

Психология крика

Есть люди, которые постоянно говорят на повышенных тонах. «Не кричи!» – просим мы их. А они отвечают: «Я не кричу, это у меня голос такой!» Лукавят, голос у них нормальный, а вот высокие и громкие ноты выдают психологические проблемы этих людей. Давайте попробуем разобраться, какие именно.

Вы, наверняка, замечали, что в минуту волнения или неуверенности мы часто начинаем говорить громче обычного. Будто защищаемся или просим о помощи, сами об этом не подозревая. Если вы слышите крик, нужно отреагировать. По большому счету, крик и есть тем пресловутым «SOS!», который взывает к окружающим с просьбой:

- Заметить
- Помочь
- Понять
- Остановиться
- Измениться и т.д.

То есть, в конечном итоге, крик обращен к окружающим. Порой он является очень важным сигналом опасности. И требует немедленной реакции. В общем, он говорит о том, что человеку плохо и ему нужна помощь. Вроде все прозрачно, что тут еще обсуждать.

Но, оказывается, не все так просто. Иногда повышенные тона используются для других целей:

- Манипулирования
- Подавления других
- Подавления собственного страха и беспокойства
- Самоутверждения и т.д.

Крик не решает проблемы

Кроме всего прочего, это наиболее легкий путь разрешения конфликта или проблемы. Он будто лежит на поверхности. На самом деле, крики не решают проблем, точнее, они приводят только к временным и поверхностным результатам. Скорей всего, чтобы избежать негативного эффекта, который оказывает на психику, барабанные перепонки и наше настроение чужой крик, мы выполним просьбу, сделаем что-то, чтоб этот крик прекратить. Так сказать, примем экстренные меры.

Но сама причина конфликта останется неразрешенной, ситуация рано или поздно повторится, и тогда жди нового приступа крика.

Вы, наверняка, замечали, что нам тяжело что-то делать из-под палки, то есть под воздействием гневного окрика. Человек так устроен, наиболее ценными становятся для него осознанные поступки. То есть те, которые он совершает добровольно из собственных добрых побуждений.. Но криком добиться этого бывает довольно сложно, особенно, если такой стиль общения привычен в вашем окружении. Ко всему люди привыкают, в том числе, к сожалению, и к крикам, больше не воспринимая их в качестве экстремальных сигналов бедствия.

Иногда приходится наблюдать разнузданные голосовые баталии на различных политических и ток-шоу. Все кричат, никто никого не слышит, не уважает и не хочет понять. Порой такого же типа диалоги случаются и между супругами. В результате, не рождается истина, не решается проблема, а увеличивается пропасть непонимания и усугубляется конфликт. Что хуже всего, уходит любовь и уважение...

Не вводите на крики

Каковы бы ни были причины повышенных тонов, не уподобляйтесь кричащему и не переходите на уровень его децибел. Иногда совершенно очевидно, что именно этого он и добивается. Будьте спокойнее, мудрее и сильнее. Спокойный анализ ситуации, подчеркнута тихий голос иногда действует поразительно, как громоотвод. Еще лучше, отзеркалить состояние оппонента, согласившись с его криком и попробовав его объяснить со своей точки зрения. «Я понимаю, что ты нервничаешь, что тебе плохо, что ты переживаешь и т.д. Мне тоже плохо... Но... Давай...»

Эти три волшебных слова должны помочь вам вытянуть страдальца из состояния крика.

- Я понимаю... Вы не отталкиваете его, не отмахиваетесь как от навязчивой крикливой мухи, чье жужжание вам изрядно надоело или вывело из себя. Вы пытаетесь понять и принять то, что с ним происходит. Это первый и главный ваш шаг.
- Но... Дает вам возможность выразить свое отношение к происходящему, помогает терпящему бедствие посмотреть на ситуацию под другим углом, найти обратную связь, настраивает на анализ ситуации и помогает найти выход из нее.
- Давай попробуем... Это уже волшебство. Спасение. Выход. Это то, чего собственно от вас и ждали, повысив голос. Тут уж только от вашей мудрости, доброты и широты души зависит результат.

А вообще, всем нам, пожалуй, нужно помнить: когда человеку хорошо и он счастлив, он не кричит. Может быть, нам просто стоит стать добрее и помочь друг другу быть счастливыми, и тогда негативно заряженные крик и повышенные тона уйдут из нашей жизни.