

02

Розмова про почуття

Кожна складна розмова також ставить питання про почуття та відповідає на них. Чи є мої почуття обґрунтованими? Чи доречні вони? Чи повинен я визнавати чи заперечувати їх, виявляти чи приховувати? Що мені робити з почуттями іншої людини? Що робити, якщо мої почуття знехтувані чи скривджені? Складна розмова є обговоренням не тільки того, що пов'язане з почуттями, а й обговоренням самих почуттів.

Питання, які можна поставити співрозмовнику:

- Що ти відчуваєш стосовно цієї ситуації?
- Як ти думаєш, що відчуває інша людина у цій ситуації? Що наштовхнуло тебе на таку думку?

03

Розмова про ідентичність

Це розмова, яку кожен з нас веде сам з собою про те, що ця ситуація означає для нас. Ми ведемо внутрішні дебати про те, чи це означає, що ми компетентні або некомпетентні, хороша людина або погана, гідні любові або нелюбимі. Який вплив це може здійснити на наше самосприйняття та самооцінку, наше майбутнє та наше благополуччя? Варто запитати у людини, чого вона боїться і які несприятливі наслідки це несе для неї.