

Спілкування

«Добре відомо золоте правило етики: «Не роби іншому того, чого не бажаєш». Є й золоте правило спілкування. Якщо у взаєморозумінні (і у відносинах) виникають складнощі, то спочатку зрозумій співрозмовника (партнера), а вже потім зроби так, щоби зрозуміли тебе. Ми найчастіше чинимо прямо навпаки. Бачачи, що нас не розуміють, ми говоримо собі: "Не можу донести, не можу домогтися" ... і посилюємо тиск. У кращому випадку повторюємо по кілька разів одне й те саме, можемо підвищити голос, прискорити мову або використовувати інші способи натиску. Той, з ким ми розмовляємо, відчувається вразливим і захищається. Спілкування перетворюється на різновид бою та взаєморозуміння стає практично неможливим.

І тут корисніше зробити паузу, дати (чи попросити) висловитися. Поставити запитання у тому, що може бути незрозуміло.

Спілкування – це й не так передача інформації. Спілкування в першу чергу - це створення та підтримка взаємин. Етимологія тут точна: спілкування – це створення повідомленості, спільності. (Цікаво, що англійське слово комунікація має подібну етимологію).

Якщо ми хочемо щось донести до іншого, саме створення такої спільності служить основою для цього. Лише частина спілкування посідає вербальну (тобто. словесну) частину повідомлення. Більшість спілкування, пов'язана з передачею відносини та створення спільності, передається в основному невербально: гучністю мови, швидкістю, інтонацією, позою, жестикулюванням, мікрорухами тіла тощо. Невербальна частина спілкування нагадує (парний) танець.

Якщо ви подивіться на злагоджену танцювальну пару, то легко помітите синхронність їх рухів – свідчення порозуміння, пов'язаного з гарним підстроюванням. Така ж злагодженість помітна у людей, що добре розуміються один одного, коли вони спілкуються. Якщо «викрутити» звук, буде видно синхронність та узгодженість їх (мікро) рухів, подібність поз. З «включеним звуком» чути схожість їхніх інтонацій.

Спочатку спілкування корисно користуватися штучним підстроюванням: віддзеркалити пози, повторювати ритм рухів, інтонації - малюнок фрази. Співрозмовник практично ніколи не помічає штучність такої поведінки. Але цим подається несвідомий сигнал: Але цим подається несвідомий сигнал: ми з тобою живемо в одному світі - між нами хороший контакт. Порозуміння значно покращується. Ми також краще починаємо розуміти іншого.