

Межличностные отношения

Как склонить человека к своей точке зрения

Правила:

1. Часто одержать верх в споре – это уклониться от него.
2. Уважайте мнение собеседника, не говорите о его неправоте.
3. Если вы не правы, признайте это.
4. С самого начала придерживайтесь дружелюбного тона.
5. Постарайтесь заставить собеседника сразу же ответить вам "да".
6. Пусть большую часть времени говорит ваш собеседник.

Как склонить человека к своей точке зрения

7. Пусть ваш собеседник считает, что главная мысль принадлежит ему.
8. Искренне старайтесь смотреть на вещи с точки зрения вашего собеседника.
9. Относитесь сочувственно к мыслям и желаниям другого.
10. Взывайте к более благородным мотивам.
11. Драматизируйте свои идеи, подавая их эффектно.
12. Бросайте вызов, задевайте за живое.

Как углубить отношения с человеком

- Старайтесь принимать людей такими, как они есть. Принимать значит искренне стремиться понимать человека, признавать его право быть индивидуальностью. Принятие не предполагает обязательного согласия с человеком, одобрения всех его поступков, чувств, мыслей.
- Признавайте за собой право ***испытывать именно те чувства, которые у вас возникли***. Не скрывайте их, и ваши отношения станут намного более искренними. Как и все, вы можете быть веселым, грустным, равнодушным, раздраженным и т.д. Помните, что не скрывать раздражения и вымещать агрессию на другом - совершенно разные вещи.

Как углубить отношения с человеком

- Научитесь принимать свои чувства и чувства другого человека такими, как они есть. Не забывайте, что чувства сложны и противоречивы. Даже чувство любви связано с негативными переживаниями: мы можем бояться потери любимого, ненавидеть любимого человека за то, что он имеет над нами власть... Не стоит паниковать или лгать себе, если вы обнаружите у себя те или иные негативные чувства по отношению к любимому.

Как углубить отношения с человеком

Многое зависит от умения наладить доверительное общение.

Насыщенность общения положительными эмоциями зачастую важнее предмета разговора и даже его результатов.

Эмоциональный контакт в повседневном общении в большинстве случаев важнее передаваемой информации. Чтобы проверить точность своего настроения на волну собеседника, назовите то чувство, которое, как вы полагаете, собеседник испытывает, при этом, дав ему понять, что у вас нет полной уверенности в своих предположениях. Например: "Мне кажется, вы чем-то разочарованы (что-то раздражает, чем-то опечалены и т.п.)". Это даст шанс получить от собеседника либо сообщение о его действительных чувствах, либо уточнение вашего предположения.

Как углубить отношения с человеком

Научитесь видеть насколько удовлетворен собеседник общением с вами. Вот перечень наиболее простых поведенческих признаков удовлетворенности собеседника разговором:

- более плавные движения - беспокойные движения могут свидетельствовать о подавляемом желании что-то сделать, высказаться и т.п.;
- свободное дыхание;
- спокойные движения глаз;
- собеседник не избегает пространственной близости;
- собеседник не избегает смотреть в глаза.

Как сохранить отношения

Уже установившиеся отношения рушатся по следующим причинам.

Во-первых, существует заблуждение, что налаженные отношения со временем становятся более прочными. Отношения редко складываются сами собой, обычно их приходится строить.

Отношения - это живая материя, они требуют "ухода", заботы.

Как сохранить отношения

Во-вторых, проявляется осознанное или неосознанное ***стремление к манипуляциям***. Манипуляторство - это отношение к человеку как к вещи, инструменту, средству достижения своих целей. Способов манипуляции много, некоторые из них вовсе не выглядят жесткими или коварными, например, плач, жалобы на болезнь или обещания заболеть, упреки ("Ты меня не любишь и поэтому так поступаешь").

Как сохранить отношения

В-третьих, мы часто ***потворствуем манипуляциям*** - боясь разочаровать близкого человека (коллегу, партнера) своим отказом или несговорчивостью, признаем у себя отрицательные качества, не видя их. Если вы чувствуете, что вас принуждают к неестественному поведению, что вы вынуждены выполнять просьбу, хотя вам этого совсем не хочется, то, весьма вероятно, вы становитесь "объектом манипуляции". Чаще всего "ловят" на том, что мы опасаемся потерять свой авторитет, показаться не столь хорошим, добрым, любящим, преданным и т.д.

Но манипуляции человек может осуществлять и неосознанно. Если вы заинтересованы в открытых, подлинно глубоких отношениях, то приготовьтесь к возможной обиде и скажите неприятные слова о том, что вам кажется, будто вами манипулируют. Пусть вас поддерживает уверенность, что вы делаете это ради сохранения отношений.

Как сохранить отношения

Найдите в человеке как можно больше достоинств, в отношениях опирайтесь, прежде всего, на них.

Чтобы сохранить глубину эмоциональных отношений с близким человеком надо уметь прощать. Нам очень дороги и наша правота, и принципиальность, но, все-таки, каждого из нас жизнь ставит перед выбором - ***что дороже: правота и принципиальность или близкие отношения.*** Если возникнет необходимость предпочесть то или другое, сделайте это осознанно и держитесь выбора.

Эмоции и чувства

- В эмоциях может быть выражено отношение к конкретной ситуации, к определенному объекту или явлению, к поступку или поведенческому акту другого человека, оценка собственного поступка, поведения. Чувства же отражают отношение к достаточно продолжительной во времени жизненной ситуации, к другому человеку или к себе в целом.
- Эмоции с большей определенностью проявляются в психическом и физическом состоянии индивида. Они имеют более явные временные характеристики; легче зафиксировать моменты их возникновения и угасания. Чувства проявляются более опосредованно, поэтому труднее для наблюдения и самонаблюдения. Это обстоятельство заставляет психологов в диагностике последних опираться на субъективные оценки человека.

Эмоции и чувства

Чувства — важнейшая составляющая системы отношений индивида к миру людей, к себе самому, к окружающей его живой и неживой природе. В них отражена значимость явлений и объектов действительности, связанных с потребностями и мотивами личности, а также и возможность удовлетворения данных потребностей. Чувства и эмоции выполняют регулятивные и оценочные функции (принятие или непринятие людей, объектов, событий и т. д.).

Чувства в межличностном взаимодействии

Сближающие чувства	Удаляющие чувства
Единство (общность)	Одиночество
Дружелюбие	Отвращение (или неприязнь)
Добросердечие	Злоба, злость
Уверенность в собственной правоте	Вина (или раскаяние)
Собственная достаточная значимость	Зависть
Гордость	Стыд
Признательность	Обида
Уважение	Презрение
Любовь	Ненависть

Гармония отношений

Гармония возможна при достаточно выраженных сближающих чувствах, превышающих по силе удаляющие чувства. Вероятно, чем больше сближающих чувств, тем полнее, совершеннее гармония личности. Но даже одно сильное удаляющее чувство может разрушить гармонию при выраженных сближающих чувствах.

Гармония отношений

Несоразмерные сближающие чувства — заостренные, нарушают гармонию. Безграничное **единство** может приводить к бездумному согласию, к общности с одинаковостью во всем и, таким образом, к потере собственной индивидуальности. **Дружелюбие** ко всем может выступить основой неразборчивости в межличностных отношениях и неадекватно сниженной критичности в оценках людей. **Добросердечие** может переходить во всепрощенчество (беспринципность), а уверенность — в неадекватную самоуверенность или уверенность в собственной непогрешимости. **Собственная значимость** может перейти в собственную сверхценность, а гордость — в гордыню, признательность — в утрированную благодарность и неадекватное восхваление, уважение — в культовое преклонение и идолопоклонство, **любовь** — в любовную слепоту (неспособность видеть и воспринимать что-либо иное кроме объекта любви, фиксированность с обеднением, уходом на второй план всей гаммы чувств).

Гармония отношений

Уважение, перешедшее в культовое преклонение порождает сильные удаляющие чувства по отношению ко многим окружающим, инициирует ряд удаляющих чувств — презрение, отвращение, ненависть. Преклонение при фиксации на одном объекте может перейти в фанатизм. Он особенно опасен, поскольку лишает личность способности к эмпатии, сопереживанию из-за предельной центрированности на чем-то, из-за иррационального принятия кого-либо, преданности чему-то (делу, идее). В последнем случае он позволяет обрести в кругу подобных чувство принадлежности. Снизив значимость остальной части социума (родителей, учителей, правительства...), для полного принятия себя и самоуважения может хватить включенности в группу фанов того или иного эстрадного певца, футбольной команды, толкиенистов и т. д. Остальные, не входящие в круг своих, при этом начинают восприниматься и оцениваться как недалекие, ограниченные, не способные проникнуться...

Гармония отношений

В любой *страсти* есть свое очарование, притягивающие людей. Истовость, ревностность, рьяность имеет красоту силы. Это то природное явление, на которое в человеке отзываются глубинные струны. Вероятно, немалая часть этого объясняется достаточно просто — феноменом индукции (психической заразительности), идущей от человека с повышенной силой внушения. У истероидной личности энергия появляется благодаря обратным токам, идущим от окружающих. Этой энергией лидер с горящими глазами и подпитывается.

Гармония отношений

Умеренные по силе, преходящие **удаляющие чувства** могут быть полезны для сохранения плодотворных отношений. Динамика отношений сложна, она не может быть свободна от разногласий, несходства в подходах, от конфликтов. Некоторый уровень неудовлетворенности партнером или партнером и собой еще не означает разрыва партнерских отношений. Неудовлетворенность близким человеком, периодически возникающие негативные чувства нередко входят в спектр любовных, родственных отношений. Это нормально, потому что отношения с близкими людьми многоаспектны.

В определенной ситуации и определенном социальном окружении человек может испытывать чувство одиночества, которое может быть связано с непониманием его окружающими, с расхождением в ценностях, с другими причинами.

Гармония отношений

Чувство **неприязни** может вызвано каким-либо действием или поступком человека, к которому в целом отношение положительное.

Злость может быть обусловлена собственным негативным состоянием субъекта, например, переутомлением или состоянием с признаками неврастения.

Вина, раскаяние может быть адекватной реакцией, переживанием достаточно гармоничной личности в случае, если эти чувства вызваны ошибочным поступком, неподобающим поведением...

Сходные причины могут вызывать переживания стыда, смущения.

Презрение может быть инициировано тем, что субъект оценивает некоторый поступок, как противоречащий морали, обычаям, традициям социума или этноса. Низкая оценка может быть обусловлена и значительным несоответствием поступка кого-либо имеющимся у личности идеалам, принципам, ценностям.

Гармония отношений

Печаль. Печаль, замедляя общий темп жизни человека, дает ему возможность «оглянуться назад». Замедление психических и соматических процессов, которым сопровождается печаль, позволяет по-новому взглянуть на мир, увидеть его иначе. Эта новая перспектива может усугубить печаль, но она, же может освежить взгляд на вещи или позволить понять то, о чем человек прежде не задумывался. Кроме того, эмоция печали выполняет коммуникативную функцию, она помогает самому человеку и окружающим его людям яснее ощутить наличие дисгармонии (Turnkins, 1963). Печаль сигнализирует о том, что человек нуждается в помощи».

Гармония отношений

Печаль играет ведущую роль в формировании **эмпатии**. Плач ребенка пробуждает у матери чувство сострадания, побуждает ее обратить внимание на ребенка, успокоить его (Huebner, Izard, 1988). Современные исследования показывают, что печальные переживания мотивируют альтруистическое поведение, и поведение, направленное на самоудовлетворение [9]. Если человек вспоминает о печальном событии, произошедшем с ним, то он «испытывает жалость к себе, однако если это событие произошло с его другом или любимым человеком, то его внимание сосредоточено на несчастьях другого», и в этом случае он скорее всего испытает жалость и сострадание, будет стремиться помочь ближнему (Moore, Underwood, Rosenhan, 1984).

Гармония отношений

Горе. Эйврил (Averill, 1968) пишет, что горе способствует укреплению социальных связей и групповой сплоченности, выполняя тем самым важную биологическую и социальную функцию. Социально-психологические причины горя проистекают из феномена аффективной привязанности – привязанности к людям идеям и предметам. Боулби отмечает, что горе, благодаря своей «заразительности» побуждает к социальной активности, эмпатии, укрепляет межличностные отношения с теми, кто понес тяжелую утрату [7].

Согласно Боулби (Bowlby, 1960, 1961, 1963), переживание горя способствует психологической адаптации, побуждает человека к восстановлению баланса, направляет к восстановлению личностной автономии, мотивирует к восстановлению гармонии и восполнению утраты.

Гармония отношений

Зависть. Ряд отечественных исследователей усматривает конструктивные позиции зависти. Несмотря на доминирующий негативный оттенок, который содержится в феномене зависти, она может стимулировать дух соперничества, стремление к успеху, и изменению своего социального положения, и тем самым играть положительную роль в жизни социума. Весьма показательны в этой связи и размышления о зависти С.М. Зубарева: «Испортить жизнь она может серьезно, но, при всем том, вектор этого чувства мотивирует на жизнь. Особенно после того, как редуцированы агрессивные фантазии по поводу уничтожения конкурентов, после «отбеливания», зависть способна стать хорошим жизнеутверждающим мотиватором».

Гармония отношений

Завистливое отношение к другому может способствовать осмыслению себя и своего жизненного пути.

Таким образом, тот факт, что зависть выполняет деструктивные функции в социальной жизни субъекта, поддерживается всеми исследователями, тогда как вопрос о ее конструктивности вызывает многочисленные научные дискуссии. Резюмируя, отметим, что, на наш взгляд, «benign envy» (плодотворная зависть) мобилизует и способствует самоактуализации субъекта зависти, «malicious envy» (вредоносная зависть) ухудшает взаимоотношения и подрывает позиции субъекта зависти, но одновременно два вида зависти инициализируют ряд внутренних ресурсов, способностей субъекта зависти и способствуют самоактуализации.

Психологическое давление

& Если агрессивное поведение не достигло крайней степени, то сохраняются шансы как-то воздействовать на человека. Может быть, будет эффективным проявить более сильную агрессию, чем была направлена на вас.

& Любая ситуация общения требует изобретательности, творчества. Трудные ситуации требуют этого в еще большей степени. Далеко не всегда напирает тот, кто силен - нередко попытка нажимать говорит об отчаянии. Попробуйте найти нестандартный подход, неожиданный ход в разговоре, например: сделайте агрессору комплимент, уверенным тоном скажите какую-нибудь явную чушь...

& Давлению должна противостоять сила или спокойствие, лучше - сила и спокойствие. Лучшим свидетельством спокойствия является ирония. Давление - это стремление ограничить вашу свободу. У Виктора Гюго есть замечательные слова: *“Свобода начинается с иронии”*.