

Эффективная коммуникация в отношениях



Что такое эффективная коммуникация. Существует большая разница между тем, как мы общаемся о нашем внутреннем опыте и высказываем наши мнения. В первом случае мы выражаем наши чувства и потребности. Во втором — руководствуемся мыслями, которые часто являются критическими и субъективными.

Нет ничего плохого в выражении собственной точки зрения. Мы делаем это все время, и нередко это приводит к полезным, стоящим дискуссиям. Но иногда, высказывая суждение о другом человеке, а не о содержании того, что он или она говорит, приводит к тому, что оба участника разговора чувствуют себя неправильно понятыми, критикуемыми, подавленными, недооцененными, судимыми, ругаемыми и пристыженными. А при наличии таких эмоций стремительно повышается вероятность негативной обратной реакции.

Суждения, мнения, которых не спрашивали, советы, критика, обвинения и другие типы словесного насилия - все это формы агрессии.

Встреча с ней увеличивает страх и гнев. Когда это происходит, оба человека чувствуют себя под угрозой, теряют ощущение безопасности и соответственно все это побуждает нас к контратаке.

Таким способом с ответным нападением мы возвращаем себе уверенность. Ставим оппонента в известность, что не позволим угрожать нам. Нелегко переопределить эту жестокую тенденцию, которая поднимает очень реальный вопрос, «Зачем мне поворачивать

щеку, когда меня обвиняют, критикуют или атакуют? Почему я не должен реагировать, ставя другого на место? Кто позволил бы нападать на себя не пытаясь защититься?»

Каждый из нас должен учитывать эти важные моменты. Если мы намерены создать более безопасную, уважительную и доверчивую среду в наших отношениях, то

сопротивление искушению контратаковать - самая умная вещь, которую мы можем сделать.

Многие из нас понимают, что борьба с насилием только создает больше страданий. Проблема для заключается не в том, что мы не хотим и не чувствуем, что можем нарушать эти порочные шаблоны. Когда мы осознаем, что нам угрожают - единственной альтернативой реактивности является пассивность. Следовательно, неудивительно, что большинство предпочитают не бездействовать. Поскольку пассивность - это состояние инерции и бездействия перед лицом опасности.

Эффективная стратегия для устранения ощущения беспомощности.

Мы можем принять активную, но не агрессивную позицию, чтобы утвердить нашу собственную истину в данный момент.

Для этого необходимо знать, в чем именно заключается наша правда. То есть, мы должны обратить наше внимание на самих себя и отвлечься от другого человека. Важно различать чувственный опыт в теле, а не просто мысли в голове.

Подобное поведение не дается легко перед лицом сильных эмоций. Когда аппонент проявляет к нам угрозу, мы воспринимаем его как врага. Конечно с реальным вредителем, представляющим действительную опасность, может быть очень уместно поддерживать этот внешний фокус, пока мы не почувствуем себя в безопасности. Мы не должны быть уязвимы со всеми. Оценивая, что чье-то основное намерение состоит в том, чтобы навредить нам, неуместно быть открытым в подобной ситуации, даже глупо.

Переориентируя внимание с других на свой собственный опыт, мы останавливаемся, чтобы увидеть, какие эмоции испытываем, заметить свое эмоциональное состояние, отметить, насколько глубокое или быстрое наше дыхание, сердечный ритм, температура тела, озноб или потение. Иногда это возможно даже в процессе диалога. Когда страсти накаляются, такая проверка нередко оказывается нереальной. В таких случаях полезно взять «мини-перерыв» в течение нескольких минут.

Подключение к собственному опыту - самое ценное, что мы можем сделать в разгар конфликта. Говоря о наших собственных чувствах и потребностях, мы убеждаем партнера, что находимся в одной команде, высказываем приверженность решению любых проблем. Приняв такое мышление и осознание, интенсивность наших чувств не уменьшается, но наши эмоции превращаются из страха в любовь, из боли в благодарность и от разлуки к связи.

Проблемы в отношениях поможет решить - [консультация семейного психолога](#).