



Cum sa te faci ascultat in orice situatie?!

Intrarea in raport cu persoana cu care comunicam este una din cele mai eficiente metode de a ne face ascultati. Atunci cand doua persoane se afla in apropiere una de cealalta si isi acorda un minim de atentie, intre ele se poate stabili o comunicare simultana la nivel constient si inconstient, denumita raport. Ai vazut, desigur, doi indragostiti care discuta pe o banca in parc. Parca ar fi in oglinda unul cu celalalt. Aceeasi pozitie a corpului, sincronizarea gesturilor, cum se completeaza unul pe celalalt, ritmul vocii si tonalitatea sunt la fel, aproape ca isi citesc gandurile si mai ales se privesc ochi in ochi tot timpul (contact vizual permanent). Acesta este cel mai simplu dar si cel mai complet exemplu de intrare in raport si de pastrare a acestuia. Asta nu inseamna ca trebuie sa ne indragostim de cineva pentru a comunica eficient. Putem sa copiem modul de sincronizare, de oglindire care exista intre doua persoane indragostite. Adica sa-l trecem de la nivel inconstient (cum este el la indragostiti) la nivel constient in comunicarea curenta.

EXISTĂ doua etape, din acest punct de vedere, a procesului de comunicare: intrarea in raport cu persoana cealalta si pastrarea acestuia pe tot parcursul comunicarii si ruperea raportului, in vederea terminarii comunicarii. Intrarea in raport si pastrarea acestuia se face prin: acordare, etapa in care se stabileste o legatura, intre cele doua persoane, la diferite niveluri de comunicare si anume: corporal, verbal, para-verbal (tonul vocii, volumul, ritmul). Acordarea este urmata de: Sincronizare, care se poate face: direct (de exemplu clipim imediat dupa persoana), incrucisat (miscam piciorul stang, dupa ce persoana cealalta a miscat mana dreapta), decalat (lasam sa treaca 3 – 10 secunde pana sa oglindim miscarea). Acordarea si sincronizarea fac parte din asa numitul proces de " oglindire " prin care ne armonizam la diferite niveluri de comunicare cu cealalta persoana. ARMONIZAREA este urmata de: dirijare, etapa in care persoana care este constienta de proces, poate prelua initiativa si conduce comunicarea in sensul dorit. Poti constata acum, cu uimire, cum cealalta persoana, te " oglindeste ", preluandu-ti, inconstient, anumite gesturi si stari emotionale. Aceasta este dovada, clara, a faptului ca esti in raport cu persoana cu care comunicii si aceasta te asculta cu atentie.

IN SITUAȚIA in care vrem sa intrerupem comunicarea, trebuie sa " rupem " raportul si asta se face prin: Dezacordare, etapa in care este suficient sa facem miscari bruste si repetate ale pozitiei corpului si/sau a tonului vocii, pentru a semnala celeilalte persoane, la nivel inconstient, faptul ca, din punctul nostru de vedere, discutia s-a terminat.