



Podcast 14

Aktywne słuchanie: jak usłyszeć, co naprawdę mówi inna osoba?, część 2

Zanim omówimy, jak zadawać pytania, zrobimy eksperyment. Poproś przyjaciela lub członka rodziny, aby opowiedział Ci o swoich snach i uważnie słuchaj. Wskazówka: jeśli trudno ci się skoncentrować na tym, co ktoś mówi, spróbuj powtarzać jego słowa w myślach, gdy je wypowiada - to wzmocni jego przesłanie i pomoże ci się skupić. Nie myśl o własnej odpowiedzi ani o następnym pytaniu. Jeśli przypadkowa myśl wkrada się do twojego umysłu, po prostu pozwól jej odejść i przywróć uwagę na mówcę.

Jak było? Czy udało ci się być dobrym słuchaczem? Czy rozpoznałeś emocje kryjące się za słowami? Gdybyś mógł podsumować wszystko, co zostało powiedziane w 2 zdaniach, to co byś powiedział?

Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci zrozumieć, co naprawdę ma na myśli lub czuje inna osoba.

Pierwsza technika nazywa się podsumowaniem. Zasadniczo powtarzasz skróconą wersję tego, co powiedziała inna osoba, zachowując główną ideę. Pomaga to śledzić historię i pokazuje twoją obecność i zrozumienie. Pomoże ci zsynchronizować i skupić się na rdzeniu historii.

Spróbuj podsumować następną historię w maksymalnie 1-2 zdaniach: "Skończyłem studia, a potem zacząłem pracę w banku w centrum miasta, w którym mieszkam. Nadal tam pracuję. To miłe miejsce. Moi współpracownicy są mili, a wynagrodzenie satysfakcjonujące. Mimo to ostatnio mam wrażenie, że chcę odkrywać więcej, podróżować po świecie i robić coś zupełnie innego. "

Drugim jest pytanie o uczucia drugiej osoby, które nazywa się "odbiciem uczuć". Słuchając, pomyśl o tym, co ta osoba może czuć w tym momencie i nazwij to uczucie. Na przykład:

"Próbowałem z nim porozmawiać, ale nasza rozmowa zakończyła się kłótnią!"

– Czułeś się sfrustrowany?

Pomoże to zatrzymać się na chwilę i przejść od historii technicznej do uznania uczuć. Ponadto, nawet jeśli źle nazwiesz uczucie, nie martw się: inna osoba poprawi cię i nada nazwę prawdziwemu uczuciu. Na przykład: "Nie, nie jestem sfrustrowany. Jestem po prostu bardzo smutny".

Kolejną wskazówką jest milczenie i powiedzenie prostego zdania: "Powiedz mi więcej". Pamiętaj, że dawanie czasu innej osobie, aby mówiła bez przerwy, i bycie tam ze swoim umysłem i współczuciem wiele znaczy. Po prostu odchyl się do tyłu, posłuchaj i powiedz: "Powiedz mi więcej".

Na koniec, oto 3 tabu/blokery komunikacji:

- szybkie zapewnienie: nie martw się o to, wszystko będzie dobrze;
- szukanie informacji i zmuszanie kogoś do mówienia o czymś, o czym wolałby nie mówić;
- przerwanie, ponieważ wiadomość, którą wysyłasz, brzmi: wiem to lepiej; już to wiem; to, co mówię, jest bardziej interesujące lub ważniejsze.

Nie martw się, jeśli na początku trudno ci w pełni skupić się na osobie lub powstrzymać od przerywania. Pamiętaj: czasami poinformowanie kogoś o głębi swojej empatii poprzez bycie tam jest wszystkim, czego potrzeba w tej chwili. Zamiast martwić się o właściwe słowa, co by było, gdybyśmy skupili się na dzieleniu się naszym czasem i współczuciem?

