

Вербальная самозащита или неагрессивное общение

Постоянное сравнение двух культур в процессе изучения иностранного языка не всегда полезно. Начинаются поиски что лучше или хуже у «них», или наоборот – у «нас». Если это делается с целью получения полезного языкового опыта, то это неплохо. А если нет – то это потеря времени и темпа изучения языка.

Общаясь, необходимо разделять оценочные высказывания от констатации факта. Первые могут оскорблять, а вторые только говорят максимально нейтрально о ситуации, действии и т.п. Например, сказать «Вы всегда опаздываете» будет преувеличением с признаком оценивания, а выражение «Вчера и на прошлой неделе, в среду, Вы пришли на работу на 20 минут позже» будет констатацией факта.

Преувеличение вызывает желание у собеседника к спору. Он чувствует критику в свой адрес. Когда что-то обобщается, то высказывание превращается в вид фундаментальной истины - оно как бы застывает в качестве неподвижного монумента. А когда дается конкретная информация, с уточняющими датами и временем, то возникает ощущение динамики, которую можно всегда изменить в лучшую сторону. Например, вместо того чтобы говорить – «Он лентяй», можно отметить что «Он последние три месяца не успевает сдать вовремя работу».

Когда человек говорит на языке, то он выражает свои мысли и чувства. Если с мыслями в современной цивилизации все более-менее понятно,

то чувства остаются в замороженном состоянии. Чтобы выразить чувства их сперва надо научиться распознавать. А для этого необходимо иметь словарь эмоций. Человек не выражающий никаких эмоций становится похож на машину. Когда мы что-то объясняем, эмоции, настоящие эмоции, помогают нам сделать это успешно.

Еще одна проблема связанная с говорением, общением – неразличение своих чувств и мыслей. «Я думаю» и «я чувствую» предполагают разные языковые формулы. Существует разница между выражением мыслей или чувств и оценкой своего или чужого состояния. Например: «Я чувствую, что не способен к изучению английского языка» - нет выражения чувств, а есть только субъективная оценка своих способностей. Выражение чувств: «Я чувствую, что раздражен тем, что я не способен к изучению английского так, как я этого хочу». Выражение «не способен к изучению английского» может выражать гамму чувств – раздражение, страх, злость, обиду и т.п. И эта негативная «гамма» зачастую выплескивается на преподавателя, что очень и очень мешает процессу обучения.

Необходимо видеть грань между выражением своих чувств и оценочными суждениями окружающих. Оценка окружающих и их поведения – это наши мысли о «их» действиях, словах. Также наши мысли о языке являются нашей личной интерпретацией языка. Ни больше ни меньше. «Меня не понимают» - это оценка поведения не окружающих, а нашего. «Меня провоцируют» - опять оценка поведения окружающих.

Изучая иностранный язык надо создавать свой словарь чувств. Можно сказать что чувствуете себя хорошо, употребив не только good или happy, но и что-то еще типа: optimistic, amused, comfortable, energetic, joyful, loving, thankful, wonderful и т.п.

Слова, передающие противоположные чувства могут быть, например, такими: afraid, alarmed, angry, anxious, confused, depressed, disgusted, furious, mad, lonely, nervous, sad, skeptical, troubled и т.п.

По мнению известного психотерапевта Маршалла Розенберга, проблема выражения своих чувств и мыслей связана с проблемой взятия (или не взятия) на себя ответственности за свои мысли и чувства. Например, когда мы говорим: «Меня обидели», то виним кого-то другого и как бы отдаем контроль ему над своими чувствами и мыслями. Можно также сказать: «Я обиделся» что будет честнее и правильнее с точки позиции контроля своих чувств.

Можно сказать – «Ты безответственный» и заклеить человека, вынудить его оправдываться или попытаться взять реванш. А можно сформулировать свое отношение к проблеме: «Я подумал когда ты пришел с опозданием на 40 минут, что такое поведение безответственно». Здесь есть выражение своего отношения к ситуации, но нет ярлыков и оценки другого человека.

Все вышесказанное может помочь в изучении языков понять какой наиболее эффективный способ коммуникации для того, чтобы ваши знания языка максимально раскрылись к конкретной ситуации. Ведь при суперзнании грамматики, лексики и т.п. можно создать такую ситуацию общения, когда трудно проявить даже самую малость своих знаний и речевых умений.

Предыдущие выпуски можно прочитать по ссылке

http://intelekt.by/index.php?page=Verbalnaya_samozashchita_ili_neagressivnoe_obshchenie

Подготовил для Вас:



Рунцо Дмитрий Владимирович –
дистанционный (по Skype) репетитор английского,
французского и русского как иностранного языков.

Сайт: www.intelekt.by

Электронная почта: lingvo@tut.by

Телефон: +37529 634 99 31