

# Эффективность коммуникации в межличностных отношениях

Межличностные отношения – совокупность связей между людьми в результате их взаимодействия.

В самом широком смысле, эффективность отношений – это соответствие ожиданиям другого. Так, например обида – это неоправданные ожидания одного участника отношений от другого. И напротив, приятное удивление – это реакция на поведение, превзошедшее ожидания.

Таким образом, мы можем заключить, что для того, чтобы отношения были эффективными, необходимо достигать понимания в вопросе ожиданий друг друга.

Ожидания образуют иерархию вероятности понимания (от высокой к низкой):

- **Однозначные договоренности** – договоренности об ожиданиях, которые невозможно интерпретировать иначе. К таким договоренностям можно возвращаться в разные этапы коммуникации, не имея сомнений в их понимании. Примеры: точно описанное и обговоренное техническое задание; планы на ужин в конкретном ресторане в конкретное время; венчание или брак.
- **Неоднозначные договоренности** – сообщённые ожидания без достижения однозначности понимания. Такие договоренности могут интерпретироваться участниками по своему, что может привести к неоправданным ожиданиям. Пример: робкое сообщение о своих потребностях и условиях не умеющим отстаивать свои границы человеком.
- **Невысказанные желания** – осознаваемые потребности и ожидания от другого, но не сообщенные ему. К таким ожиданиям относятся скрытые интересы. Причина их сокрытости может быть разная: конфликт интересов или страх отказа и нереализации своих ожиданий. Примеры: абьюз – наличие скрытых, отличных от декларируемых намерений; перекладывание ответственности за понимание – полагание на «само собой разумеющееся», «здравый смысл», «очевидность» или

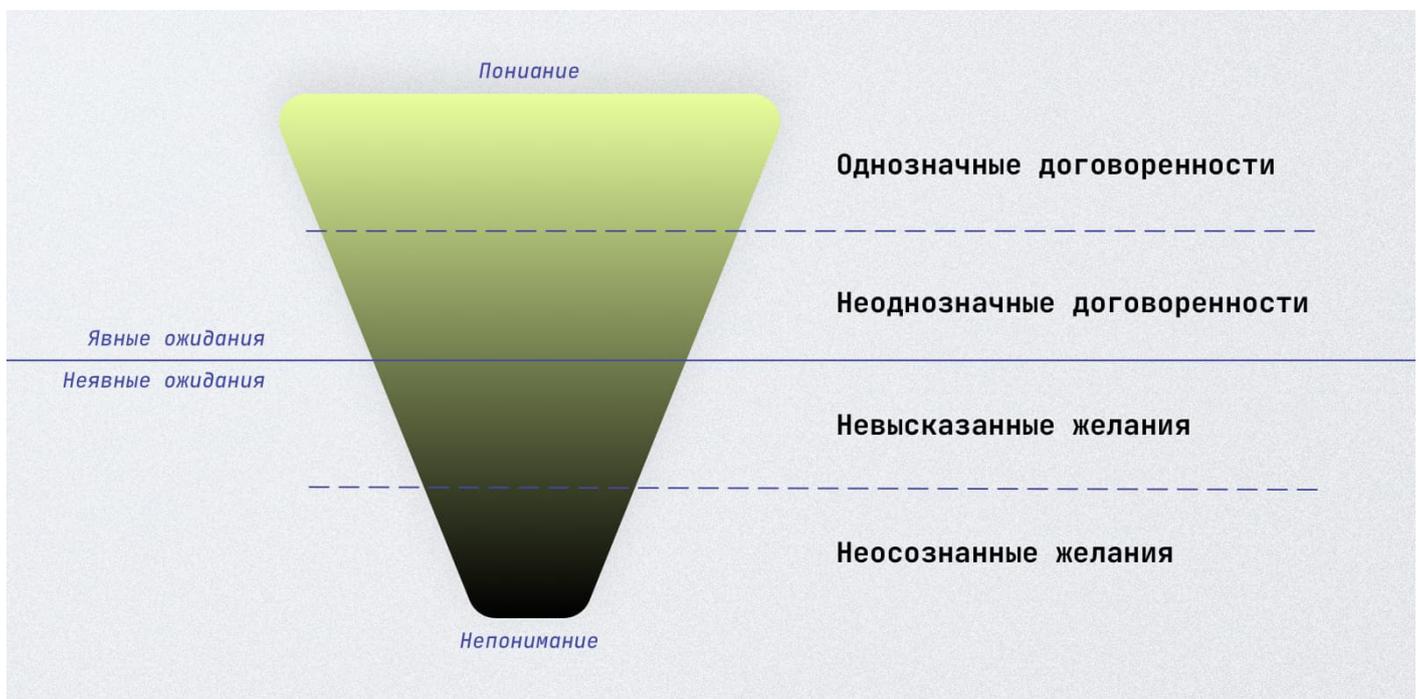
традицию («так принято»).

- **Неосознанные желания** – ожидания и желания, формируемые бессознательно; сокрытые от самого человека или подавляемые им. Такие желания могут руководить поведением человека и будучи неосознаваемой потребностью – могут быть инструментом манипуляции. Пример: детские травмы и комплексы из отношений с родителями.

Стратегия, направленная на достижение наивысшей вероятности извлечения долгосрочной пользы от отношений состоит в том, чтобы всем участникам отношений подниматься по иерархии ожиданий от наименее явных к наиболее явным. Но стоит иметь в виду, что не всегда люди имеют одинаковую мотивацию к достижению понимания и извлечению максимально возможной пользы от отношений. А потому, можно искать невысказанные и неосознанные ожидания другого для приглашения его к пониманию, не перекладывая ответственности с себя.

### Вопросы читателям:

- Заметили ли вы у себя наличие неявных ожиданий от других?
- Какие трудности в коммуникации вы испытывали от неявных ожиданий со стороны других людей?
- Согласны ли вы с тем, что лучше стремиться к однозначным договоренностям, либо считаете, что таким образом из отношений пропадает загадочность/непредсказуемость/интерес и они становятся скучными?



Автор **заметки**: Genrih

Revision #1

Created 8 November 2023 11:48:19 by Тимур

Updated 24 January 2024 09:28:01 by Тимур