Автор: admin
26.12.2011 21:12 - Обновлено 30.10.2014 02:32

Как понять человека?

Этим вопросом мы задаемся пусть не каждую минуту, но, согласитесь, довольно часто. Понимать другого человека необходимо для того, чтобы правильно и вовремя адаптироваться в изменяющихся условиях, чтобы верно донести наши мысли и желания, чтобы понять, как действовать или не действовать, чтобы... Но как часто нам удаётся справиться с подобной задачей?

Чтобы ответить, нужно определить, а откуда мы получаем информацию о человеке, что является её носителем? В нашем распоряжении не так уж много инструментов считывания информации и к ним, прежде всего, относятся:

- лицо (мимика);
- тело (пластика);
- слова (содержание).

Лицо
Безусловно, первое, что максимально привлекает наше внимание в человеке, это его лицо. По нему мы «читаем» *эмоциональное состояние* человека. Согласно большинству опросов, восприятие эмоционального состояния человека по лицу происходит очень быстро и точно.

Лицо может быть одухотворенным, умным, смешным, просветленным, угрюмым и т. д. Но, как бы мы ни были прозорливы, всё же придется развеять миф о том, что «лицо является главным источником информации». Во многих ситуациях лицо бывает менее информативно потому, что мимику всегда можно контролировать (я опускаю сейчас микродвижения глаз и губ, которые может заметить только профессиональный психолог).

То есть при желании человек всегда может скрыть свои эмоции. Ведь когда мы не хотим, чтобы собеседник понял наши истинные намерения или мысли, мы просто делаем лицо непроницаемым, эта уловка доступна каждому.

Тело
Некоторые психологи называют тело «источником утечки информации», поскольку, если лицо мы в состоянии контролировать, то движения и позы, находясь в определенных душевных состояниях, мы контролировать не в силе.

Например, походка человека является одним из важнейших ключей к пониманию его внутреннего состояния, недаром походка так узнаваема. Она строго индивидуальна, и по ней довольно легко распознать эмоциональные переживания.

Самая «тяжёлая» походка у человека находящегося в состоянии гнева. Самая большая длина шага наблюдается, когда человек переполнен ощущением гордости, собственной значимости. Когда человек переживает какие-либо страдания, он почти не размахивает руками – они «висят», а когда мы счастливы, то почти «летим», шаги при этом лёгкие и частые.

Но всегда ли мы обращаем внимание на тело человека, ведь чаще всего оно скрыто от нас одеждой и мы не можем заметить сокращения мышц рук или ног; мы можем не придать значения сжатым кулакам или полусогнутой спине; мы можем и не увидеть походку человека, если при встрече он сидит. А увлеченные своими проблемами, можем не обратить внимание на постукивание пальцами по столу или раскачивание ступней и т. д.

Слова
Здесь, вроде бы, всё понятно: мы слушаем, анализируем, делаем выводы. Но всегда ли нам говорят правду? Всегда ли договаривают всё до конца? Всегда ли передают свои мысли и состояния нужными и правильными словами?

Конечно же нет. Нам могут лгать, могут рассказать только половину правды, могут опустить важные подробности, в конце концов, человек может просто не найти в своем словарном запасе те слова, которые четко выразят его мысли и чувства.

Таким образом, получается, что ни лицо, ни тело, ни тем более слова, не могут помочь нам до конца и объективно понять другого человека. Так где же выход? А выход прост и сложен одновременно, и он доступен буквально каждому из нас.

Итак, для того чтобы запустить механизм понимания человека, необходимо **поставить себя на место другого человека, посмотреть на ситуацию его глазами, искренне прочувствовать его состояние**
и учесть всё это в своем поведении.

Эта простая истина, к сожалению, довольно часто забывается в пылу решения *«своих»* вопросов. Нас интересуют только
наши
проблемы, у нас болят только
наши
раны, нас огорчает только
наша
неустроенность. Поэтому часто мы глухи и слепы к окружающим, не мудрено, что из такой позиции получаем соответствующее отношение – равнодушие других и их НЕпонимание.

Конечно же, порой, настроиться на волну другого человека бывает сложно и неохота тратить время и силы. Но если задуматься и понять для себя самого, что такие старания окупаются сторицей, то все сомнения отходят на второй план, и, поняв другого, мы получаем полное моральное право на то, чтобы выслушали и поняли нас.

Автор - **Влада Богатская**

Источник