

Na tych samych falach

radzi

**ANNA
URBAŃSKA-SUSMARSKA**

psycholog i socjoterapeuta

Spotykasz kogoś pierwszy raz i do razu rozmawiacie z sobą, jak dobrzy znajomi. Z innymi osobami, znanymi od lat, rozmawia się trudno.

■ Ważne jest nie tylko to, co mamy w głowie, ale również umiejętność nawiązania kontaktu, komunikacji.

■ Sprawa jest banalnie prosta: ci, z którymi nam się bardzo dobrze rozmawia, to osoby, które mają podobny do nas, albo taki sam jak my, kanał nadawania i przekazu. Najbardziej rozpoznawalne są trzy kanały: jesteśmy wzrokowcami, słuchowcami i kinestetykami, czyli tymi, którzy odbierają ciałem.

Po kolej:

Wzrokowiec będzie rozmawiał obrazami: zobacz, popatrz, a widziałeś, pokazywali, na wystawie było...

Słuchowiec powie: słyszałeś? Nadawali akurat taką muzykę, słyszać było, dochodziły dźwięki...

Kinestetyk opowie uczuciami: było super, świetnie, podobało się, jest ekstra...

■ Ktoś powie: O! Zobacz! Jeśli odpowiem z zainteresowaniem: Widzę! –



dogadujemy się, nie porozumiewamy. Jesteśmy nieprecyzyjnie, nie umiemy dokładnie czegoś określić, czego chcemy.

(not. jz)

**Anna Urbańska –
Susmarska** – psycholog
biznesu, uczestniczy w
rekrutacji pracowników,
prowadzi szkolenia dla
bezrobotnych.

już mam kontakt. W innym przypadku ktoś powie: Zobacz! A ja nie widzę, do mnie to nie dociera, bo do mnie bardziej przemawia dźwięk, a nie obraz.

■ Jeśli nasz kanał nadawania i przekazu jest taki sam, jak osoby siedzącej naprzeciwko, rozmowa będzie układała się świetnie. Mówiąc potocznie: będziemy nadawali na tych samych falach. Albo jest to ktoś, kto opanował techniki porozumiewania się wszystkimi kanałami, potrafi odczytać nasz sposób komunikowania i dostosił się do tego.

■ Na co dzień nie zwracamy uwagi, na to jak się porozumiewamy, jak mówimy. I potem nasza komunikacja taka właśnie jest: słuchamy a nie słyszymy. Dajemy informacje, a nie przyjmujemy. Nie