

# Принципы бережного общения

*Мила Ведрова, психологиня (Беларусь)*

На мой взгляд, бережное общение – это не то общение, в котором не происходит каких-то конфликтных ситуаций или расхождения интересов и видения по поводу тех или иных вещей. К разрешению любых конфликтов мы подходим с идеей о том, что это поможет нам узнать лучше друг друга и, соответственно, построить большую близость и контакт.

Бережное отношение – это не те отношения, в которых есть такое ощущение, что мы оба как будто запутаны в вату, и мы так как-то соприкасаемся через эти слои ваты, чтобы, не дай Бог, друг друга не ранить. Мне кажется, бережное отношени – это где мы учитываем собственные уязвимые места и боли, и уязвимые места и какие-то болезненные темы человека, с которым мы взаимодействуем.

Бережное общение, я думаю, – это такой баланс между бережным отношением к другому и бережным отношением к себе. Если мы чувствуем, что в какой-то ситуации у нас уже просто срывает предохранители, выбивает пробки, мы чувствуем колоссальное напряжение и понимаем, что эмоции нас захлестывают, и мы не можем продолжать диалог дальше в каком-то конструктивном ключе, думаю, что важно сказать, что мне сейчас нужно взять паузу, подышать, побыть с этим всем происходящим, обдумать это – и потом вернуться в коммуникацию.

Мне кажется, бережное общение – это еще общение, в котором присутствует диалог. Очень часто мы можем думать, что то, что происходит между нами, – это диалог. Но чаще всего это не так. Диалог – это когда обе стороны на равных участвуют в коммуникации. Есть некоторое перебрасывание тематического фокуса внимания, как в теннисе, например. То есть есть подача от одного игрока другому, чтобы не только это было какое-то одностороннее общение, в котором я вываливаю все на другого человека, но чтобы в том числе это было такое перебрасывание мячика между нами. Это, мне кажется, первое, что важно держать в голове.

Второе, что вообще из моего опыта может быть полезно другому человеку и для нашей коммуникации? Что может ее обогатить, что может сделать ее более интересной? И третье – это дать себе право на ошибку и быть готовым к тому, что, скорее всего, вы будете ошибаться. Четвертое – это признание того, что мы все не идеальны. Я не идеален, мои партнеры по коммуникации не идеальны. И не только я имею право ошибаться, но и

другие люди вокруг меня. И важно понимать, что мы ошибаемся не потому, что мы злонамеренные или потому, что у нас есть какой-то такой умысел. Это просто происходит, потому что мы все очень разные, и любая коммуникация требует притирки.

Важно понимать, что бережное общение – это в целом очень классный и полезный навык, который позволяет нам существенно, глубинно улучшить наши отношения с окружающими людьми. Мы действительно включаемся в то, что происходит. Мы внимательны, мы стараемся учиться слушать. Мы стараемся наблюдать, какой эффект оказывает то, что мы говорим. И в целом, мне кажется, это навык, который улучшает качество жизни во всех сферах.