



## Meta oglindirea *(după Robert Dilts)*

*Adu-ți aminte o situație mai puțin plăcută în care ai comunicat cu cineva.*

**1. Mai întâi alege relația pe care dorești să o investighezi. Stabilește o poziție "meta" pentru "aici și acum".**

**2. Gândește-te la ea pentru început din punctul tău de vedere (prima poziție perceptuală).**

*Se asociază exploratorul cu o situație concretă în care a interacționat cu persoana respectivă, de preferință față în față, prin întrebări de mediu și comportament (unde este, ce vede, ce aude, ce simte, ce face etc). Este important să vadă, să audă și să simtă clar cealaltă persoană.*

➤ După ce asocierea în prima poziție perceptuală a fost realizată exploratorul răspunde la următoarele întrebări:

- Ce face dificilă relația în acest moment specific?
- Ce sentimente și ce idei îți provoacă această relație?
- Dacă simți că este o provocare pentru tine, de la ce nivel pare să provină această provocare?
- Are vreo legătură cu mediul – locul unde lucrezi, prietenii pe care îi ai, hainele tale etc?
- Are vreo legătură cu latura comportamentală – cu ceea ce faci?
- Ți se pare că este o provocare la adresa abilităților și competențelor tale?
- Ți se pare cumva că valorile și convingerile tale sunt puse sub semnul întrebării?
- Ți se pare că ești amenințat la nivel identitar?
- Ți se pare că cealaltă persoană spune un lucru, dar transmite prin limbajul corporal un cu totul alt lucru?

### 3. Celălalt

Intră scurt în corpul celuiălalt, astfel încât să percepi situația din această perspectivă, să experimentezi aceste sentimente, să vorbești celorlalți la persoana a II-a! (dacă exploratorul refuză să intre „în pielea” celuiălalt se poate merge în spatele lui);

*Se asociază exploratorul cu poziția II perceptuală plecând de la situația concretă stabilită la punctul anterior prin întrebări de mediu și comportament (unde este, ce vede, ce aude, ce simte, ce face etc). Este important să vadă, să audă și să simtă clar cealaltă persoană.*

- După ce asocierea în a 2-a poziție perceptuală a fost realizată exploratorul răspunde la următoarele întrebări:
- Ce face dificilă relația în acest moment specific?
  - Ce sentimente și ce idei îți provoacă această relație?
  - Dacă simți că este o provocare pentru tine, de la ce nivel pare să provină această provocare?
  - Are vreo legătură cu mediul – locul unde lucrezi, prietenii pe care îi ai, hainele tale etc?
  - Are vreo legătură cu latura comportamentală – cu ceea ce faci?
  - Ți se pare că este o provocare la adresa abilităților și competențelor tale?
  - Ți se pare cumva că valorile și convingerile tale sunt puse sub semnul întrebării?
  - Ți se pare că ești amenințat la nivel identitar?
  - Ți se pare că cealaltă persoană spune un lucru, dar transmite prin limbajul corporal un cu totul alt lucru?

### 4. Observatorul

Alege o locație pentru observator, astfel încât să vezi din afară cele 2 personaje, așezându-te la distanță egală de amândouă și mergi acolo.

- După ce asocierea în a 3-a poziție perceptuală a fost realizată exploratorul răspunde la următoarele întrebări:
- Auzi vocea primului personaj cu claritate? Dar a celui de-al doilea?
  - Dacă experimentezi cumva sentimentele unuia dintre cele două personaje, lasă-i-le înapoi în totalitate! În tine rămân doar sentimentele neutre ale observatorului!
  - Observă interacțiunea dintre cele 2 personaje; Ce funcționează? Dar ce nu funcționează? Cum ar putea fi îmbunătățită?
  - Lasă inconștientul tău să rețină această stare de neutralitate ca s-o poți retrăi oricând în viitor, când o să dorești acest lucru.

### 5. Încheiere

- Reîntoarce-te în poziția de „Eu” sau de „Observator”, la alegere!
- Observă cum este (relația) acum!
- Du această capacitate în viitor!