

Blokady empatycznego słuchania

Przyjrzyjmy się poniższemu komunikatowi oraz przykładowym zdaniom, które mogą być wypowiedziane w odpowiedzi na ten komunikat.

Pewna kobieta mówi do swojej znajomej: *Czasem nie cierpię swojej pracy Czuję się w niej zupełnie niezrozumiana.*

1. Udzielanie rad

Musisz się trochę doksztacić. Wiesz, jest taka świetna książka o tym, jak się dobrze funkcjonować w pracy ...

2. Pocieszanie

Jesteś inteligentną kobietą i na pewno sobie poradzisz z tym problemem.

3. Zaprzeczanie uczuciom

Już dobrze. Spokojnie. Nie martw się. To ci minie.

4. Porównywanie

Ja też. Oj, żebyś wiedziała jak jest w mojej pracy. Czasem nie daję się wytrzymać.

5. Bagatelizowanie cudzych doświadczeń, upominanie

To nic takiego. Powinnaś być wdzięczna, że w ogóle masz pracę.

6. Solidaryzowanie się

Biedactwo! Tak mi przykro, kiedy to słyszę. Czasem też czuję się tak jak ty.

7. Zbieranie danych

Powiedz mi, co właściwie się wydarzyło? Kiedy pierwszy raz się tak poczułaś? Zauważasz w tym jakiś schemat?

8. Wyjaśnianie i usprawiedliwianie

Wiesz, nie zawsze można być zrozumianym. Szef pewnie bywa zestresowany, ale nie ma nic złego na myśli. Nie jest łatwo być szefem.

9. Analizowanie

Może to wynik twoich doświadczeń z dzieciństwa.

10. Krytyka

Trzeba było się tak nie kłócić z szefem.