

Izabela Rutkowska

10 KROKÓW OD GADANIA DO ROZMAWIANIA



UNIWERSYTET
MIKOŁAJA KOPERNIKA
W TORUNIU

Biuro Karier

WSTĘP

Bardzo wiele mówimy, ale czy zastanawiasz się, po co mówisz, jaki jest tego cel? Czasem mówimy bardzo dużo a czasem bardzo mało, co zależy od naszego humoru, nastawienia, zajęć oraz od naszego temperamentu. Niektórzy mówią tak mało, że czasem uchodzą za wycofanych. Inni zarzuciliby nas informacjami przeróżnymi z różnych dziedzin i usta się im nie zamykają. Bez względu na to, do jakiej grupy należysz, to jeśli chcesz pielęgnować obecne oraz nawiązywać nowe relacje, pokazać ludziom, że naprawdę są dla ciebie ważni, lepiej ich zrozumieć i sprawić, by lepiej zrozumieli ciebie, wykorzystaj poniższe kroki.



Przypomina mi się pewna komunikacyjna historia. Żona poprosiła męża, by poszedł do sklepu i kupić śmietanę 36 %. Mąż ubrał się, poszedł do sklepu i dokonał zakupu. Przeszedł zadowolony do domu, ale żona zadowolona nie była i stwierdziła: „Nie kupiłeś mi odpowiedniej śmietany”. Na to mąż odpowiedział: „Ależ tak kochanie, kupiłem dwie po 18%”. Wg niego wszystko było w porządku. Czemu? Mamy różną perspektywę patrzenia i chodzimy różnymi ścieżkami myślowymi. Nie ma jednej rzeczywistości, odbieramy inaczej te same sytuacje, zachowania, wydarzenia. Każdy z nas ma własne filtry, przez które przepuszcza otaczający go świat.



1. KOCHAJ SIEBIE I INNYCH

Kochać innych możesz wtedy, gdy najpierw pokochasz siebie. Lubić innych możesz, jeśli najpierw polubisz siebie. Inaczej będziesz w innych na każdym kroku widział jedynie wady, słabości, wytykał błędy, by w ten sposób siebie zobaczyć w lepszym świetle. Wtedy porozumienie z innymi bywa bardzo trudne. Jeśli jednak zaakceptujesz siebie takim, jakim jesteś, zobaczysz swoje słabe i mocne strony i będziesz nad nimi pracował, to łatwiej ci będzie zaakceptować innych z ich całym dobrobytem.

Kochać innych ludzi oznacza, że okazujesz im szacunek, zakładasz, że mają dobre intencje, chcesz, by w twoim towarzystwie czuli się dobrze i bezpiecznie. Taka postawa jest widoczna w twojej komunikacji na co dzień, gdyż przejawia się w konkretnych słowach, gestach i szeroko pojętej mowie ciała, którą warto zgłębić. Zauważaj swoje nastawienie do innych!



Miej dobre intencje wobec innych ludzi i załóż w głowie, że oni również mają takie w stosunku do ciebie.


2. BĄDŹ SPÓJNY

Możesz powiedzieć do kogoś „lubię cię” czy „jesteś dla mnie ważny”, bo to bardzo ważne słowa. Jednak te stwierdzenia to chociaż „aż słowa” to czasem „tylko słowa”, dlatego że patrzemy na drugiego człowieka całościowo. Ważna jest spójność pomiędzy tym, co dana osoba mówi i jak mówi, czyli ma znaczenie głos oraz mowa ciała, np. spojrzenie, mimika twarzy, postawa ciała, ułożenie rąk, nóg, gestykulacja itd. Jeśli np. powiesz na rozmowie kwalifikacyjnej „jestem bardzo komunikatywny i otwarty”, ale masz duże trudności, by patrzeć rekruterowi prosto w oczy, a twój uścisk dłoni jest niepewny, to pomimo twoich słów, on uzna ciebie za osobę, która ma kłopot z nawiązaniem relacji. Zauważaj takie sytuacje! Czasem bywa odwrotnie. Reprezentujemy jakieś zachowania, ale nie potrafimy głośno wyrazić swoich myśli, uczuć czy mocnych stron.



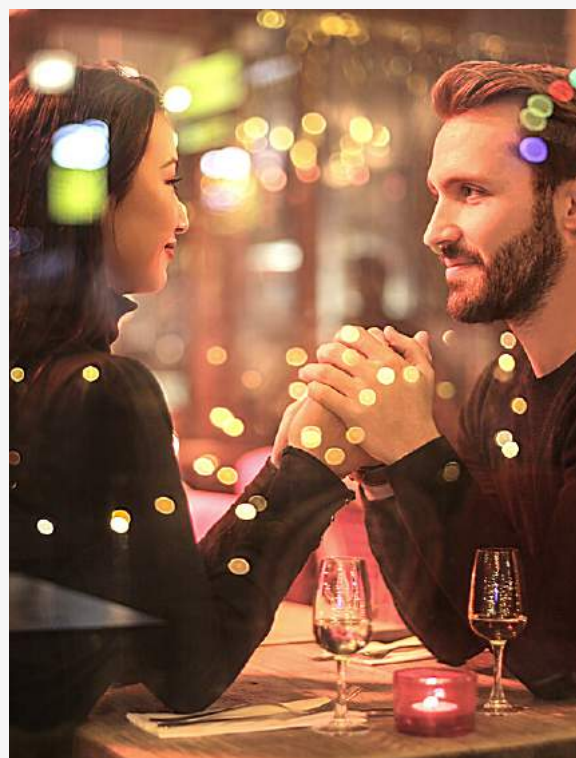
Na przykład chłopak kupi dziewczynie różę lub zabierze ją do kina, ale ma trudność z wypowiedzeniem uczuć do niej. A ona może jego zachowanie interpretować w bardzo różny sposób, i dlatego dla pewności relacji warto wypowiedzieć to, co myślimy, czujemy, sądzimy. Wtedy osiągniesz spójność i będziesz właściwie odebrany.



 **Bądź wiarogodny dla innych w swoim przekazie.**

3. BĄDŹ EMPATYCZNY

Empatia jest bardzo ważna w kontaktach z innymi ludźmi, i dlatego coraz więcej się o niej mówi, a nawet wiele osób podkreśla, że posiada ją wysoce rozwiniętą. Mówią o tym, ale czy naprawdę rozumieją to pojęcie i stan? Ludzie, którzy są naprawdę empatyczni, nie muszą o tym mówić, bo to widać i da się wyczuć w rozmowie, a szczególnie w sytuacji dla kogoś trudnej. Empatia bowiem to umiejętność odczuwania stanów psychicznych innych osób, spojrzenia na daną sytuację, problem z perspektywy drugiej osoby i przyjęcie sposobu myślenia drugiej strony.



Na ile potrafisz wyobrazić sobie perspektywę patrzenia drugiej osoby? Czy potrafisz współodczuwać, doświadczyć jej stanu, emocji? Może należysz do grupy osób, które mają aż za silną empatię, gdy np. w twoim towarzystwie dwie osoby się poróżnią, a ty czując ich emocje, wręcz odczuwasz ból i cierpisz. A może przeciwnie - należysz do osób oziębłych, dla których cierpienie innych nie powoduje, że się nad tym pochylisz i zastanowisz? Empatia wyływa z głębi serca, gdy chcesz zrozumieć w pełni drugą osobę, pocieszyć, wesprzeć, a nie jedynie pokazać, jaki jesteś dobry lub ją wykorzystać.



Obserwuj ludzi, by ich zrozumieć i czasem bez słów „uśłyszeć” co czują.



Czemu lubisz mieć władzę i rzadko słuchasz opinii innych ludzi? Albo skąd u ciebie tyle pokładów kreatywności? Czemu wszystko wokół siebie porządkujesz? I przede wszystkim – dlaczego inni nie robią tak jak ty, bo wtedy byłoby dobrze? No właśnie dlatego, że się różnimy. Jeśli nie wiesz, a chciałbyś lepiej poznać siebie i innych, możesz zrobić sobie test na temperament lub styl komunikacji na szkoleniu lub podczas rozmowy np. z doradcą zawodowym. Dzięki temu będziesz miał pewne wytyczne, jak rozmawiać. Pamiętaj jednak, że nie mogą być jedyne.



4. DOCEŃ RÓŻNORODNOŚĆ

Ile ludzi, tyle charakterów! Na to, jaką mamy osobowość wpływa wiele czynników, w tym temperament, wychowanie, środowisko, w jakim żyjemy. Ludzie są introwertyczni lub ekstrawertyczni, a głębiej możemy jeszcze znaleźć 4 typy temperamentu: melancholik, flegmatyk, choleryk i sangwinik. Warto poznać, jakim typem jesteś. Dzięki temu poznasz swoje mocne i słabe strony. Być może odkryjesz nagle, z jakiego powodu postępowałeś tak a nie inaczej lub coś całkiem o sobie nowego, czego w życiu byś o sobie nie pomyślał. Zastanawiałeś się kiedyś, z jakiego powodu np. po szkoleniu jesteś bardzo zmęczony, a kolega tryska energią?




Poznaj siebie i innych, bo **dzięki** temu **lepiej** się **zrozumiecie**.

5. OTWÓRZ SIĘ NA POGLĄDY INNYCH

Szukaj w ludziach tego, co ciebie z nimi łączy, bo wtedy łatwiej wam będzie się porozumieć. Jeśli ty i koleżanka z pracy macie wspólną pasję, np. jazda na nartach jako najlepszego sportu pod słońcem, to jest to temat, na który możecie rozmawiać przez wiele godzin. Często na tej zasadzie dobieramy sobie towarzystwo w szkole średniej lub na studiach oraz partnerów, bo np. masz takie same poglądy polityczne lub pasje jak żona. Widzimy i czujemy, kto do nas bardziej pasuje pod różnym kątem a kto nie. Nie zawsze jednak wybory są tak swobodne, ponieważ w rodzinie, na uczelni, w pracy spotykamy lub współpracujemy z wieloma różnymi osobami. Oczywiście, zawsze możesz wybrać! Jeśli nie pasują ci poglądy kolegi z pracy, możesz zmienić pracę. Jeśli mama wciąż naciska, że już czas wyjść za mąż, a ty sądzisz inaczej, możesz ograniczyć z nią kontakty. Pytanie brzmi: czy warto? Wybierz inną drogę!



Pamiętaj, że masz prawo zostać przy swoich poglądach oraz je wyrażać. Jednocześnie jednak otwórz się na poglądy innych, wsłuchaj, staraj zrozumieć, a nie od razu blokować, że jak mają inne, tzn. gorsze i coś z nimi nie jest w porządku. Każdy człowiek ma prawo do własnych poglądów, przekonań, wartości, itd. Mogę być buddystką a ty chrześcijanką, ale to nie oznacza, że nie możemy współpracować. Mogę głosować na taką partię, a ty na inną, co nie znaczy, że nie możemy wybrać się na kawę. Może to będzie przestrzeń do poznania wzajemnie swoich poglądów.

 **Poglądy innych ludzi są dla nich ważne, tak samo jak twoje dla ciebie!**

6. DOSTOSUJ SIĘ

Warto wyjść ludziom naprzeciw. Jak łatwo zauważyć, każdy z nas jest inny. Różnimy się cechami fizycznymi, takimi jak płeć, kolor skóry, kolor oczu, włosów, wzrost, figura itp. Różnimy się również narodowością, religią, poglądami politycznymi, religijnymi, światopoglądem na wiele różnych tematów, osobowością, wychowaniem, spędzaniem wolnego czasu, pasjami, zawodami, kulturą, językiem itd. Oczywiście, nie zmienisz koloru skóry czy formy spędzania czasu, bo ktoś tak robi. Chodzi mi o dopasowanie się takie, na ile to możliwe, np. jeśli spotykasz osobę, która posługuje się potocznym językiem, to nie mów do niej językiem bardzo formalnym.

Jeśli studiujesz np. przedmiot ścisły, to wyjaśnij мамie, czym się zajmujesz jej językiem i tłumacząc trudne słowa. Jeśli idziesz na rozmowę w sprawie pracy na stanowisko urzędnicze, to dostosuj się wyglądem i ubiorem. Jeśli ktoś mówi bardzo wolno i spokojnie, też zwolnij tempo, by ta osoba miała szansę ciebie zrozumieć.



Świat i ludzie nie dostosują się do ciebie, bo tak sobie życzysz. Dopasuj się!

7. SŁUCHAJ

Mówienie jest w komunikacji bardzo ważne. Pamiętaj, że nie mówisz jedynie ustami, ale całym sobą! Tak samo jest ze słuchaniem. To, że powiesz, iż słuchasz, nie oznacza, że faktycznie to robisz, jeśli w tym czasie patrzysz w smartfona, gotujesz lub czytasz książkę. Tak to nie działa! Co prawda możemy wykonywać kilka zajęć jednocześnie, jednak tak naprawdę nie poświęcamy się im w 100%. Raczej przeskakujemy z jednej czynności na drugą, co oznacza, że jeśli ktoś do ciebie mówi, to tak jakbyś słyszał co drugie słowo. Warto więc powiedzieć, że albo teraz jesteś zajęty, albo faktycznie angażujesz się w słuchanie. Pamiętaj więc, że słyszenie a słuchanie to dwie różne czynności.

A jakim ty jesteś słuchaczem? Może wciąż przerywasz drugiej osobie, kończysz za nią zdanie lub gdy mówi, bardziej zastanawiasz się, co ty masz do powiedzenia? A może jesteś bardzo zamknięty w sobie i nawet skinieniem głowy nie pokażesz, że słuchasz i rozumiesz, i nawet nie zadasz pytania, jeśli jednak czegoś nie zrozumiałeś? A może przytakujesz z grzeczności? Pytaj, ale nie natarczywie, parafrazuj, kiwaj głową, że rozumiesz!

Kiedy mówisz, nie usłyszysz, co ważnego ma do powiedzenia druga osoba.






Nie chodzi o to, byś zagadywał pierwszy zawsze i za kimś biegał, by tylko nawiązać kontakt, ale o to, żeby w dobrej intencji nawiązywać relacje i w ten sposób nauczyć się rozmawiać z innymi, słuchać, a nawet dowiadywać mądrych rzeczy. Oczywiście, jeszcze trudniej jest z osobą całkiem obcą, gdy np. zapisałeś się na szkolenie i faktycznie nikogo nie znasz. I tutaj też jeśli nie przed zajęciami, to może podczas przerwy, możesz zapytać, co studiują, jak planują spędzić wakacje. Czasem ktoś może zagadać ciebie. Ludzie często chcą, tylko nie wiedzą jak. W przypadku najbliższych rozmawiaj z nimi o marzeniach, planach, emocjach, o wszystkim.



8. ZAGADAJ

Dawniej ludzie często ze sobą rozmawiali bezpośrednio, bo nie było nowoczesnych technologii. Nie mogli sprawdzić w internecie, jak dojść do jakiegoś miejsca w obcym mieście, więc pytali o drogę. Jadąc w pociągu nie mieli słuchawek w uszach, tylko zaczęli ze sobą rozmawiać. Może warto te zachowania przenieść do obecnych sytuacji. Jeśli kogoś znasz, bo np. razem chodzicie na zajęcia i właśnie na nie czekacie, to nawet jeśli to nie jest osoba z twojej grupy najlepszych towarzyszy na studiach, to i tak możesz podejść i pierwszy zagadać. Zapytaj, jak idzie nauka do egzaminu, jakie ma plany na wakacje, gdzie odbył praktyki, jak minął weekend itd. Temat zawsze się znajdzie, jeśli wykażemy wewnętrzną chęć.



 **dotrzeć do drugiego człowieka, należy go najpierw zauważyć.**

9. MÓW O TYM, CO WAŻNE DLA INNYCH

Ludzie lubią rozmawiać na tematy, które ich interesują, a w szczególności na temat ich samych. Ludzie kochają mówić o sobie i dlatego warto poświęcić im uwagę. To powoduje, że lepiej się czują w twoim towarzystwie, czują się ważni. Jesteś tak samo ważny jak inni, więc rzecz jasna masz prawo mówić o sobie. Jednak jeśli wciąż skupiasz się na sobie, ludzie od ciebie uciekną. Jeśli nic o sobie nie mówisz, a inni mówią bardzo dużo, to ujdiesz za kogoś mocno wycofanego.

Najlepszy jest więc złoty środek. Zapytaj przyjaciela, jak spędził wakacje, jak planuje spędzić weekend, jak uczą się dzieci, czy podoba mu się nowa praca? Odwiedzając babcię czy rodziców, pytaj co u nich słychać, jak się czują, co dobrego się wydarzyło? Kiedy dziecko wróciło z obozu, zapytaj jak się bawiło, co zwiedzało, czy z kim się zaprzyjaźniło? Fajnie jakby inni odwziewali się tym samym, wtedy stworzycie głębszą relację.



Warto, by każdy dla każdego był ważny.

10. CHWAŁ INNYCH

Często wytykamy innym, co robią źle, czyli nie po naszej myśli. Łapiemy ich na potknięciach, błędach i wadach. Czasem tak często innym pokazujemy, że działają niewłaściwie, że się przy nas stresują i się nas boją. Stawiamy tak wysokie wymagania np. w związku partnerskim, którym nigdy nie sprostają. Często takie relacje się potem rozpadają. Warto zmienić proporcję. Jak najbardziej możesz powiedzieć swojemu partnerowi, że zapomina wyrzucać śmieci, a dziecku, że miało wcześniej wracać do domu, natomiast ma znaczenie, jak to robisz. Czy działasz krzykiem czy stanowczością, asertywnością i dyplomacją.

Warto dostrzegać jednak w ludziach też to wszystko, co dobre, ich mocne strony, atuty, starania. Jeśli mąż ugotował kolację, bo zaplanował romantyczny wieczór, to zamiast podkreślać, że ta pieczeń jest niezbyt smaczna, możesz podziękować za starania, stworzenie miłej atmosfery, a następnym razem przekażesz cenne wskazówki, by danie wyszło smaczniejsze.



Zobacz w ludziach to, co dobre.



ZAKOŃCZENIE

Cudowny jest ten świat, bo tyle w nim różnorodności. I my jako ludzie też jesteśmy bardzo różni pod wieloma względami. Pamiętaj jednak, że zawsze warto podjąć starania, by poznawać i zrozumieć innych, szukać tego, co nas łączy, a nie dzieli, tworzyć dobre i pogodne relacje oraz dobrą atmosferę w domu, pracy, na wakacjach i w każdej innej sytuacji.