального статуса больше всего собирается на ваших мастер-классах, семинарах и лекциях? Кто живее реагирует на ваши слова, легче вступает в контакт?

— На разных лекциях по-разному. Например, у меня есть цикл лекций «Как не стать врагом своему ребенку» (книга с таким названием совсем недавно вышла в моем любимом издательстве «Питер»). Как ни удивительно, на эти лекции приходит много пап. На лекциях по общению больше женщин. Ко мне приходит интеллигенция, то есть люди, умеющие и желающие думать. Мои лекции — это не трендеж с кафедры, это всегда — живой разговор. И люди охотно подключаются к нему, потому что у них всегда есть вопросы. Я довольно часто езжу со своими лекциями по стране, и для меня, честно говоря, удивительно, что я никогда не был с ними в Петербурге.

— Вы пишете, что наши сограждане обычно стесняются спросить себя: «Как мне будет хорошо?» Откуда берется эта досадная «стеснительность»?

— На протяжении веков жизнь в России строилась по принципу: не государство для человека, а человек для государства. Российские люди живут в такой системе координат, где долг — это всегда хорошо, а желание — это всегда сомнительно. Одна из задач «Психофилософии» — попробовать объяснить людям, что счастье возможно тогда, когда вы двигаетесь по жизни своими желаниями, а не выполняете постоянно долг.

— На своем веку вы взяли множество интервью. Есть ли вещи, о которых вам интереснее всего спрашивать собеседников?

— Мне интересно задавать любые вопросы, которые раскрывают человека. Сейчас я с огромным удовольствием делаю программу «Наблюдатель» на телеканале «Культура», и для меня принципиальна все та же задача: не нападать, не уничтожать — раскрыть человека, его мировоззрение, характер.

НОВОЕ НА ПОЛКУ

Александр ШТЕФФЕНСМАЙЕР

ЛИЗЕЛОТТА. УДАЧНЫЙ ОТПУСК

«Акварель», «Команда А»

В 1998 году в жизни молодого гражданина Германии Александра Штеффенсмайера произошли два знаменательных события. Он поступил на факультет дизайна в Мюнстерскую школу прикладных искусств, что предопределило его карьеру как художника. А еще Александр придумал веселую корову Лизелотту — и это определило его судьбу: сочинять увлекательные истории для детей и рассказывать их словами и картинками.

Сейчас Лизелотта, пожалуй, стала самой популярной коровой в мире. Хотя Штеффенсмайер в одиночку ездит на встречи с их с Лизелоттой поклонниками в разных городах мира (побывал и в Петербурге), грустить рогатой не приходится. Хозяйка каждый вечер приходит в коровник, чтобы почитать питомице на сон грядущий что-нибудь интересное. И часто печет Лизелоттин любимый пирог.

Не так давно Лизелотта устроилась работать помощницей почтальона — и быть почтовой коровой ей ужасно нравится. Когда она собралась в отпуск, выяснилось, что автобус ходит мимо ее хутора очень редко. (Наверняка именно поэтому ни один читатель пока не удостоился росчерка копыта на книге о коровьих приключениях.) Но даже это обстоятельство не привело Лизелотту в уныние — она нашла способ прекрасно отдохнуть, не отдаляясь от дома...

Олег ПОСТНОВ

АНТИКВАР

«Лениздат», «Команда А»

Вышедшие в 2001 — 2002 годах романы «Страх» и «Поцелуй Арлекина» произвели на просвещенную (до непросвещенной они вряд ли могли бы добраться) публику сильное впечатление. «Страх» выдвигался на молодую еще тогда премию «Национальный бестселлер». После этого о заинтриговавшем всех авторе долгие годы не слышали. И вот наконец — сборник: пять рассказов и заглавная повесть «Антиквар».

Проза Постнова по-прежнему подчеркнуто «антикварна» — тщательно выделанный старомодный слог, от которого пахнет не нафталином, а вневременностью и даже, если хотите, вечностью, оказывается вполне пригодным для жизнеописаний наших современников, для детективного сюжета и воспоминаний о детстве.

В этом тоже, как писал когда-то Лев Данилкин, содержится некая детективная интрига: «дело об исчезновении «ночного», «готического» русского языка, который был в «Тамани» и «Пиковой даме». Языка, который умел хранить тайны внутри благородных своих синтаксических и грамматических конструкций».

Андрей МАКСИМОВ

ОБЩЕНИЕ: В ПОИСКАХ ОБЩЕГО

«Питер»

Теле- и радиоведущий, журналист, писатель, драматург, режиссер Андрей Максимов — автор нескольких книг по психологии, которые помогают взглянуть по-новому на то, с чем мы сталкиваемся в повседневности и при решении судьбоносных задач.

Основная тема книги «Общение: в поисках общего» — «интервью как жанр жизни». Не журналистики, хотя и журналисты, по мнению Максимова, часто совершают типичные для большинства людей ошибки.

Так или иначе мы берем интервью — то есть получаем информацию — по многу раз на дню. У книг, которые читаем (будь то роман Донцовой или Достоевского). У городов и стран, по которым путешествуем. У любимых и близких. У сотрудников на работе и продавцов в магазине. У телевизора и Интернета. У самого себя. От того, насколько осознанно и грамотно мы это делаем, зависит в итоге качество нашей жизни.

Общение — это, в высших своих проявлениях, искусство, но это и ремесло, овладеть которым может каждый. Главное при этом — поставить собеседника в центр внимания, суметь его услышать, очистив мысли и душу от предвзятости. И конечно, правильно сформулировать вопросы.

Константин КОРОВИН

МОЯ ЖИЗНЬ

«Лениздат», «Команда А»

Знаменитый живописец и театральный декоратор К. А. Коровин на склоне лет почти утратил зрение. Но это страшное для любого, а художника в особенности, испытание не лишило его способности заниматься творчеством. Коровин начал писать прозу, по большей части мемуарную. И эти мемуары полны света, игры насыщенных цветов, любовно выписанных и не позабытых спустя десятилетия деталей.

Детство — дома деда-купца и бабушки-дворянки, такие разные, но с одинаково чарующими картинами быта минувших времен; встреча с деревней, затмившей для мальчика все городские радости.

Учеба в Московском училище и Академии художеств. С работами французских импрессионистов Коровин познакомился только в конце 1880-х, приехав в Париж, но вот интереснейшее свидетельство от первого лица: юный художник демонстрирует учителю свою манеру, уже явно импрессионистскую. «Целым кадмиумом и киноварью я разложил пятна сосен, горящих на солнце, и синие тени от дома...»

В мемуарах Коровин оставил нам замечательные портреты своих коллег, наставников, друзей: И. И. Левитана, М. А. Врубеля, И. Е. Репина, В. А. Серова, А. П. Чехова, С. И. Мамонтова.

ДАВАЙТЕ ПОЧИТАЕМ

Мы публикуем отрывок из книги Андрея Максимова «Общение: в поисках общего»

Сосредоточиться — не такая уж сложная задача

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Как услышать другого? Как перебивать собеседника так, чтобы это не уничтожило взаимопонимания?

Итак, хорошо берет интервью тот, кто умеет слышать, то есть тот, кто сумел решить главную задачу любого общения — научился понимать.

Как услышать другого?

Вся наша жизнь — это бесконечная череда «говорений» и «слушаний». Даже поразительно, что, имея такой опыт, и то и другое мы делаем весьма и весьма дурно.

Слушаем мы «из ушей вон плохо». Ученые подсчитали, что эффективность слушания у большинства людей составляет… 25%![1]

Представляете?!

Мы получаем лишь четверть той информации, которую до нас пытаются донести!

«Страна глухих», «мир глухих» — это вовсе не о глухонемых людях. Это — о нашем с вами мире. О нас с вами.

«Люди отвыкли слушать, что им говорят, — констатирует Ларри Кинг. — Вы говорите родным или друзьям, что ваш самолет прибывает в восемь, но разговор еще не закончился, а они уже спрашивают: «Так когда ты прилетаешь?» А попробуйте прикинуть, сколько раз вы слышали от кого-нибудь: «Я забыл, что вы мне сказали»[2].

То, о чем пишет мой знаменитый американский коллега, попросту называется «невнимательность», другими словами: такая ситуация, когда мы разговариваем с человеком, не умея на нем сосредоточиться. Когда нам не удается сделать человека центром мира.

Эта проблема обусловлена суетностью и бесконечным нашим бегом по жизни.

Пробегая мимо человека (необязательно физически, можно и просто в мыслях), вы никогда не сможете с ним поговорить и получить ту информацию, которая вам необходима.

Повторим еще раз: если вы хотите по-настоящему поговорить с человеком, если та полезная новость, которую вы жаждете от него получить, для вас чрезвычайно важна, — в момент разговора он должен стать для вас центром мира. В этот момент у вас не может быть никаких иных занятий и дел, вы должны сосредоточиться на собеседнике всеми своими чувствами и мыслями.

В жизни мы так много разговариваем, что нам кажется, будто разговор не требует от нас особых усилий. Мы не считаем беседу — интервью, получение информации — делом, требующим внимания и сосредоточенности.

Эта проблема вызвана не только суетностью нашей жизни, но и нашим непониманием того, что, направляясь на разговор, надо готовиться не к тому, чтобы высказаться, а к тому, чтобы слушать; не к тому, чтобы подтвердить то, что вам и так известно, а к тому, чтобы получить новую информацию.

Что происходит, если мы так не делаем?

Однажды мы понимаем, что пора уже взять интервью у собственного ребенка по поводу его успеваемости, но разговариваем с ним абсолютно формально, думая о своих важных, взрослых делах. После этого не стоит удивляться, что между нами и нашим собственным чадом возникает конфликт и исчезает взаимопонимание.

Нас раздирают родительские проблемы, но необходимо получить информацию от своего подчиненного по поводу неудач на работе. Мы вызываем подчиненного, задаем формальные вопросы, получаем формальные ответы… После этого не стоит удивляться, что на работе ничего не меняется.

Мы понимаем, что любая работа — от двигания вводя до варки борща, от чтения книги до покупки шкафа — требует сосредоточенности.

Почему же нам кажется, что получить информацию от человека — это проще, чем купить шкаф или сварить борщ? Почему вы убеждены в том, что вы слышите любого, кого слушаете?

Сосредоточиться — это не такая уж сложная задача. Но она сама по себе, без вашего участия, не выполняется.

Если вы поймете необходимость сосредоточиться на вашем собеседнике, сделать его центром мира — у вас все получится. В данном случае, как почти всегда в психологии, постановка задачи — это львиная часть ее решения.

[1] Подробнее см.: Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение. Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2003.

[2] Кинг Л., Джилберт Б. Как разговаривать с кем угодно, когда угодно и где угодно. 3-е изд. — М.: Альбина бизнес букс, 2008. С. 31.

Пять преимуществ программы контроля веса Herbalife

В попытках избавиться от лишнего веса многие люди сегодня экспериментируют с питанием: строгие диеты, правила «после шести не есть» или вовсе голодание… Но помогают ли радикальные способы? Согласно исследованиям[1], 60% россиян, старающихся снизить вес, недовольны результатами своих попыток. Получается замкнутый круг? Вовсе нет! Современные диетологи рекомендуют обратить внимание на программы снижения веса на основе продуктов для сбалансированного питания.

Так, программа контроля веса Herbalife включает в себя целых пять преимуществ по сравнению со стандартной низкокалорийной диетой:

1. **эффективность;**
2. **безопасность;**
3. **комфорт;**
4. **персональный подход;**
5. **миллионы потребителей.**

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Эффективность программы контроля веса Herbalife подтверждена клиническими исследованиями. Например, исследование, проведенное на базе клиники Института питания РАМН[2], подтвердило, что программа снижения веса с использованием продуктов питания Herbalife — протеинового коктейля «Формула 1» и протеиновой смеси «Формула 3» — более эффективна по сравнению со стандартной низкокалорийной диетой. Кроме того, протеиновый коктейль «Формула 1» и протеиновая смесь «Формула 3» были одобрены Национальной ассоциацией диетологов и нутрициологов.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Человеку для хорошего самочувствия необходимо каждый день получать с пищей важные для нормального функционирования организма макро- и микроэлементы: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. От того, насколько они сбалансированы в продуктах, зависит качество питания и качество жизни в целом.

Важным аспектом клинических исследований продукции Herbalife стало измерение безопасности их применения по ряду показателей. Исследования доказали, что использование протеинового коктейля «Формула 1» и протеиновой смеси «Формула 3» в программе снижения веса Herbalife безопасно для здоровья, так как продукты имеют сбалансированный состав, включающий белок, витамины, минералы и полиненасыщенные жирные кислоты, необходимые для нормальной работы организма.

КОМФОРТ

Немаловажно, чтобы программа контроля веса была не только эффективной и безопасной, но и удобной в использовании. Комфортный процесс избавления от лишних килограммов — это своего рода ключ к успеху.

По данным соцопросов, около 60% людей[3] страдают от голода во время диет. Программа Herbalife отличается более комфортным процессом снижения веса без этого изнуряющего ощущения. Клинические исследования доказали, что включение в рацион протеинового коктейля «Формула 1» и протеиновой смеси «Формула 3» от Herbalife помогает обеспечить длительное чувство насыщения и человеку легче придерживаться рекомендованного режима питания.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Каждый человек уникален, и для эффективного контроля веса важно учитывать особенности его личности и специфику образа жизни. Поэтому лучших результатов удается достичь тем, кому оказывают профессиональную помощь и поддержку. Персональный консультант Herbalife — человек, который сам в прошлом избавился от лишнего веса и готов помочь другим повторить свой успех. Он модифицирует программу контроля веса в зависимости от личных целей питания и специфики образа жизни и помогает более эффективно достигать желаемого результата — снизить вес и поддерживать его в норме в дальнейшем.

МИЛЛИОНЫ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

Компания Herbalife придерживается принципов непрерывного новаторства и неуклонно накапливает опыт в области сбалансированного питания. Свыше 30 лет она проводит научные разработки, совершенствует продукцию для эффективного, безопасного и комфортного снижения веса и является брендом №1 в области контроля веса и сбалансированного питания*.

Миллионы людей во всем мире смогли изменить себя с помощью программы контроля веса Herbalife. Истории их успеха говорят об этом. Многие из тех, кто добился потрясающих результатов, теперь делятся опытом с другими людьми. Благодаря продукции Herbalife, ее сбалансированному составу и высочайшему качеству люди не только могут снизить вес, но и эффективно удержать его в дальнейшем.

Программа контроля веса Herbalife — это:

1. **эффективность;**
2. **безопасность;**
3. **комфорт;**
4. **персональный подход;**
5. **миллионы потребителей.**

www.herbalife.ru
Телефон горячей линии
8-800-200-74-74.

[1] Согласно исследованиям, проведенным ГФК для Herbalife Россия в IV квартале 2012 г.

[2] Отчет о клинических исследованиях: «Рандомизированное клиническое исследование Программы контроля веса Herbalife в контролируемых условиях», июнь 2011 г., Москва.

[3] Согласно исследованиям, проведенным GFK для Herbalife Россия в IV квартале 2012 г.

*Евромонитор, 2010.

РЕКЛАМА