

Откровенно о Семье

№ 12, Март 2016



Правдивость – это соответствие высказываний, слов говорящего его мыслям и убеждениям
(Философский словарь)

МОЖЕШЬ ЛИ СКАЗАТЬ ВСЕ, ЧТО ДУМАЕШЬ?

В народе говорят, чужая душа – потемки, а своя еще темнее. Проверить правдивость слов и тем более мыслей другого человека мы не можем. А как насчет своих? Говорим ли мы то, что думаем и что является правдой?

Правдивость – непопулярное слово в современном обществе. Обладаете ли вы этим качеством? Чтобы лучше разобраться в этом, будет полезно рассмотреть противоположное понятие – лживость.

Лживость – это форма поведения, которая проявляется в сознательном стремлении создать у других неправильное впечатление о фактах и событиях с целью извлечения выгоды или для предотвращения негативных последствий.

Правдивость или лживость в первую очередь проявляются в наших словах. Речь – одна из важнейших форм взаимо-

действия и общения между людьми. Существует также и внутренняя речь, являющаяся основным инструментом мышления.

Большинство людей живет, особо не задумываясь, что происходит в их внутреннем мире. В их мыслях, чувствах и действиях наблюдается разбалансированность, которая выражается в отсутствии упорядоченного осмысления происходящего с ними и вокруг них. Требуется немалая доля мужества, чтобы решиться честно заглянуть внутрь себя и, разобравшись, начать сознательно регулировать эти процессы, подчиняя их определенной системе ценностей и приоритетов. Речь, как произносимая, так и внутренняя, помогает нам осмыслить, что происходит с нами, и стать более честными в общении с собой и другими.

Если вы выражаете себя точ-

но, то другому человеку будет легко вас понять. Когда вы постараетесь точно выразить себя и будете честными с самыми близкими вам людьми, тогда ваши семейные отношения будут намного счастливее.

Перед началом общения вам нужно понимать, что происходит внутри вас. Очень важно освободиться от любого рода осуждения и предвзятого мнения, сконцентрироваться на данном моменте и в то же время внимательно наблюдать за собеседником. Освежите в вашей памяти цели ваших отношений с этим человеком.

Если вы замечаете напряжение в ситуации, сделайте перерыв и только после этого приступайте к разговору.



Если ваше сознание заполнено осуждением, тогда вам нужно вновь перефокусировать себя на цели, на то, чего вы хотите в этой ситуации. Возможно разговор нужно отложить до тех пор, пока вы сами не успокоитесь и не достигнете эмоционального баланса. Спросите себя: “Что на самом деле я хочу сказать?” “Какие чувства наполняют меня сейчас?” Чтобы сделать свою речь эффективной и правдивой, нужно знать точно, что именно вы думаете, чувствуете и хотите.

Например, в браке у вас изначально присутствуют основные цели – любить друг друга, хранить супружескую верность, заботиться друг о друге, помогать друг другу и т.д. И даже в те моменты, когда вы испуганы, в депрессии, не поняты, несчастны, обижены, эти цели всегда остаются в силе.

НЕТОЧНАЯ РЕЧЬ

Есть две причины, которые мешают нашей речи стать понятной и осмысленной. Мы имеем тенденцию выражаться неточно на фоне всплеска эмоций и тогда, когда мы наполнены духом осуждения.

Когда мы не совсем различаем наши эмоции (первичные) и никак не реагируем на них, то зачастую возникают более болезненные и сложные эмоции (вторичные). Например, сначала возникает недовольство (первичная эмоция) и, если оно никак не разрешается, то возникает эмоция гнева (вторичная). Мы чаще всего действуем под давлением именно таких вторичных эмоций, и поэтому то, что мы говорим будет скорее всего не совсем точным выражением того, что есть на самом деле.

Часто люди бывают наполнены осуждением, и они выражают это словами вместо того, чтобы рассказать о своих желаниях и чувствах. Мы испытываем вторичные эмоции в основном потому, что поддаемся настроению осуждения. Если вы начинаете осуждать (даже в душе) вашу супругу или супруга (или любого другого человека), то это рождает антипатию и раздражение. Состояние раздражения производит осуждение. Состояние осуждения препятствует достижению именно того, что вам нужно, чего вы искренне желаете. К счастью, есть довольно простое противоядие осуждению. Переключите свое мышление и

речь (включая внутреннюю речь) с формата осуждения в формат описания и повествования. Вместо того, чтобы щедро вешать ярлыки и оскорбительные штампы на собеседника, лучше вдумчиво, спокойно и ясно изложите ситуацию так, как вы ее видите, используя при этом конкретные факты. Высказываясь описательно и повествовательно, вы сможете точно выразить свои мысли и эмоции. Такая речь улучшит ваше общение, взаимопонимание и отношения.

“ Кто правдив к себе и другим и всегда остается таковым, тот обладает лучшим свойством величайших талантов” (И. Гёте)

НЕПРЯМОЕ ОБЩЕНИЕ

Это когда:

- Мы говорим о том, что мы хотим и что нам нужно не с тем человеком.
- Мы говорим одно, а подразумеваем другое. Мы намекаем на то, что нас волнует, или говорим косвенно, о похожем явлении, и при этом ожидаем, что нас непременно должны понять.

Существует много вполне оправданных причин, по которым мы можем решить не говорить прямо. Например, мы полагаем, что если выскажемся прямо, то начнется ссора. Конечно, для тех, у кого ссоры частое явление, не прямое общение может предотвратить конфликт. Но, в то же время, не прямое общение может снизить шанс того, что вас поймут и ответят тем, на что вы надеетесь.

НЕДООЦЕНКА СВОИХ НУЖД

Когда вы чего-то ожидаете от своего супруга и одновременно осуждаете себя за свое желание, то относитесь пренебрежительно к своим нуждам.

Очень важно осознавать что то, что вам нужно, скорее всего, вполне нормально. Супруги отличаются своими нуждами и поэтому очень важно иметь возможность говорить открыто и честно об этом, и быть готовыми к компромиссу. Нужды и желания обоих супругов будут удовлетворены, если они могут найти “золотую середину.”

РЕЧЬ, ПРИВОДЯЩАЯ К ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛЕЙ

Ваша манера высказываться должна совпадать с целями. От того, как вы об этом говорите, зависит, сделает ли супруг именно то, в чем вы нуждаетесь.

Очень важно определить, что вы хотите, какова цель вашего общения. Если вам нужно чтобы ваш супруг или супруга вас поняли, поддержали и успокоили, ваша цель общения – эмоциональная. Часто во время общения супруги стремятся удовлетворить именно эмоциональные нужды в близости и понимании. Если супруги часто ссорятся, то они могут опасаться говорить открыто о таких нуждах. К сожалению, без прямого разговора об эмоциональных нуждах, супруги вряд ли получат то, в чем нуждаются. Основной способ удовлетворения эмоциональных нужд – это сказать прямо о том, что вы ожидаете в данной ситуации.

Когда мы приходим в ресторан, мы не говорим официанту “я проголодалась.” Мы должны рассказать, что именно мы хотим, иначе вряд ли мы получим то, что нам нужно.

Практические цели в общении – это когда мы хотим каких-то изменений и готовы к таковым. Когда нам нужна помощь в разрешении проблемы, то самый простой способ – сказать об этом прямо.

Цели, касающиеся взаимоотношений, - это когда у вас есть желание улучшить отношения. Зачастую у вас может быть мучительное ощущение того, что вы слишком далеки

от своего супруга. Вы хотите чего-то большего в отношениях, но не совсем можете определить и сказать, что именно. Чаще всего супруги нуждаются в большей близости в той или другой области жизни. Вы можете хотеть чтобы ваша супруга что-то поняла, или перестала делать что-то. Поэтому, в течение нескольких дней наблюдайте за тем, чего вы действительно хотите, прежде чем перейдете к разговору.

Правдивость – это соответствие высказываний, слов говорящего его мыслям и убеждениям. Такое соответствие составляет суть всякой речи. Слушающий полагается на правдивость другого и основывает на ней свое доверие к говорящему. Ложь – злоупотребление этим доверием.

Апостол Павел обращается к нам со словами: “Поэтому откажитесь от лжи и говорите каждый своему ближнему правду, ведь все мы – части одного тела” (Ефесянам 4:25, РБО).

Пусть Господь благословит ваши семьи!

Елена Ручко



Ведущая программ:
Елена Ручко
MS, LMFT

Психотерапевт

Правдивость речи хороша и гладкость,

Но как прекрасна слов правдивых краткость.

Навои А.

*

Неискренность — главный враг ясной речи.

Джордж Оруэлл

*

Речь — образ души.

Публий

*

Обороты речи - это своего рода одежда, в которую облачены

мысли.

И. Энгель

Электронное издание “Откровенно о Семье” выпускается в Миннесоте, США и предназначено для участников семинаров и всех читателей. Для более подробной информации о нас, заходите на веб-сайты указанные выше. Если у вас есть вопросы или предложения, пишите на электронный адрес Елены: elenaruchko@gmail.com