

LBRIS

We know
books

Patrick King

comunică eficient

Cum să eviți stânjeneala,
să vorbești cu oricine,
să porți conversații profunde
și să-ți faci prieteni adevărați

Traducere din limba engleză de
IOANA BARBU

LITERA
București



Editura Litera

tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

*Comunică eficient**Cum să eviți stânjeneala, să vorbești cu oricine,
să porți conversații profunde și să-ți faci prieteni adevărați*

Patrick King

Copyright © 2025 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Teodora Nicolau

Corectori: Georgiana Enache, Oana Aanei

Copertă: Flori Zahiu-Popescu

Tehnoredactare și prepress: Marin Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KING, PATRICK

Comunică eficient: cum să eviți stânjeneala,
să vorbești cu oricine, să porți conversații profunde
și să-ți faci prieteni adevărați / Patrick King;

trad. din lb. engleză: Ioana Barbu. –

București: Litera, 2025

ISBN 978-630-355-457-0

I. Barbu, Ioana (trad.)

159.9

CUPRINS

Capitolul 1. Of, chiar trebuie să vorbim?	7
Fă-ți încălzirea	9
Un exercițiu ca în copilărie	15
CV-ul de conversație	19
Etapele unei conversații	23
Capitolul 2. Primele impresii	29
Stabilește tonul discuției	30
Fă primul pas	34
Găsește subiecte comune	38
Creează legături	44
Capitolul 3. Cum să fii captivant	53
O viață plină de povești	54
Metoda 1:1:1	59
Coloana vertebrală a unei povești	62
Povestea, din interior	67
Cere povești	70
Capitolul 4. Conversează natural, fără pauze	79
Fă conversația să curgă	79
Adaptează-te la orice temă de discuție	85
Prescurtări folositoare	90

Capitolul 5. Aprofundează, evoluează	99
Trucul perfect	99
Două urechi, o singură gură	104
Pune întrebări mai bune	111
Capitolul 6. Să vorbim despre tine	121
Îmbogățește-ți viața	122
Extinde-ți cunoștințele	125
Când vezi doar alb și negru	128
Pe scurt	135

1

OF, CHIAR TREBUIE
SĂ VORBIM?

Oamenii sunt o specie care are nevoie de socializare. Conexiunea dintre noi este crucială pentru fericire, pentru a evita depresia și pentru a ne menține sănătoși, la propriu. Efectele singurătății sunt, așa cum au arătat foarte multe studii, asemănătoare cu o dietă mai săracă și cu o activitate fizică redusă, putând să ducă, în cele din urmă, în același loc – la o moarte timpurie.

Poate că sună puțin melodramatic, dar creierul nostru nu a fost construit pentru a supraviețui și a prospera decât în compania altor oameni.

Pentru a susține, însă, subiectul acestei cărți, contează un aspect și mai important: *calitatea* interacțiunilor noastre, nu doar cantitatea sau simpla prezență a altor persoane în jurul nostru. Se pare că până și creierul nostru disprețuiește discuțiile superficiale, de complezență.

În cadrul unui studiu realizat în 2010 de Matthias Mehl, participanții s-au plimbat, pe parcursul a trei zile în care au desfășurat activitățile obișnuite din viața lor, înarmați cu un dispozitiv care le înregistra mediul audio. Cercetătorii au analizat cât timp a stat fiecare participant în prezența altor persoane și dacă aceștia purtau conversații banale sau vorbeau

despre subiecte cu mai multă substanță, mai importante. Practic, scopul a fost de a surprinde la ce tipuri de interacțiuni luau parte subiecții studiului și efectul pe care aceste interacțiuni îl aveau asupra vieții lor.

În același timp, cercetătorii le-au măsurat nivelul general de fericire și de bunăstare fizică și mintală. Au descoperit o legătură evidentă între discuțiile substanțiale, profunde, și un nivel ridicat al stării de bine și al fericirii. Este un lucru pe care probabil că l-ai bănuțit sau chiar l-ai simțit cândva, acela că a fi vulnerabil și deschis cu ceilalți este profund satisfăcător din mai multe puncte de vedere.

Dar în privința discuțiilor de complezență, adică opusul celor cu substanță și profunzime? Ei bine, în cazul acestora a fost stabilită o corelație negativă cu starea de bine și fericirea, ceea ce înseamnă că astfel de conversații îi fac pe oameni *mai puțin* fericiți. Iată, dovezi reale că vorbele goale sunt de evitat sau, cel puțin, de folosit doar pentru a trece repede spre un dialog real.

În 1997, cercetătorul Arthur Aron a efectuat un studiu, în cadrul căruia a pus pe perechi participanți care nu se cunoșteau și le-a dat o listă de întrebări destul de personale. Deși întrebările nu erau invazive și nici deranjante, nu puteau fi considerate, totuși, nici o simplă conversație. („Ți-ar plăcea să fii faimos și cum?“, „Ai o bănuială secretă despre cum vei muri?“, „Care este cea mai teribilă amintire a ta?“, „Cum ți se pare relația pe care o ai cu mama ta?“)

Aron a constatat că participanții au răspuns deschis și din suflet la aceste „sondări în profunzime“. Ei nu au simțit că întrebările, oricât de personale ar fi fost, le-ar fi invadat neapărat intimitatea sau i-ar fi făcut să pară slabi. Aceste întrebări au încurajat, în schimb, în rândul respondenților, onestitatea, o mai mare fluentă emoțională și sinceritatea. Participanții s-au simțit mai apropiați unii de alții, deși erau complet străini

înainte de experiment. Următoarele iterații ale acestui studiu s-au numit „Cum să te îndrăgostești cu 36 de întrebări“, din cauza efectelor puternice pe care le-a avut asupra relațiilor dintre participanți, inexistente până atunci.

Probabil că intuiești, deja, ce au stabilit aceste două studii: o abordare mai profundă sau mai intensă a comunicării dintre noi va crea rezultate pozitive mult mai rapid decât s-ar putea crede. Acum, rămâne întrebarea: cum facem ca acest lucru să se întâmple cu adevărat? În această carte, vreau să îți ofer un cadru complet, despre cum să implicii mai eficient oamenii în conversații și să treci rapid peste discuțiile de complezență. Vom începe chiar înainte de interacțiunea propriu-zisă, cu modul în care ar trebui să te pregătești, mai întâi, apoi vom trece prin toate etapele pentru a ajunge la conversațiile cu sens.

În timp ce citești această carte, e posibil să te arunci entuziasmat în mijlocul unei conversații, ca să vezi ce poți. La urma urmei, o citești cu un motiv, iar acest motiv te poate face prea nerăbdător. Totuși, ar fi o greșeală să te grăbești, în acest moment. Ar fi ca și cum ai pleca la luptă fără scut, fără sabie sau chiar fără pantaloni.

Fă-ți încălzirea

O conversație înseamnă mai mult decât idei spontane și inventarea unor replici pline de umor pe loc, din nimic. Foarte puțini dintre noi sunt capabili să facă aceste lucruri în mod constant și, de aceea, mai sustenabil, mai ușor și mai practic ar fi să te pregătești dinainte pentru o conversație.

Ca să fiu mai clar, nu te pregătești pentru o discuție specifică, așa cum este un interviu de angajare, ci pentru a fi capabil să strălucești în situații sociale în general. E o mare diferență între cele două. Când te antrenezi să porți conversații,

vei observa cât de de îndemână și chiar ușor îți va fi să discuți inteligent și amuzant.

Așadar, primul pas către replici spirituale și conversații politicoase este să te pregătești din punct de vedere psihologic și să nu fii prins cu garda jos, atunci când faci cunoștință cu cineva. Ce înseamnă mai exact acest lucru? Gândește-te la momentul în care abia te-ai trezit, când vocea ta este răgușită și de neînțeles. Gândurile ți se învârtesc dezorganizate, și la orice cuvânt care îți iese pe gură ai toate șansele să fii întrebat „...ce ai spus?”.

Când ești treaz doar pe jumătate, ești total nepregătit să răspunzi la orice întrebare, nefiind concentrat și prea puțin conștient. Acesta este statu-quoul nostru social – modul în care ne mișcăm și navigăm în mod normal prin lume. Așadar, încălzirea mintală înseamnă să începem să ne întindem și să ne flexăm cu blândețe mușchii sociali, astfel încât să fim gata de acțiune.

Dacă te afli într-un bar sau la un eveniment de networking, ai o singură șansă de a face impresie bună. Dacă te faci de râs, așa cum inevitabil se va întâmpla din când în când, ghici ce? A fost singura ta șansă, în contextul respectiv – în altă situație, vei profita la maximum de ea?

Amintește-ți că, atunci când eram copii, am fost mereu sfătuiți să nu vorbim niciodată cu străinii. Această instrucțiune bine intenționată s-ar putea să ne fi fost de folos în copilărie, atunci când am fi putut fi prada credulă a unor infractori vicleni. *Frica de străini* era un lucru real.

În locurile publice, ne astupăm urechile cu căștile și ne „lipim” fața de telefon, preferând să păstrăm la minimum interacțiunile cu persoane necunoscute. Ne mai este util acest obicei? Probabil că nu, dacă obiectivul nostru este să devenim mai buni la a face conversație și a ne fermeca interlocutorii.

Odată deveniți adulți, ar trebui să renunțăm rapid la această pornire, deoarece nu face decât să ne țină izolați de ceilalți. Ne blochează într-o închisoare creată de noi înșine și ne menține pasivi din punct de vedere social, tocmai în situațiile în care ar trebui să fim *activi*. În cel mai bun caz, ne lasă îngrozitor de nepregătiți și vulnerabili pentru interacțiunile cu alți oameni, atât de vulnerabili de parcă am fi prinși într-o ambuscadă în mijlocul nopții.

Un studiu realizat în 2014 de Epley și Schroeder a împărțit navetiștii din trenuri și autobuze în trei grupuri. Participanții din primul grup au fost instruiți să interacționeze cu un străin din apropierea lor, al doilea grup să nu discute cu nimeni, iar al treilea – să facă naveta în mod normal. Chiar dacă participanții din fiecare grup au prezis că se vor simți mai bine dacă nu vor conversa cu nimeni, rezultatul experimentului a fost invers. La finalul călătoriei, grupul de navetiști care a vorbit cu străini a raportat o experiență mai bună decât grupul care nu a intrat în contact cu nimeni. Avem impresia, se pare, că în urma unui schimb de cuvinte cu un străin va urma doar stânjenală, când, de fapt, o conexiune neașteptată creează, de cele mai multe ori, vibrații bune.

În sprijinul constatărilor de mai sus, un alt studiu, realizat de Sandstrom și Dunn în 2013, a arătat cum obiceiul nostru de a fi extrem de eficienți, chiar și atunci când ne cumpărăm cafeaua de zi cu zi, ne răpește oportunitatea de a fi mai fericiți. În timp ce noi ne grăbim, din obișnuință, să plătim cafeaua și să fim cât se poate de serioși, acest studiu ne arată că persoanele care au zâmbit și s-au angajat într-o scurtă conversație cu barista au experimentat emoții pozitive, spre deosebire de cele care au rămas la abordarea eficientă, dar impersonală.

Aceste studii au două constatări principale. În primul rând, avem tendința de *a crede* sau de *a presupune* că este mai bine să

fim mai reținuți, decât să avem interacțiuni scurte cu străinii. În al doilea rând, ne înșelăm cu privire la primul punct. O simplă și scurtă interacțiune cu oamenii s-a dovedit că ne face mai fericiți, mai înclinați spre a fi sociabili și, de asemenea, ne ajută să ne pregătim psihic pentru a fi cât putem noi de buni în conversații sau discuții de complezență, indiferent de context.

Trebuie să ne angajăm în mai multe interacțiuni scurte cu ceilalți – sau „relații de zece secunde”, cum le numește cercătorul Steven Handel –, deoarece acestea au potențialul de a ne îmbunătăți starea de spirit, de a ne schimba perspectivele și de a ne antrena din punct de vedere social.

Deși recunoaștem, acum, beneficiile interacțiunilor scurte, sigur că putem accepta faptul că a începe o conversație cu un străin poate fi un gând neplăcut sau chiar respingător pentru aceia dintre noi care nu suntem foarte sociabili. Ne simțim prost echipați pentru a ne angaja în interacțiuni sociale fructuoase, așa că preferăm să fim reținuți și, deci, singuri. Cum contracarăm acest lucru și cum ne antrenăm pentru a face din conversațiile cu alții o simplă rutină? Cum ne obișnuim să fim interesați de oameni și să ne construim suficientă încredere socială pentru a putea transforma acest interes în interacțiuni semnificative?

Ei bine, cele de mai sus sunt o parte dintre motivele pentru care ar fi bine să încerci aceste interacțiuni de zece secunde. Hei, pot să fie chiar și de o secundă (*Bună ziua!*) sau de cinci secunde (*Bună, ce mai faci? Mă bucur să aud asta, la revedere!*), în funcție de nivelul tău de confort. Ideea e să nu încerci prea mult dintr-odată și să fii perseverent.

Ai tot timpul ocazii să te antrenezi și să îți dezvolți încrederea socială. De exemplu, gândește-te la o zi obișnuită. În drum spre serviciu, câți oameni ignori constant – fie că este vorba de cei pe lângă care treci pe stradă, lângă care stai în timpul

navetei sau în lift? Salută cel puțin una dintre aceste persoane cu un *Bună dimineața* și oferă fie un compliment (*Frumoasă haină. Țesătura pare confortabilă.*), fie o observație (*Cerul este fără nori astăzi. Se pare că ploile se opresc.*), fie o întrebare (*Văd că îl citești pe John Grisham. Care dintre romanele lui este preferatul dvs.?*).

La prânz, mănânci singur, cocoșat peste biroul de lucru? Încearcă, în schimb, să îți petreci ora de prânz într-un spațiu comun, cum ar fi bucătăria de la birou sau o zonă de picnic din apropiere. Așază-te lângă un coleg, o colegă, pe care îl/o vezi mereu în clădire, dar cu care nu ai apucat niciodată să vorbești, și pornește o conversație, întrebând despre evenimente recente din cadrul companiei (*Am auzit că departamentul vostru începe o nouă etapă de cercetare. Cum merge?*).

În cele din urmă, în timp ce îți faci cumpărăturile în drum spre casă, discută cu un alt cumpărător care studiază produsele din același raion în care te afli și tu (*Am văzut acest sos într-o rețetă online. Ai încercat să gătești cu el?*).

La casa de marcat, zâmbeste și salută casierul (*Cum merge tura până acum?*). Acest segment al societății este deosebit de potrivit pentru a te ajuta să exersezi și să te pregătești, pentru că, de fapt, oamenii din această categorie nu prea au de ales. Barista. Șoferii de taxi. Casierii. Chelnerii. Portarii. Valetul.

Din punct de vedere profesional, ei depind de abilitățile pe care le au în relațiile cu clienții și, dacă vor să-și păstreze locul de muncă, trebuie să fie politicoși cu tine. Numai acest lucru și este suficient pentru a-ți elimina teama de a fi penibil în orice interacțiune socială de acest fel, deoarece treaba lor este să prevină asta și, probabil, să râdă la glumele tale. Vei vedea că orice scenă penibilă nu este niciodată atât de gravă și că oamenii trec repede mai departe – probabil că vor uita interacțiunea cu tine în următoarele zece minute.