Ukázka z rozboru konzultace - fiktivní

(2:45) „Takže ty vztahy, jak se v nich cítíš obecně? A co konkrétně ti vadí? Nebo jak to vnímáš, když třeba někdo..."

Tady se objevily hned tři otázky najednou. Druhá osoba zareagovala jen na tu poslední, takže ty první dvě vlastně "propadly". Lepší by bylo začít jen s tou první a počkat na odpověď.

(5:18) „Já mám vlastní zkušenost s podobnou situací, také jsem se cítila..."

Zde sdílíte osobní zkušenost. Záměr nabídnout porozumění je pochopitelný, ale možná by stačilo: "Rozumím, to musí být opravdu náročné." Takové reakce působí stejně empaticky, ale ponechávají vaše osobní informace stranou.

(8:22) „Mmm, rozumím, to musí být frustrující, když vás neposlouchá."

Výborná empatická reflexe! Krátká, výstižná, a přitom jste jí ukázala, že ji slyšíte. Takové reakce budují důvěru.

(12:10) „No to je zajímavé, že říkáš 'jako by mi to nepatřilo' – to je dost silné vyjádření, ne?"

Zde si všímám, že je tam možná tón, který by mohl druhému připadat hodnotící. Mohly bychom třeba říci: "Říkáš 'jako by mi to nepatřilo' – můžeš to rozvést?" Tím se vyhnete tomu, že člověk bude mít pocit, že ho hodnotíte.

(15:33) „Takže ty vlastně často..." *[žena mezitím mluví]* **„...pardon, pokračuj."**

Skvělé! Všimla jste si, že ona ještě chce něco říct, a dala jste jí prostor. Takové momenty ukazují respekt k jejímu tempu.

(19:45) „A jak dlouho se to asi děje? Pamatuješ si, kdy to začalo?"

Pěkná navazující otázka, která pomáhá pochopit kontext. Klientka pak poskytla cenné informace o dětství. Stačila by klidně ta první otázka.

(23:12) „Jo, takže mám pocit, že by ti mohla pomoct esence Habru na..."

Pozor na příliš rychlý přechod k esencím. Klientka v tu chvíli ještě mluvila o svém vztahu s matkou – možná by stálo za to nechat ji dokončit myšlenku a ověřit si, že tomu dobře rozumíme .