

Игра в черное и белое кресло, или Как научиться слушать другого человека?

В нашей жизни большинство конфликтов и ссор чаще всего происходят из-за неумения слушать и понимать друг друга. Хотя это, казалось бы, так просто – объяснить с человеком на вербальном уровне, выяснить то, что наболело, и спокойно принять какое-то решение, тем самым побеждая конфликт.

Выход есть всегда!

К сожалению, люди порой ведут себя так, как будто они слепоглухонемые, – они могут просто замалчивать проблему, могут делать вид, что не замечают её, пряча еще глубже в себя. Но от этого проблема не исчезает, и ситуация от этого не меняется, а наоборот, положение вещей становится только хуже. Неважно, происходит внутренний конфликт или внешний – его нужно решать.

Людям важно научиться разговаривать друг с другом, ведь для этого нам и дана способность говорить. Если проблема не решается, а остается в мыслях человека, в его душе, то она начинает «съедать» человека изнутри. Важно понять, что любая ситуация и любая проблема разрешима, и выход есть всегда, правда, мы сами порой не хотим его видеть, проще говоря, он может нас просто не устраивать.

«Что от сердца идет до сердца и доходит»

Любой человек способен понять другого, важно лишь, хочет ли он этого. Но, как известно: «Что от сердца идет до сердца и доходит». Постарайтесь говорить с человеком максимально искренне и спокойно о своих чувствах, не обвиняя другого, а говоря о том, что причиняет боль именно вам, и что бы вам хотелось изменить в данной ситуации.

Попытайтесь и сами понять и услышать другого человека, особенно если этот человек, который вам близок и дорог. Это в ваших силах сохранить с ним хорошие отношения.

Помните, есть такое выражение: *«Люди часто остаются одиноки, потому что строят стены вместо мостов»*. Так давайте будем учиться идти друг к другу на встречу, «строить мосты», искать пути к взаимопониманию. Это не так уж сложно. Сейчас приведу в пример один простой способ.

Волшебная игра «черное и белое кресло»

Известный психолог Владимир Леви в одной из своих книг предлагает игру в черное и белое кресло. Суть этой игры в том, что, занимая то или иное кресло, вы принимаете позицию либо критика, либо миротворца. Белое кресло – это мир. Занимающий его внимательно слушает того, кто сидит в черном, забывая про взаимные упреки и претензии. Он просто слушает того, кто говорит о наболевшем. И дает спокойное объяснение своим поступкам и словам.

Сидящий же в черном кресле говорит о том, что ему не нравится в какой-то ситуации, что бы он хотел в ней изменить. Он максимально искренне выражает свои чувства, но, конечно, не переходя на оскорбления и крик. Без лишних эмоций и нервов. Потом эти двое могут поменяться местами. (Подробное описание этой игры вы можете найти в работах Владимира Леви).

Это правило черного и белого кресел необходимо всегда соблюдать в разговоре. Ошибка многих людей в том, что они не умеют слушать. Займите «белое кресло», представив, что, пока вы находитесь в нем, вы не имеете право предъявлять взаимные упреки и претензии. Сначала выслушайте другого и попытайтесь понять его точку зрения.

Несите в себе свет!

Помните о том, что разрушить всегда легче, чем построить. Прежде чем делать какие-то выводы и принимать поспешные решения, сделайте попытку поговорить и выяснить отношения с человеком. Это ведь так просто!

Только от вас зависит, какими будут ваши отношения с близкими людьми. Вы, конечно, не можете навязать им свою волю или сделать так, чтобы они в один момент изменились. Но вы можете и должны всегда искать светлые стороны в людях, помогая им становиться лучше.

Игра в черное и белое кресло, или Как научиться слушать другого человека

Автор: admin

15.07.2011 16:53 - Обновлено 29.10.2014 09:19

Главное, будьте сами добрыми и искренними в своих намерениях, несите в себе свет! И пусть в нашем мире станет светлее от теплых объятий, от радостных улыбок и от счастливых слез примирения.

Люди, любите друг друга!

Автор - Светлана Боженкова

[Источник](#)