

Speiling og empatisk lytting

- Speile
 - Metode til bruk i samtaler
 - Et speil tolker ikke hva det ser
 - Gjengi budskapet med egne ord, uten å legge noe til eller trekke noe fra
 - Den som speiles vil oppleve seg forstått og bekreftet
 - Viktig og aktuelt når man lytter til frustrasjon
 - Den som får utløpt for frustrasjonen kan for få mer klarhet i egne følelser når en blir speilet
 - Blir man heller konfrontert med en gang går man fort i lås, og konflikten blir vanskeligere å løse opp i
 - Eks.: Elisabeth i Bodø - tankekart
- Empati
 - Prøve å forstå hvordan den andre har det
 - Hvilke følelser ektefellen formidler
 - Hvilke tanker han/hun uttrykker
 - Empatisk respons
 - Kort og utprøvende
 - «Det virker som om....»
 - «Det høres ut som om....»
 - «Jeg får inntrykk av...»
- Respekt
 - Re (om igjen) + spectare (se)
 - «Elske og ære»
 - Vise respekt = ære
 - Se på den andre som like verdifull, likeverdige og viktig
 - Luk 10,27
 - Ta hverandre på alvor
 - Hva da med evt. upassende oppførsel – konfrontere uten å angripe
 - Eks. – ektepar hjemme – sjelden en god tone når de snakket med og om hverandre