

<u>Itemi</u>	<u>Raspunsuri</u>	<u>Exemple</u>
1) Daca ar fi sa ma gandesc la o nemultumire “SECRETA” a mea privind LIPSA DE RESPECT IN COMUNICARE, a fost nemultumitor pentru mine cand persoana “X” (nu) a...: <i>(Ce (nu) a zis / <u>comunicat</u> persoana X?</i> <i>Ce (nu) a facut persoana “X” <u>in comunicare?</u>)</i>		... a inceput sa vorbeasca inainte sa-mi termin propozitia ... m-a intrerupt in timp ce vorbeam
2) Desi nu i-am spus niciodata clar persoanei “X”, pentru mine acest mod de comunicare al persoanei “X” a insemnat ca “X” ...: <i>(Ce a insemnat pentru mine modul de comunicare al persoanei “X”?)</i>		... este lipsit de respect fata de mine si nu ma apreciaza ca interlocutor in procesul de comunicare ... nu este cu adevarat interesat de perspectiva mea
3) Nu i-am spus pana acum persoanei “X” despre nemultumirea mea pentru ca...:		... oricum, nu ar intelege si ar fi degeaba ... ba chiar s-ar putea supara pe mine si mi-ar putea face viata si mai grea
4) Dar, pentru a fi multumit de comunicarea cu persoana “X”, persoana “X” ar trebui sa...: <i>(Ce sa faca / ce sa spuna / ce sa decida / ce sa aleaga / ce sa manifeste persoana “X” diferit?)</i>		... sa manifeste atentie, intelegere si respect in comunicare ... sa (ma) asculte cu adevarat cand ii prezint perspectiva mea (fara judecati, fara critica si fara intreruperi) ... sa iasa din paradigma “eu stiu mai bine”, sa aprecieze si sa punteze partile bune ale perspectivei mele