

Достичь большей интеграции в отношениях с людьми поможет самоанализ. Возможно, самоанализ не влияет на скорость развития мозга, зато он влияет на глубину и разнообразие этого развития.

Практика сопричастности способствует укреплению отношений независимо от возраста.

Один из главных способов ощущения сопричастности – это вдумчивый диалог или разговор, сосредоточенный на восприятии всех участников общения. При вдумчивом разговоре каждый человек может делиться своими мыслями, чувствами, воспоминаниями, надеждами, мечтами, убеждениями или переживаниями. Такие разговоры соединяют нас друг с другом. **Вдумчивые разговоры делают жизнь осмысленной и позволяют нам ощущать себя частицей чего-то большего, чем мы сами.**

Доброжелательность подразумевает, что мы понимаем и не осуждаем уязвимые места собеседника и создаем атмосферу взаимной поддержки, где собеседники могут быть откровенны. Уважение и доброжелательность – два необходимых ингредиента вдумчивого разговора.

Исследования ясно показывают, что **сосредоточенность – как внутренняя, так и в общении с людьми – стимулирует работу и развитие префронтальной коры мозга.**

Ощукая чувства собеседника, мы в то же время лучше осознаем собственные чувства. **Это осознание включает эмоции и телесные ощущения. Таким образом, когда мы настраиваемся на внутреннюю жизнь другого человека, мы становимся внимательнее к себе.**

Понимание важности осмысленного общения и ощущение сопричастности во время общения делают подростков более стойкими перед лицом жизненных перемен.

Практика «Вдумчивый разговор» (развитие эмоционального интеллекта)

Подумайте о человеке, общение с которым выявляет ваши **лучшие качества**. Пусть мысли и ощущения, связанные с этим человеком, наполнят ваше сознание. Теперь подумайте о человеке, знакомство с которым выявляет ваши **худшие качества**. Сравните закономерности, выявленные в каждом из этих случаев. Какую роль играли (или не играли) вдумчивые разговоры в отношениях с этими людьми? **Было ли уважение к различиям и стремление к взаимопониманию частью ваших отношений?**

Обратитесь к человеку, который выявляет ваши **лучшие качества**. Посмотрите, сможете ли вы выразить ему благодарность за ваши отношения. Самоанализ поможет вам сделать так, чтобы этот человек понял ваши чувства

и что эти отношения значат для вас. Дайте ощущению близости заполнить ваше сознание и проникнитесь им. **Благодарность – мощный источник для закрепления позитивного жизненного опыта. Поделитесь своей благодарностью с другим человеком – отличный способ укрепить позитивную связь с ним.**

Теперь представьте, как улучшить отношения с человеком, который выявляет ваши худшие качества. **Что вы сделаете по-другому? Какой способ более вдумчивого разговора и обретения внутренней целостности найти в общении с ним?** В качестве первого кандидата попробуйте выбрать человека, с которым вы имеете давние отношения, ранее отмеченные взаимным доверием, но теперь нуждающиеся в корректировке. Это может быть недоразумение, неправильно истолкованные слова или упущенная возможность. Иногда этого трудно достигнуть. **Перемена манеры общения может быть полезна, но этот подход не всегда работает. Поэтому будьте готовы принять неопределенность: мы не можем точно знать, какой будет реакция другого человека.** Но ощущение **сопричастности** дает возможность **сосредоточиться на процессе**, и это хороший исходный пункт. **Попробуйте записать некоторые мысли, посетившие вас до и после этого упражнения.** И помните: как вести себя с людьми, решаете вы, и никогда не поздно что-то улучшить.