Автор: admin
03.02.2011 19:12 - Обновлено 29.10.2014 13:46

Как найти тропинку к пониманию?

Что ищем мы в кругу людей, и без чего просто невозможно представить себе наше общение? Бесспорно, это – понимание. Бывает, человек уходит из жизни, уезжает куда-либо, или просто судьба разводит с ним в разные стороны, а у вас остается впечатление, будто чего-то важного не сказали.

А тем, кто рядом, с кем мы общаемся изо дня в день, с ними мы говорим с душой или произносим банальные фразы, ожидая, в то же время, отзывчивого отношения к себе?

Мысли о «несказанном»… Мы прячем их в глубине своей души, боясь, что будем осмеяны и не приняты, или ошибочно полагая, что в этом нет необходимости.

Но как все-таки важно их вовремя произнести вслух или услышать – и в радости, и в горе, научиться проговаривать свои чувства. Выражать эмоции и желания словами, а не «дуться», считая, что собеседник догадается сам, что он знает, о чем идет речь. Говорить о чувствах для того, чтобы избежать догадок, ложных фантазий и переживаний, чтобы быть самим собой и, в конце концов, быть понятым.

«Откуда же мне знать было, что ты этого хочешь!?», «И чего она второй час молчит и не хочет разговаривать?», «Я должна была это сказать. Если бы я сказала…» – знакомые фразы. Речь идет не о том, чтобы излить свою душу, а о высказываниях «здесь и сейчас», поскольку только в настоящий момент мы можем повлиять на ситуацию, сделав ее благоприятной для себя, чтобы впоследствии не сожалеть о результатах.

Чувства и ощущения, высказанные вслух в процессе общения, заставляют собеседника серьезно задуматься о совершенном поступке и замолчать на «поле брани». Пробуждают совесть, могут остановить нежелательные для вас действия, помогают взглянуть на проблему с вашей точки зрения, поддержать человека в трудную минуту, придать уверенность в себе, почувствовать себя значимым, нужным. Общение становится более эффективным, бесконфликтным и доброжелательным, а собеседник чувствует ваше участие и расположение к себе.

Итак, какие нужно знать **секреты**, чтобы быть услышанным и правильно понятым?

1. Помните, выражение своих чувств – не слабость, а естественное желание быть самим собой.

2. Воспринимайте ситуацию и слова собеседника без фантазий. Не стоит утруждать себя домыслами о том, какой подтекст скрыт в его словах, или фантазировать на тему «Что он имел в виду?», о его отношении к ситуации и чувствах к вам. Мы часто видим и слышим то, чего нет. Как в сказке говорится: «У страха глаза велики – чего нет, и то видят…».

3. Задавайте вопросы, если что-то не поняли: «Что ты имеешь в виду…» и др. или уточняйте, если полагаете, что могли воспринять сказанное неверно.

4. Используйте «я-высказывания» вместо «ты-высказываний». Когда мы заменяем «ты» на «я» и его формы («мне»), то говорим от своего имени, никого не обвиняя, с уважением, без упреков, выражая то, что испытываем лично. В этом случае мы не подвергаем собеседника критике. Например: «Мне неприятно, когда ты это делаешь…», «Я не хочу обсуждать это сейчас», «Мне надо отдохнуть», «Когда ты кричишь, мне не хочется тебя слушать», «Сейчас мне плохо…». То есть мы говорим о том, что чувствуем в данный момент, не придумывая; о том, что нам нужно, или высказываем свою позицию.

5. Крайне важен доброжелательный тон при выражении своих чувств. Вы можете отложить разговор, если раздражены, и сказать, что вам надо немного прийти в себя. Делая кому-либо замечание, можно добавить в конце что-нибудь хорошее: «Мне неприятно, что ты повысил голос, но я знаю, что ты сделал это не со зла».

6. Дружественный, позитивный, теплый настрой просто необходим. Нередко мы интуитивно чувствуем, как настроен к нам человек. И эта энергетика передается друг от друга мгновенно. Помните, что вы – носитель импульсов, и от вас зависит, что будет ощущать ваш собеседник: расположение, скованность, негатив, растерянность или же любовь, сочувствие, оптимизм и радость. Если вы внутренне сможете быть спокойным, то и другой человек, находясь в вашем поле, тоже будет воспринимать ситуацию и реагировать на нее более уравновешенно.

7. «Давайте говорить друг другу комплименты, ведь это все любви прекрасные моменты». Очень важно делиться своими положительными эмоциями. «Мне было приятно, что ты мне помог, спасибо», «Мне так повезло, что ты у меня есть», «Мы немного не сошлись во мнениях, но я тебя люблю таким, какой ты есть», «Ты великолепно позанимался с ребенком». Так вы демонстрируете свое позитивное отношение к собеседнику.

8. «Когда забита голова,
Кто что сказал, и что ответить,
Гордыню спрячьте. Нет лица
В тех, кто в других словами метит».

Слово – не воробей, вылетит – не поймаешь. Усмирите свой пыл, чтобы не было больно и не пришлось годами жалеть о сказанном. Попытайтесь найти точки соприкосновения, подойдя к ситуации с позиции высшего смысла, а не своей личной заинтересованности. Просто остановитесь, сдерживая свое возмущение и гнев, прислушиваясь к собеседнику. Возможно, ваша правда – вовсе не правда и не истина, и другой тоже по-своему прав. Замолчите, чтобы выслушать и услышать.

Высказывания через чувства – всего лишь один, но немаловажный, способ налаживания контакта с собеседником. Говорите откровенно о тревогах, страхах, опасении, радости, о любви, надежде и вере, учитесь по-настоящему слышать и слушать, свободно и в приемлемой форме выражать свои чувства, и вас обязательно услышат и поймут. Приятного вам общения и взаимопонимания!

Автор - Татьяна Белапко
Источник