



## Ενσυνείδητη ακρόαση εναντίον ασυνείδητης ακρόασης

Η ενσυνείδητη ακρόαση περιλαμβάνει την πρακτική της πλήρους, στιγμής προς στιγμή **επίγνωσης του μηνύματος** του ομιλητή.

Η ενσυνείδητη ακρόαση συμβαίνει όταν ακούμε την ιστορία του άλλου ατόμου με μια **ανοιχτή και μη επικριτική επίγνωση**. Αφήνουμε απ' έξω όλες τις σκέψεις, τις ιδέες, τις απόψεις και τις πεποιθήσεις μας και απλώς ακούμε το άλλο άτομο.

Η ενσυνείδητη ακρόαση προέρχεται από την **εσωτερική ηρεμία** και την παρούσα κατάσταση επίγνωσης. Με την πρώτη ματιά, η προσεκτική ακρόαση μπορεί να ακούγεται εύκολη. Ωστόσο, συχνά αποτυγχάνουμε να ακούμε προσεκτικά.

***Αντί να είμαστε παρόντες στη στιγμή της συζήτησης, βρισκόμαστε να σκεφτόμαστε το μέλλον ή το παρελθόν ενώ ακούμε. Αντί να εστιάζουμε μόνο στη συνομιλία, ελέγχουμε τα τηλέφωνα μας ταυτόχρονα. Αντί να ακούμε με ανοιχτό και μη επικριτικό τρόπο, κρίνουμε το άλλο άτομο με βάση τα πιστεύω μας. Επίσης συχνά «ακούμε» τους άλλους ενώ σκεφτόμαστε πώς θα ανταποκριθούμε σε αυτό το άτομο.***

Σε αυτή την άσκηση, οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν και θα βιώσουν ενσυνείδητη και ασυνείδητη ακρόαση.

## Στόχος

Ο στόχος αυτού του εργαλείου είναι να επιτρέψει στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν και να βιώσουν συνειδητή και ασυνείδητη επικοινωνία.

### Θα βιώσουν πώς είναι να:

- ✓ Ακούτε με προσεκτικό τρόπο
- ✓ Ακούτε με ασυνείδητο τρόπο
- ✓ Μιλήσετε σε κάποιον που ακούει με προσεκτικό τρόπο
- ✓ Μιλήσετε σε κάποιον που δεν ακούει με προσεκτικό τρόπο

### Συμβουλή:

Η ενσυνείδητη ακρόαση είναι μια βασική δεξιότητα που σχετίζεται όχι μόνο με τις καθημερινές μας συναντήσεις αλλά και με την καθοδήγηση και την πρακτική.

Αυτή η άσκηση είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να εισαχθείτε στην αρχή της ενσυνείδητης ακρόασης.

Πολλοί άνθρωποι μπορεί να χρειαστούν βοήθεια από ειδικό, επειδή μπορεί να μην έχουν κανέναν στη ζωή τους που θα τους άκουγε με τον ίδιο τρόπο που τους ακούν οι επαγγελματίες-ειδικοί που τους βοηθούν.

Αυτή η άσκηση μπορεί, να είναι επίσης πολύ κατάλληλη για να βοηθήσει επαγγελματίες που στοχεύουν να καλλιεργήσουν την ενσυνειδητότητα στην πρακτική τους.

Μετά την ανασκόπηση της άσκησης, ο εκπαιδευτής μπορεί να ενημερώσει τους συμμετέχοντες για τα βασικά στοιχεία της ενσυνείδητης ακρόασης, όπως φαίνεται στο *Παράρτημα Γ*.

Σημειώστε ότι η διάρκεια αυτής της άσκησης είναι ευέλικτη και μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί. Πρώτον, μπορεί να ρυθμιστεί ο διαθέσιμος χρόνος για συνομιλίες. Δεύτερον, ο εκπαιδευτής μπορεί να αποφασίσει να αφήσει όλους τους συμμετέχοντες να βιώσουν και τους τέσσερις ρόλους (συνειδητή / ασυνείδητη ακρόαση, και έκθεση σε έναν ενσυνείδητο / ασυνείδητο ακροατή) ή μόνο έναν ή δύο από αυτούς τους ρόλους, όπως περιγράφεται σε αυτό το εργαλείο.

## Οδηγίες:

### **Βήμα 1: Τι χρειάζεται για την επερχόμενη άσκηση**

«Στην παρακάτω άσκηση, θα συνεργαστείτε με ένα άλλο άτομο και θα έχετε μερικές σύντομες συνομιλίες με αυτό το άτομο. Θα αναλάβετε τόσο το ρόλο του ομιλητή, όσο και του ακροατή σε αυτήν την άσκηση.

Πριν αρχίσετε να συμμετέχετε σε αυτές τις συνομιλίες, θα σας δίνω μία σημείωση με οδηγίες. Αυτή η σημείωση θα σας πει τι να κάνετε. Κρατήστε αυτή τη σημείωση για τον εαυτό σας και βεβαιωθείτε ότι το άλλο άτομο δεν διαβάζει τις οδηγίες σας.»

### **Βήμα 2: Ασυνείδητη ακρόαση**

Κόψτε τις σημειώσεις οδηγιών στο **Παράρτημα Α** και δώστε τις στους συμμετέχοντες σας. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τις οδηγίες στις σημειώσεις τους όσο το δυνατόν ακριβέστερα.

Εάν υπάρχει άνισος αριθμός συμμετεχόντων, δημιουργήστε μια ομάδα τριών συμμετεχόντων, στην οποία δύο συμμετέχοντες ακούν και ένας συμμετέχων μιλάει. Ενημερώστε τους ότι αυτή η άσκηση διαρκεί 5 λεπτά και ότι θα τους ειδοποιήσετε όταν τελειώσει ο χρόνος.

### **Βήμα 3: Ενσυνείδητη ακρόαση**

Τώρα συλλέξτε τις σημειώσεις οδηγιών και παραδώστε τις νέες σημειώσεις οδηγιών που εμφανίζονται στο **Παράρτημα Β** στους συμμετέχοντες σας.

Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες αλλάζουν ρόλους.

Οι συμμετέχοντες που μιλούσαν θα έπρεπε τώρα να γίνουν ακροατές και το αντίστροφο.

### **Βήμα 4: Αξιολόγηση**

Μετά από 5 λεπτά, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ολοκληρώσουν τη συνομιλία και να συλλέξουν τις σημειώσεις οδηγίων.

Μην αποκαλύψετε ακόμα τη ρύθμιση και τον σκοπό αυτής της άσκησης.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- ✓ Πώς ήταν στον πρώτο κύκλο να είσαι ο αφηγητής;
- ✓ Πώς ήταν στον πρώτο κύκλο να είσαι ο ακροατής;
- ✓ Πώς ήταν στον δεύτερο κύκλο να είσαι ο αφηγητής;
- ✓ Πώς ήταν στον δεύτερο κύκλο να είσαι ο ακροατής;
- ✓ Ποιος θα μπορούσε να είναι ο σκοπός αυτής της άσκησης;

**Τώρα εξηγήστε τη ρύθμιση και τον σκοπό αυτής της άσκησης.**

- Υπάρχουν στιγμές που αναγνωρίζετε τον εαυτό σας ως **ασυνείδητο** ακροατή;  
Αν ναι, πότε;
- Υπάρχουν στιγμές που αναγνωρίζετε τον εαυτό σας ως **προσεκτικό** ακροατή;  
Αν ναι, πότε;

## Παράρτημα Α: Ασυνείδητες σημειώσεις οδηγίων ακρόασης

### Ρόλος: Αφηγητής

**Μιλήστε στο άλλο άτομο για την αγαπημένη σας ταινία.**

- Τι είναι αυτή η ταινία;
- Γιατί σου αρέσει τόσο πολύ αυτή η ταινία;
- Τι βρίσκετε πιο ελκυστικό;
- Τι θυμάστε περισσότερο από αυτή την ταινία;
- Και τα λοιπά.

### Ρόλος: Ακροατής

**Ο άλλος είναι έτοιμος να μιλήσει για κάτι.**

- Ενώ ο άλλος μιλάει, προσπαθήστε να μην προσέξετε την ιστορία.
- Αφήστε το μυαλό σας να περιπλανηθεί.
- Όπου κι αν βρίσκεστε, προσπαθήστε να μην είστε αυτή τη στιγμή σε αυτή τη συζήτηση.

## Παράρτημα Β: Ενσυνείδητες σημειώσεις οδηγίων ακρόασης

**Ρόλος: Αφηγητής**

**Μιλήστε στο άλλο άτομο για τον αγαπημένο σας προορισμό διακοπών.**

- Που είναι;
- Γιατί σου αρέσει τόσο πολύ;
- Τι βρίσκετε πιο ελκυστικό;
- Τι θυμάστε περισσότερο από αυτό το μέρος; Και τα λοιπά.

**Ρόλος: Ακροατής**

**Ο άλλος είναι έτοιμος να μιλήσει για κάτι.**

- Ενώ το άλλο άτομο μιλάει, προσπαθήστε να δώσετε προσοχή στην ιστορία πλήρως.
- Κάντε τη συζήτηση το πιο σημαντικό αντικείμενο της προσοχής σας.
- Να είστε παρόντες με το άλλο άτομο και την ιστορία του/της.
- Εάν αποσπαστείτε, επιστρέψτε στη συζήτηση άμεσα αυτή τη στιγμή.

## Παράρτημα Γ: Βασικά συστατικά της ενσυνείδητης ακρόασης

**Η ενσυνείδητη ακρόαση είναι κάτι στο οποίο μπορούμε να εκπαιδευτούμε και περιλαμβάνει τα παρακάτω βασικά στοιχεία:**

## **1. Ενιαία εστίαση**

Το να σταματάς να κάνεις άλλα πράγματα κατά τη διάρκεια της συζήτησης→ Κάντε τη συζήτηση το επίκεντρο της προσοχής.

## **2, Εστίαση στην παρούσα στιγμή**

Ορίστε την πρόθεσή σας να ακούσετε με πλήρη προσοχή.

Αντί να σκέφτεστε το παρελθόν ή το μέλλον, να είστε παρόντες σε αυτήν τη συζήτηση που γίνεται στο τώρα.

## **3. Συνδεθείτε-Αφήστε χώρο στον άλλον**

Κοιτάξτε το άτομο στα μάτια όταν μιλάει αλλά με φυσικό και όχι με προσποιητό τρόπο!

Ακούστε τι λέει το άτομο και πώς το λέει.

Δώστε χώρο στο άτομο να μιλήσει ελεύθερα.

## **4. Καμία κρίση δεν πρέπει να λαμβάνει χώρα**

Προσπαθήστε να συνειδητοποιήσετε όταν κρίνετε και τότε κρίνετε και αφήστε το όσο περισσότερο μπορείτε.

Η κρίση είναι απλά μια σκέψη και δεν είναι βαθιά και ανοιχτή ακρόαση. Την εμποδίζει με λάθος συμπεράσματα τις περισσότερες φορές.

## **5. Επαναφορά όταν ξεφεύγετε και αποσπάται η προσοχή σας**

Παρατηρήστε πότε αποσπάται η προσοχή σας κατά τη διάρκεια της συνομιλίας (από σκέψεις ή ήχους).

Αφήστε τα μακριά και κατευθύνετε την προσοχή σας πίσω στη συζήτηση.

***Κιμ Καραμανέας***

## **Βιβλιογραφικές αναφορές**

Shafir, RZ (2003). Το Zen της ακρόασης: Ενσυνείδητη επικοινωνία στην εποχή της απόσπασης της προσοχής. Βιβλία αναζήτησης.

Shafir, RZ (2008). Ενσυνείδητη ακρόαση για καλύτερα αποτελέσματα. Στο S. Hick (Επιμ.), Mindfulness και η θεραπευτική σχέση(σελ. 215-231). Γκίλφορντ.