Для чего используется эхо-техника?

Её используют чаще всего тогда, когда человеку надо бы выговориться, но он по каким-то причинам всё время «притормаживает», цедит слова, делает большие паузы. Эхо-техника тогда побуждает человека продолжить рассказ, тем самым облегчая ему самому задачу говорить до конца, когда это так необходимо. Тогда повторяемые слова нужно повторять в виде вопроса или полувопроса-полуутверждения.

Существует, собственно, два вида эхо-техники:

1. Эхо, отражающее эмоции.
2. Эхо, отражающее содержание.

Рассмотрим оба вида эхо-техник на простом примере.
 **- Он не пришёл, и я так расстроилась...
- Расстроилась...**

(Эхо, отражающее эмоции)

**- Он не пришёл, и я так расстроилась...
- Не пришёл???**

(Эхо, отражающее смысл произносимого)
если Вы начнёте практиковать внимательное слушание говорящих с Вами людей, то Вы научитесь «отражать эхом» только те части предложения, которые несут самую важную смысловую нагрузку — в этом-то и состоит мастерство.

Иначе (неумело используемая!) эхо-техника будет вызывать только и исключительно РАЗДРАЖЕНИЕ собеседника.

Представьте себе такой диалог:

**- Он шёл с Васей и даже не посмотрел в мою сторону!
- Он шёл с Васей? Вау!**

Используемая вот так, как показано в этом комическом примере, эхо-техника не принесёт пользы никому, разумеется. Вас даже могут побить за такое «слушание».

Но как же это «научиться слушать» собеседника? Есть нехитрый приём. Прислушайтесь: какие слова ***сам***человек подчёркивает, выделяет в своей речи. Вот эти слова и будут для него — значимы. Значит, эти слова и стоит «отражать эхом».

И последнее. Не используйте **эхо-технику**слишком интенсивно, чтобы не выглядеть навязчивым или слабослышащим. Хорошего — понемножку.

***Елена Назаренко***

© [www.live-and-learn.ru](https://www.live-and-learn.ru/) - психологический портал центра "1000 идей"

**Авторская разработка центра - методика работы с бессознательным с помощью психологических карт.**[**Подробнее...**](https://1000ideas.openbusiness.ru/)