

Говорите, я вас слушаю!

Мне кажется удивительным, что человек может не только слышать ушами те звуки, которые издаёт окружающий мир, но и понимать слова, которые говорит нам другой человек.

Слышать и понимать. Конечно, как тебе, наверное, удалось убедиться на своём опыте, не всегда слушают и понимают одновременно. А как часто приходится слышать от других вещи, которые неприятны? Вне зависимости от количества, чувствуется, что их всегда достаточно.

С другой стороны иногда (а если это так и есть, то это большое счастье) тебе казалось, что тебя понимают, при этом ничего тебе не говорят. И ты ничего не произносишь.

Просто говорит человек не только словами. У одного знаменитого психолога Эрика Бёрна даже есть такой шуточный термин «марсианский язык». Фишка в том, что нужно представить себе, будто бы ты сам являешься марсианином и ничего из «человеческого языка» понять не можешь. Вот такой ты передовой марсианин со своими замечательными технологиями. Не можешь понять язык – вот и всё тут.

И, как бы это ни было забавно, непонимание речи и есть основной плюс, и то, для чего Бёрн ввел понятие «марсианский язык». Задача не слушать человека, а смотреть на то, что он делает. И пытаться понять, что же происходит, исходя из увиденного, а не из услышанного.

В психологии в целом выделяют как **вербальные** (человеческий) и **невербальные** (марсианский) **средства общения**. Если кратко, то к вербальным относят сами слова как таковые. Темп, тембр, скорость, интонации и другие особенности речи мы скорее относим к **невербальным средствам общения**. К ним так же относят жесты (все наши движения тела), мимику (движения мышц нашего лица), пантомимику (изменения наших движений).

Попробуй перевести с «человеческого» на «марсианский»:

Один вариант:

«Говорите, я вас слушаю!» – громко кричит на тебя продавец магазина и тебе хочется поскорее уйти подальше от него.

Перевод: Действия человека показывают – «У меня много посетителей и я никого толком не могу услышать, поэтому и кричу, а от этого и не слышно».

Другой вариант:

Человек молчит и внимательно смотрит на тебя. С добротой и чуткостью ждёт твоих слов.

Перевод: *«Я тебя слушаю, есть что-то, что ты хотел бы сказать?»* - ты чувствуешь, как тебе «молча» говорят эти слова.

Профессиональным переводчиком с «марсианского» на «человеческий» можно назвать психолога. «Пароли души» скрываются так же в наших снах, творчестве, юморе, и, даже, в наших ошибочных, как может показаться на первый взгляд, действиях. И, иногда, человеку нужна помощь, чтобы понять самого себя, понять, что же хочет сказать нам наша «душа».

Правда ведь удивительно, то, что мы можем говорить? И то, ЧТО мы можем говорить. И если ты вернешься к вопросу в начале статьи и переименуешь его, то скажи: - «Как часто тебе приходится говорить другим что-то неприятное?» Надеюсь, ответ на этот вопрос для тебя «Не часто».

Есть так называемое правило трёх сит Сократа. Своеобразный фильтр для того, что бы хотелось произнести. Притча небольшая, поэтому приведу её здесь:

Один человек спросил у Сократа:

— *Знаешь, что мне сказал о тебе твой друг?*

— *Подожди, — остановил его Сократ, — просей сначала то, что собираешься сказать, через три сита.*

— *Три сита?*

— *Прежде чем что-нибудь говорить, нужно это трижды просеять. Сначала через сито **правды**. Ты уверен, что это правда?*

— *Нет, я просто слышал это.*

— *Значит, ты не знаешь, это правда или нет. Тогда просеем через второе сито — сито **доброты**. Ты хочешь сказать о моем друге что-то хорошее?*

— *Нет, напротив.*

— *Значит, — продолжал Сократ, — ты собираешься сказать о нем что-то плохое, но даже не уверен в том, что это правда.*

*Попробуем третье сито — сито **полезности**. Так ли уж необходимо мне услышать то, что ты хочешь рассказать?*

— *Нет, в этом нет необходимости.*

— *Итак, — заключил Сократ, — в том, что ты хочешь сказать, нет ни правды, ни доброты, ни пользы. Зачем тогда говорить?*

Современные достижения психологии подкрепляют некоторые позиции древнегреческого философа. «Если в общении с человеком на один упрек приходится меньше, чем три похвалы, отношения с ним неизбежно портятся», – подсчитал бразильский психолог Марсель Лосада.

Но и больше 13 похвал на один упрек уже отрывают человека от реальности и не дают ему развиваться и расти.

И, самое важно, что мне бы хотелось сказать, это то, что, мы никогда не сможем выразить до конца, при помощи нашей речи то, что хотели бы выразить.

«Как тогда быть?» – спросишь ты меня.

Вопрос, как и ответ, конечно, не простой, но и, честно говоря, совсем не сложный. Я бы уточнил, – что важнее для тебя - говорить так, чтобы другие слушали, или уметь слушать так, чтобы говорили другие. Психологам, я думаю, ближе второе. Но это несколько не умаляет первый вариант.

Если ты чувствуешь в себе необходимость говорить, или наоборот, слушать, но испытываешь затруднения в этом, то ты можешь обратиться за помощью к нашим специалистам, или даже записаться в новую [группу для подростков от 13 до 15 лет](#).

Спасибо за внимание и уделенное время. Надеюсь, эта статья прошла все три сита, и добралась прямо до твоего сердца.