



Как найти общий язык с самыми близкими людьми и не только.

Практическое Пособие

Как найти общий язык с самыми близкими людьми? Как остановить конфликты и ссоры в семье? Как понять своего любимого, родителя, ребенка, близкого друга?

Давайте попробуем разобраться:

- **Проблемы взаимопонимания между людьми на простых примерах;**
- **Методы принципиального улучшения общения.**

От автора:

Спасибо что уделите своё время и внимание.

Многие меня помнят, как не самого приятного в общении человека. Тяжелого, жесткого и конфликтного. Что уже говорить о трёх разрушенных браках в трёх разных странах. Всю свою жизнь я пытался найти для себя ответ на вопрос, в чем же причина моих проблем в общении с самыми близкими людьми.

Большую часть написанного Вы уже где-то встречали и знали. Здесь нет ничего нового. Я постарался объединить разрозненную информацию и представить мысли в единой структуре. С целью улучшить общение между людьми, в первую очередь, самыми близкими и родными.

*Я не противник и не сторонник идеи, что человек это биокomпьютер. Пример выбран для упрощения понимания и создания некой дистанции между проблемами **взаимопонимания** и многогранной личности человека. Кроме того, компьютер, это то, что человек создает по образу и подобию своего мозга.*

1. Операционная Система – Психика.

Допустим, каждый из нас, это прекрасный биологический суперкомпьютер. Тогда наша Психика - это набор Программ. Всё разнообразие программ.. И BOS и Операционная система и множество прикладных программ. BIOS *от англ. basic input/output system* «базовая система ввода-вывода» - это программа, мини-операционная система, записанная на аппаратном уровне лимбической системы. То, без чего ваш компьютер или телефон просто не будут включаться. Наши первые в жизни Слова, “вшитые” в наш мозг родителями в период зарождения “Я”. Когда осознания “Я” еще даже не сформировалось.

Наша Психика самопрограммируется всю нашу жизнь с самого рождения и до смерти под воздействием внешних факторов (родители, окружение, любимые люди, события в жизни). Также наша Психика программируется нашим же собственным сознанием.

Наше раннее детство до 3 лет – это условный BIOS. Наша Операционная Система – основная часть Психики. Она - ядро нашей личности.

Согласно классической возрастной теории, наша Психика проходит несколько переломных фаз и обычно более-менее окончательно формируется примерно к двадцати одному году. Принято считать, что в этом возрасте человек обладает более-менее устойчивой «Операционной Системой Психики». Конечно, и после этого возраста возможны, желательны и даже биологически встроены, кардинальные изменения. Изменения желаемые и осознаваемые человеком или изменения не осознаваемые, происходящие из-за автоматических реакций Психики на внешние события.

С трех до шести лет формируется начальная структура нашей Операционной Системы Психики. В дальнейшем Психика со временем усложняется, появляются новые “программы”. Но базовая структура закладывается именно в раннем возрасте

развития человека. Однако это не значит, что ее нельзя изменить в настоящее время, хотя, порой, на это уходят годы и горестные периоды откатов..

Каждый человек – это отдельная, совершенно уникальная Операционная Система Психики:

- со своим уникальным (хоть и схожим в общих чертах) BIOS,
- своей собственной и неповторимой эволюцией Психики,
- своим уникальным набором программ и
- своими уникальными командами внутри системы.

Один человек Windows, другой Apple, третий какая-то сборка Android или Linux. И таких Операционных Систем более восьми миллиардов. Многие с общими чертами, похожей структурой (Страны, Культуры, Социальные слои, Воспитание), но **ни одной** полностью повторяющей другую.

2. Наши Программы.

Все наши вкусы, пристрастия, привычки, привязанности – не более чем программы и приложения, такие как Фотокамера, Блокнот, Графический редактор, Браузер и многие, многие другие. Их разнообразие нисколько не меньше разнообразия программ на нашем компьютере или телефоне. Также у нас встречаются приятные милые нам “приложения” и очень опасные для нас “вирусы”.

Любовь, стремление к независимости, утренняя пробежка, карьерные планы, любимый напиток - это всё программы и приложения нашей Операционной Системы.

Застарелые обиды, вредные привычки, слова-паразиты, негативное восприятие событий - вирусы разной степени разрушительности в нашей Психике

Продолжая аналогию, чувства и желания наши - это команды для наших программ:

- Есть макрокоманды, встроенные в Программы:
 - у программы “Любовь” одной из макрокоманд - сложных чувств может быть, например, желание единения, объятия;
 - у программы “Социальная жизнь” - жажда карьерного успеха, признания.
- Есть прямые, как бы вшитые в наш мозг команды. Вшитые как правило нашими родителями своим примером. Так, макрокоманда “единения и объятия” может распадаться, например, на:
 - желание показать близкому человеку своё чувство,
 - желание сделать приятно,
 - желание получить в ответ подтверждение взаимности и т.д.
- Есть прямые, аппаратные команды к телу:
 - Горячо! - одернуть руку.

Наши слова, обращенные к другим, это тоже команды, но внешние:

- или запросы к Операционным Системам других людей,

- или передача своей собственной информации из своей Психики. Например, передача наших мыслей и логических построений. А, главное, **наших чувств и потребностей**.

Между собой мы обычно используем один базовый язык. Язык, на котором мы думаем. Важно понимать, что значения и «синтаксисы» Слов-команд-запросов у каждого человека разные, хотя пишутся и произносятся они одинаково. У каждого человека уникальная и неповторимая Операционная Система - Психика. Для простоты, дальше в тексте я буду называть этот широкий и разнообразный перечень «командами».

Почти все языки программирования и команды в операционных системах компьютеров строились на базе английского языка. Но мало какие команды Windows можно с одинаковым успехом использовать на Apple или Linux. А многие ли знают, как программируются нейронные суперкомпьютеры?

Чем сложнее и многограннее человек, тем сложнее его Операционная Система Психика, тем больше программ установлено на его компьютер, тем сложнее и «тоньше» синтаксис команд.

Наше сознание - это пользователь этого компьютера. Пользователи бывают разные: кто-то хакер экстра-класса, кто-то программист, знающий несколько языков программирования и разные операционные системы, кто-то начинающий программист, кто-то уверенный пользователь, кто-то новичок и только разбирается в премудростях компьютера. Но никто, ни один человек на земле, не родился со знанием как пользоваться компьютером или телефоном - весь вопрос в научении, реалиях жизни и понимании необходимости этого знания.

Сознание «хорошего» «программиста» своего «компьютера» способно менять самые ранние установки своей жизни, даже BIOS. Менять даже то, что было вложено в нас в первые три года нашей жизни. Это не изменит историю нашей жизни, но меняет её **осознавание** и, главное, дальнейшее её развитие. Именно от BIOS и Операционной Системы зависит то, как будут работать наши программы-чувства. По-сути, и об этом говорят многие философии, то, что мы чувствуем - зависит от нас же самих в большей степени, чем от чего-то другого. Зависит от нашего состояния сознания.

Также как и с компьютерами, вопрос овладения своей собственной психикой, не более чем вопрос распространенности информации об этом и понимания необходимости этого. Вопрос понимания важности подобного умения и обучения. Когда уроки психологии и познания себя в школе будут чаще, чем уроки программирования, каждый сможет легко писать для себя и своей психики простейшие «программы-правки» для улучшения качества своей жизни. Важность обучения и умения человека «перепрограммировать» собственную психику там, где он сочтет это нужным для своей полноценной жизни сложно переоценить.

3. Ошибочное Понимание.

Представьте, что вы пишете команду Windows в телефоне Apple. Телефон просто ничего не поймёт. Или поймёт не так, возможно не полностью, возможно наоборот. Хорошо живется персональным компьютерам. Давно существует множество программ, которые позволяют эмулировать одну операционную систему на другой.

У людей таких программ-коммутаторов пока нет. Человек с системой Windows редко понимает человека с системой Apple. Нас пока не обучают писать на своем самопрограммирующемся компьютере такие программы-переводчики. Пока не обучают в школе. Редко когда пример беспроblemного общения и полного взаимопонимания показывают наши родители. В неполных семьях и примеры коммуникации, увы, не полные. Эти программы-переводчики с годами проб и ошибок, с трудом, часто неосознанно, пишем мы сами себе. Порою не из желания, а по необходимости, для избежания конфликтов в социуме.

Возьмем простейший пример. Фраза-команда «Уборка пространства». Неважно что это: личное решение убраться, приказ начальства «уберись на рабочем месте» или просьба близкого человека «убери пожалуйста». Важно, что эта фраза означает для каждой отдельной Психики, для каждого отдельного человека. Понятие «Уборка в комнате» может означать для человека:

- Для одного - сделать генеральную уборку, после которой всё блестит, окна сверкают чистотой, нет ни грамма пыли и все вещи разложены в шкафы и полки на своё специальное место.
- Другому - только подмести и вымыть пол. Вещи, раскиданные вокруг не смущают его.
- Третьему – убрать все вещи на своё собственное место. Чистота пола и пыль на окнах его не будут волновать.
- Четвертому - просто знать где именно находится какая вещь. Неважно что для сторонних наблюдателей в комнате легкий беспорядок и пыль по углам.
- Вероятно, найдётся ещё много вариантов и оттенков восприятия этого простого, на первый взгляд, понятия.

Важно помнить, что, иногда, даже простая фраза может быть воспринята человеком настолько неожиданно для вас, что вы и представить бы себе этого не могли даже напрягая изо всех сил свою фантазию. Что говорить о более сложных понятиях, таких как “счастливая семья”, “хорошая работа”, “качественный отдых”.

Возьмем двух людей, живущих волею судеб вместе. Если для одного уборка, это прежде всего отсутствие пыли и грязи, а для другого – вещи, строго разложенные по своим местам, тогда просьба одного к другому «убраться за собой» вызовет совершенно не то действие, на которое рассчитывает вопрошающий.

Более того, «уборка» у разных людей может относиться к совершенно разным, иногда совершенно не связанным друг с другом даже в самой своей основе, базовым программам Психики:

- у одного это программа “Правильная жизнь”;
- у другого “Уют в доме”;
- у третьего “Здоровье тела”;

- у четвертого “Необходимость знать где что лежит”;
- у пятого “Сегодня прием гостей - важно что подумают другие люди”;
- и так далее до бесконечности, как и бесконечное сочетание разных программ.

Во-многом такая установка формируется в детстве. Когда задается «правильное» понимание терминов-команд микро сообществом - семьей. Уникально правильное для конкретного уникального семейства Операционных Систем и её уникальных детей. Однако и внутри семьи далеко не все фразы-команды бывают схожи для каждого из её членов. У каждого человека есть своё собственное мнение и взгляд “как правильно”.

И это простейший пример “уборка”. Так происходит практически с любой коммуникацией и по практически любым вопросам. Зачастую, особенно у молодых людей, возникает ощущение что все вокруг какие-то непонятные люди и их самих никто не понимает. Связано это лишь с тем, что **осознание** разности Операционных Систем - Психик не вложено в достаточной степени в период развития. Мы часто слышим фразу “все люди разные”. Но насколько принципиально они разные, мы не осознаем в полной мере, порой, всю свою жизнь. Осознание этой разности не очень поддерживается в обществе. Люди редко пользуются развернутым **синтаксисом**, описывающим не только истинные цели команд-слов, но и истинные причины и **потребности**, вызвавшие те или иные слова. Зачастую, люди сами до конца не осознают свои истинные цели, причины и потребности. Даже при глубоком понимании разности всех людей на планете, преодолеть установки «по-умолчанию» своей Операционной Системы очень не просто. Учитывая, что общение с другим человеком - это постоянное использование разных слов и устоявшихся понятий, ошибки перевода возникают постоянно с течением нашей жизни:

- Мать, заставляющая ребенка что-то сделать с криками. Она уверена, что проявляет заботу и любовь. Ребенок считывает агрессию и насилие над личной волей.
- Шутка ближнего, искренне делящегося своим хорошим настроением и не желающего нам зла, но задевшая что-то в глубине и вызвавшая боль.
- Выражение своего мнения, воспринятое другим как нарушение личного пространства, либо как указание к действию.
- Вопрос, кажущийся неуместным и глупым или раздражающим. Но заданным человеком искренне, и имеющим совершенно другое осознание своего вопроса.
- Мать, говорит ребенку “ты жирный”. Она “называет вещи своими именами” и хочет сделать ребенку лучше. Это ее проявление любви. Ребенок считывает отвержение его тела, его самого. Ненужность, вместо безусловной любви матери.

В психиатрии существует термин «алекситимия». Он состоит из отрицательного префикса «ἀ» и двух основ: «λέξις» (слово) и «θυμός» (чувства, эмоции). Этот термин описывает психологическое состояние, когда личность не способна оценивать и описывать собственные эмоции.

Возьму на себя смелость утверждать, что алекситимия, хотя б в какой-то степени, есть у каждого жителя Земли, когда дело касается эмоций. Эмоций, более сложных чем самые элементарные эмоции.

4. Пойми меня!

Проблема коммуникации, неподъемная, казалось бы «пользователю» Операционной Системы, вполне по силам начинающему «программисту». А мы помним, что наши уникальные Операционные Системы Психики программируются самостоятельно. Сначала под опекой родителей, окружения, а с приближением к пониманию и осознанию себя – мы вполне в состоянии дописывать необходимые нам «программы» с помощью своего сознания умственными и волевыми усилиями. Дописывать переводчики между своей Психикой и Психикой близкого человека, формируя новые привычки общения и опираясь на понимание наших различий. Нет смысла долго и мучительно изобретать свой отдельный Переводчик для каждого человека. Можно постараться научиться самому передавать свои мысли и эмоции так, чтобы они стали понятны каждому. И в первую очередь нашим самым близким и родным людям. Верно и обратное: чтобы лучше понимать другого человека - мы вынуждены создавать свой собственный переводчик его слов и действий. Вольно или невольно мы создаем образ человека у себя в голове и по-сути общаемся, зачастую, именно с этим образом даже тогда, когда человек уже давно изменился.

4.1. Принятие и осознание принципиальной разницы всех Операционных Систем - Психик.

Я всю жизнь вижу только своими глазами. Интерпретирую всё только в своей голове и Психике. Мой внутренний голос говорит только на моем собственном языке, вкладывая в слова, понятия, чувства мое собственное. И постепенно начинает казаться, что и мир должен вкладывать в слова, понятия и чувства нечто очень похожее. Однако так происходит намного реже, чем хотелось бы.. Каждый конкретный человек на нашем пути смотрит на мир из своего тела, своими глазами, вкладывает свой собственный смысл в слова, понятия и чувства. И все это происходит “в моменте” и уже через миг все может поменяться.

Первым шагом к улучшению коммуникаций будет осознание того, что человек может услышать и понять совершенно не то, что мы хотим сказать и говорим. Вплоть до диаметрально противоположного. И это происходит не потому что один из нас “тупой” или “не нормален”, а потому, что мы работаем на совершенно разных Операционных Системах и наш “синтаксис” одного и того же языка оказывается совершенно разным.

Чем дальше люди друг от друга по своему восприятию мира, тем проще осознавать само наличие этой разницы. Так, математику трудно общаться с гуманитарием. Так курьеру сложно понять проблемы директора. Так часто сложно общаться людям совершенно разного социального статуса или культур.

Когда люди близки, они из одного круга, у них, казалось бы, схожее воспитание, общие интересы - часто совершается когнитивная ошибка. Мы привыкаем, что большинство наших команд-слов воспринимается также, как мы их отправляем и восприняли бы сами. Но внезапно что-то идет не так. Просто где-то наши Операционные Системы Психики всё равно разные. И разные очень значительно. У нас разное детство, разный жизненный опыт, разные семьи. Наша структура всё равно иная и разительно иная. Даже если речь идет о собственных детях или родителях. И там, где у нас один “синтаксис”, у близкого человека может быть совершенно другой, даже с

использованием казалось бы тех же фраз и выражений. Так рождаются непонимание и конфликты. Кроме ошибок “синтаксиса” к конфликтам также часто приводит тон, интонация с которой было сказано то или иное. И, зачастую не только сказано, но и услышано. Мы вернемся к этому подробнее чуть позже. Сейчас речь о “синтаксисе”.

Разница в Операционных Системах Психики касается не столько слов, но, в первую очередь, чувств, эмоций, мыслей. У каждого человека они совершенно уникальны, хотя иногда очень похожи. По любому поводу или событию. Они могут быть кардинально иными или отличаться незначительно, но совершенно точно никогда не будут соответствовать моим полностью, как бы мне ни казалось иное.

Во время влюбленности, например, иллюзия схожести и сопричастия чувств, мыслей, взглядов, является одним из ключевых опьяняющих фактора в общении между людьми. Это, среди прочего, вызвано гормональной стадией отношений, когда люди как бы не замечают разности “команд”. Они открыты друг другу и чувствуют что наконец нашелся человек, который понимает и разделяет все чувства. Среди прочего, это вызвано тем, что Операционные Системы Психик двух людей коммуницируют на довольно ограниченном интервале времени. С течением времени гормональный фон слабеет, а коммуникации, как правило, расширяются и появляются новые темы, а с ними приходят новые ошибки в коммуникациях или появляется закрытость. Также, накапливаются “эмоциональные следы”. То, что в начале отношений вызывало легкое недоумение, с течением времени может приносить острую боль. И как справляться с этим каждый решает сам. К концу книги я постараюсь изложить свои, увы, по большей части теоретические мысли по этому вопросу.

Счастье тем, кто нашел свою пару, где синтаксис практически не отличим друг от друга, а стабильность психики, интеллект и умение донести мысль друг до друга и услышать друг друга, позволяет решить мелкие нестыковки.

Но так везет не многим. При этом чем сложнее вся система: психика, интеллект, жизненный опыт; тем статистически меньше шансов встретить схожий “синтаксис”.

Важно понимать, как бы ни казалось обратное: ***у меня другая Операционная Система Психики и она совершенно уникальна.*** У каждого из нас разное воспитание, разные события в детстве и разное течение жизни. Это вызвало разные ассоциации, взгляды, понимание тех или иных вещей и конечно эмоциональные реакции. У любого человека в нашем окружении своя Операционная Система Психики и свой собственный синтаксис команд-фраз, своё собственное оформление своей системы мира в слова. Некоторым важно экзистенциальное переживание этого факта. Кому-то достаточно понимания. Очень важно полное осознанное понимание и принятие этого.

Принятие этого - своего рода библейская **Терпимость** через понимание:

- “Он же сам должен был понять” - нет не должен. Он может понимать и акцентироваться на чем-то совершенно другом.
- “Это же очевидно!” - нет не очевидно, это очевидно мне, в моей Операционной Системе.

- “Любой разумный человек понимает” - нет не любой. Есть очень разумные люди, но с существенно отличной от моей Операционной Системой и восприятием мира.
- “Это же нормально” - нет это нормально только в моей Операционной Системе. В другой может быть нормально то, что мне и в самой яркой или страшной фантазии не придумать.
- “Что тут может обидеть? Что здесь могло быть неприятного?” - может. Другой человек чувствует иначе. У него своя история и возникают свои чувства.

Наличие общественно-признанных норм и правил, так необходимое для формирования и развития общества, усложняет это понимание. Понимание того, что внутренние нормы каждого индивида, который существует в социуме наших же общественных норм, могут быть совершенно различными:

- различными от наших личных норм;
- различными в целом от норм общества;
- различны в своей сути, системно (и такой человек кажется нам совершенно чужим);
- различны в каких-то малозаметных, на первый взгляд, моментах. Моменты, которые могут вылиться в непонимание друг друга и в конфликт.

4.2. Понимание и осознание себя.

Следующим этапом построения коммуникации между Системами является понимание изначально своей собственной Системы. Абсолютно, полагаю, понимать самого себя, свою Психику и Личность и полностью управлять ей на текущий момент удалось очень немногим. Однако, это не повод не стремиться к этому.

Важно понимать суть того, что происходит с самим собой.

“Я хочу сладкого” - эта макрокоманда на уровне моей программы-утилиты “еда”. На уровне Операционной Системы Психики такая команда часто распадается на ряд других более простых, на первый взгляд, и, часто, очень объемных на самом деле например:

- “Я хочу почувствовать себя счастливым”,
- “Я голоден”,
- “Хочется вкусного”...

Эти же команды, но на уровне BIOS-базисов психики и тела выглядят всегда совсем иначе:

- “Мне не нравится что-то в моей жизни и не хватает положительных эмоций”,
- “У меня маленький сахар в крови и недостаточно глюкозы для работы мозга”,
- “Мне наскучило однообразие и не хватает новых ощущений”...

Важно помнить: Моя “программа” может формировать совершенно иные команды на уровне Операционной Системы Психики, чем программа любого другого человека.

Рассмотрим частный случай отдельной психики. Пример, ставший стереотипом женское “Я хочу шубу” (прошу прощения у дам - я вполне отдаю себе отчет что это во многом раздутый и заезженный стереотип и по-сути здесь можно было использовать мужское “хочу машину”. Прошу это воспринимать как пример) :

- “Я хочу выделиться среди окружающих”,
- “Я хочу получить положительную эмоцию от покупки”,
- “Я хочу чувствовать себя ценной и нужной”.

а в глубинное на уровне BIOS-базиса Психики и тела:

- “Мне не хватает внимания, я не уверена в себе”
- “У меня недостаток эндорфина в крови”,
- “Мне не хватает внимания и заботы”.

К такой же детальности важно стремиться и в понимании своих команд-эмоций. Важно умение и формирование навыка-привычки раскладывать собственные эмоции до набора элементарных. Классическая психология рассматривает от 5ти до 8ми элементарных или базовых, хоть это не совсем одно и тоже, эмоций:

- MAD – гнев, злость, агрессия, отвращение.
- SAD – грусть, печаль, страдание.
- GLAD - радость.
- SCARED - страх.
- SEXY – удовольствие, нега, нежность.

или

- Удовольствие - радость
- Интерес - возбуждение
- Удивление - испуг
- Горе - страдание
- Гнев - ярость
- Страх - ужас
- Отвращение - омерзение
- Стыд - унижение

От автора к автору немного меняется состав эмоций. Не так важно, какой набор выберете вы для себя. Важно понимание, что все макро-эмоции можно и требуется раскладывать на составляющие его элементы. В первую очередь это важно для самого человека. Это позволяет понять собственные истинные мотивы и потребности.

Так “Обида” на то, что мне не позвонил важный для меня человек, может разложится на:

- доли “Грусти” что человек, как **я думаю**, забыл про меня;
- доли “Гнева” что наша договоренность о звонке не соблюдалась;
- и доли “Страх” что вопрос, который для меня очень важен, не важен, как **мне кажется** для моего визави...

Вес и состав этих долей в каждом случае будет свой собственный и индивидуальный.

Очень важна формулировка “я думаю”, “мне кажется” или “мой взгляд”. Эта формулировка лишней раз напоминает нам же самим, что наше видение мира и отдельных событий никогда не совпадает полностью с видением другого человеком. И дает понимание оппоненту, что всё высказанное это лишь наш взгляд, а не некий абсолют знания. Тем самым мы уважаем личные границы другого человека, не навязываем ему свой взгляд, а лишь выражаем его.

Чем глубже я буду понимать свою собственную Психику, тем проще мне будет наладить диалог с другой Операционной Системой. Польза от глубинного понимания своих желаний необозримо шире, но в этом эссе я не рассматриваю иные аспекты, кроме коммуникации.

Недаром, часто можно услышать, что несчастный человек не может сделать кого-то счастливым. Также верно утверждение, что человек не глубоко понимающий себя не сможет глубоко понять другого.

Путей развития навыков анализа самого себя, понимания и принятия очень много:

- кто-то идет путем самоанализа;
- кто-то через духовные практики и религию;
- кто-то находит путь через своё тело, через голодание, спорт и т.п.;
- кто-то идет по этому пути сам, читая литературу;
- кто-то обращается за помощью к людям: психоаналитикам, психологам, йоге, духовным наставникам, гуру и т.д.
- кто-то совмещает всё.

Одни пути короче, но требуют больше усилий, какие-то легче, но могут занять всю жизнь. Некоторые могут быть недоступны для конкретного человека в силу тех или иных обстоятельств. Я сторонник глубокого психоанализа, но и здесь, как в любом направлении, есть много своих путей-ответвлений. И все они по сути приведут в тупик, если не будут освещаться светом Любви или по меньшей мере Принятия. Не буду в рамках этого исследования описывать и все техники, которые в той или иной мере помогли мне.

Очень важным является осознание и принятие своих собственных потребностей и умение выделить самые важные из них. Если же вы сможете, к тому же, обменяться списком потребностей с вашим визави - вы упростите восприятие многих вопросов, хотя, на время, вероятно, усложните себе жизнь. В итоге любое усложнение для понимания другого - ведет к упрощению жизни и коммуникации в целом.

Так человеку с иерархией и составом пяти основных личных потребностей, например:

- потребность в стабильности, спокойствии, предсказуемости;
- потребность быть в одиночестве;
- потребность в физических нагрузках;
- потребность слушать;
- потребность в понятном и простом труде;

будет существенно сложнее понять другого человека, с иерархией потребностей:

- потребность постоянного общения-диалога;
- потребность во внутреннем движении, поиске, развитии;
- потребность в зрительном и физическом контакте;
- потребность в творчестве;
- потребность обильно и вкусно питаться.

Такие люди могут очень сильно дополнить жизнь друг другу новыми красками жизни и ее понимании. Однако чтобы понять друг друга, им придется приложить дополнительные и осознанные усилия.

Людам, с неудовлетворёнными первичными физическими потребностями и потребностями в безопасности, вообще крайне сложно понять и принять возможность иных потребностей. Находясь в борьбе за выживание, зачастую, не видишь иных потребностей у себя самого, не говоря уже о ближнем. Людам, имеющим серьезные психические травмы, особенно раннего детства или врожденные отклонения также не просто. Большинство людей и вовсе не задумывается об истинных глубинных потребностях, заменяя их ежесекундными или навязанными стереотипами (секс, свадьба, квартира, машина и тп).

Чем мы больше похожи, тем больше нужно усилий принять и понять, что рядом с нами всё равно другая Операционная Система Психики с другим синтаксисом команд-фраз. Однако, осознав это, меньше нужно усилий для полного понимания другой системы.

И наоборот. Чем мы сильнее отличаемся, тем меньше нужно усилий чтобы принять и осознать разность миров. И тем больше усилий потребуется для взаимопонимания. Но тем больше нового и интересного можно открыть для себя от понимания.

Очень важен вопрос самому себе о причинах своих чувств и потребностей: вопрос “почему?” или “зачем?”. Важно максимально честно и подробно ответить самому себе на него, задавая себе этот вопрос раз за разом. Задавая вопрос “почему/зачем?” на каждый свой новый ответ. Это бывает очень болезненно. Иногда, страшно болезненно.

Зачастую встречается “невозможность” увидеть основные сложные и болезненные вопросы в себе самом. Не происходит переход бессознательного в осознанное. Самые сложные вопросы чаще всего “не замечаются” человеком, не привыкшим работать с самим собой и смотреть на себя полностью открыто перед самим собой. Усилие воли и желание могут помочь справиться с этим. Поддержку может оказать хорошая психотерапия. И конечно же лучший психотерапевт - лекарь души - это любимые и любящие друзья и семья, где есть полное взаимопонимание, открытость, безусловная поддержка и умение разговаривать друг с другом. Такие простые, важные и очень редкие свойства в нашем мире:

(А) Я хочу новый автомобиль - (Б) Почему ты хочешь автомобиль? Какая у тебя потребность?

Намеренно используется слово “потребность”, а не “желание”. Важно разделять и четко разграничить истинную глубинную потребность, от сиюминутных желаний, возникающих в течении жизни.

(А) Чтобы не ездить на старой машине - (Б) Почему тебя не устраивает старая машина?

- (А) В ней всё ломается и я трачу на это время и деньги. (Б) Сколько времени и денег ты тратишь и стоит ли для тебя этот вопрос потраченных усилий?
- (А) Я хочу выглядеть престижнее в глазах окружающих. (Б) Почему тебе так важно мнение окружающих и чего тебе не хватает на самом деле?
- (А) Я хочу комфорта, могу и готов за него платить. (Б) Я уважаю твое решение. Я считаю что для общего комфорта семьи нам важнее ремонт. Давай взвесим все “за” и “против”.
- (А) Я считаю, что машину нужно менять раз в несколько лет. (Б) Почему ты так считаешь?

Не стоит бояться честного ответа “не знаю”.

Если “не знаю” значит *“так есть, я такой как есть, меня всё устраивает, я не хочу тратить на это своё время”* - это прекрасная позиция. Но только если мы действительно радостны и полностью довольны своими коммуникациями с самыми близкими людьми. У нас полное взаимопонимание, открытость и гармония с ними.

В противном случае, чаще всего именно за этим “не знаю” лежит *“не хочу знать, потому что именно там больно”*. Увы, не разобравшись с собственными болями, нельзя и разобраться в себе. Следовательно и понять другого в полной мере.

Если же ответ “не знаю” означает *“пока не знаю, хочу и буду разбираться. Мне интересно почему я такой”* - перед вами откроется огромный мир понимания себя. Стоит только начать. Самостоятельно, с помощью друзей, семьи или с помощью психоаналитика - не важно. Важно не останавливаться. Любопытство и жажда нового. А что же там, за углом? Во мне самом.

Это не обязательно означает, что мне нужно менять в себе что-то. Принятие себя “как есть” - очень важно в психологии для гармоничного развития. В случае не принятия себя - это всё равно, что программа, скажем, Блокнот отказывается писать тексты, но хочет быть Фотокамерой. Звучит комично, но не мало людей, живущих годами “не своей жизнью”. Другое дело - при желании, сознательно дописывать исправления и обновления, улучшая свою собственную Операционную Систему Психики, но не вступая с ней в конфликт. Написать проще, чем сделать. На практике же у каждого дорога своя. У кого-то это дано с рождения, а кто-то к этому идет всю жизнь. Однако осознанное движение с пониманием цели и с владением инструментов намного эффективнее блуждания впотьмах.

Научиться и привыкнуть понимать себя в потоке жизни в любой момент, “жить в моменте” - не самая простая задача, но она вполне по силам любому мыслящему человеку. Было бы желание, старание и много практики.

Наше желание открывать целиком или частично истинные мотивы другому человеку - это наше личное дело и степень открытости к каждому конкретному человеку. Однако прятать истинные мотивы от себя самого - не лучшая идея для осознания себя и поиска гармонии..

4.3. Открытость.

Для полного взаимопонимания с близкими и родными обоюдная открытость очень важна. Однако её крайне сложно достичь, если один из вас общается токсично, причиняя другому дискомфорт, вызывая гнев, раздражение или желание не поднимать какие-то вопросы. Конечно же существуют нюансы мужских и женских отношений. Женщины, зачастую, плохо переносят, например, мужские сомнения, хотя, по моим наблюдениям, это не столь природная черта, сколь навязанная социумом и разниться в разных обществах. Однако и природную составляющую “вожака стаи”, который не может открыто делиться своими сомнениями отбрасывать не стоит, хотя и здесь многое зависит от силы духа партнеров. Однако, по большей части, закрытость в прочих вопросах скорее вредит отношениям.

Обманывая, подразумевая что-либо, или не говоря вовсе, даже если это делается это с добрыми намерениями, мы создаем в итоге проблему взаимопонимания. Кажется, что мы избегаем конфликта или неприятного разговора. Здесь и сейчас - чаще всего это так и есть. Но проблема остается. Иногда отложенная, накопленная годами и десятилетиями. Рано или поздно она покажет своё лицо и, часто, в существенно более устрашающем виде, порой, втянув в свой водоворот других людей. Более того, закрытость с одним родным и близким человеком, автоматически вызывает частичную закрытость и с другим родным и близким. Вирус закрытости начинает распространяться на всю нашу жизнь постепенно разъедая её изнутри. Зачастую, он таит в себе ложь и лицемерие.

Без открытости с самим собой и понимании себя, открытость с другим человеком невозможна в принципе. Считывая искаженно, не разбираясь до конца в своих сигналах и не заглядывая в глубину своих собственных чувств и потребностей, мы транслируем для близких искаженную общую картину.

Это не значит что я плохой, если что-то мне, на мой собственный взгляд, в себе не нравится. Я такой сейчас. И я работаю с этим. Намного хуже, если я просто закрываю на это глаза. Это путь в никуда.

Я ни в коем случае не призываю быть открытыми со всеми подряд. Однако открытость с собой и с людьми, действительно важными и родными в высшей степени важна для взаимопонимания. Закрытость в одном вопросе, с одним близким человеком автоматически вызывает закрытость или недоговоренность с другим близким человеком. Наша психика привыкает к закрытости, обучается ей. И сама начинает быть закрытой от самой же себя, отводя взгляд от болезненных тем.

Открытость с близкими конечно не подразумевает что дети или родители, например, рассказывают друг другу совершенно все свои секреты и мысли. Редко в каких семьях это возможно. Даже в паре не всегда стоит рассказывать о своих мыслях, оберегая другого. Только важно четко осознавать, оберегаем мы другого или самого себя. Во всем важен баланс. Открыто, доброжелательно и четко обозначенные границы личного пространства, которые осознаются и уважаются всеми членами семьи - это тоже открытость.

4.4. Элементарное я-послание.

Вернемся к примеру с уборкой. Как мы уже поняли, если один человек попросил убраться другого, эта фраза может быть воспринята совершенно иначе другим.

Если бы вместо “уберись пожалуйста”, было бы сказано “помой пожалуйста пол”, недопонимание конечно же также может возникнуть, но шансы на верное понимание намного больше. У намного большего количества людей в их Операционной Системе Психики совпадает понимание слова-команды “помой” и слова-команды “пол”, нежели чем слово “уборка”. Хотя, конечно степень чистоты и вымотости пола может отличаться существенно. Нет смысла “иметь ввиду” или ждать вопроса-уточнения.

Ещё лучше и проще понять нашу Систему смогут, если мы расскажем свои мотивы: “Сегодня придут гости, мне будет неприятно, если они увидят грязный пол. Вымой пожалуйста пол”. Если мы при этом осознаем, почему именно нам будет неприятно, что кто-то увидит пол в грязном виде и что именно в этом факте нам будет неприятно, значит мы очень хорошо понимаем себя и честны с собой. Далеко не все способны признаться себе самому в том, насколько им важно что подумают другие и какие истинные корни у этого. Например, неудовлетворённая потребность в одобрении обществом.

Если я считаю возможным поделиться этими мыслями со своими близким - я уверенно нахожусь на пути к улучшению как понимания себя самого, так и взаимопонимания.

То же и с чувствами. Фраза “мне не нравится, что ты мне не позвонил” очень не однозначна. Она может быть воспринята как угодно и в том числе как обвинение, претензия или попытка контроля. Намного понятнее для другой Системы Психики будет если мы передадим свою эмоцию, объяснив её корни и свои глубинные чувства.

- Мне Грустно что ты, **я думаю**, забыл(а) про меня.
- Я испытываю Гнев, что наша договоренность о звонке не соблюдалась.
- Мне Страшно, что вопрос, который для меня очень важен, не существенен для тебя, как **мне кажется** .

Конечно в этом примере разумно вначале спросить, не случилось ли чего-то у человека. Как важна презумпция невиновности в обычных человеческих отношениях!

Если понимать истинную причину своих чувств и озвучивать её максимально нейтрально, без окраски лишними эмоциями в формате “я-послания” понять нас будет намного проще:

- Мне важно чтобы ты помнил(а) обо мне, потому что в моем видении взаимной любви это является важным составляющим. А **для меня** то, что ты не позвонил(а) значит, что ты забыл обо мне.
- Я ощущаю гнев, что прикладываю все усилия для соблюдения договоренностей, но они нарушаются не из-за моих действий.
- Я боюсь что вопрос, который мы хотели обсудить по телефону, кажется не существенным для тебя, а следовательно не существенно и всё то, для чего на **мой взгляд** этот вопрос поднимается.

Безусловно такое общение отнимает время и силы. Оно пока еще очень непривычно в нашем обществе и часто вызывает неоднозначную реакцию. Но не больше ли времени и сил уходит на решение проблем и конфликтов от недопонимания с самыми близкими людьми? Чем ближе нам человек, тем глубже и детальнее стоит разбирать свои слова-чувства-команды для себя самого. И тем больше усилий стоит прикладывать для деликатного и бережного общения. Тем больше радости от взаимопонимания это будет нести. Тем меньше будет проблем, вызванных непониманием друг друга. По сути все проблемы в семье вызваны именно непониманием и неприятием другой Системы Психики. Все же любят друг друга. И конфликты возникают именно из-за непонимания себя, других и из-за невнимательного, не деликатного разговора.

Для эффективного обучения и наработки навыков такого общения очень помогают письма. В следующий раз, вместо того чтобы вспылить, попробуйте написать близкому “Я-послание” и расскажите о своих чувствах, избегая любых оценок, претензий и обвинений. В начале, для получения нового навыка, рекомендую писать и много раз внимательно перечитывать письмо, прежде чем дать его близкому. Постепенно такой формат выражения чувств закрепится в образе мыслей и перейдет в речь. Важна практика. И вы будете удивлены, что далеко не все близкие хотят и могут вас услышать и понять. А при пристальном взгляде на себя, мы также можем увидеть моменты, когда мы не слышим другого. Этой школы практически не было в нашем поколении. Фактически - мы здесь первопроходцы.

Очень полезен фоновый механизм самопроверки. Попробуйте всё время задавать себе вопрос: *“как меня может понять другой человек с другой, неизвестной мне, Операционной Системы Психики. Что может услышать и понять он?”*. Это прекрасное, удобное и полезное место для тренировки фантазии. Важно помнить: реальность может быть невероятнее любой нашей фантазии и относится к этому как к совершенно нормальному. Не обманывайте себя иллюзией, что вы полностью знаете человека, даже если прожили с ним много лет. Даже собственного ребёнка, выросшего в полной семье, учившегося всему у своих родителей. Даже он в любой момент времени обладает собственной Операционной Системой Психики и по-своему, в своем собственном “синтаксисе” интерпретирует сигналы родителей к нему.

Если повезло найти человека, который понимает с “полуслова” - возможно это не нужно в повседневной жизни с этим человеком. Но в случае ссоры или конфликта важно уметь быстро включать механизм “самопонимания” и механизм “я-послания”. Если конфликты в семье часты, а диалоги затруднены - лучше и не выключать вовсе, а напротив тренировать новые навыки. Важно ли это на работе, в магазине или с друзьями - решать лично каждому для себя самого.

Безусловно очень важна форма передачи информации. Нет никакого смысла:

- кричать, повышать тон;
- давать оценки слов, вопросов, поступков человека или его его самого, сравнивать с другими (“не нужно идиотских вопросов”);
- обвинять в чем-то;
- провоцировать его (“почему-то наша семья тебе не важна”);

- навязывать утверждение, задавая каверзный вопрос, любой ответ на который означает согласие с утверждением (“Когда тебе в выходные позвонят с работы и ты всё бросишь и поедешь - что тогда делать нам?”);
- навязывать два варианта ответа вместо полноценного выбора используя предлог “или” (“на выходных мы идем в ресторан или театр?”);
- и другие многочисленные совсем не открытые способы общения.

всё подобное вызывает подобное же в ответ. В лучшем случае это будет закрытость и недоговоренность и спрятанная внутри раздраженность. В худшем - ответный крик, оценки, провокации, конфликт или жизнь во лжи недоговоренности “во имя спокойствия”.

Совершенно неразумно считать, что нас поймут правильно, если мы говорим одно, а имеем в виду совершенно другое. Так бывает у людей, знающих друг друга годами. Но во время конфликта недопонимания, ссоры, чем человек ближе, тем больше могут ранить его слова. Любая недосказанность автоматически провоцирует слушателя в пылу ссоры вложить в слова то, что он сам сочтет нужным. Чаще всего неосознанно и чаще всего негативно.

4.5. Расширенное восприятие.

Слушать собеседника, напротив, важно стараться не буквально. Понимая, что в свои слова он вкладывает команды-чувства своей собственной Операционной Системы Психики. Своей, но не вашей. Важно сопереживание, со-чувствование другому человеку, искренняя потребность понять и услышать человека..

Думаю, каждый хоть раз в своей жизни уезжая куда-то слышал фразу “Позвони как доедешь”. От родителей или близкого человека. Это могло восприниматься как давление и контроль. Могло восприниматься как забота и любовь. А могло как забота и любовь в Системе Психики, где любовь подразумевает тотальный контроль, не задумываясь о том, что это создает давление. Бесконечны вариации и оттенки того, как можно воспринять простую фразу “позвони как доедешь”.

- Кто-то во фразу “позвони как доедешь” вкладывал “Я люблю тебя. Я волнуюсь за тебя. Мне будет приятно, если ты сообщишь мне что с тобой всё в порядке. Я буду грустить и испытывать страх не зная, в безопасности ли ты”.
- Кто-то вкладывал “ты моя собственность, я должен знать где ты находишься и иметь возможность контролировать тебя”.
- Может быть ещё несчетное количество вариаций того, **что именно** вложил в эту фразу тот или иной человек.

Знать что именно нам хочет донести другая Операционная Система Психика командой-словом **мы не можем**. Можем лишь предполагать. Можем делать выводы (чаще ошибочные, основанные на ложных предпосылках). Можем судить по себе. Знать точно - мы не можем никогда. Важны базовые установки. Если вы верите, что человек вас любит, то вы можете брать за рабочую модель позитив: волнение человека за вас. Но это лишь рабочая модель. Какую гамму чувств и мыслей хотел

передать вам человек при столь короткой фразе “Позвони как приедешь” знать наверняка, повторюсь, невозможно.

Мозг человека ленив. Ему проще мыслить собственными привычными шаблонами. Поэтому люди часто стараются общаться со “своими” людьми. С теми, с кем основы их системы восприятия мира и синтаксиса языка схожи максимально. Иногда забывая, что каждый человек даже из “своих” является совершенно уникальной Операционной Системой Психики и у него совершенно точно в чем-то и где-то будет отличаться синтаксис.

Умение и научение слушать очень важно. Проще порой понять, почему сломанная игрушка у маленького ребенка является самым важным для него горем и проблемой на планете. В его ещё маленькой Операционной Системе Психики и маленьком сознании просто пока ещё нет понимания многих вопросов жизни. Для него сломанная игрушка занимала важнейшее место в жизни.

Намного сложнее понять другую взрослую Систему Психики, которая, кажется, живет с нами в одном взрослом мире, но при этом имеет совершенно иные ценности.

То, что кажется мне совершенно неважным и несущественным, может занимать все мысли человека и быть для него основным вопросом, тревожащим его сейчас. Также и вопросы, значимые для меня, могут иметь совершенно другой вес и значение для моего визави. А всегда ли мы чутки и внимательны к переживаниям другого человека?

У него своя собственная Операционная Система Психики. Значительно отличная от моей. Совершенно правильная и логичная для него, исходя из его прошлого опыта и его сознания, Операционная Система. У нее своя собственная структура, свой синтаксис, свой язык, свои жизненные ценности, свои взгляды. Зачастую совершенно непонятные и чуждые мне. Даже если это мой собственный ребенок или родитель. Это не делает человека ни плохим, ни странным, ни “чужим”.

Слушая собеседника, особенно собеседника, который ещё не научился транслировать свою мысль или чувство с помощью “элементарного я-послания”, важно помнить об этом постоянно. Однако сложно спорить, что научиться буквально говорить намного проще, чем слышать “между строк”. Слышать не произнесенные слова.

Даже при “элементарном я-послании” возможны и будут сбои восприятия, но статистически их будет существенно меньше. Кроме того, с каждым днём опыта и тренировок их будет становиться всё меньше и меньше.

4.6. Верно ли мы понимаем то, что слышим?

Для минимизации сбоев восприятия важно проверять верность полученной информации. Делать это довольно просто. Есть прекрасная формула “верно ли я тебя понял”.

Команда “удалить” в компьютере или телефоне всегда спросит подтверждения. Также важно после того, как я услышал что-то, особенно неприятное, до скороспелого

действия или ответного слова подтвердить, верно ли я понял человека. “Я хочу тебя понять правильно. Так ли я тебя понял....”, озвучив это на своем языке, в элементарных формах и стараясь избежать любых эмоциональных окрасок.

- Убери пожалуйста в комнате - скажет мне человек, использующий макро-понятия.
- Мне важно понять тебя не верно - верно ли я понял, что ты хочешь чтобы я подмел и вымыл пол? - спрошу я. Если я понял не верно - человек разъяснит свою точку зрения. Если я понял всё правильно - просто подтвердит.

в первоначальной редакции предлагалась более короткая формула “верно ли я понял”, но, как показывает практика, многим людям одна только такая формулировка, сказанная даже доброжелательным тоном, воспринимается как давление и нападение. Если же тон не очень спокойный - поможет или полное доверие человеку, когда видишь в нем друга, или же важна вставка про искреннее желание понять человека..

Я не люблю мыть пол. И иногда, к стыду своему, я не сумею “поймать” в себе это, понять и сказать элементарно и открыто об этом. В таких случаях я могу спросить человека про его потребности. Чтобы понять для себя, хочу ли я помогать человеку с удовлетворением именно этой его потребности и именно так, как он просит. К тому же я узнаю мотивы этого действия для человека, раз он мне их не рассказал сразу.

Ещё одна прекрасная формула: “какие свои потребности ты хочешь удовлетворить?”. Если рядом со мной человек, настроенный понимать свою сущность - диалог может выглядеть примерно так:

- Я хочу норковую шубу - скажет мне девушка.
- Понимаешь ли ты свои потребности которые ты хочешь удовлетворить шубой? - спрошу я не только потому, что мой бюджет не всегда может себе позволить такой подарок и я в целом категорически против убийства норки, но и желая понять сигнал и потребности другой Операционной Системы Психики.
- Я думаю, что в шубе я буду выглядеть красивее и мне будет тепло.
- Считаешь ли ты, что шуба сделает тебя красивее? Какая потребность у тебя быть красивее?
- Думаю, мне важна внимание и теплота - ответит внимательная к своим чувствам девушка.
- Если я дам тебе больше внимания и теплоты, а также мы купим теплое красивое пальто, ты сможешь удовлетворить свои потребности?
- Дальше диалог может звучать бесконечно при склонности девушки к самоанализу и открытости со мной.

В случае, если в диалоге девушка менее склонна к самоанализу, закрытая от себя самой или меня, диалог будет звучать примерно так:

- Я хочу норковую шубу - скажет мне девушка, менее склонная к самоанализу девушка.
- Понимаешь ли ты свои потребности которые ты хочешь удовлетворить шубой?

- Я хочу красивую и теплую шубу, это моя потребность. А норка это круто и я её хочу.

Можно попытаться задать ещё несколько вопросов в таком ключе, но есть большая вероятность, что дальнейший диалог на этом языке будет иметь мало смысла, если Операционная Система Психики девушки ещё не готова к этому. Возможно она готова вести диалог со мной на своём языке. Я его знаю? Я хочу его узнать? Делаю для этого всё что могу? Искренне и открыто? Честен ли я сейчас перед самим собой?

Вопросы себе позволяют очень много узнать нового о себе. И это первый шаг к пониманию и улучшению собственной жизни, отношений в семье и социуме.

Я был и в чем-то остаюсь очень эмоциональным человеком. Порой какая-то фраза или действие близкого мне человека вызывает у меня бурю трудно сдерживаемых чувств. Я вырабатываю в себе правило, не поддаваясь этим чувствам, сначала попытаться максимально спокойно и системно выяснить что же человек имел в виду и хотел своим словом или действием. С опытом и тренировками прогресс на лицо, но до идеала еще далеко. И в любом диалоге всегда два человека.

Какое-то слово близкого обидело, задело. Не всегда получается сразу это осознать. Вместо ответной злой, колючей реплики на слова близкого человека, важно постараться спросить человека, “верно ли я его понял”. Постараться рассказать о своих чувствах, что именно сделало неприятно в его словах через “я-послание”.

Научится этому тем сложнее, чем более сам человек эмоционален и когда эмоции между вами высокого напряжения и разнятся, но вполне возможно, было бы желание. Есть масса практик, обучающих этому. В этом тексте я бы не хотел глубоко разбирать техники и методы обучения такому мышлению. Как первый этап - можно сыграть с самим собой в интеллектуальную игру каждый раз после раздражении или конфликта. *Как мог бы иначе быть построен разговор, если бы в этот раз я использовал предложенные формулы?*

Применяя эти механизмы, можно достигнуть существенного уменьшения конфликтов взаимонепонимания, даже если по этому принципу действует только одна сторона диалога. Когда оба человека, обе Операционные Системы Психики, стараются максимально честно и открыто для себя и другого разобрать свои слова, дела и чувства на элементарные составляющие. Когда оба стараются выразить любой негатив максимально подробно и детально в “я-послании” с любовью и бережностью к близкому, избегая оценок, излишних эмоций, резкого тона. Тогда такой диалог, думаю, обречен на успех.

4.7. Благодарность и Извинения.

Благодарность человеку, который постарался нам что-то донести, открыться, рассказать. Который постарался ответить на вопрос как можно подробнее. Который постарался как смог, чтобы мы его поняли. Благодарность это лучший стимул для человека, продолжать что-то, что он начал. Как и отсутствие благодарности “отрезает крылья”. Не стесняться сказать “спасибо что ответил”, “спасибо что постарался”. Искренне. Мне и самому очень важна искренняя благодарность. А вам? :)

Благодарить друг друга за приятные моменты взаимопонимания и открытия мира другого человека. Даже если мир человека кажется нам совершенно иным и чуждым. Если мы в разговоре смогли приоткрыть для себя дверь в другую вселенную и нам дали эту возможность - важно благодарить. Равно если кто-то приложил усилия, чтобы взглянуть на мир моими глазами - это не так просто, особенно первые шаги. Взаимная благодарность как основа взаимопонимания. Но благодарность не автоматическое “спасибо” (зачем желать спасения?), а осознанная и вдумчивая.

Тоже и с извинениями. Не самобичевание, не автоматические “извини”. А умение осознать свою ошибку, не верно сказанную фразу, случайно оброненное слово. Необдуманное дело. Осознать и открыто признать перед другим человеком. Объясняя, но не оправдываясь, проговаривая ошибку и исправляя ее.

4.8. Негативные Эмоции.

Важно понимать, что эмоции составляют основную часть жизни нашей Психики. И конфликты порождаются чаще всего негативными эмоциями. Это не значит, что эмоции нужно хранить в себе. Это означает, что именно с негативными эмоциями очень важно работать и акцентировать на них своё внимание, не отбрасывая их в сторону отвлекаясь на что-то другое и забывая. Работать сразу как только они возникли. Не проработанные негативные эмоции всё равно останутся в нас надолго, а некоторые навсегда. Может быть не в памяти, но в напряжении мышц, в составе наших эмоций, наших реакциях в будущем. Очень важно:

- Внимательно наблюдать собственные негативные эмоции.
- Разбираться в их истинных причинах.
- Деликатно транслировать.
- Приписывать собственную или “предполагаемую” эмоцию и переживание другому человеку - верный способ сделать ему не приятно..
- Считать, что понимаете эмоцию другого человека, даже если она “написана на лице” - большой шанс ошибиться или увидеть только верхушку айсберга. Гнев, злость, обида, крик, страх, грусть - чаще всего просто выражение скрытой боли. Боли, о причинах которой мы можем и не догадываться. Часто её не осознает и сам человек.

Важно не накапливать в себе негатив и отрабатывать каждый момент появления негатива сразу как только он появился как минимум в себе самом. Всем знакомо состояние “день не задался”. Прекрасное настроение и солнечное утро. Сломалась машина, нахамили в автобусе, испачкали новую одежду, потеряли бумажник. И вот на работу приходит уже совсем другой человек, чем тот, который выходил из дома. Неприятности на работе - и домой приходит раздраженный и усталый человек. Его речь автоматически, без его воли, становится более токсичной для близких. Отрабатывая и разбирая каждую негативную эмоцию внутри себя эффект накопленного раздражения можно существенно снизить. Услышав от такого человека резкий тон или высказывание и ответив ему тем же - ничего хорошего мы не добьемся.

Мне сказали неприятную мне фразу или в неприятном для меня тоне? Если ответить тем же или молча уйти - это только усилит напряжение. Я постараюсь сказать собеседнику **сразу** “Мне не приятно” и объяснить что именно и почему. Очень важно

делать это сразу, а не по прошествии времени. Всё это время негатив будет находиться внутри и влиять на диалог. Ни в коем случае нельзя останавливаться на отрицании “как не надо”. Очень важно объяснить как можно было сказать всё тоже самое, но не причинять дискомфорт или боль. И объяснить спокойно и доброжелательно. Если собеседник захочет, сможет понять меня и услышать - конфликт будет решен до его возникновения. Если нет - возможно общение стоит прекратить на время, дать остыть эмоциям и обсудить ситуацию потом. Или навсегда, если не видно способа его изменить даже с помощью этой книги.

5. Живое Слово

Мне очень трудно писать эту главу, спустя несколько лет от изложения основной части материала и, надеюсь, я когда-нибудь смогу переписать ее заново и развернуть мой посыл шире.

Здесь я хотел донести мысль, что не смотря на всю схожесть устройства компьютера и мозга человека, мы все же живые и чувствуем. Чувствуем радость, подъем, любовь, тепло к человеку. Чувствуем боль, усталость, апатию и раздражение. Мы можем одновременно чувствовать и любовь и раздражение и усталость. Радость и страх и так далее. И все это отражается в нашем голосе. В тембрах, скорости речи, неуловимых оттенках, которые, вероятно, нельзя “ни в сказке сказать, ни пером описать”. Прислушайтесь к себе и к близким вам людям. В какой-то момент эти чувства в голосе явны и однозначны. В какой-то едва уловимы. Даже самого себя, обычно, человек просто не слышит. Кроме того, какие-то интонации для одного являются выражением любви, а для другого - воспринимаются как акт агрессии. Простейший пример - спокойный лекторский тон, который может быть для того, кто говорит, являться признаком успокоения, своего рода интеллектуальной медитации. А для слушателя, из-за привычек прошлого, воспринимается как посягательство на его свободу, как насильственное “впихивание” информации. Кроме того, восприятие не только тона, но даже смысла слов, зависит от состояния человека, который слышит слова чуть ли не в большей степени, чем от чего либо еще.

Умение услышать другого человека отбросив призму своего восприятия. Умение сказать о своем дискомфорте или боли. Умение услышать другого и постараться изменить свой тон или какие-то триггерные слова просто ради мира взаимоотношений. Умение извиниться, увидеть свои ошибки, проговорить их вслух и, очень важно - обозначить вслух, что это ошибка и “перепрограммировать” свой мозг - также вслух исправить свою фразу, изменить тон. Умение и искреннее желание это делать. Не прогибаться под другого человека, но и не быть каменным истуканом. А радостно и с полным желанием идти навстречу друг другу - это огромный и важнейший шаг для установления мирных и доверительных отношений. Слышать и воспринимать другого человека. Дать ему право на страхи, сомнения, право на свои реакции.

Так легко в теории и так трудно в практике. Так трудно порой просто услышать самого себя ушами, умом и сердцем другого человека.

Понимать, что какое-то слово, какие-то интонации и даже звуки, движения, действия могут у другого человека вызвать бурю эмоций, часто даже подсознательных, просто потому, что в его прошлом это означало совсем иное, чем то, что вкладывается вами сейчас. Принять это с одной стороны. Находясь в роли слушателя - также стараться помнить, что другой человек - это другая планета, живущая, во многом, по законам, которые нам могут быть недоступны для понимания даже спустя годы изучения.

То, что в начале отношений вызывало легкое недоумение, с течением времени может приносить острую боль и она может "сквозить" в интонациях и фразах. Любая ругань в паре - убивает свет и тепло отношений, даже если может казаться иначе. Накопление негатива производит инвалидизацию отношений. И, даже если кажется, что двум людям в паре скандалы и крики - это нормальное состояние, то детям, которые присутствуют при этом в любом случае наносится непоправимая травма.

6. Неудачи.

Они будут. Они могут быть даже с самыми близкими и важными людьми. Не стоит отчаиваться сразу. Однако и питаться пустыми иллюзиями длительное время очень опасно. Надеюсь эта книга сможет помочь сдвинуть сложные отношения с мертвой точки. Темпы обучения и восприятия у каждого свои и стоит делать столько попыток, сколько каждый сочтет нужным для себя. Важно помнить, что работа со взаимопониманием может быть лишь обоюдной. Каждый решает для себя сам когда и с кем остановиться, если отношения зашли в тупик и в них не происходит поступательного движения. Однако также важно понимать, что по законам психики и вселенной существует очень большая вероятность вновь получить те же самые проблемы взаимоотношений в новой паре. И, зачастую, оказаться на другой стороне возведенной баррикады и увидеть мир глазами прошлого партнера. Присмотритесь, вспомните свои прошлые отношения.

Неудачи взаимопонимания, годы и даже десятилетия бесплодных попыток с очень важными для меня людьми были и у меня. Эта книга родилась как моя последняя попытка научиться говорить с этими людьми. Оно же ставит точку в одних бесплодных отношениях, изменяет и облегчает другие и открывает возможности для новых, надеюсь, более открытых и радостных.

6. 1. Причины неудач.

Причинами неудач могут являться:

- Нежелание или невозможность увидеть и признать собственную ошибку и проблему в себе самом.
- Собственная неудовлетворённость чем-то в жизни, ситуации или самим собой.
- Слово или действие, сделанное другим, возможно без злого умысла, но задевшее ваши глубинные переживания или болевые точки.
- Ожидание удара, ожидание негатива со стороны партнера. Вкладывание своей эмоции и своих ожиданий в слова другого человека, вместо попытки спросить, уточнить и понять.
- Отсутствие поддержки и благодарности в близких родственных отношениях.

- Нарушение личных границ. Игнорирование или непонимание, неприятие просьб, желаний и потребностей другого человека.
- Нарушение Я-Посланий. Когда один человек говорит другому что делать или оценивает, иногда даже положительно. Оценка от выражения своего мнения через “я-послание” отличается по степени воздействия на человека значительно. Вообще любое “отчуждающее общение”.
- Неприятие разности Операционных Систем Психик. Когда один считает, что полностью понимает чувства и мысли другого. Или свой взгляд - единственно верным и возможным.
- Банальное игнорирование просьб и особенностей психики и восприятия другого человека. Например, у человека триггер на то или иное поведение или фразу, засевший с детства настолько глубоко, что лимбическая система реагирует на это со скоростью руки, одергиваемой от огня.

Возьмем пример. Предположим один из собеседников произносит фразу “современное образование плохо развивает умственные способности человека”.

Что можно услышать?

- Человек, внутренне понимающий свои пробелы образования, зачастую не желая признаться в них себе самом. Такой человек может принять сказанное на свой личный счет и посчитать сказанное обвинением–оценкой собственных умственных способностей.
- Человек, ожидающий негатива и провокации со стороны партнера, также “услышит” эту фразу как личное оскорбление и сомнение в умственных способностях.
- Ну и конечно можно просто услышать именно то, что и было сказано, пусть и не идеально - человек выразил своё мнение по поводу системы образования, хотя и воспользовался обобщением, что, по своей сути, чаще всего не является корректным..
- Отдельно выделяю любую переписку и, особенно, в социальных сетях или мессенджерах. Любое текстовое сообщение читается человеком только своим внутренним голосом, своим тоном, своим настроением. И это очень часто вызывает искаженное восприятие. Немного спасают ситуацию смайлики и голосовые пакеты. Но куда эффективнее просто использовать предложенные формы и рекомендации.

Важно как и когда была произнесена фраза из нашего примера:

- В предложенном примере мы видим оценку, не обозначенную как личное мнение. Таким образом эта оценка как бы претендует на истину в последней инстанции. И даже если человек говорящий не считает это таковым, слушающий невольно может испытывать давление от категоричности формы. Форма “я думаю” смягчила бы эту фразу сделав её менее категоричной.
- Порой что-то подобное говорится с неким “злым умыслом” в пылу ссоры. Когда человек вместо того, чтобы прямо сказать “я думаю у тебя слабые умственные способности” говорит это исподволь. С тем, чтобы потом, когда его поймут за руку, сказать что он всего лишь говорил о системе образования и ничего личного не имел в мыслях. Такие же окольные диалоги “между строк” часто происходят в обществе с высокой степенью цензуры, где не получается говорить открыто. Этим обществом, увы, зачастую, является семья.

- Однако, если эта фраза произносится в спокойном общении при обсуждении системы образования. И произносится именно так, как думается, без “задних мыслей”?

Зачем играть в эти игры? Зачем говорить не то, что думаешь? Зачем слышать совсем не то, что произносится собеседником? Если взаимно люди приняли некие правила разговора и они нарушены, например, обобщением и отсутствием приставки “я думаю” - можно просто сказать, например, “Мне не приятно. Мне кажется здесь допущено обобщение, к тому же фраза построена как безусловное утверждение, а не личное мнение”. Вдумчивый собеседник тут же исправит свою формулировку и разговор можно было бы продолжить дальше без всякого негатива.

Допустим, мы уверены - человек говорит именно о наших умственных способностях. Такое бывает, мы все люди. Что мы можем сделать чтобы избежать конфликта, затаенной обиды или ответной двусмысленной реплики:

- Спросить прямо, но без негатива «Говоря про современное образование и развитие умственных способностей ты имел ввиду конкретно меня и мои умственные способности?».
- Анализировать, почему возникло негативное чувство:
 - Я искренне считаю, что мое образование хорошее?
 - Я искренне не сомневаюсь в своих умственных способностях?
 - Почему меня задела эта фраза?
 - Если где-то я не уверен в том, что мои умственные способности очень хороши, делает ли это меня плохим человеком для меня самого?
 - А делает ли это меня плохим в глазах моего собеседника? Почему мне это так важно?

Ребенку важно быть самым лучшим в глазах родителей. Родному человеку очень важно быть самым лучшим в глазах близкого. Однако важно понимать, что я, возможно, самый любимый человек на земле **для моего родного человека**. Научится спокойно принимать себя такими как я есть, сравнивая себя лишь с собой прошлым, развивая себя будущего и своё умение воспринимать и общаться с людьми.

Конечно, очень важно, чтобы и наш партнер показывал и говорил с нами открыто. Результатом мы получим:

- Обоюдную благодарность.
- Обоюдную открытость.
- Радость от общения.
- Радость от открытия нового мира или его частей, о которых мы не знали, но которые всё это время были рядом с нами.

6.2. Признаки неудач.

Может быть человек прочитал эту книгу, всё понял, в целом согласился, но не стал подробнее и детальнее объяснять свои мысли, говорить о своих чувствах, разбирая их до базовых. Не стал вовсе или делает это урывками, лишь в моменты серьезных кризисов:

“Ты же знаешь, у нас сейчас проверка начальства. Я на нервах. Прошу, давай оставим эти сложности. Сейчас не лучшее время для них,” - скажет человек.

- Быть может он не хочет прикладывать осознанные усилия к взаимопониманию.
- Может быть он застрял в джунглях собственного сознания, понимания и принятия себя.
- Или у него не получается понять всей глубины разности наших систем.
- Может быть ему в принципе это не нужно. В его иерархии потребностей взаимопонимание вообще, или взаимопонимание именно со мной, занимает не самое важное место.
- Может он просто ещё не готов к этому шагу. И будет ли готов когда-то неизвестно.
- Быть может он просто сейчас зверски устал и можно вернуться к этому разговору позже.
- И, как мы понимаем, поводов может быть бесконечное количество и самых невероятных. А у каждого повода бесконечное количество своих причин. Их также много, как нас самих, как и наших уникальных Операционных Систем Психик.

Если человек не переходит на элементарное доброжелательное общение, он или осознанно это не считает это нужным или, что очень часто, сам не осознает причину своего бездействия, уходя от этого вопроса. Вопросы привычек и шаблонов поведения в межличностном общении меняются довольно легко, при условии осознанного желания их менять и, конечно, при поддержке партнеров. Но и очень сложно, если накал эмоций большой, а патерны общения, заложенные в детстве, очень агрессивные.

Например, другой человек не отвечает моим попыткам расшифровать его послания и понять их. И, в свою очередь, я не замечаю попыток расшифровать мои послания, задать какие-то вопросы, не вижу шагов навстречу. Некая “закрытая система”. Поводов и причин у этого может быть множество и узнать их тем сложнее, чем более закрыта эта система. Закрыта она может быть лишь в двух случаях:

- Человек сам закрыт для самого себя и не считает важным разбираться в себе.
- Человек закрыт именно перед нами по тем или иным причинам.
 - Возможно, мы сами и были этому виной какими-то нашими действиями или словами раньше.
 - Возможно, человек в целом не хочет быть открытым с нами.

Вполне возможно, и даже наверняка, в этом человеке очень много совершенно неожиданного и прекрасного. Возможность узнать это точно представится лишь при возникновении открытости.

Неспособность человека к открытости не всегда означает его нежелание открытости. Часто бывает наоборот. Однако без внутреннего желания самого человека открыться изнутри - снаружи этого не сделать. Человеческие мысли и чувства как раковина морских моллюсков. Её можно взломать, убив внутри всё живое. Но открыться без повреждений она может лишь сама по своей собственной воле. Более того, чем больше активных усилий прикладывать для насильственного открытия другого

человека, тем больше он будет запереться, если сам не готов, не может или не желает по каким-то причинам открываться навстречу.

Взаимоотношения с таким человеком в дальнейшем могут складываться по-разному, но важно понять, что шансов на качественное взаимопонимание, при открытости только одной из систем, практически нет.

Хорошим примером, может служить взаимоотношения с родителями. Проблема “отцов и детей” вечна, как и вечно течение поколений. Чем глубже родитель понимает и принимает разность между своей Системой Психики и Психикой своего ребенка, тем гармоничнее и спокойнее идет формирование личности ребенка. Чем больше родитель понимает, что с годами Операционная Система Психики ребенка лишь отдаляется от Психики родителя под воздействием окружающей среды, тем меньше возникает и проблем взаимопонимания и проще принятие друг друга.

Проблема “отцов и детей” есть во всех странах мира, на всех континентах. Много ли мы знаем людей преклонных лет, способных с радостью осваивать новое и менять взгляды? Много ли пожилых людей, готовых воспринимать кардинально иные непохожие на привычные им Системы и учиться видеть мир другими глазами? Кто-то сможет сделать большие шаги, кто-то нет. Родители и дети не станут от этого менее родными и это не повлияет на чувства. Мало того, принятие и осознание невозможности взаимопонимания с такими людьми, становится иногда своего рода спасательным плотом важных взаимоотношений. Однако, как показывает практика, именно родители и дети проще всего идут друг другу на встречу, осознав разницу. Любовь к ребенку и любовь к папе и маме чаще всего безусловна и очень глубока.

Далеко не только с родителями и детьми возникает проблема взаимопонимания. Если приглядеться, подавляющее большинство проблем имеют эти корни. Невольно вспоминается Библейское предание о строительстве Вавилонской башни, прерванное Богом лишь тем, что разделил народы дав им разные языки. Думаю, суть этого предания глубже и строится не на разности языков, чему сейчас легко помогают переводчики, а на разности Операционных Систем Психики и разном синтаксисе одного языка. Разных смыслов, образов и чувств, которые люди вкладывают в одни и те же слова.

Кто-то, прочитав эту книгу, в корне меняют свой подход к общению. Некоторые не могут совладать с собой или понять насколько другой человек действительно **другой**. Принимая и смиряться с фактом невозможности взаимопонимания с такими людьми, можно избавиться от внутренней необходимости что-то объяснить им. Конечно и общения после этого становится меньше и круг обсуждаемых вопросов скуднее. Однако и неудовлетворённость от общения исчезает. Появляется радость общения. Радость общения на том языке и в том объёме, который понимает собеседник. Мы перестаём тратить свои интеллектуальные и психологические ресурсы на неразрешимую задачу. На место неудовлетворённости, приходит осознание ограничений возможности коммуникаций с такими людьми. Принятие их такими, какими они сами пожелали быть. Если же при этом существуют иные межличностные связи, они или постепенно отмирают, или, напротив, становятся более преобладающими в отношениях.

Сложно спорить с философской мыслью об одиночестве. “Все мы рождаемся и умираем в одиночестве”. Согласно ей, и живём мы в одиночестве. По-сути так и есть. Моей Операционной Системой Психики пользуюсь целиком только я сам. И сам же программирую, даже если не понимаю её устройство до конца или в принципе не признаю её существование. Именно глубокое взаимопонимание может являться мостиком в другой мир. Связующим мостиком, позволяющим провести всю жизнь не наедине с самим собой, в своем мире, окруженным множеством других миров, а в многообразии взглядов, чувств и мыслей на одно и то же событие или предмет.

6.3. Обратимость неудач.

Я уверен - неудачи обратимы. Но лишь в тот момент, когда обе стороны:

- прикладывают постоянные усилия к пониманию себя самого;
- не боятся быть открытыми к партнеру;
- прикладывают существенные усилия для объяснения себя и своих чувств;
- прикладывают большие усилия для понимания и принятия другого;

в этот момент взаимоотношения, казалось зашедшие в тупик, могут получить новую жизнь. Конечно, если не нанесено слишком много необратимых травм и обе стороны готовы много и усиленно работать. Работать в первую очередь с собой.

Возникнуть такое общение может в любой момент. Если люди при этом способны открыто и честно продекларировать свои намерения о возобновлении общения и настроится на готовность воспринимать собеседника, обратить прошлую неудачу и казалось бы неразрешимые взаимоотношения более чем возможно.

Не редко, подобное происходит тогда, когда люди, казалось бы, потеряли всякую надежду, но не могут смириться с потерей контакта с близким и родным человеком. Тем более печально наблюдать, когда временно возникшее понимание угасает, как только опасность потерять контакт кажется не такой близкой. Как человек, переживший прямую угрозу своему здоровью и жизни, снова забывает обо всем и продолжает жить так, как привык годами.

Безусловно начать должен кто-то первый. И начать с себя.

- “Ты мне важен(на). - скажите, что вы чувствуете к собеседнику хорошее, забыв на время обиды и боли. -

“Мне было бы важно, если ты бы смог(ла) отпустить и забыть причинённые мной боли и обиды и говорить со мной открыто. Я бы хотел(а) восстановить наше взаимопонимание и общение. Мне оно важно. Я приложу все усилия, чтобы постараться донести тебе все мои чувства и мысли. Я постараюсь это делать только от себя. Без оценочного мнения, обвинений, уколов, претензий, указаний что тебе делать или как себя вести. Помоги мне, обрати мое внимание, если тебе покажется, что я случайно, по старым привычкам, снова буду это делать, что бы я мог(ла) исправиться. Скажи мне пожалуйста **сразу** если какая-то моя формулировка сделает тебе неприятно или заденет тебя.

Я постараюсь говорить то, что я думаю и чувствую максимально подробно, объясняя все нюансы. Если мне что-то неприятно - я буду говорить об этом сразу и открыто. Я буду стараться разобраться в себе, в самых корнях причины, что мне неприятно и рассказывать открыто тебе о них.

Прошу тебя, помни, что я другой человек, думающий и видящий мир совершенно иначе чем ты. Прошу тебя, постарайся меня понять. Порой я буду просить рассказать, как ты меня понял. Прошу и тебя, переспрашивай меня, верно ли ты меня понял и рассказывай мне как ты понял меня.

Скажи мне, нужно ли тебе это? Важно ли это для тебя?"

Это, порой, очень сложно. Тем сложнее, чем больше мы ожидаем неадекватной, разрушающей реакции собеседника. Однако если разобраться, бояться совершенно нечего. Если собеседник не готов к ответным усилиям, а это будет заметно практически сразу. Мы просто убедимся в том, что взаимопонимание на текущем этапе невозможно и будем выстраивать свои отношения исходя из этого, не питая ложных иллюзий. Или прекращать их окончательно. Или оставите осознанно позицию "худой мир лучше доброй ссоры". Ваша открытость останется у нас и мы будем понимать, что сделали всё что могли. В обратном случае - мы получим главный приз - начало взаимопонимания.

Во всех случаях - мы в выигрыше.

Ещё раз подчеркну важность усилий обеих сторон и важность постоянно прикладываемого усилия. Как любые привычки и навыки, навык конструктивного общения вырабатывается тренировками, получая подкрепление благодарностью и радостью от взаимопонимания. Отношения это труд. И чем отношения глубже, тем больше труда требуют от всех сторон. Но труд этот очень благодарный и радостный как только что-то начнёт получаться.

7. Заключение.

Кому-то такая практика общения кажется естественной и не найдёт для себя ничего нового, кто-то легко перестроится. Кому-то будет невероятно трудно. Некоторым будет очень и очень больно, осознавая ошибки прошлого. Однако предложенные рекомендации могут за разумное время кардинально изменить Ваш мир вокруг. Мир Вашего общения.

С одними мало разговаривали в детстве - таким людям тяжело сказать более развернуто свою мысль или чувство. Кто-то не привык слушать другого. Другой не умеет понять самого себя. Кому-то не удастся осознать, насколько другая Операционная Система, другой человек, могут иначе мыслить и чувствовать. Многим сперва придется разобраться с собой и прийти к взаимопониманию с собой.

Не стоит ожидать, что эти общие рекомендации в одну минуту изменят нашу жизнь и близкие нам люди будут и смогут выполнять рекомендации также как мы. Тем не менее, обоюдно, стараясь развивать в себе подобные навыки раз за разом, результат начнёт показывать себя довольно быстро. Важно помнить, что нет предела у

узнавания себя самого и своих чувств и нет предела улучшения своих программ-переводчиков, которые мы будем писать сами для себя и для своих самых близких людей.

Если я приложу серьезные усилия для того, чтобы

- Разобраться и понять себя самого. Ответить самому себе на любые вопросы “почему/зачем” подробно и ясно.
- Отпустить боли и обиды. Отпустить уже безвозвратно ушедших людей из своей жизни.
- Понять близкого человека - считать его команды и запросы не на своем, а на его языке команд-фраз.
- Приложу усилия перепроверить их доброжелательным вопросом “верно ли я понял”.
- Приложу усилия поблагодарить своего близкого человека за терпение и его труд.
- Постараюсь доброжелательно объяснить ему себя, свои чувства в настоящий момент на самом простом и подробном языке.
- Смогу сдержаться в раздражении и тут же объяснить что именно мне доставило дискомфорт.

Результат будет замечен практически сразу.

Конечно, в диалоге важна работа обоих. Мы все люди и мы, вероятно, не можем быть святыми и непогрешимыми, как бы мы сами этого ни хотели. Будут возникать ошибки. Но многие ссоры и напряжения, вызванные непониманием начнут испаряться даже не сформировавшись.

Важно помнить: сами по себе нас никто никогда не поймёт. И я никогда “сам по себе” не пойму другого. Я могу лишь **думать**, что понимаю и чувствую другого человека. Но на самом деле, это не более чем самообман, даже если он иногда бывает очень и очень близок к правде. Без осознанного и направленного усилия понять язык, мышление и чувства другого человека невозможно. Необходимо первичное усилие и постоянная поддержка этого труда. С формированием привычки общаться немного иначе и усилий потребуется с каждым днём меньше. Почувствовать тоже самое, что чувствует другой человек невозможно в принципе. Как бы ни была велика порой иллюзия обратного. Но можно, и очень важно, близким людям обоюдно прикладывать максимум усилий для улучшения коммуникации и взаимопонимания.

Тем более понятным становится привычное, не до конца понятое и имеющее массу разных трактовок “притяжение противоположностей”. Чем более разные мы с близким человеком, тем больше мы получаем при появлении взаимопонимания. Получаем в том числе осознание себя самого. При выработке общего синтаксиса и языка. Насколько новый и не понятый до сих пор мир откроется нам! Это целая вселенная, которая ходит у нас под боком с совершенно другими психологически и, порой, физическими законами. Я получаю уникальную возможность смотреть на мир не только своим взглядом, но и взглядом, совершенно отличным от моего. Насколько может обогатиться наш собственный мир и наш взгляд. Это как путешествие на другую

планету. И для этого захватывающего путешествия нам, зачастую, не потребуется даже покидать своего дома.

Взаимопонимание дает не только понимание другого человека, но и глубокое понимание себя самого. Человек может познать себя лишь через призму другого человека. Глазами другого человека и самоанализом, саморефлексией. Взаимопонимание и общение очень энергоёмкий процесс. Не стоит все рекомендации, описанные выше, пытаться сразу применить ко всем людям вокруг. Со временем и привычкой это произойдет само. Важно начать с самыми близкими и родными. С теми, с кем нам по-настоящему важно наладить полное взаимопонимание. И кому также важны мы сами. Общаясь с близкими важно помнить, что близкие люди чаще всего искренне желают нам добра и радости. Просто добро и радость в их Операционной Системе Психики, на основании их жизненного опыта зачастую существенно отличается от нашей. Зачастую людям очень сложно принять и понять, что их жизнь, их опыт, их чувства принадлежат только им. Повторение чужой жизни невозможно в принципе. Если близкие люди, со своей стороны, будут следовать тем же рекомендациям - осязаемые результаты можно заметить в первую же неделю.

8. Читателю.

Надеюсь вы поняли мои мысли, изложенные в этом исследовании. Я очень старался. Извините меня, если получилось сложно и сумбурно. Я писал этот текст не в самое простое для себя время. Попробуйте прочитать эту книгу ещё раз, задавайте вопросы.

“Надеюсь вы поняли мои мысли, изложенные в этом исследовании.”

Знаете ли вы, что, например, в Германии, в немецком языке, при объяснении чего-либо используется оборот “я объяснил?” вместо, например, русского “ты меня понял?”. Таким образом, большая часть ответственности за понимание своих слов каждый из собеседников берёт на себя: Смог ли я объяснить свою мысль? Приложил ли я все усилия? Могу ли я сделать ещё что-то?

Вместо перекладывания ответственности на другого: Поняли ли вы меня? Смогли ли понять? В состоянии ли вы понять?

“Я очень старался.”

Осознаете ли вы, что стараться, не значит достигать цели? Даже не значит, что сделано действительно всё возможное для её достижения. Не означает, что ищутся, находятся и продолжают искать новые пути достижения цели. Это скорее фраза самооправдание, но не конструктивная мысль нацеленная на улучшение результата. В прочем, обесценивать, недооценивать и вообще оценивать чужие старания - это отдельный грех (грех с древнегреческого - ошибка).

“Извините меня...”

Знаете ли вы, что в англоговорящих странах, чаще используется оборот “мне жаль” или “я сожалею”, вместо русских слов “простите” или “извините”. Таким образом выражается собственное отношение к происходящему. Я показываю, что чувствую

относительно происходящего. Я не прошу от человека произвести акт прощения и извинения внутри себя. Я оставляю ему право решать, что делать с собой, своими чувствами по отношению к чему-либо. Но я могу выразить “я-послание” и своё собственное отношение.

“...если получилось сложно и сумбурно.”

Замечаете ли вы, как вся ваша речь пронизана теми или иными оценками и типовыми штампами?

“Я писал этот текст не в самое простое для себя время.”

Осознаете ли вы, что зачастую, желая объяснить что-то, мы просто оправдываемся. Оправдываем свои действия или бездействия тем или иным. Перекладывая ответственность за них на некие внешние обстоятельства. Кроме того, существует мнение, хотя и спорное, но зерно истины есть и тут, что излишние объяснения воспринимаются другими людьми как оправдание.

Принимаете ли вы то, что беря на себя ответственность, нам совершенно не обязательно и даже вредно возлагать тем самым на себя вину за неудачу. Я сделал всё, что мог в то время, настолько, насколько это было возможным для меня. Так, как я считал верным на тот момент. Или даже, порой, понимая что совершаем ошибку, но не справляясь с собой. Пересматривая события с новой точки зрения, я могу увидеть то, что я могу сделать лучше в следующий раз. Поступить иначе в аналогичной ситуации. Перекладывая же ответственность, я тем самым лишаю себя пищи для роста и улучшений. Но и брать всю ответственность за диалог или отношения - также является ошибкой. Вопросы локус-контроля рассматриваются подробнее разной литературе и в этом тексте нет смысла углубляться в этот материал.

“Попробуйте прочитать это исследование ещё раз, задайте свои вопросы.”

Замечаете ли вы, как часто выражая “негативную” мысль мы не предлагаем позитивного решения. Не озвучиваем своё видение, как можно было бы ситуацию улучшить именно “с моей стороны”, “моими силами”. Не говорим о том, что именно “я могу сделать” для улучшения ситуации. При этом часто требуем или рекомендуем другому человеку сделать что-то, как нам кажется верным и правильным. Далеко не всем нравятся непрошенные советы и уж точно, если их и делать, то лучше делать деликатно и по возможности в я-послании.

Обращали ли вы внимание, насколько редко люди бывают благодарны друг другу, насколько редко показывают эту благодарность?

Надеюсь, я смог донести свои мысли. Мне важна любая ваша реакция. Я сожалею, если мое повествование оказалось сложным для восприятия. Если я увижу или мне покажут, чему я буду очень рад, огрехи или недочеты в этом тексте, я постараюсь внести в него коррективы. Спасибо за ваше внимание время и терпение!

Также предлагаю Вам лично внести любые изменения и комментарии в этом тексте в открытой версии по ссылке в конце.

9. Эпилог.

При огромном разнообразии Операционных Систем Психик, синтаксисов, мироощущений, чувств и мыслей все мы по сути совместимы, хотя, порой, кажется, этого не достигнуть. Мы совместимы даже несмотря на разницу восприятия, вер, социумов и жизненных взглядов. Совместимы через Взаимное Понимание, Принятие и Любовь. По той простой причине, что у всех людей на земле общие базовые потребности:

- Мир и гармония в душе с самим собой и самыми близкими людьми.
- Любовь, принятие и взаимопонимание.
- Радость от нашей уникальной и единственной данной нам Жизни.
- Здоровье собственное и самых близких и родных людей.
- Радость от открытости близким людям. Именно с близкими мы можем выпускать на волю нашего внутреннего радостного и открытого ребенка.
- Безопасность.
- Самореализация и здоровые отношения в социуме.
- Поиск и принятие себя во Вселенной и Вселенной в себе.

Остальные потребности приходят с социумом в течении жизни.

Немного останавлиюсь на вопросе Безопасности.

В современном цивилизованном мире во многом безопасность это наличие денег. На еду, жилье, одежду как минимум. Конечно деньги важны в социуме. Нищета и выживание зачастую уничтожают в человеке человеческое, хотя мир изобилует и обратными примерами. И все мы ими пользуемся как средством обмена своего труда, на труд других людей. Мы все, люди на этой земле, очень важны друг для друга. Однако деньги, на мой взгляд, недопустимо ставить во главу угла выше иных Базовых Потребностей. Конечно хотелось бы, чтобы деньги были лишь показателем степени уважения общества, каждой личности общества, к труду конкретного человека. Ну или хотя бы перестали быть центром жизни.

Итак, все ли мои Базовые Потребности удовлетворены?

Если нет, не все или не полностью:

- Я уверен, что Я сделал всё возможное для этого?
- Я научился говорить с близкими так, чтобы им было комфортно и не причинять им боль?
- Я научился понимать и принимать другой, но такой родной мир, близкого человека?
- Может быть я просто не узнал того самого Своего человека? И он ходит где-то совсем не далеко от меня?
- Научился ли я понимать и принимать себя?

Жизнь очень короткая.. Она дана нам для радости и гармонии. Мы сами часто приносим в нее страдания. Сами себе.

Важно осознать, что Слово близкого человека может оживить, и может убить. Может окрылять, а может рубить крылья. Может лечить душевные раны, а может калечить. Чем ближе и роднее этот человек, тем сильнее его Слово для нас.

Кто Я для человека, с которым говорю?

- для мамы я - сын,
- для сына я отец,
- для многих старый знакомый,
- для водителя в автобусе я пассажир,
- для кого-то писатель,
- слоев восприятия бесконечное количество. Чуть меньше восьми миллиардов.
- Кто Я для самого Себя?
- А ведь глобально - мы все связаны друг с другом и все находимся на одной планете.

Важно, чтобы на первом месте стояла забота о себе самом. Чистоте своего Разума и Души. Психология от древнегреческого *ψυχή* «душа»; *λόγος* «учение» - наука о душе. Чувствовать себя, изучать и понимать. Внимательно заботиться о своем теле. Забота о Природе, о Земле, где будут жить наши дети и вера в Творца, даже если Ваш Творец это Физика. И, конечно, забота о самых близких людях, об их Душе - их Психике. Давайте постараемся быть добрее и терпимее друг к другу. И понимать себя как можно лучше..

“Вечная Любовь” Гурченко, Шарль Азнаур. <https://www.youtube.com/watch?v=gENc7WXea9k>

Спасибо всем Великим Книгам и Религиям. Они говорят совершенно верные мудрые, поражающие и устрашающие своей глубиной вещи. Религии были одни из первых Психологов человечества. Многие люди верят в Создателя. Многие верят лишь тому, что могут увидеть. Важно не заменять знание слепой верой, а веру холодным знанием. Создатель или Эволюция щедро раздали Слова людям и народам. Осталось научиться ими пользоваться. В Библии есть прекрасные слова: “В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог”. Маленькое дитя на руках у матери с рождения и примерно до 3х лет воспринимает Маму и Папу как Богов. Слова родителей для ребенка все время формирования личности - это Слова Бога. Они могут как разрушать, так созидать мир ребенка на многие годы вперед. Для повзрослевшего ребенка, давно имеющего своих собственных, в Словах родителей тем не менее на всю жизнь остаются следы Бога.

Вера, Надежда, Любовь, Сочувствие, Прощение, Терпимость, Открытость эти понятия в базисе главного человеческого социума - Семьи. Важность и многослойность их сложно переоценить. Добавлю ещё Самоанализ, которым так важно заменить Эго, но сохранить Личность.

Каждый из нас может изменить вокруг себя очень многое. Изменив свое восприятие - можно изменить вообще весь мир вокруг, который, для каждого, является лишь отражением внутреннего. На некоторые вопросы нужно время и усилия. Каждый из нас волен делать со своей собственной жизнью всё что угодно, но только лишь со своей собственной жизнью и нести за это свою собственную ответственность.

Очень важно осознать себя, принять себя таким, как есть, осознать ошибки прошлого и примириться с ними, не виня себя за них. Но осознав и стараясь совершать как можно меньше новых в будущем, не теряя интереса к жизни. Вины нет - каждый поступал так, как он считал правильным на тот момент и как он умел. Каждый может измениться, осознав новое. У каждого из нас есть возможность получить океан радости от Осознания и Принятия в первую очередь себя, своих близких и окружающего мира.

Радости, счастья, любви и взаимопонимания!

Открытого и радостного общения с самыми близкими людьми.

Если вы считаете, что этот текст даст хотя бы один дополнительный шанс вашему близкому решить часть своих проблем восприятия людей или проблем взаимопонимания - вы можете дать ему новый шанс:

- Один найдёт что-то новое для себя.
- Другой соберет в единую структуру разрозненную информацию, которую он и так по-сути знал.
- Кто-то не дочитает дальше вступления или прочтет всё и забудет.
- Кому-то станет проще увидеть свою собственную картину мира.
- Кого-то это натолкнет на новые мысли и новый, пусть даже полностью отличный от представленного, взгляд.

Этот текст не родился бы без большого числа близких и родных мне людей. Были люди, которые были близкими и родными всего несколько дней. Но и без них не родился бы этот текст. Были люди, с которыми моя жизнь переворачивалась вверх дном и те, которые оставляли неизгладимый след на всю жизнь. Люди, присутствующие в моей жизни всегда. Люди, появившиеся в жизни и больше не уходящие из нее. Вся наша жизнь состоит из людей, с которыми мы общаемся.

Всем из них я так или иначе причинял боль и страдание. Никогда при этом не желая причинять плохого, за исключением нескольких редких эпизодов жизни, о которых я также впоследствии горько сожалел и желал бы не делать этих трагических ошибок вновь. Со всеми из этих людей я пытался говорить как умел в тот момент. Пытался понять их насколько умел тогда. Пытался что-то сделать, чтобы они поняли меня. Говорил, заставлял, просил, кричал, умолял, объяснял. Пытался найти взаимопонимание которое, совсем недавно, казалось, было. А было ли у меня взаимопонимание с собой? Пытался, как умел и считал возможным тогда. Сейчас я учусь общаться иначе, однако без поддержки близких диалог с ними невозможен. Невозможен он и без ошибок. Регулярные тренировки и работа над ошибками. С самыми близкими людьми.

Я очень благодарен всем, кто был в моей жизни и, благодаря кому, я смог понять и принять то, что осознал и принял. Также я очень благодарен моим учителям, чьи книги я читал и чьи лекции слушал. Я благодарен моим первым читателям, благодаря которым я перерабатывал эту книгу несколько раз.

Искренне надеюсь, что эта работа сделает жизнь некоторых людей немного лучше. Один человек причинит другому немного меньше боли. Если хотя бы один

человек вкусит радость взаимопонимания и радость благодарности от открытия нового мира рядом с собой, то моя цель достигнута.

Я стараюсь не забывать что я Творец своей собственной жизни на Земле и Создатель собственной Личности. Творец это и Созидатель и, порой, Разрушитель. Я делаю всё что в моих силах, чтобы разрушения в моей жизни и жизнях вокруг меня стало теперь меньше. Всё так же совершаю ошибки, но с каждым днём всё быстрее их осознаю и прикладываю все усилия на которые я способен, чтобы их не повторять.

"Ветер перемен" <https://www.youtube.com/watch?v=MbXX0Wu34f8&feature=youtu.be>

Книга распространяется в электронной версии в сети интернет без всяких ограничений с верой в чистоту и благодарность людей и возможность изменить мир.
Мир взаимоотношений между людьми.

Спасибо за ваше внимание, понимание и потраченное время.

Послесловие от автора год спустя

Я живой человек и хочу жить, получая максимальное удовольствие от жизни, при условии, что я стараюсь никому не делать зла вокруг. Думая О других, но не ЗА других. Прислушиваясь к их чувствам. Вы можете сейчас ответить сами себе на вопрос, что Вы чувствуете? Вы можете сказать прямо и ненасильственно о своих чувствах близкому человеку? И объяснить их, чтобы исключить неверное понимание.

Спешите сказать близким о своих чувствах! Время уходит безвозвратно, как бы мы ни мечтали об ином. Сегодня первый день всей Вашей оставшейся жизни.

Важно осознавать идею "Эволюции Психики". Мы именно такими стали, мы так говорим, только потому, что наши родители или люди которые их нам заменяли, были такими и так с нами разговаривали. Но наши родители стали такими, только потому, что наши бабушка и дедушка были такими и так до "сотворения мира". И, конечно, жизненные обстоятельства. Все эволюционно. И мы делали то или иное в жизни, пусть даже самое страшное что можно представить, в тот момент времени просто не могли сделать иначе. В тот момент времени наше осознание себя было таким. Важно принятие этого. Смирения со своим прошлым. Со своими прошлыми ошибками. Принятие себя. И прощение. Понимание того, что жизнь не закончена и можно, изменив привычные паттерны поведения, дарить новую радость самым близким людям. Важно осознавать эволюционность всех процессов на планете. Понимание науки Психология произошло совсем недавно. Лишь возможность многостороннего изучения вопроса, существующих исследований и благодаря достижениям науки и техники, сети интернет и возможности путешествовать на огромные расстояния стало возможно Осознание таких древних истин под новым углом зрения.

Пока живешь - все равно ошибаешься. Сложно подбирать слова, когда расплавленное олово льется тебе за шиворот. Важно осознавать свои ошибки, понимать их истинные причины. Принять, что другой человек также несчастная жертва эволюции психики. Или счастливая? Время покажет. Кому-то, вероятно будет больно при прочтении этой книги. Всплывут детские травмы, обиды, боли. Эта чистка необходима для психики, иначе это было бы с человеком всю жизнь. Через боль осознания и понимания происходит перепроживание событий под новым углом зрения и боль уходит. Сегодня начинается Ваша новая жизнь. Ведь есть же для кого? Родители? Дети? Родные? Близкие люди? Вы сами.

*PS Мне очень помог в работе с собой и глубоким осознанием законов Психики фильм “Я и Другие” (научпоп СССР 1971г) <https://www.youtube.com/watch?v=RibroYCeagw>
Я смотрел его с точки зрения “Что психика может вытворять с человеком”. (сначала написал “его нужно смотреть с точки зрения....”). Старые паттерны поведения не уходят в одну секунду. Это осознанная работа, но очень благодарная и благодатная. Также, как и анализ самого себя. Выключение своего Эго и развитие своей Личности. Это, кажется, бесконечная работа, как Вселенная или Познание Бога или Науки, кому что ближе.
Стать более светлыми и чистыми, осознанно подходить к своим мыслям, словам и действиям.*

Все материалы могут быть использованы без всякого ограничения.