

КАК МЫ ГОВОРИМ И КАК МЫ СЛУШАЕМ

Общение можно сравнить с огромным зонтиком, под которым скрыто все, что происходит между людьми. Общение — один из важнейших факторов, отражающих характер отношений каждого человека с другими людьми, и фиксирующих то, что происходит с ним в окружающем мире.

Наша способность к выживанию, к установлению близких отношений с другими, наше представление о смысле жизни, верность собственным идеалам — все это во многом зависит от того, как мы ведем себя в общении с другими людьми.

Это многогранный процесс. Его можно рассматривать, например, как особый измерительный прибор, с помощью которого люди определяют ценность друг друга. Одновременно это инструмент, позволяющий изменить самооценку каждого из нас. Общаясь, люди обмениваются информацией.

Каждый ребенок приходит в мир, не имея ни малейших представлений, ни о себе, ни о том, как взаимодействовать с другими людьми, ни о том, что представляет из себя окружающий мир. Всему этому ребенок учится, общаясь с людьми, которые несут за него ответственность с первого дня его рождения. К пяти годам каждый человек овладевает огромным числом различных способов и типов общения. К этому возрасту человек имеет представление о том, чего следует ждать от других, что

можно делать, а чего — нельзя. Пока какие-то особо важные события жизни не поставят под сомнение эти представления, мы фактически руководствуемся ими на протяжении всей жизни.

А можно ли изменить тип общения, если нам этого захочется. Для этого надо сначала проанализировать, из каких элементов состоит этот процесс. Человек реагирует на то, что происходит в процессе общения, как кинокамера, записывающая также и звук. Мозг регистрирует картинки и звуки, все, что происходит между мной и тобой, здесь и теперь.

Так мы общаемся. Мы смотрим друг на друга, твои чувства отражают информацию обо мне, мой внешний вид, звуки, которые я произношу, мой запах, и если ты дотрагиваешься до меня, ты чувствуешь мою реакцию на тебя. В этот момент твой мозг истолковывает все это на основе твоего прошлого опыта, особенно того, который получен в ходе общения с родителями и другими людьми, на основе того, что ты узнал из книг, и в зависимости от того, насколько ты способен воспринимать информацию, которую посылают твои органы чувств. В зависимости от этого ты чувствуешь себя спокойно или напряженно.

Со мной в это время происходит то же самое. Я тоже вижу, слышу, чувствую что-то, думаю о чем-то. У меня тоже есть прошлый опыт, ценности и ожидания. Ты, по сути, не знаешь, что я чувствую, ощущаю, что представляет из себя мой прошлый опыт, мои ценности, не знаешь, как реагирует на тебя мой организм. Ты можешь только догадываться или что-то воображать, и со мной происходит то же самое. Пока наши догадки и фантазии не нашли своего подтверждения или опро-

вержения, они играют роль так называемых фактов и в этой своей ипостаси часто становятся источником недопонимания и ошибок.

Чтобы разобраться в том, какую информацию посылают нам в процессе общения органы чувств, что говорит нам наше сознание, что мы ощущаем, давайте рассмотрим такую ситуацию. Я нахожусь рядом с вами; вы — мужчина. Я думаю: «Его взгляд обращен вовнутрь себя, должно быть, этот человек погружен в раздумья» или «У него длинные волосы, он, наверное, хиппи». Чтобы понять смысл увиденного мною, я обращаюсь к своему опыту и знаниям, и то, что я говорю себе, влияет на меня, вызывая определенные чувства по поводу вас и самой себя еще до того, как мы обменяемся словами.

Например, я говорю себе, что вы — хиппи, а я боюсь хиппи, поэтому в следующий момент я чувствую, что мне не по себе и вы мне тоже очень не нравитесь. Я могу просто встать и уйти, могу попытаться выпроводить вас. А может быть по-другому. Например, я говорю себе: «Это, должно быть, ученый». А я восхищаюсь умными людьми и чувствую, что у нас есть много общего, я могу заговорить с вами. В то же время если я ощущаю себя неумной, невежественной, необразованной, то даже мысль о том, что вы очень умны, может привести меня в смущение. Другими словами, я создаю ваш образ сама. Возможно, что вы даже не догадываетесь, как я вас воспринимаю. Мое поведение и реакция на вас могут показаться вам непонятными.

В то же самое время вы строите догадки на мой счет. Может быть, вы ощущаете запах моих духов и думаете, что я певица из ночного клуба, а вы презираете женщин

моей профессии. Тогда вы просто отворачиваетесь от меня. Или же запах моих духов может навести вас на мысль, что я — тонкий и изысканный человек, и вам захочется познакомиться со мной поближе. И снова все это происходит за тысячные доли секунды до того, как мы заговорим друг с другом.

С кем мне сейчас так приятно — с вами или моим представлением о вас?

Я разработала целую серию игр и упражнений, которые помогут лучше понять, что происходит в процессе общения. Эти упражнения развивают ваши способности видеть, слышать, сосредоточивать свое внимание, понимать и осмыслять то, что происходит между людьми.

Выберите любого члена вашей семьи, того, кого вам захочется. Если вам не удалось никого уговорить, попытайтесь делать упражнения в одиночку, в своем воображении.

Сядьте прямо напротив своего партнера, достаточно близко, чтобы вы легко могли прикоснуться друг к другу. То, что я вас попрошу сделать, может показаться вам странным или необычным. Однако и в таком случае продолжайте упражнения и посмотрите, что произойдет дальше. Насколько я знаю, никто еще от них не пострадал.

А теперь представьте себе, что в руках у каждого из вас камера, которой вы фотографируете друг друга. Это поможет вам сосредоточиться друг на друге. Рядом с вами могут быть и другие люди, но вы никого из них не замечаете.

Люди отражают то, что видят, мозг интерпретирует увиденное; на основе этих интерпретаций человек

строит свое поведение.

Итак, начнем упражнение. Для начала сядьте поудобнее и просто посмотрите на вашего визави. Забудьте о том, что мама или папа говорили вам — неприлично разглядывать других людей. Дайте себе возможность до конца насладиться этим процессом. Разговаривать не надо. Рассмотрите каждую черточку лица своего партнера, его глаза, брови, ноздри, мышцы лица и шеи, посмотрите, как окрашена его кожа. Она розовая или красноватая, белая или с голубоватым оттенком? Посмотрите на одежду, которая на нем. Обратите внимание на то, как он движется, как держит спину.

Рассматривайте его внимательно всего минуту. Потом закройте глаза. Проверьте, насколько близко к реальности вы можете воспроизвести внутренним зрением облик этого человека. Если вы почувствуете, что пропустили что-то, откройте глаза. Хорошо рассмотрите пропущенные вами детали.

Все, что с вами в этот момент происходило, называется процессом построения зрительного образа человека. А наш мозг дополнял полученную информацию.

Вот фрагменты вашего внутреннего монолога: «Его волосы слишком длинные, он пытается сидеть очень прямо и он очень похож на свою мать». А может быть, вы говорили себе: «Мне нравятся его глаза, у него красивые руки. Мне совсем не нравится цвет его брюк. Почему у него такой хмурый взгляд?» Может быть, вы начали сравнивать этого человека с собой: «Я никогда не смогу быть такой красивой, как она!»

Подобные диалоги постоянно разворачиваются в вашем сознании.

Как только вы осознаете свои мысли, вы отметите про себя, что некоторые из них вам неприятны. Вы даже почувствуете, что и ваше тело как-то отрицательно реагирует на них. Вы можете ощутить физическое напряжение; если же ваши мысли будут вам приятны, тело расслабится и успокоится. Мысли и тело оказывают друг на друга сильное взаимное влияние.

Но продолжим наш эксперимент. Вы хорошо рассмотрели вашего партнера? А теперь закройте глаза. Напоминает ли он вам кого-нибудь? Каждый человек нам кого-то напоминает: родителей, близких друзей, школьных товарищей или известных актеров. Если вы нашли, на кого он похож, то попробуйте понять, что вы чувствуете по отношению к человеку, сидящему напротив. Почти наверняка, если ваш визави очень похож на кого-то, вы обнаружите, что эти два образа как бы сливаются друг с другом.

После минуты вашего внутреннего монолога откройте глаза и расскажите своему партнеру, что вы о нем думали. Если он кого-то напомнил, расскажите ему, кто это был и чем именно ваш партнер напомнил вам этот образ. Понятно, что и он должен поделиться с вами своими мыслями.

Надо сказать, что подобное случается и в жизни, когда люди общаются не со своими реальными партнерами, а с тенями из прошлого. Я встречала семьи, в которых люди, живя вместе 30 и более лет, принимают друг друга совсем за других людей и в результате постоянно испытывают взаимное разочарование.

Мы уже говорили, что внутренние реакции на другого человека длятся буквально мгновение. Слова, кото-

рые при этом произносятся, во многом зависят от того, насколько вы и ваш партнер чувствуете себя свободно друг с другом, насколько вы уверены в себе и насколько осознанно выражаете свои чувства. Постарайтесь высказать все, что думаете. Но не насилуйте ни себя, ни своего партнера.

Итак, вы смотрите на него и начинаете осознавать, что при этом происходит с вами.

Закройте на минуту глаза. Постарайтесь осознать, что именно вы чувствовали и думали, когда смотрели на партнера. Представьте, что вы рассказываете ему о вашем внутреннем мире, обо всем том, что с вами происходило, когда вы смотрели друг на друга. Может быть, даже сама мысль об этом пугает вас? Вы разволновались? Попробуйте выразить словами все то, что можете или хотите сказать о внутреннем монологе, о ваших чувствах и ощущениях. Скажите спокойно обо всем этом друг другу. Расскажите о том, что чувствовали в тот момент, когда вы смотрели друг на друга.

Насколько полно вы смогли раскрыть ваш внутренний мир этому человеку? Если сама мысль о необходимости поделиться своими мыслями вас смутила, значит, вам хотелось многое утаить. Если вы почувствовали что-либо неприятное в поведении партнера, возможно, что вы хотели кое-что скрыть.

Если вы испытываете отрицательные эмоции, это означает, что ваши отношения с партнером достаточно проблемные и тревожат вас. Если вы чувствуете, что в общении вам следует быть осторожным, попробуйте понять, почему. Проанализируйте, почему вы не можете быть искренними и честными друг с другом до конца.

А теперь я познакомлю вас с еще одним упражнением. Я называю его «поиском исходной позиции».

Каждый член семьи связан с другими целой историей взаимоотношений. Иногда какие-то события прошлого остаются не обсужденными, и негативные чувства и фантазии, связанные с ними, так и живут в нашей душе.

Давайте попробуем довести до конца все, что еще не окончено, сказать друг другу все недосказанное. Сделав это, мы как бы окажемся на исходной позиции в отношениях с каждым членом семьи и начнем их с чистой страницы. Постарайтесь, чтобы такая ревизия прошлого стала привычной в вашей повседневной жизни.

Предложите одному из членов вашей семьи присоединиться к вам. Не забывайте, что цель совсем не в том, чтобы заняться выяснением отношений друг с другом. Скорее, это похоже на прощание со старой, давно прочитанной интересной, или не очень, книгой. Если кто-то согласится принять участие в этой игре, найдите удобное место, сядьте друг напротив друга, успокойтесь и сосредоточьте свое внимание на дыхании. А теперь расскажите вашему партнеру о том, что вам хотелось бы прояснить, уточнить, или о тех темах, которые вам бы хотелось «закрыть». Возможно, что главное, к чему вы стремитесь, — это прояснить то, что неясно в ваших отношениях.

Диалог между вами может быть примерно таким: «Две недели назад, в понедельник, я обещал погулять с тобой. Но я не сдержал свое слово. Я хочу тебе сказать, что я постараюсь в ближайшее время непременно выполнить свое обещание». Или: «Вчера я пришел в

ярость, когда ты пригласила на танец не меня. Ты не можешь мне объяснить, почему ты так поступила?» Или: «Я так горжусь тобой, твоим вчерашним выступлением на концерте. Мне кажется, я даже немного тебе завидую, и я хочу тебе об этом сказать».

Многие говорили мне, что подобные упражнения помогли им избежать серьезных разногласий, залечили душевные раны, углубили взаимоотношения между членами семьи, помогли им понять друг друга.

Когда вы выскажете все, что вам хотелось, попросите вашего партнера поделиться ощущениями, которые у него возникли в связи с вашими словами. Закончите упражнение благодарностью своему партнеру и радостью, что вам удалось высказать не высказанное ранее.

Важно помнить, что любое ваше предложение может быть либо принято, либо отвергнуто. Поэтому не спешите делать окончательные выводы.

Мы сделали упражнение на формирование зрительного образа партнера, а теперь давайте включим в нашу игру звук. Когда ваш напарник начинает тяжело дышать, кашлять или говорить, это тоже своего рода информация.

Слушая голос собеседника, вы обычно воспринимаете все другие звуки как фон. Тембр его голоса может быть громким, тихим, высоким, низким, мягким, хриплым, быстрым или медленным. И это тоже вызывает у вас определенные мысли и чувства. Вы обращаете внимание на звучание голоса и реагируете на него, порой он так завораживает вас, что вы не улавливаете смысл того, о чем говорит ваш партнер, и вы просите

его повторить еще раз то, что он сказал. Голоса, как музыкальные инструменты, имеют свое особое звучание. Многие люди не знают, как в действительности звучит их голос, но хорошо представляют, как бы они хотели, чтобы их голос звучал.

Как-то одна женщина разговаривала со своим сыном у меня на консультации. Громким голосом она сказала сыну: «Ты всегда кричишь!» Сын спокойно ответил: «А ты кричишь сейчас». Мать не согласилась с ним. Разговор проходил при включенном диктофоне, и я предложила им прослушать его запись.

«Боже, как кричит эта женщина», — сказала мать, поначалу не узнавшая собственного голоса. Она принимала во внимание только свои мысли и слова, но они не были поняты ее сыном, потому что вступали в противоречие с тоном, которым она говорила. Наверное, каждому из нас приходилось слышать скрипучие и резкие, невнятные или слишком тихие голоса людей, они говорили так, словно у них каша во рту, и вам приходилось напрягаться, чтобы понять их. Человеческий голос может помочь нам понять смысл произнесенных слов или, наоборот, скрыть от нас этот смысл.

Если каждый из нас узнает, как звучит его голос, я уверена, это поможет нам измениться.

Если у вас есть возможность прослушать запись своего голоса, непременно сделайте это. Однако приготовьтесь к сюрпризу. Если вы будете делать это с кем-то из ваших знакомых, вероятно, вы окажетесь единственным, кто обратит внимание на то, что ваш голос в записи звучит не совсем так, как вам представлялось. Другие скорее всего не заметят никакого отличия в его

звучании. Не думайте, что ваш диктофон испорчен, с ним все в порядке, просто вы начали узнавать новое о самом себе.

Давайте дальше продвинемся по пути вашего исследования общения. Теперь мы займемся прикосновением.

Прикосновение связывает нас с другими людьми глубокими эмоциональными переживаниями. Наше знакомство с миром начинается, прежде всего, с прикосновения человеческих рук, и тактильные ощущения остаются на всю жизнь наиболее надежным источником информации о другом человеке. Я скорее поверю твоему прикосновению, чем твоим словам. Близкие отношения во многом зависят от того, как люди воспринимают прикосновения друг друга.

Каждое прикосновение имеет определенный смысл. Оно может выражать любовь, доверие, страх, слабость, восхищение, пренебрежение.

Ну, а теперь вы готовы к продолжению наших экспериментов. Вы и ваш партнер сидите напротив друг друга. Посмотрите друг на друга в течение минуты. А затем закройте глаза, протяните друг другу руки и начните осторожно исследовать их. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. Почувствуйте, что значит чувствовать руки другого человека и позволять другому «слушать» ваши собственные руки.

После двух минут исследования откройте глаза и продолжайте вашу «встречу руками». Постарайтесь понять, что при этом произошло. Изменилось ли что-нибудь после того, как вы открыли глаза? А теперь на полминуты опять закройте глаза и продолжайте ваше

общение руками. Прочувствуйте малейшие изменения в ваших ощущениях. Через минуту уберите руки, но расстаньтесь, не отвергая друг друга, а попрощавшись. Сядьте спокойно и мысленно восстановите весь ход упражнения в целом. А теперь откройте глаза и поделитесь вашими чувствами с партнером.

Снова по очереди закрывайте глаза. Пусть один из вас — тот, кто закрыл глаза, — проведет руками по лицу партнера, стараясь прочувствовать каждое свое касание. Потом другой сделает то же самое, и вы обменяетесь своими впечатлениями.

Во время этого упражнения многие люди ощущают неловкость. Некоторые, чувствуют себя так, будто им пришлось продемонстрировать на людях свои интимные отношения. Я могу сказать на это только одно: «Это всего-навсего ваши руки и лицо партнера, до которого вы дотрагивались». Не надо ничего выдумывать. Некоторые люди скажут, что абсолютно ничего не почувствовали, что упражнения показались им дурацкими и глупыми. Мне грустно бывает слышать это, потому что подобные слова означают лишь одно: эти люди просто оградили себя стеной от полноценного общения с окружающими. Нет таких людей, которые не испытывали бы потребности в ласке и нежности.

За последние десять лет мы стали внимательнее относиться к своим потребностям в тактильных контактах. Все чаще, прощаясь или поздравляя друг друга, люди обнимаются. Объятия — это самый непосредственный способ выражения симпатии. Постепенно он распространяется и среди мужчин. Если бы люди больше внимания уделяли своим потребностям в тактильных контактах,

они, возможно, были бы менее агрессивными.

Я заметила, что, когда супруги постепенно входят во вкус и начинают наслаждаться прикосновениями друг к другу, их отношения значительно улучшаются.

Запрет, табу на тактильные контакты возникает на основе прошлого опыта бесцветных, неудовлетворительных, а порой и уродливых сексуальных отношений.

Существованием подобных запретов можно отчасти объяснить то, почему молодые люди преждевременно вступают в половую связь. Они чувствуют сильную потребность в физических контактах и ошибочно полагают, что могут удовлетворить ее только в сексе.

Проделявая все эти упражнения, вы, возможно, почувствовали, что ваши ощущения и переживания очень субъективны и могут быть интерпретированы по-разному. И вы и ваш партнер касались друг друга руками, но при этом могли испытывать совершенно разные чувства. Очень важно, чтобы люди поделились друг с другом тем, что они испытывали при прикосновениях. Например, если я хотела передать тебе мою любовь и нежность, а ты почувствовал в моем прикосновении грубость и резкость, мне очень важно узнать об этом.

Теперь, когда вы устанавливаете контакт с вашим партнером с помощью глаз, ушей, кожи, когда вы поделились с ним своими чувствами, вы, наверное, лучше начали понимать и воспринимать друг друга. Но может быть и по-другому. Возможно, как только вы взглянули друг на друга, в памяти всплыли старые обиды, и они оказались такими сильными, что вы не смогли от них отмахнуться. До тех пор пока вы будете «смотреть сегодня,

а видеть вчера», барьеры между вами будут только возрастать. Если вы заметили, что лелеете воспоминания о старых обидах, постарайтесь избавиться от этого.

Глаза, замутненные прошлыми обидами и страхами перед несчастьями в будущем, ограничивают возможности человека видеть то, что окружает его в настоящем, и мешает его общению с другими людьми.

Одним из моих первых открытий в работе с семьями было понимание того, как многое зависит в общении от дистанции и пространства. Например, муж смотрит телевизор, жена за его спиной читает книгу. Оба находятся в разных пространствах, однако разговор идет о чем-то важном. Один спрашивает: «Ты заплатил за квартиру?» Другой отвечает положительно. Через неделю выясняется, что заплачено не было. Возможно, и у вас в семье случалось подобное. Не попадайтесь на удочку довольно глупых представлений о том, что этикет требует при общении значительной дистанции между людьми. Я думаю, что когда оно превышает девяносто сантиметров, общаться становится очень трудно. Теперь договоритесь, кто из вас будет А, а кто — Б. В первом упражнении пусть А стоит, а Б сидит на полу у его ног. Поговорите друг с другом в этом положении. Что вы при этом чувствуете?.. Через минуту обсудите, насколько приятно вести разговор в таких позициях. Затем оба встаньте и вновь обсудите какой-нибудь вопрос. Какие изменения произошли в ваших отношениях?

Было время, когда мы все ощущали себя в позиции человека, который сидит на полу, в то время когда все остальные стоят. Это — позиция маленького ребенка в семье.

Опять займите позиции А и Б. Попробуйте хорошенько прочувствовать и определить для себя, чем вызваны ощущения вашего тела. Тот, кто сидит, должен смотреть вверх. Через 30 секунд его шея и плечи начнут болеть, глаза почувствуют напряжение и усталость. Возможно, вы ощутите головную боль. Тот, кто стоит, будет вынужден согнуться и смотреть вниз.

Физический дискомфорт, который вы испытываете, находясь в таком положении, отрицательно влияет на ваши чувства и взаимоотношения. Правда, это влияние не всегда осознается.

Давайте сделаем то же самое упражнение, но под другим углом зрения. Займите прежнее положение и посмотрите друг на друга. С пола вы увидите колени и ноги; глядя сверху вниз, только ноги и огромные ступни. Поднимите голову вверх — вы увидите все выступающие части: гениталии, живот, подбородок, грудь и нос. Все это представится вам в деформированном виде с нарушенными пропорциями.

Как часто я слышала от людей, что у их родителей огромные животы, груди, гениталии и т. д... Дети формируют такой образ родителей, привычно глядя на них снизу вверх.

Но и родители смотрят на своих детей сверху вниз и поэтому видят их вечно маленькими. Образ ребенка, сложившийся в раннем детстве, может сохраниться в течение всей его жизни. Бывает, что этот образ так и остается неизменным.

Давайте продолжим наши упражнения, но только в ином варианте. Попробуйте теперь в тех же позициях дотронуться руками друг до друга. Тот, кто внизу,

должен поднять руку, а тот, кто стоит, — опустить. Тридцати секунд будет достаточно, чтобы ваши руки онемели. Если родитель захочет почувствовать себя более комфортно, ему придется поднять руку ребенка, и тот почувствует боль. Но и малыш может захотеть устранить дискомфорт и попытается отнять свою руку, взрослый в ответ на это его действие будет раздражаться и сердиться на «плохое поведение» ребенка. Как часто вы видели ребенка, буквально распятого между руками отца и матери, или малыша, которого буквально тащили за собой спешащие куда-то взрослые!

На 30 секунд снова займите ваши позиции. А затем отведите глаза друг от друга. Вы почувствуете, как это движение моментально расслабит мышцы ваших ног, плеч, спины.

В реальной жизни подобная ситуация может быть проинтерпретирована родителями как непослушание. А ребенок может воспринять прерывание контакта как проявление безразличия или даже отвержение.

Совершенно естественно, что он будет требовать внимания к себе. Однако это может так надоесть родителю, что он отшлепает приставучего малыша. Все это обижает и травмирует ребенка. В его душе появится озлобление и страх, а в душе родителя — досада. Самое печальное в этом конфликте то, что по большей части он находится за пределами сознания его участников. Если в вашем доме есть малыш или если вы сами ребенок и у вас есть младший брат или сестренка, попробуйте провести небольшое исследование, чтобы понять, как сегодня чувствует себя самый маленький в семье.

Представьте себе, что в ответ на приставание ребенка

родитель реагирует легким подзатыльником, но при этом может не рассчитать силу своего жеста.

Вы, находясь в позиции стоящего, отвечаете подзатыльником тому, кто сидит внизу. Как вы думаете, это воспринимается как дружеское похлопывание или как удар по голове?

В последней серии упражнений особенно отчетливо проявилось значение зрительного контакта. Для того чтобы этот контакт складывался успешно, люди должны стоять лицом друг к другу и их глаза должны находиться на одном уровне. В тот момент, когда у взрослых и детей формируются представления друг о друге, когда складываются их взаимные ожидания, визуальный контакт играет особенно большую роль. Первые впечатления оказывают на нас огромное влияние, и если не происходит чего-то чрезвычайного, они так и остаются основой наших последующих отношений.

Если у вас есть дети, постарайтесь наладить с ними контакт на одном уровне, чтобы глаза смотрели в глаза. В большинстве случаев это означает, что вам придется садиться на корточки, разговаривая с ребенком, или вам необходимо будет сделать специальные скамеечки, чтобы, забираясь на них, ребенок мог смотреть вам прямо в глаза.

Сейчас я хочу предложить несколько упражнений, которые помогут углубить ваши представления друг о друге. Хорошие отношения между людьми зависят от того, насколько точно они воспринимают информацию, передаваемую друг другу. Поскольку наш мозг работает гораздо быстрее, чем язык, мы часто используем сокращенные выражения, нечто вроде жаргона, смысл

которого может быть совершенно разным для того, кто говорит, и для того, кто слушает.

Иногда нам кажется, что мы понимаем друг друга, в то время как каждый домысливает себе слова собеседника как ему вздумается. Давайте сделаем следующее упражнение.

Сообщите вашему партнеру утверждения, которые вы считаете истинными. Он должен повторить сказанное вами, стараясь подражать вашему голосу, тону, интонации, выражению лица, позе. Проверьте, насколько точно все было повторено, и если ваш собеседник не ошибся, сообщите ему об этом. Будьте искренними и открытыми, не превращайте это важное упражнение в игру в загадки. Затем поменяйтесь ролями и выполните то же самое упражнение.

Оно поможет вам сфокусировать внимание на подлинном слушании и видении другого человека. А это требует полной концентрации внимания. В обычной жизни мы очень дорого платим за то, что слушаем других невнимательно и смотрим на окружающих рассеянно, обычно это кончается тем, что мы очень быстро начинаем делать свои собственные, нередко ошибочные заключения и принимаем их за истину в последней инстанции.

Относиться к собеседнику можно внимательно или невнимательно. Тот, кто говорит, может и не подозревать, что его не слушают. А тот, кто якобы слушает, на самом деле ориентируется только на собственные умозаключения. Если он облечен какой-то властью, например, является родителем, учителем или администратором, то может принести немало страданий своему партнеру, относясь к тому, что тот говорит, более чем безразлично.

Давайте теперь обратимся к роли, которую играют в нашей жизни слова. Когда кто-то говорит с вами, осмыслены ли для вас его слова? Верите ли вы своему собеседнику? Не кажутся ли вам его слова странными или бессмысленными? Что вы чувствуете по отношению к нему и самому себе? Не ощущаете ли вы себя бесплодным, не понимая смысла слов своего собеседника? Или заинтригованным? Если это так, то можете ли в этом признаться и задать уточняющие вопросы? Если нет, может быть, вы просто пытаетесь угадать? Или не задаете вопросов потому, что боитесь показаться глупым, а в результате оказываетесь в дураках? А что вы думаете о расхожем представлении, что нужно быть сдержанным и не задавать лишних вопросов?

Подобные вопросы мы нередко задаем себе сами. Однако если мы начинаем думать обо всем этом, когда разговариваем со своим собеседником, то фактически перестаем его слушать. Я могу выразить это следующими словами: «Чем больше я сосредоточен на своем внутреннем диалоге, тем меньше слушаю своего партнера». Если вы решили действительно слушать другого человека, то должны учитывать, по крайней мере, три уровня общения. Вы слышите звуки голоса говорящего, переживаете прошлые и будущие события, касающиеся вас обоих, все больше осознаете свое право выразить то, что вы в данный момент чувствуете. Все это в итоге требует от вас больше усилий, чтобы сконцентрировать свое внимание на подлинном смысле того, что вам говорит другой человек. Это — сложная внутренняя работа, определяющая характер общения одного человека с другим.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru