**Słuchanie duszą pozwala odczuwać cudze emocje.**



Istnieją wśród nas osoby magiczne, które opanowały do perfekcji umiejętność, jaką jest **słuchanie duszą**. Posiadają w swym sercu czujnik, który daje znać o smutkach, rozczarowaniu czy radości innych. *Słuchanie duszą* pozwala im czytać między słowami, rozumieć to, czego inni nie potrafią dostrzec, a co przejawia się w drobnych gestach, spojrzeniach.

Osoby takie posługują się innym językiem, językiem uczuć. Ich spojrzenie kryje w sobie ukryty ocean spokoju, który przyciąga strapione jednostki, które chcą się schronić w jego zaciszu.

Nikt nie żyłby na darmo, gdyby udało mu się choć raz uniknąć złamania serca, załagodzić cudzą stratę, pomóc zmęczonemu ptakowi odnaleźć swoje gniazdo, czy umniejszyć ból drugiego człowieka. Poza samą poezją ukrytą w tych stwierdzeniach widać pewną ideę: **aby móc pomagać, trzeba najpierw poczuć potrzebę drugiej osoby.**

***„Słuchanie z uwagą czyni człowieka wyjątkowym, ale prawie nikt tego nie robi”***

***-Ernest Hemingway-***

Jednakże, jak chyba dobrze każdemu wiadomo, w naszej codzienności wszechobecna stała się [**hipokryzja**](https://pieknoumyslu.com/dlugodystansowa-uczciwosc-bliska-hipokryzja/). Krok po kroku zdominowała cały otaczający nas świat. Ludzie nazywają siebie altruistami, choć w głębi duszy tak bardzo skupiają się na swoim „ja”, że nie są w stanie dostrzegać rzeczywistych potrzeb innych osób, a zwłaszcza tych najbliższych.

Nie powinniśmy zapominać, że ci, którzy najbardziej potrzebują cudzej pomocy najmniej o nią proszą. Kto naprawdę poddany jest cierpieniu nie obnosi się z tym, ale raczej znosi je w milczeniu. Tak robią [**nastolatki**](https://pieknoumyslu.com/nastolatki-nie-wszystko-wolno/), zamykając się w swoim pokoju. Podobnie pokłóceni partnerzy wylewają łzy na swojej własnej połowie łóżka.

**Słuchanie duszą oznacza słuchanie i odczuwanie potrzeby drugiego człowieka.** Pozwala zjednoczyć się z innymi w ich trudnej sytuacji, rzeczywiście ją poczuć. Osiąga się to dzięki bliskości emocjonalnej, która pozwala nam się martwić o tego, kto się do nas zbliżył.



**Słuchanie duszą: czuję Cię i rozumiem, zanim nawet się odezwiesz**

Nawet jeśli w to nie wierzymy, większość z nas dysponuje pewną zdumiewającą umiejętnością. Otóż potrafimy doskonale czytać umysł.

Każdy z nas może stać się wielkim lektorem umysłu. Jest to możliwe, ponieważ **umysł kieruje się całym światem emocji, które powinniśmy umieć odszyfrowywać.**

Co ciekawe wiele osób praktykuje tę umiejętność każdego dnia. Wystarczy, że spojrzymy na sposób w jaki rozsiadł się w fotelu nasz szef i jak ciężko wypuszcza powietrze jednoznacznie wskazując całemu światu, że coś idzie nie tak jak powinno. Z tonu głosu przyjaciółki zdajemy sobie sprawę, że nurtuje ją jakiś problem. Doskonale też zdajemy sobie sprawę, kiedy dziecko nie mówi prawdy i kiedy nasz brat się zakochał.

Emocje są niczym bąbelki w szampanie. Są wszechobecne w naszym codziennym świecie i wyrażają się w postaci mimiki twarzy, gestów, wypowiedzi, słów… W chaotyczny sposób wypełniają nasze otoczenie stanowiąc małe bomby pełne cennych informacji.

**Istnieją osoby zupełnie ślepe pod względem emocjonalnym**. Istnieją również osoby niezdolne zauważać wspomniane bąbelki emocji wszechobecne w środowisku, w którym znajdujemy się blisko drugiej osoby.



W rodzinie ustanawia się wiele osobistych filtrów. Inaczej rzecz ujmując **nasze dzieci, partnera, braci, siostry, czy rodziców widzimy nie takimi jakimi w rzeczywistości są, ale takimi, jakimi chcemy ich postrzegać.** To tworzy wspomnianą wcześniej ślepotę emocjonalną. Zapewniamy się, że wszystko w naszym świecie idzie dobrze, kiedy w rzeczywistości istnieje wiele niezaspokojonych potrzeb.

**Słuchanie duszą – głębokie, bez słów**

Słuchanie tego, co inna osoba ma nam do przekazania bez potrzeby, by w ogóle otwierała w tym celu usta ma swoją nazwę. Umiejętność ta to [**inteligencja emocjonalna**](https://krokdozdrowia.com/inteligencja-emocjonalna-trudnych-chwilach/). Ta „mega moc” ma bardzo duże powiązanie z empatią.

***„Trzeba słuchać, co mówi głowa, ale pozwolić mówić sercu”***

***-Marguerite Yourcenar-***

https://pieknoumyslu.com/wp-content/uploads/2018/04/burza-mozgow.gif

**Chociaż wszyscy równo dysponujemy takim samym mechanizmem, to wiele osób nie ma pojęcia jak skutecznie z niego korzystać.**

 Nie wiedzą jak bardzo energia ta wzmacnia nasze relacje z innymi. Powodem dla którego niektórzy nie potrafią odczuwać cudzych emocji może być zbyt wygórowane [**ego**](https://pl.wikipedia.org/wiki/Ego) albo po prostu niechęć.

***„Żadne życie nie pójdzie na marne jeśli zdoła czuć i pomagać innym”*.**

Bo kto czuje z serca, budzi się. Kto pomaga, pokazuje dobrą wolę i prawdziwą troskę o innych. Właśnie tam rodzi się ta wspaniała jedyna w swoim rodzaju umiejętność, która oferuje naszym relacjom inny wymiar. W swojej esencji zaś pozwala osiągnąć to, do czego wszyscy zmierzamy: [**prawdziwe szczęście**](https://pieknoumyslu.com/szczescie-bledne-zalozenia/).