

Жак Саломе, Силви Галан - Ако се слушах, щях да се чуя

Общуване и изразяване

Да общуваш означава да имаш нещо общо с другия. Но какво общо имаме с другите? Или нашите разлики, или приликите ни.

Изразяването все още не е общуване. То е еднопосочно, то е само отиване, докато общуването е двупосочно, то е отиване и връщане, преминаващо през следните етапи:

- изразявам се;
- получавам потвърждение, че словото ми е чуто;
- изслушвам словото на другия;
- потвърждавам му, че съм го чул.

Тези привидно прости етапи съдържат безброй капани. И наистина, другият не реагира на казаното от мен, а на чуто от него, на начина, по който думите ми отекват в него, като понякога между казано и чуто има огромна разлика. И това важи и за мен, разбира се.

По време на труден и важен разговор би трябвало да попитам другия: „Какво чу?“ И да му кажа: „Ето какво чух в казаното от теб“. Да потвърдиш думите на другия не означава да ги одобриш, нито да приемеш, че мисълта му е обоснована, а само да признаеш, че такава е неговата гледна точка.

– Газовите камери никога не са съществували. Евреите са ги измислили, за да събудят съчувствие.

– Вие казвате, че не са съществували, вие мислите, че евреите са ги измислили, за да събудят съчувствие. Това е ваше мнение. Аз не го споделям.

На този стадий можем да приключим обмена или да приканим другия да каже нещо повече в подкрепа на своето убеждение. Може да опитам аз да кажа повече в подкрепа на моето убеждение. Мога да сменя регистъра и да се поинтересувам от подтекста на мисълта му. Какво иска да каже, като отрича съществуването на газовите камери през последната война, какво послание иска да предаде...?

В следващите подзаглавия ще се опитаме да проследим и по-добре да определим нагласите, които препятстват или улесняват общуването, като се спрем на всяка една от четирите съставни части на комуникацията:

- говоря;
- не говоря;
- слушам;
- чувам.

ГОВОРЯ

Думите знаят за нас неща, които ние не знаем за тях.

РЪОНЕ ШАР

Да говоря за себе си, а не за другия... Да говоря за себе си на другия, означава да изразя моя начин на възприемане на реалността, моите усещания, моите изживявания. Никога не наблягаме достатъчно на значението на местоимението аз, толкова често заменяно с ти или с безличното те.

Словесното изразяване (тук няма да става дума за многобройните езици на тялото и на действията) може да се разположи на най-малко пет нива.

Ниво на фактите

Това е регистърът, който ни позволява да кажем какво се е случило и как се е случило. Някои хора държат да предадат подробно и вярно какво са видели или правили, на какво са били свидетели.

Разказвам например филма, който съм гледал снощи. Разведен баща пътува с дъщеря си. Изброявам многобройните случки, с които е осеяно това пътешествие. Мога да бъда въодушевен или по-сдържан по отношение на един или друг аспект от историята.

Ниво на усещанията и на чувствата

Това е изживяното или усетеното, свързано с определено събитие, ситуация или обмен. Чувствителната зона на афективните реакции никога не спи, емоциите, които ни обитават, са неизчерпаем източник на слово... когато словото е възможно. Тази възможност ще зависи от готовността ми да се разкрия, да споделя интимните си преживявания. Тя ще зависи и от начина, по който другият ме чува и ме насърчава да се изразя в този регистър.

Бих могъл да разкажа колко съм бил развълнуван от филма, колко са ме разстроили някои сцени. Как са ме просълзили усилията на бащата да спечели обичта на дъщеря си. Как съм се смял и радвал на съпричастието и нежността между двамата, и колко ми е било тъжно, когато неразбирателството ги е разделяло... И ако този, на когото се опитвам да говоря, е важен за мен (ако е значим за мен, тоест изпълнен със значение), ще ми е нужно да бъда приет и чул от него. Ще ми е потребно неговото чуване.

Много недоразумения и разочарования са произлезли от това, че другият по свои собствени причини (нисък праг на търпимост, недостатъчна емоционалност, страхове, различни видове слепота и глухота...) не може да ме чуе; че е безразличен към този жизненоважен за мен регистър – на изживяното, на усетеното, или го отрича. Подобно разминаване е в основата на невероятен брой недоразумения и страдания в семейните

отношения. Ние всички очакваме, понякога като по вълшебство, другият (мама, татко, брат ми, сестра ми) да изпитва същите чувства като мен, да прояви същата чувствителност, да приеме емоциите ми, без да си ги присвоява.

Проблем възниква и когато другият ми отговаря в различен от моя регистър.

– Знаеш ли, мамо, много ми стана мъчно, когато ме подстригахте толкова късо на шест години. – Но в детската градина имаше въшки, нали разбираш?

Не, не мога да разбера, ако най-напред не ме чуят. Аз говоря за чувства, а тя говори за факти. Думите могат да дадат информация за причините на изживяванията ни... но не и непременно да ни утешат.

Ниво на мисълта, на идеите

Обобщения, нормативни оценки, логически съображения – голяма част от общуването ни протича на това рационално ниво или започва оттам.

Мислите и идеите поддържат емоциите, придават им блясък и цвят. Те ни позволяват да поставим изживяванията си на мястото им, да ги разберем, предпазват ни от тях, понякога ги неутрализират.

Мислите са необходими опорни точки, задължителни ориентири в хаоса или множествеността на ситуациите, в които изпада човекът. Мисълта, това е бягството на словото към безгранични хоризонти. Това е разширяването на човека до познатите предели на Космоса.

Ще анализирам, ще оценя онзи филм – намирам го за добър и проникновен, – после ще споделя размислите си за отношенията баща – дъщеря, за различията в поколенията, за интимистското кино или за изкуството на общуването!

С мисълта си, обогатена от толкова изживени удоволствия (или страдания), мога да съградя и разруша светове, да изобретя и унищожа взаимоотношения, да свържа и разделя възможното и невъзможното!

Ниво на отекването

Изживяното винаги отеква в нещо изживяно по-преди и ни препраща към запечатан в миналото ни опит. До този афективен пласт невинаги има пряк път.

Бих могъл да кажа, че въпросният филм ми е припомнил изживяванията ми на дете на разведени родители, че ме е препратил към посещенията на баща ми, към толкова надежди и разочарования. Може да ме насочи към личната ми митология, свързана с понятията за баща, дом или семеен живот.

Става така, сякаш всяко настоящо събитие отеква в близкото или далечното минало. Това малко или по-вече осъзнато реактивиране оставя в нас следи, които оцветяват отношенията ни, общуването ни тук и сега.