



ASCOLTO ATTIVO ed EMPATIA

Spunti teorici sul rispecchiamento

Forme base del rispecchiamento empatico:

Il punto d'avvio è l'affermazione di una persona che dice " Sono solo, mi sento triste"

1. Rispecchiamento con sinonimi (termini simili):

- Provi sconforto, sei abbattuto...

2. Rispecchiamento per antinomia (termini opposti):

- È tutto, tranne che piacevole per te...

3. Rispecchiamento del desiderio

- Ti piacerebbe essere in contatto con una o più persone...

4. Rispecchiamento dei criteri di valutazione

- Vivi questo come non accettabile per te...
- Preferiresti opposti a questo stato piuttosto che accettarlo....

5. Rispecchiamento del conflitto di sentimenti

- Questo ti rende triste, ma anche arrabbiato? O invece ti rende ansioso?
- Qualche volta potrebbe essere anche piacevole per te stare solo? Come è per te?

6. Rispecchiamento breve

- Questo ti intristisce, è corretto?

7. Rispecchiamento concreto

- Questo ti fa piangere...
- Ti senti come se tu fossi in prigione (metafora)

8. Rispecchiamento paraverbale

- Sì, mhm...



9. Rispecchiamento non verbale

L'ascoltatore intensifica il contatto oculare o assume una postura più aperta

10. Rispecchiamento di sentimenti e valori (eventualmente provare a capovolgere prospettiva)

- Per te è negativo e spiacevole da una parte, ma potrebbe essere buono da un'altra...

Domande rispecchiamento

- Che tipo di sentimenti scaturiscono in te?
- Sei disponibile ad ascoltare i tuoi sentimenti?
- Mi chiedo come vivi questa situazione...

Rispecchiamento empatico

- Se mi metto nei tuoi panni provo tristezza e mi viene da piangere. Tu cosa provi invece?

Rispecchiamento per confronto (rispecchiamento della contraddizione tra il contenuto espresso e la forma con cui è espresso)

- Noto che lo dici con molta calma, quasi senza emozione

Da Wilfried Weber: "Modi per favorire la conversazione"