

АКТИВНЕ VS КРЕАТИВНЕ СЛУХАННЯ

Дуже часто говоримо про необхідність розвитку навичку активного слухання, проте все більше дослідників сумніваються в його ефективності. Активне слухання включає в себе уважне вислуховування співрозмовника, віддзеркалення почуттів та сенсу сказаного, а також задавання уточнюючих питань. Проте активне слухання часто зайве зосереджене на техніках та правильному виконанні алгоритмів.

Звичайно, ідея відкритості, залученості та неупередженості звучить правильно. Але, чесно кажучи, це повернення до «піднятої руки» в класі, коли людина симулює залученість, а насправді просто чекає своєї черги виговоритися. Дійсно, практика активного слухання так зосереджена на точному розумінні того, що говорить співрозмовник, що іноді може переходити у механічне відтворення почутої інформації, та вихоплених емоцій. Таке спілкування за своїм виглядом та змістом нагадуватиме взаємодію із штучним інтелектом. Розмова ризикує просякнутись формалізмом, стане поверхневою, нещирою, наповненою несуттєвими дрібницями. Все це призводить лише до того, що спілкування не сприймається як процес радісного відкриття, а скоріше як повинність, нудний обов'язок, необхідність, аби пізніше можна було висловитися самому. При цьому обмежується спонтанність та природність спілкування, а спрямованість на технічне відображення емоцій може призвести до втрати справжньої емоційної взаємодії та щирості.

Проте існує більш досконалий підхід до питання усвідомленості у спілкуванні. Креативне слухання, як новий підхід, пропонує більш інтегрований і гнучкий спосіб взаємодії. Він базується на основних (фундаментальних) засадах:

1. Емпатія та співчуття (глибше розуміння емоційного стану співрозмовника);
2. Аутентичність (демонстрація справжніх емоцій, а не таких, які доцільно показати, аби, наприклад, продемонструвати інтерес);
3. Інтерактивність (активне включення в діалог, де обидві сторони спільно створюють нові ідеї та рішення, підтримка безперервного діалогу);
4. Гнучкість (замість жорстких правил активного слухання, використовувати адаптивні стратегії, що відповідають конкретній ситуації);
5. Креативні методи (використання творчих підходів, таких як метафори, історії або візуальні елементи для кращого розуміння і передачі

інформації та методів зворотнього зв'язку: конструктивна критика та позитивне підкріплення, активація уваги за допомогою елементів гумору, конструювання можливих сценаріїв);

Важливо розглянути ключові відмінності між креативним та активним слуханням, аби ви могли сприймати зазначені два підходи, як такі, що принципово відрізняються за цінностями, направленістю та звісно ж, результатом:

I. Ціль підходу:

Активне слухання (зосередженість на розумінні та відображенні того, що говорить співрозмовник, з метою підтвердження правильності розуміння);

Креативне слухання (націленість на спільне створення нових ідей та рішень, виходячи за рамки простого розуміння);

II. Методи та техніки:

Активне слухання (використовує стандартні техніки, такі як парафразування, відображення почуттів, уточнюючі питання);

Креативне слухання (використовує інноваційні та нестандартні методи, щоб стимулювати креативне мислення);

III. Роль співрозмовників:

Активне слухання (зазвичай один з учасників слухає і реагує, а інший говорить);

Креативне слухання (обидва учасники активно взаємодіють, співпрацюють і вносять свій вклад в діалог, створюючи нові ідеї разом).

IV. Гнучкість підходу:

Активне слухання (часто використовуються структуровані та передбачувані методи);

Креативне слухання (адаптується до конкретної ситуації та потреб, використовуючи різноманітні підходи);

V. Фокус на емоційний аспект:

Активне слухання (зосереджене на точному відображенні емоцій співрозмовника);

Креативне слухання (акцентує увагу на глибшому розумінні емоцій та їхньому використанні для стимулювання творчого процесу);

VI. Інтерактивність:

Активне слухання (зазвичай менш інтерактивне, більше спрямоване на підтвердження розуміння);

Креативне слухання (більш інтерактивне, спонукає до активного обміну ідеями та спільного пошуку рішень).

Ці відмінності підкреслюють, що креативне слухання є більш динамічним, інтерактивним та орієнтованим на спільну творчість, тоді як активне слухання зосереджується на розумінні та відображенні інформації.

Креативне слухання потребує співпраці всіх органів чуттів. Потрібно сповільнитись, відслідкувати момент і контекст, в якому перебуваєте і, найголовніше, відчути людину, яку ви слухаєте. Не просто спостерігайте за оточуючим середовищем – будьте присутні в ньому. Подивіться на співрозмовника, постарайтеся побачити і відчути те ж, що й він. Що каже його тіло? Чи наявні ознаки, за якими можна припустити, що щось ховається за його словами? Пам'ятайте про розбіжність між тим, що говориться, і тим, що відбувається насправді. У цих різючих протиріччях ми виявляємо найважливіші закономірності та істини.

Креативне слухання підкреслює важливість не тільки розуміння слів, але й контексту, емоцій та невербальних сигналів. Це сприяє більш глибокому зв'язку між співрозмовниками і створює умови для більш ефективного спілкування та співпраці.