

Когда «держать паузу»? Часть 1

Для великого реформатора русской сцены и педагога Константина Сергеевича Станиславского умение актера держать паузу являлось одним из главных критериев актерского мастерства, и он специально учил этому актеров Художественного театра.

Умение «держать паузу» – это умение создать напряжение, интригу, проверить наличие контакта с залом, обеспечить безусловное внимание к себе, к действию, к происходящему, удержать в руках нити спектакля.

В отношениях между людьми это умение трудно переоценить. Особенно хорошо владеют этим люди, склонные к манипулированию другими – ведь они обычно обладают хорошими актерскими способностями. Однако и для обычной женщины умение «держать паузу» в личной жизни совершенно неocenимо. Не случайно говорят: «Чем два часа уговаривать, лучше спокойно подождать 20 минут»...

Когда женщина сильно влюблена, она становится очень уязвимой и часто теряет над собой контроль. Умнейшие «по жизни» девушки начинают непроходимо тупить, часто ведут себя не вполне адекватно и паузы в отношениях им кажутся совершенно невозможными, потому что их захлестывают эмоции.

Итак, в каких ситуациях и зачем необходимо научиться «паузить»?

Знакомство. Основные принципы знакомства обозначены в статье «Как «зацепить мужчину за 3 секунды?». Основное: не бойся держать паузы в разговоре (лучше при этом улыбаться и смотреть ему в глаза). На звонки отвечай, но не всегда – не будь доступной в любое удобное ему время. На СМСки – отвечай через паузу. Да, потом, когда все «закрутится», можешь отвечать сразу же, но тоже – не всегда. Вот он ждет, что ты сейчас ответишь, а от тебя – ничего. Пусть поволнуется, в конце концов. Конечно, не переборщи – мужчина не должен подумать, что ты не заинтересована в общении или просто капризна.

Когда «держать паузу»

Автор: railgrinder
09.12.2013 19:51 -

Знакомствам в виртуальном пространстве будет посвящена отдельная тема, однако тут-то как раз паузы держать достаточно просто. Не отвечай моментально на попытку познакомиться в соцсети или на форуме. Либо ответь и по возможности быстро отключись – в конце концов, зависание в соцсетях – не единственное твоё занятие! Когда/если начнете флиртовать – отвечай через день-другой, не спеши. В конце концов, у тебя будет время обдумать свой ответ, это само по себе неплохо.

Если мужчина, который тебе понравился, размещает новую информацию, фотографии или ролик – не кидайся лайкать и комментировать немедленно, не закидывай восхищенными двусмысленными комментариями. Лучше провоцируй на контакт его, но не напрямую, а косвенно. Самое простое – время от времени (опять же через паузы) размещать свои удачные фото или видео, где ты выглядишь привлекательно, например. Он откомментирует и напишет, будь уверена. Мужчине никогда не придет в голову, что это не просто фото или видео – это означает, что женщина «пошла разрушать Карфаген». Подробнее виртуального знакомства и общения касаться здесь не буду – это отдельная тема.

Свидание. Когда он пригласит тебя на свидание (или просто предложит погулять/пойти в кино-театр-на выставку) – не соглашайся сразу. Пусть именно в этот день у тебя (к твоему большому сожалению, разумеется!) будет аврал на работе, который тебе устроил изверг-начальник или, что еще лучше, – абсолютно необходимая помощь старенькой бабушке. Поверь мне, по-настоящему заинтересованный мужчина пригласит тебя еще раз.

После свидания, разумеется, не звони сама, даже если тебе кажется, что все прошло хорошо, и нет ничего особенного в том, чтобы самой позвонить. Есть. Есть в этом для мужчин что-то особенное.... Синдром легкой добычи. У мужчин все проще, чем у нас женщин – природный инстинкт охотника определяет его поведение, каким бы умным, душевным, открытым и искренним он тебе не показался.

Спор. Конечно, важно уметь говорить, заражать убедительностью и побеждать неопровержимыми аргументами, но не менее важно уметь паузить в спорах, особенно с мужчинами. Роль паузы огромна: кроме разделения слов по смыслу, что совершенно необходимо для того, чтобы донести до собеседника свою мысль, пауза является гораздо более выразительной, чем слово. Молчанием можно сказать то, чего не скажешь словами. Часто именно оборванное слово, недосказанное предложение поражает нас своей экспрессией. Пауза – это не просто тишина между словами. Это еще и возможность подумать, оценить ситуацию, разглядеть собеседника, изменить

Когда «держать паузу»

Автор: railgrinder
09.12.2013 19:51 -

интонацию речи, да и просто повернуть ход разговора.

К сожалению, женщины стремятся как можно быстрее и многословнее проговорить свою мысль. Как часто это приводит к недопониманию, лишним словам и эмоциям, раздражению партнера. Кроме этого, в пылу эмоционального спора мы часто не можем по-настоящему расслышать собеседника, и, соответственно, убедить его. Пауза позволяет переосмыслить ситуацию и сам вопрос, который вдруг может предстать перед нами в новом свете.

Если твой партнер/собеседник является завзятым спорщиком, убежденным в собственной правоте, да еще и типом эмоциональным – тем более, «работай на контрасте»! В ответ на крики и эмоциональные выплески просто неожиданно замолчи. Этим ты выбьешь оружие из его рук и заставишь уважать себя. Мяч окажется на твоём поле, и дальше только от тебя будет зависеть: отобьешь ли ты его, пропустишь или просто предпочтешь не заметить. В любом случае ты не покажешься ему несдержанной, суевливой, спонтанной, неадекватной, истеричной...

Далее по списку – все, чего мужчины терпеть не могут в женщинах.

Автор - **Анастасия Белова**

[Источник](#)