



Понимаем ли мы друг друга? Кажется бы, это довольно простой вопрос. И зачастую складывается впечатление, что понимаем. Однако насколько это так? Попробуем разобраться.

### **Иллюзия понимания**

Мы зачастую пребываем под влиянием иллюзии – иллюзии понимания. Мы можем прожить жизнь рядом с другим человеком, не понимая его. У одних это связано с тем, что так жить удобнее. У других - с отсутствием желания понять (ведь это довольно тяжелый труд – понимать). Но очень часто мы не знаем даже элементарных приемов и способов общения, которые позволяют добиться подлинного понимания.

Давайте рассмотрим один простой способ общения, который играет огромную роль в понимании другого. Этот способ предполагает следующее: когда Вы решаете понять другого человека и послушать то, о чем он говорит, то Вы именно это и делаете! А не что-то другое. Очень важно принять для себя решение: «Да, я хочу послушать, о чем говорит мне этот человек». И приняв это решение – отложить все дела в сторону, сосредоточившись на человеке. Кажется бы, это же так просто... Но не тут то было! Приведем небольшой пример.

### **Ситуация из жизни**

Представьте себе, Вы пришли домой после тяжелого дня. Начали готовить ужин. К Вам подходит близкий человек, который тоже устал и тоже только пришел. Он начинает рассказывать о своих переживаниях за день. Вы продолжаете готовить и параллельно слушаете его, периодически поддакивая, «угукая», и произнося сочувственные слова. Вы готовите еду, слушаете, а еще параллельно думаете о своих проблемах. Вам тоже хотелось бы рассказать обо всех беспокоящих ситуациях, трудностях и т.п.

Так вот, через какое-то время Вам начинает казаться, что абсолютно ясно, в чем суть переживаний близкого человека. Вы готовы дать совет о том, как ему быть дальше, или что-то в этом роде. В общем, так Вы и поступаете. Даете совет. Однако человек продолжает рассказывать, и говорит, что Вы его не так поняли. Вы удивлены. Как это – «Не так понял?». Быть такого не может. Ведь я знаю этого человека уже давно, да и рассказывает он мне зачастую одно и то же. Что тут непонятного?

Вы уже закончили готовить еду, и накрываете на стол, параллельно слушая рассказ, изредка прерывая его словами: «Ой, моя кружка, кажется в другой комнате. Ты, извини, я сбегая за ней». Сидя за столом, Вы продолжаете слушать, и умудряетесь при этом переключать каналы телевизора в поисках интересной передачи. Найдя интересную передачу, Вы испытываете радость и интерес, кладете пульт, начинаете есть и поддакивать в ответ на экспрессивные размахивания руками близкого человека.

После ужина, беседа подходит к концу и у Вас складывается впечатление, что теперь-то Вы точно в курсе того, что сейчас происходит с близким человеком. И вот здесь стоит остановиться и заставить себя очнуться.

Стоит спросить себя: «А что именно я узнал о том, как сейчас живет мой близкий человек? О чем на самом деле он переживает?». Скорее всего, кроме воспоминаний о том, какая плохая начальница Мариванна у Вашего близкого человека, Вы вряд ли сможете что-то восстановить. Однако иллюзия понимания у Вас будет. Будет казаться, что Вы все поняли, «да и вообще, чего там понимать-то?». Здесь стоит спросить себя: «А как часто в моей жизни было такое, когда я кому-то рассказывал что-то важное о себе, и меня действительно понимали? Почему я считаю, что другим людям понять мои переживания очень сложно, но зато мне понять переживания другого – раз плюнуть?». Хорошие вопросы. Пойдем дальше.

### **Принятие решения слушать другого**

На самом деле, отложить в сторону все дела и сосредоточиться на том, что говорит другой - это довольно серьезный и трудный шаг. Порой мы устаем, и нам хочется отдохнуть, как в примере выше. Тогда слушать другого человека может быть просто невыносимо. Что делать в таком случае?

Вы вполне вправе принять решение не слушать. Озвучив для себя его примерно так: "Да, я очень устал (ла) и не могу больше никого слушать. Я хочу посмотреть телевизор. Пускай мой близкий человек что-то рассказывает. Ему это нужно, а я сделаю вид, что слушаю. Думаю, это как-то поможет ему. Но я не хочу целиком сосредотачиваться на

его переживаниях». Однако если Вы принимаете такое решение, то будьте честны и собой и с близким человеком, не обманывайте себя, думая, что многое поняли из его рассказа. Это не так!

Что значит принять решение слушать? Это значит целиком и полностью сосредоточиться на слушании, понимании и сопереживании. Отложите в сторону пульт, книгу, кастрюлю, телефон и т.п. Посмотрите на человека. Сядьте напротив него и скажите: «Я хочу тебя послушать, хотя я сильно устал (ла). Ты мне дорог (а) и я готов (а) выслушать тебя. Я вижу, что тебе это нужно». И начинайте слушать.

Есть огромное множество препятствий и проблем на пути к точному пониманию. Однако помните: принятое решение слушать - это больше половины успеха. Без такого решения Вы не сможете ни услышать человека, ни понять его, ни помочь. А уж о сближении и развитии отношений речи точно не идет. Отложите все дела и сосредоточьтесь на человеке. Только такое отношение может помочь ему пережить неприятности. Вполне возможно, что впоследствии и он ответит Вам тем же. И тогда Вы поймете, как это важно, когда тебя слушают с искренним интересом и намерением. В особенности тогда, когда тебе плохо.

**Каракуца Константин Михайлович,**

психолог [ГБУ «Юнивита»](#) .