

DIALOG - "Hetkeolukorra mured/rõõmud"



Ma igatsen ja vajan, et oled minu jaoks kohal ning kuulad mind empaatiliselt...

Empaatiline kuulamine - kuulamise kõrgeim tase. Kuulan nii, nagu kuuleksin seda infot esimest korda, isegi kui olen seda juba korduvalt kuulanud. Asetan end rääkija kingadesse ja näen olukorda läbi tema silmade, proovin mõista tema tundeid ja jagan temaga oma mõistmist. See nõuab täielikku kohalolu, kannatlikkust, aega, keskendumist ja seda on raske saavutada. Sellisel kuulamisel on aga maailma kõige tervendavam jõud!

	JAGAJA	KUULAJA
A	1. Soovin pidada sinuga dialoogi oma hetkeolukorra muredes ja rõõmudest? Kas oled valmis mind kuulama?	2. Jah, olen valmis sind kuulama.
B	1. See, mis mulle hetkeolukorras muret teeb, on ...	2. Sa ütlesid, et ... Kas ma sain õigesti aru? Soovid lisada?
C	1. Näiteks tunnen muret siis, kui ... (konkreetne juhtum/hetk)	2. Sa ütlesid, et ... Kas ma sain õigesti aru? Soovid lisada?
D	1. Halvim lugu, mille endale oma peas sel hetkel jutustan, on ...	2. Sa ütlesid, et ... Kas ma sain õigesti aru? Soovid lisada?
E	1. Viis, kuidas ma käitun (alateadlik käitumine, mis ei ole väga abistav), et saada hakkama oma murega, on...	2. Sa ütlesid, et ... Kas ma sain õigesti aru? Soovid lisada?
F	1. See, mida ma kõige enam tol hetkel vajan, on ...	2. Sa ütlesid, et ... Kas ma sain õigesti aru? Soovid lisada?
G	2. Jah oli. Soovin lisada/täpsustada, et ...	KOKKUVÕTE 1. Teen nüüd kokkuvõtte. Sa rääkisid ... Oli see piisav kokkuvõte? Soovid lisada?
H	2. Aitäh, et sa mind mõista püüad. 4. Üks asi, mida sa saaksid teha, kui tunnen seda muret, on... 6. Aitäh, et oled valmis mind kuulama.	MÕISTMINE/EMPAATIA 1. Ma mõistan sind ja see, mida ma mõistan on ... 3. Kas on midagi, mida mina saan teha, kui tunned seda muret? 5. Olen valmis sind kuulama, kui tunned muret ja vajad dialoogi.

I	1. See, mis mulle hetkeolukorras rõõmu valmistab, on ...	2. Sa ütlesid, et ... Kas ma sain õigesti aru? Soovid lisada?
J	1. Eriti valmistab mulle rõõmu see, et ...	2. Sa ütlesid, et ... Kas ma sain õigesti aru? Soovid lisada?
K	1. See valmistab mulle rõõmu sellepärast, et ...	2. Sa ütlesid, et ... Kas ma sain õigesti aru? Soovid lisada?
L	1. Üks asi, mida praegune olukord võimaldab mul õppida, on ...	2. Sa ütlesid, et ... Kas ma sain õigesti aru? Soovid lisada?
M	1. Selle õppimine võib mulle tulevikus olla kasuks sel moel, et ...	2. Sa ütlesid, et ... Kas ma sain õigesti aru? Soovid lisada?
N	2. Jah oli. Soovin lisada/täpsustada, et ...	KOKKUVÕTE 1. Teen nüüd kokkuvõtte. Sa rääkisid ... Oli see piisav kokkuvõtte? Soovid lisada?
O	2. Aitäh, et sa mind mõista püüad. 4. Jah, tunnen ennast praegu Lisaks tunnen .../ Ei, tunnen hoopis	MÕISTMINE/EMPAATIA 1. Ma mõistan sind ja see, mida ma mõistan on ... 3. Kujutan ette, et kui seda kõike oled praegu mulle jaganud, siis võid tunda ennast... Kas see võib olla nii?
P	2. Aitäh, et aega võtsid ja mind kuulasid. See on mulle oluline sellepärast, et ...	1. Aitäh, et seda kõike minuga jagasid. See on mulle oluline sellepärast, et ...

Lõpetage dialoog ühe minuti kallistusega ning vahetage rollid.
Kuna aega on praegu ikka palju rohkem, siis eriti hea on teha dialoogi kahel erineval päeval, aeglasel tempos ja põhjalikult.

Olge hoitud ja kohtume varsti!

Urme ja Taavi