

Но люди не всегда перебивают друг друга в попытке показать собственную важность. Часто это желание обусловлено восторгом или социальным беспокойством. А еще людей притягивает «когнитивная завершенность» — то есть отсутствие двусмысленности в предложениях и выводах. Поэтому они перебивают собеседника, чтобы подтвердить ту или иную мысль и не оставить какого-либо недопонимания.



Когда перебивания становятся дурной привычкой и всегда сопровождают ваше общение наравне с улыбкой и киванием, они могут испортить вам любое взаимодействие с людьми.

Поймать себя на такой привычке — это первый шаг к исправлению. Вот что нужно сделать еще, чтобы от нее избавиться.

Воспринимайте разговор как возможность чему-то научиться

В следующий раз, когда у вас возникнет желание кого-нибудь перебить, задумайтесь — добавит ли ваша реплика что-либо разговору или вы будете впустую сотрясать воздух. Сложно чему-либо научиться, если вы не прекратите говорить и не начнете слушать. Попробуйте извлекать из каждой беседы что-то полезное — например, слушайте, чтобы понимать собеседника, а не перебивайте его.

Если вы перебиваете людей в попытке с ними сблизиться, вам особенно пригодится этот совет. Собеседнику явно понравится, что вы слушаете его, не прерывая. Звучит просто, но в этом вся трудность дурных привычек — кажется, что от них легко избавиться, но когда вы пробуете это сделать, то понимаете, что не все так просто. Если вы поставите перед собой цель научиться слушать, то вам будет легче, чем если бы вы просто хотели освоить этот навык.

Используйте медитационные техники

На занятиях по йоге и медитации учителя часто используют техники правильного дыхания, чтобы заставить учеников сосредоточиться на моменте. Если во время беседы вы заметили, что думаете о чем-то своем и не слушаете собеседника, обратите внимание то, как вы дышите — это поможет вам не отвлекаться от разговора.

Правильное дыхание помогает успокоиться, а значит, вам будет легче воспринимать информацию. Такая дыхательная пауза даст вам возможность вырваться из паутины собственных мыслей и взглянуть на них со свежей точки зрения. И когда наступит время отвечать, вы можете сказать что-нибудь более полезное и релевантное.

Повторяйте основные идеи собеседника

Эту технику называют рефлексивным слушанием: когда вы слушаете собеседника, вы пытаетесь понять основную мысль, которую он хочет до вас донести, а затем озвучиваете ее.

Используйте конструкции вроде: «Значит, вы говорите, что...» или «Вы хотите сказать, что...» Такое упражнение заставляет вас концентрироваться на том, что говорит собеседник, а не только думать о том, что вы ответите. Разумеется, следует учитывать контекст — если человек говорит вам, что голоден, не стоит отвечать ему: «Так значит, ты хотел бы покушать».

Не стесняйтесь своей проблемы

Если вы постоянно перебиваете людей, возможно, стоит их об этом предупредить и сказать, что вы работаете над устранением этой дурной привычки. Попросите собеседника делать вам замечание, если вы прерываете его без нужды.