

Преди да обсъдим как да задаваме въпроси, нека направим експеримент. Помолете ваш приятел или член на семейството да ви разкаже за неговите или нейните мечти и слушайте внимателно. Съвет: ако ви е трудно да се концентрирате върху това, което някой казва, опитайте се да повтаряте думите му наум, докато ги казва – това ще подсили посланието му и ще ви помогне да останете фокусирани. Не мислете за собствения си отговор или за следващия въпрос. Ако произволна мисъл се промъкне в ума ви, просто я пуснете и върнете фокуса към говорещия.

Как беше? Успяхте ли да бъдете добър слушател? Разпознахте ли емоцията зад думите? Ако можете да обобщите всичко казано в 2 изречения, какво бихте казали?

Ето няколко съвета, които ще ви помогнат да разберете какво наистина мисли или чувства друг човек.

Първото се нарича обобщаване. По принцип повтаряте съкратена версия на казаното от друг човек, като запазвате основната идея. Помага да следите историята и показва вашето присъствие и разбиране. Това ще ви помогне да синхронизирате и да запазите фокуса върху сърцевината на историята.

Опитайте се да обобщите следващата история в максимум 1-2 изречения: „Завърших обучението си и след това започнах работа в банка в центъра на града, в който живея. Все още работя там. Това е хубаво място. Колегите ми са любезни, а заплащането е удовлетворяващо. Все пак напоследък имам чувството, че искам да изследвам повече, да пътувам по света и да правя нещо съвсем различно.“

Второто е да питате за чувствата на друг човек, което се нарича „отражение на чувствата“. Когато слушате, помислете какво може да почувства човекът в този момент и назовете това чувство. Например:

„Опитвах се да говоря с него, но разговорът ни завърши с бой!“

„Чувствахте ли се разочарован?“

Ще ви помогне да спрете за момент и да преминете от техническа история към признаване на чувствата. Също така, дори ако назовете чувството погрешно, не се притеснявайте: друг човек ще ви коригира и ще даде име на истинско чувство.

Например: „Не, не съм разочарован. Просто съм много тъжен.“

Друг съвет е да запазите мълчание и да кажете просто изречение: „Разкажете ми повече“. Не забравяйте, че да дадете време на друг човек да говори без прекъсване и да сте там с ума и състраданието си означава много. Просто се облегнете назад, слушайте и кажете: „Кажете ми повече.“

За финал, ето 3 табута или блокери на комуникацията:

- бързо успокоение: не се тревожете за това, всичко ще бъде наред;
- ровене на информация и принуждаване на някой да говори за нещо, за което предпочита да не говори;
- прекъсване, тъй като съобщението, което изпращате, е: знам го по-добре, вече го знам, това, което казвам, е по-интересно или важно.

Не се притеснявайте, ако в началото ви е трудно да се съсредоточите напълно върху човека или да се спрете от прекъсване. Запомнете: понякога всичко, което е необходимо за този момент, е да уведомите някого за дълбочината на вашата съпричастност, като сте там. Вместо да се тревожим за правилните думи, какво ще стане, ако се съсредоточим върху споделянето на нашето време и състрадание?