

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 70: Dlaczego ludzie Cię nie słuchają i nie rozumieją

Dzień dobry, dzień dobry. Czy macie czasem takie wrażenie, że ludzie wokół was nie słuchają? A może jeśli nawet słuchają, to już na pewno nie rozumieją.

Jeżeli tak, to dzisiaj spróbujemy zastanowić się dlaczego tak jest i co można z tym zrobić. Ponadto telewizja oraz ciekawostko.

Nazywam się Mirosław Brejwo, jestem psychologiem, więcej o mnie na stronie Brejwo.pl, a to jest 70 odcinek podcastu psychologia, którą warto znać.

Rozdział pierwszy. Dlaczego nie rozumieją?

Zastanawiając się nad tym dlaczego ludzie nas nie słuchają, a jeśli nawet już słuchają, to już na pewno nie rozumieją.

Możemy przyjąć, czy nawet powinniśmy przyjąć, dwie perspektywy.

To znaczy po pierwsze zastanowić się nad tym, co my ze swojej strony jako nadawcy komunikatu robimy nie tak, co ewentualnie możemy poprawić,

ale oczywiście nie zawsze problem musi być po naszej stronie, bo może to być spowodowane też działaniami drugiej strony.

Rzecz jasna w wielu sytuacjach to będzie mix,

a jeszcze wchodzi w grę to, że coś pomiędzy jest nie tak,

że my robimy niby wszystko dobrze, druga osoba robi wszystko dobrze, a jednak coś się sypie.

Jeżeli chodzi o takie sytuacje, które po stronie nadawcy,

czyli tej osoby, która stara się jakoś wyrazić siebie, swoje zdanie,

nie zawsze działa, to może należałoby zacząć od samego początku,

czy w ogóle wyrażacie w jakiś sposób swoje potrzeby,

czy potraficie i czy komunikujecie to, czego chcecie,

czy wyrażacie w jakiś sposób swoje zdanie,

bo bardzo często okazuje się, że my tak naprawdę nie wyrażamy jasno tego, czego oczekujemy,

ale spodziewamy się, że druga osoba, czy inne osoby same poświęcą uwagę temu,

żeby nas rozumieć, żeby się domyślić, bo przecież powinno znać,

efekt jest tego tak i często, że oczywiście te osoby w wielu sytuacjach nie są w stanie

tego zrobić nawet pomimo najlepszych intencji,

no a my czujemy się niezrozumiani.

Ale niezrozumiani w dużej mierze dlatego, że nie dajemy przestrzeni do tego,

żeby ktoś mógł nas zrozumieć, bo nie wyrażamy tego, co jest ważne dla nas.

Ale z drugiej strony oczywiście druga skrajność,

to znaczy sytuacja, w której mówimy tak często o różnych naszych oczekiwaniach,

często wyrażamy swoje zdanie i nawet w sytuacjach jakichś konfliktów, w relacjach,

zwracam uwagę na tak dużo małych detali, że w efekcie naprawdę istotne rzeczy zaczynają się rozpyływać.

Osoba, która nawet chciałaby nas słuchać, zwracać uwagę na to, co jest dla nas ważne.

W momencie, kiedy w ciągu dnia mówimy do niej 50 oczekiwań,

naprawdę robi się bardzo trudne wyzwanie, żeby móc skutecznie, zwłaszcza jak się zmęczonym,

przefiltrowywać, które z tych oczekiwań, które z tych informacji faktycznie są ważne,

które z tych próśb czy decyzji to są rzeczy takie do rozważenia,

a które są tylko sugestią, swobodną myślą na przyszłość.

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 70: Dlaczego ludzie Cię nie słuchają i nie rozumieją

Ważne jest to, żeby to tak trochę zrównoważyć.

Wyrażamy nasze potrzeby w adekwatny sposób, w takiej ilości, jaka jest niezbędna, że mówimy o tym, czego potrzebujemy, ale nie dbamy o otoczenie.

To znaczy wybieramy fatalny czas na rozmowę albo kiepskie miejsce.

To też ma ogromne znaczenie.

Jeżeli chcecie porozmawiać z kimś na temat jakichś swoich planów na najbliższą przyszłość i uważacie, że najlepszy moment na to to jest chwila, kiedy gdzieś się spieszycie i macie 3 minuty, to może się okazać, że skończy się to nie tyle cenną rozmową, co po prostu konfliktem.

I to nie będzie konflikt, wynikający z tego, że nasz temat nie jest istotny,

albo wynikający z tego, że druga osoba nie chce nas słuchać,

tylko z tego, że po prostu nie ma na to czasu ani warunków,

no bo też są rozmowy, które można np. toczyć w gronie większej ilości osób,

no ale niektóre rozmowy należy toczyć pewnie tylko we dwoje,

albo w gronie osób zainteresowanych,

oczywiście to poczucie bycia nierozumianym czy niesłuchanym bardzo często tyczy się relacji,

ale nie tylko, bo równie dobrze może to dotyczyć relacji z rodziną, ze współpracownikami,

nawet z przyjaciółmi i takiego wrażenia, że ok, super, spotykamy się,

ale tak naprawdę zawsze te spotkania są na takich zasadach, jak inni by sobie życzyli,

a nie jak my, więc kwestia złego czasu, miejsca również jest istotne.

Ważne jest też to, że działa tutaj trochę reguła wzajemności,

no i w momencie, kiedy my sami nie mamy zbiut wiele gotowości do tego,

żeby słuchać innych, żeby zatrzymać się i spróbować zrozumieć ich potrzeby,

no to może się okazać, że trudno będzie nam oczekiwać tego samego,

więc taką bazą jest też nie tylko wyrażanie tych swoich potrzeb,

ale również dawanie przestrzeni na to, żeby inne osoby mogły się wypowiedzieć,

a to z kolei wymaga zaakceptowania, że inni ludzie mogą mieć inne zdanie od nas,

że mogą naszego pomysłu nie zaakceptować i to jest ok,

a bardzo często to jest błędna interpretacja,

że przedstawiamy jakiś nasz punkt widzenia, ktoś się z nim nie zgadza

i my wówczas czujemy się nierozumiani, a to nie musi tak być, że jesteśmy nierozumiani,

to może po prostu oznaczać, że druga osoba ma nieco inną wizję,

ale nas rozumie, tylko po prostu ten pomysł jej się nie podoba.

No i takie założenie, że każdy nasz pomysł musiałby być zaakceptowany,

może się wiązać z tym, że u wielu osób dochodzi do różnego rodzaju zachowań przemocowych,

czyli wymuszania tego, żeby określony efekt osiągnąć,

także mieć kontrolę na sytuacjom, ale może iść też w drugą stronę,

to znaczy może powodować, że zacznie wam brakować pewności siebie

do wyrażania emocji, do wyrażania swojego zdania,

no bo w końcu, jeżeli zawsze jest odrzucane, no to po co się starać?

Wtedy tych prób będzie teraz mniej, czyli ten brak pewności siebie

jest również kolejnym wyzwaniem.

No i odnośnie tych wyzwań, które są tak trochę na pograniczu

tego, co jest w zakresie waszej kontroli,

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 70: Dlaczego ludzie Cię nie słuchają i nie rozumieją

trochę tego, co jest w zakresie kontroli drugiej osoby, to jest aspekt zaufania, to znaczy czy my ufamy drugiej osobie, czy my wierzymy, że ona faktycznie ma dobre intencje do tego, żeby z nami na jakiś sposób porozmawiać.

Ale jak tak sobie rozmawiamy, to oczywiście można dojść do wniosku, że sami jesteście sobie winni, że was ludzie nie słuchają, ale oczywiście nie zawsze tak jest.

I tu zresztą nie chodzi nawet o to, żeby szukać winnych, tylko szukać rozwiązań, które pozwolą komunikować się lepiej.

I nie przesadzajmy z tym poczuciem winy, bo chodzi o to, żeby patrzeć na siebie, ale czasem może być tak, że wy zrobicie wszystko, a jednak okaże się, że niewiele to da.

Ale zanim o tym powiem, to jeszcze czas na ciekawostkę.

Według badania przeprowadzonego w 2018 roku na grupie ponad 20 tysięcy osób, aż 54% osób uważa, że ciągle lub czasem czują, że nikt ich dobrze nie znam.

Wow, ale ciekawostka.

Może się tak zdarzyć przecież, że my powiemy, czego potrzebujemy, że wyrazimy swoje zdanie, że wyrazimy swoją opinię na jakiś temat, to nie musi być nic globalnego, to może być kwestia tego, którą drogą najprościej byłoby dostać się do jakiegoś miejsca.

I my ze wszystkim z drugiej strony robimy wszystko ok, tylko po prostu trafiamy na osoby, które nie potrafią albo nie chcą nas słuchać, bo na przykład uważam, że ich zdanie jest jedynym słusznym i w związku z tym nie ma sensu zastanawiać się nad tym, co inni pomyślą.

Tutaj to może wynikać z jednej strony, często z tendencji przemocowych.

Czasem może być związane z różnymi uzależnieniami, ale nie musi być wcale tak, że ktoś, kto nas nie słucha od razu, ma jakiś problem, chorobę, jakiś zaburzenie, nie zawsze.

Czasem może to być kwestia tego, że nie potrafi się zbyt dobrze skoncentrować, albo po prostu ma takie zwyczaje, chociażby wyniesione ze swojego środowiska, że się nawzajem wszyscy przekrzykują, że się nie słucha,

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 70: Dlaczego ludzie Cię nie słuchają i nie rozumieją

tylko po prostu jak chcemy zabrać głos,
to trzeba o to zawalczyć.
No i tak właśnie w ten sposób działają,
chociażby przerywając nasze wypowiedzi
na każdym kroku.
Kiedy mówimy sobie o aspekcie koncentracji,
to warto też zwrócić uwagę na to,
że w dzisiejszych czasach to również
jest coś, co powoduje,
że możemy czuć się niezrozumiani.
Zresztą już w jednym z odcinków o tym wspominaliśmy,
no bo jeżeli rozmawiamy,
a w tle leci coś w telewizji,
do tego jeszcze ewentualnie bawimy się telefonem,
no to bardzo trudno jest
poświęcać uwagę drugiej stronie.
Więc w takiej sytuacji może być tak,
że druga osoba
ma umiejętność tego, żeby nas słuchać,
ale nie potrafi się skoncentrować
i rozprasza się, że to nas dotyczy to dokładnie
tak samo.
Swoją drugą czasem,
żeby zastanowić się nad tym,
czy to jest kwestia tego,
że my coś źle komunikujemy,
czy po prostu akurat ta osoba,
z którą rozmawiamy,
niekoniecznie potrafi nas słuchać,
to dobrym sposobem, żeby się przekonać,
jest zobaczenie,
jak się czujemy w innych grupach,
czy z innymi osobami,
czy to jest tak, że wszędzie ten problem
występuje, czy może w pewnym otoczeniu
czujemy się słuchani, czujemy się akceptowani,
czujemy się rozumiani,
pewnej grupie osób niestety tak nie jest,
bo to też jasno by pokazywało,
że my mamy umiejętności,
tylko może nie w tym otoczeniu.
No i jeszcze jest oczywiście
aspektów środowiskowych,

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 70: Dlaczego ludzie Cię nie słuchają i nie rozumieją

no tu może być wiele przeszkód,
tak łącznie z tym,
że po prostu jest w otoczeniu zagłębienie
i nikt nas nie będzie słuchał,
ale też pamiętajmy o tym,
że nasze poczucie bycia niesłuchanym
może być kwestią błędu poznawczego.
To znaczy my w większym stopniu możemy się skupiać
na tym, że ktoś nas nie słucha,
albo że ktoś nie zapamięta tego,
co powiedzieliśmy i będziemy ignorować
te sytuacje, w których jednak byliśmy słuchani.
Więc tutaj znowu to nasze takie
zeroidynkowe patrzenie na świat
nikt nie słucha,
może być ryzykowne,
bo istnieje prawdopodobieństwo,
że ludzie wokół nas tak naprawdę
w 90% przypadków nas słuchają,
poświęcają nam uwagę,
skupiają się na naszych potrzebach,
no ale nie jest to może 100%,
bo trudno 100% tak naprawdę osiągnąć.
Więc wtedy uważajmy,
żeby nie dochodzić od razu do zera,
że nikt mnie nie słucha.
W gruncie rzeczy sytuacja
tu jest dość prosta,
no bo jeżeli wiemy z jakiego powodu
nie czujemy się słuchani,
no to możemy po prostu
krok po kroku,
każdy z tych powodów
starać się wyeliminować.
No i na dobry początek
dobrze było się zastanowić,
czy wy sami w ogóle wiecie,
czego potrzebujecie
i czego oczekujecie
od innych osób,
no bo żeby móc zakomunikować,
czego byście chcieli,
no to niestety trzeba się na tym też

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 70: Dlaczego ludzie Cię nie słuchają i nie rozumieją

zastanowić, pomyśleć,
jakie jest wasze oczekiwania.
To oczywiście może wymagać pewnej odwagi,
żeby to zakomunikować,
no ale to jest podstawa,
no bo w momencie,
kiedy tak naprawdę nie wiecie,
nie macie swojego zdania,
to oczywiście może być wygodne,
no bo zdejmuję z was
część odpowiedzialności
i może powodować,
że myślimy sobie wtedy,
nie czytali w moich myślach,
no ale nie zapewne dobrej komunikacji,
więc czego właściwie oczekujecie
od innych osób?
Mówię innych ogólnie,
no ale rzecz jasna,
myśląc o różnych osobach,
możecie mieć różne oczekiwania.
No i w momencie, kiedy już wiecie,
na czym wam zależy,
no to istotne jest to,
żeby zadbać o warunki do rozmowy.
Nie zawsze oczywiście tak musi być, tak?
No bo jeżeli rozmawiacie w grupie znajomych
na temat tego,
co byście chcieli obejrzeć wspólnie,
to nie wymaga jakichś specjalnych warunków,
to wymaga po prostu głośnego
i wraźnego zakomunikowania,
co jest dla was ważne,
może dlatego dodawanie powodu
zawsze się dobrze sprawdza,
natomiast jeżeli to mają być
poważniejsze rozmowy,
no to zadbajcie o warunki,
to znaczy, że mieć ciche,
spokojne otoczenie
i przede wszystkim czas na taką rozmowę.
Być może warto też zakomunikować
o sobie, z którą chcecie porozmawiać,

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 70: Dlaczego ludzie Cię nie słuchają i nie rozumieją

że taką rozmowę chcecie odbyć,
bo wbrew pozorom
nie w każdej sytuacji
taka spontaniczna nagła rozmowa
daje dobry efekt.
No ale kiedy już dochodzi
do tej rozmowy,
to pamiętajcie o tym,
że bardzo ważne i trudne zarazem
jest to, żeby mówić przede wszystkim
o swoich odczuciach,
o tym, co czujecie,
o tym, co widzicie,
a niekoniecznie dopuszczać do tego,
żeby osądzać drugą stronę
i mówić, że
Ty nie edwasz o moje potrzeby,
czy nie rozumiesz mnie,
no bo tego typu komunikaty
rozumiem, że mogą Wam
przychodzić do głowy jako pierwsze,
ale tego typu komunikaty
mogą spowodować tylko tyle,
że druga strona zacznie się bronić,
a nie słuchać tego, na czym nam zależy.
Natomiast kiedy mówimy o tym,
co nas martwi,
o tym, co jest dla nas istotne,
na czym nam zależy,
akceptując też to,
że druga strona to przyjmie
albo nie,
no to wtedy ci odbiorcy
tych naszych komunikatów
mają więcej przestrzeni do tego,
żeby po prostu nas wysłuchać
i zastanowić się nad naszą perspektywą,
a nie na tym, żeby bronić siebie.
Zwróćcie też uwagę na to,
kiedy, tak odnośnie czasu,
najchętniej, najczęściej
udaje Wam się skutecznie zabierać głos,
kiedy czujecie się wysłuchani.

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 70: Dlaczego ludzie Cię nie słuchają i nie rozumieją

Kwestia czasu
jest bardzo istotna
i być może
jest całkiem sporo sytuacji,
w których
to, co robicie, działa bardzo dobrze.
I chodzi o to, żeby
nie tyle zmieniać to,
co mówicie,
tylko właśnie zastanowić się,
w których momentach
działa to szczególnie dobrze.
No i może też być tak,
że wszystko,
z tym, co mówicie, jest OK,
że druga osoba
również ma gotowość do tego,
żeby przyjąć te Wasze potrzeby,
żeby Was wysłuchać,
tylko, że po prostu
za szybko odpuszczacie,
bo zakładacie,
że jak coś powiecie
i druga osoba
nie potrafi się do tego odnieść,
to z automatu oznaczanie.
A nie zawsze tak musi być,
bo pamiętajcie,
że wiele osób,
zakładam, że Wy również,
no, potrzebuje czas
na to, żeby pewne rzeczy
przemysleć,
żeby się zastanowić
i to nawet mogą być
drobiazgi,
typu gdzieś na spacer.
Czasem trzeba dać trochę przestrzeni
i czasu,
aż danosła coś przeanalizuje,
aż dojdzie do niej
to, czego chcemy
i to nie musi oznaczać,

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 70: Dlaczego ludzie Cię nie słuchają i nie rozumieją

że jesteśmy odrzucani
i że decyzję należy podejmować
tu i teraz.
Nie, nie ma w tym nic złego,
więc dawajcie przestrzeń
z jednej strony,
nie odpuszczajcie,
ale z drugiej dajcie czas,
żeby druga osoba
mogła sobie pewne rzeczy
przeanalizować,
wywnioskować,
bo nie każdy chce przyznać,
na przykład,
że mamy rację
w niektórych kwestiach,
ale być może nasze sugestie
zastosuje,
a to przecież o to chodzi
w takim przypadku.
Ale, niestety,
tutaj, żeby nie było tak optymistycznie,
pamiętajcie,
że czasem trzeba po prostu zaakceptować,
że nie wszyscy nas rozumieją,
że są osoby,
które nawet, jeżeli są nam bardzo bliskie,
mogą nie mieć umiejętności,
żeby nas skutecznie wysłuchać,
mogą nie chcieć ich zdobywać,
albo mogą, no właśnie,
mieć problemy z zachowaniami
przemocowymi,
z uzależnieniami
i po prostu
są sytuacje,
w których najważniejsze jest dbanie o siebie,
trzymanie dystansu,
odizolowanie się w takim stopniu,
w jakim to jest niezbędne
i zaakceptowanie faktu,
że przez niektóre osoby po prostu
możemy nie być zrozumiani

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 70: Dlaczego ludzie Cię nie słuchają i nie rozumieją

i to nie oznacza,
że z nami jest coś nie tak
i że bez tego
nie jesteśmy w stanie s funkcjonować.
Jesteśmy,
tylko musimy to zaakceptować,
choć bywa to bardzo trudne.
Podsumowanie
jest wiele powodów,
dla których możemy nie czuć się słuchani przez innych,
albo nawet,
jeżeli czujemy się słuchani,
to nie rozumianie,
tym, od czego dobrze byłoby zacząć,
zastanowić się nad tym,
czego my właściwie potrzebujemy,
po czym byśmy poznali,
że nas ludzie słuchają,
jak zadbać o właściwą przestrzeń
do tego, żeby wyrażać to nasze zdanie,
ale jednocześnie zaakceptować,
że nie zawsze
nie wszyscy muszą nas rozumieć
i my nie zawsze możemy coś z tym zrobić.
Mam nadzieję,
że ten odcinek był dla Was użyteczny,
że zachęci Was do rozważań
odnośnie tego,
jak się on dogaduje się z ludźmi,
a tymczasem już za dwa tygodnie,
czyli 19 września,
porozmawiamy o odwadze.
Do usłyszenia.