

CARTONAȘ ASCULTARE EMPATICĂ

DE PREFERAT	DE EVITAT
<ul style="list-style-type: none"> • Golim mintea și ascultăm cu toată ființa noastră. • Nu trebuie să faci nimic în mod special, doar să fi prezent. • Indiferent de ce spune celălalt, ne concentrăm doar pe ce <ul style="list-style-type: none"> (a) observă, (b) simte, (c) au nevoie, și (d) cer. • Ascultă la ce nevoi au oamenii, nu la ce cred ei. • Când ceri informații, spune prima dată ce emoții și nevoi ai tu legat de aceea solicitare. • Parafrazează doar când ajută la compasiune și înțelegere. • Știm că vorbitorul a primit suficientă empatie atunci când: <ul style="list-style-type: none"> (a) se poate observa o relaxare la nivelul corpului sau (b) fluxul vorbirii se oprește (clarifică însă dacă a finalizat). 	<ul style="list-style-type: none"> • Sfat: “Eu cred ca tu ar trebui să”, “Cum de nu ai făcut?” • Răpire atenție: “Asta e nimica toată! Să vezi ce mi s-a întâmplat mie!” • Educare: “Ai putea să vezi totul dintr-o perspectivă pozitivă dacă doar ai...” • Consolare: “Nu a fost vina ta, ai făcut ce ai putut.” • Povești: “Asta îmi aduce aminte când eu am fost ...” • Minimizare: “Hai curaj. Nu are rost să îți plângi de milă.” • Simpatie: “Oh, draga de tine...” • Interogare repetată: “Când s-au întâmplat toate astea?” • Explicare/Justificare/ Scuze: “Te-aș fi sunat dar...” • Corectare: “De fapt nu e așa.”