

## Μαθαίνουμε...ν ‘ α κ ο ύ μ ε;

Στην σημερινή εποχή οι διαπροσωπικές σχέσεις περνούν κρίση. Βρισκόμαστε συνεχώς σε εμπόλεμη κατάσταση, προκειμένου να διεκδικήσουμε τις επιθυμίες και τα θέλω μας. Το πεδίο «πολέμου» εξελίσσεται μέσα στο σπίτι, στην σχέση, στην παρέα με τους φίλους, στον επαγγελματικό μας χώρο.

Διεκδικούμε καταστάσεις και στάσεις για τον εαυτό μας, ζητάμε από τους άλλους, και δεν παίρνουμε αυτό που πραγματικά θέλουμε ή έχουμε ανάγκη.

Υπάρχει ένα μεγάλο παράπονο και απογοήτευση στον καθένα μας, όταν λέμε ένα ευχάριστο γεγονός που μας έτυχε στον φίλο μας και αυτός ούτε καν το ακούει. Μπορεί να έχουμε κάποιο σημαντικό πρόβλημα και να θέλουμε απλά κάποιος να μας ακούσει και να μας συμβουλευθεί. Ή να μην μας συμβουλευθεί και να υπάρξει σιωπή! (πολλές φορές η σιωπή είναι η καλύτερη απάντηση).

Όλοι υποστηρίζουμε ότι ακούμε τους φίλους μας και τους αγκαλιάζουμε σε όλες τις στιγμές. Διαβεβαιώνουμε ότι πάντα είμαστε δίπλα σε όποιον μας χρειαστεί και πάντα βοηθάμε. Είμαστε χαρούμενοι με την χαρά των άλλων και λυπημένοι με τον πόνο τους.

Ξέρουμε, όμως, αν ο άλλος νιώθει ικανοποιημένος και πλήρης από την προσέγγισή μας; Ακούμε πραγματικά; Ή ακούμε μέσα από τα δικά μας αυτιά;

Γιατί άραγε όλοι προσπαθούμε να βρούμε λύσεις ή συμβουλές αμέσως;

Γιατί μιλάμε όλοι τόσο πολύ παντού;

Γιατί ακούμε ότι θέλουμε τελικά;

Γιατί εκλείπει η σιωπή από έναν διάλογο;

Μήπως τελικά κανείς δεν ακούει πραγματικά και αυθεντικά τον άλλον;

Μήπως όλοι κλεινόμαστε συνέχεια στον εαυτό μας;

Μήπως τελικά ο άνθρωπος έχει αναπτύξει περισσότερο κάποιες αισθήσεις και κάποιες άλλες τις έχει περιορίσει;

Όλα αυτά είναι ερωτήματα, που μπορεί να τα απαντήσει ο καθένας ξεχωριστά για τον εαυτό του.

Χρήσιμο είναι να αναφέρουμε κάποιες βασικές δεξιότητες ακρόασης για να ακούμε με ποιότητα και αποτελεσματικότερα. Για να επιτύχουμε αποδοτικότερες σχέσεις και επαφές.

**Η οπτική επαφή:** πολλές φορές όταν μας μιλάει κάποιος συνηθίζουμε να μην τον κοιτάμε στα μάτια. Επιφορτισμένοι με τα δικά μας προβλήματα ρίχνουμε ματιές αλλού, παρασυρόμαστε από όσα συμβαίνουν γύρω μας. Η βλεμματική προσήλωσή μας στον άλλο δείχνει, ότι του διαθέτουμε όλο μας τον εαυτό για να τον ακούσουμε. Είναι αρκετά σημαντικό να νιώσει ότι του αφιερώναστε ολοκληρωτικά.

**Η γλώσσα του σώματος και ο τόνος της φωνής:** όταν αφιερώνουμε πραγματικά χρόνο για να ακούσουμε τον άλλον φαίνεται από την ηρεμία του σώματός μας.

Δεν κάνουμε κινήσεις άσκοπες, δεν έχουμε νευρικήτητα. Την σταθερότητα του σώματός μας την αντιλαμβάνεται ο συνομιλητής μας και εκφράζεται με μεγαλύτερη σαφήνεια και αυθεντικότητα.

Ο τόνος και το ύφος της φωνής μας είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Δίνουμε κάποια συμβουλή με τόνο οξύ και ύφος αυστηρό ή απότομο. Πιστεύουμε ότι δώσαμε την καλύτερη συμβουλή, ο συνομιλητής μας την εξέλαβε σαν διαταγή και δυσαρεστήθηκε. Ή όταν μας λένε κάτι χαρούμενο, μια επιτυχία και λέμε 'συγχαρητήρια' χαμηλόφωνα, με ύφος δύσθυμο. Πάλι μεταδίδουμε απογοήτευση γιατί δεν δώσαμε αναγνώριση και ευχαρίστηση στα καλά νέα.

**Προσεκτική παρακολούθηση:** όταν κάποιος θέλει να μας μιλήσει το μόνο που έχουμε να κάνουμε είναι να τον ακούσουμε προσεκτικά. Παρακολουθώ προσεκτικά σημαίνει ακούω χωρίς να διακόπτω, χωρίς να βιάζομαι να δώσω συμβουλές και να κάνω παρατηρήσεις.

**Ενσυναίσθηση (μπαίνω στην θέση του άλλου):** για να νιώσει ο συνομιλητής μας ότι τον ακούμε και ενδιαφερόμαστε γι' αυτόν, πρέπει να προσπαθούμε κάθε φορά να μπαίνουμε στην θέση του. Μπαίνω «στα παπούτσια του άλλου» σημαίνει ότι αισθάνομαι τις ανάγκες και επιθυμίες του, νιώθω τους παράγοντες που τον οδήγησαν σε μια κατάσταση, βιώνω τα ίδια συναισθήματα. Έτσι, μπορώ πιο αποτελεσματικά να συζητήσω μαζί του, να τον ακούσω κι αν χρειαστεί να τον συμβουλέψω.

**Η αξία της σιωπής:** όλοι συνηθίζουμε να μιλάμε πολύ, να παρατηρούμε, να δίνουμε συμβουλές και να προτείνουμε λύσεις. Νιώθουμε καλύτερα όταν έχουμε κάτι να πούμε, ό, τι κι αν είναι αυτό. Έχουμε υποτιμήσει πολύ την αξία της σιωπής.

Η σιωπή είναι η καλύτερη απόδειξη ότι ακούμε πραγματικά τον άλλον. Είναι σαν να του αφιερώνουμε χρόνο για να εκφραστεί όπως επιθυμεί. Όταν δεν βιαζόμαστε να απαντήσουμε και σιωπούμε, έχουμε περισσότερο χρόνο να σκεφτούμε. Άρα, δίνουμε καλύτερες απαντήσεις που βοηθούν στην αποδοτικότερη εξέλιξη του διαλόγου, μειώνοντας τις πιθανότητες παρερμηνείας και μη κατανόησης.

Μπορούμε, αναλογιζόμενοι τα παραπάνω, να κάνουμε ένα τεστ στον εαυτό μας, όταν συνομιλούμε.

Παρατηρώντας τα λάθη μας σε ένα διάλογο και διορθώνοντας τα:

θα ακούμε όσα πραγματικά μας λένε  
θα μειώνουμε τις δυσερμηνείες και παρεξηγήσεις  
θα φτιάχνουμε υγιείς επικοινωνιακά σχέσεις  
θα λύνουμε τα προβλήματά μας με ουσιαστικό διάλογο  
θα γίνουμε καλοί ακροατές, άρα και συνομιλητές.

Ελευθερία Αραβανή, Ψυχολόγος  
Επιστημονική Υπεύθυνη ΜΚΟ 'Ελληνικό Δίκτυο Γυναικών Ευρώπης', Σύμβουλος  
Κέντρου Στήριξης Οικογένειας Αττικής, Σύμβουλος Κέντρου Ορθομοριακής  
Διατροφής.