



Schrijfoefening

Empathisch reflecteren

Schrijfoefening Empathisch reflecteren

Dit is een oefening die je samen kunt doen om te leren empathisch te reflecteren, op jezelf en op elkaar.

Neem een situatie met je partner waarin je voelde dat je een heftige emotie kreeg zoals boosheid, verdriet of angst. Jullie hoeven niet allebei dezelfde situatie te nemen als voorbeeld.

Neem een kwartier de tijd om uitgebreid de volgende vragen voor jezelf te beantwoorden.

1. Schrijf op wat er precies gebeurde. Wat zag je? Wat hoorde je? En hoe voelde je je hierbij?
2. Doe nu eens alsof je je partner bent. Wat voelde je en wat dacht je toen dit gebeurde? Schrijf vanuit het perspectief van je partner, dus begin met: "Ik dacht/voelde..."
3. Nu weer terug naar jou. Wat was het nou precies waardoor je een sterke emotionele reactie kreeg? Was het de woorden die gebruikt werden, of de toon waarop het gezegd werd, de lichaamshouding of de blik van je partner of iets anders? Welk gevoel/gedachte kreeg je hierdoor over jezelf? En hoe vroeg in je leven heb je dit gevoel voor het eerst gehad?

Schrijfoefening Empathisch reflecteren

Partner A begint te vertellen wat hij of zij allemaal opgeschreven heeft. Aandachtspunt voor Partner A: Vertel aan een stuk door zonder tussendoor een antwoord, bevestiging of reactie van Partner B te verwachten.

Partner B luistert alleen maar. Aandachtspunt voor Partner B: Geen vragen stellen, geen opmerkingen tussendoor, ook niet als de inhoud van het verhaal volgens jou niet klopt. Geef je partner de ruimte om zijn of haar versie te vertellen. Het gaat niet om de inhoud en de details van de gebeurtenis, maar om het gevoel wat er bij hoort. Neem goed in je op wat je je partner hoort zeggen.

Daarna ga jij, Partner B, vertellen wat je de ander hebt horen zeggen. En vergeet hierbij vooral niet de gevoelens van de ander te benoemen. Vraag aan je partner of je het goed gehoord hebt. Je partner kan het nu corrigeren: Nou, ik voelde eigenlijk... En dat koppel jij vervolgens terug: O, dus als ik het goed begrijp... Totdat je partner zich gehoord en begrepen voelt.

Daarna wisselen jullie van rol.

Schrijfoefening Empathisch reflecteren

Wat is nu het doel van deze oefening?

Deze oefening helpt jullie om echt naar elkaar te luisteren en te vertragen. Jullie leren van elkaar én van jezelf wat nu precies aanleiding was tot de heftige emoties. Plus, je gaat ontdekken welke, meer kwetsbare emoties, onder de heftige reactie zitten. Dit kan alleen als je elkaar de ruimte geeft.

Het beste resultaat haal je als je de oefening precies doet zoals het hier staat. Dus niet ingaan op de details van het verhaal: op welke dag het gebeurde, wie er bij waren, hoe laat het was, de gemiste intentie van de ander.

Als je gelijk wilt hebben over de inhoud, dan verval je weer in een discussie en een 'welles-nietes' gesprek.

Focus op de beleving van de ander, ook al is die anders dan jouw beleving. Wees nieuwsgierig naar wat de ander precies voelt, welke gedachte de ander dan krijgt over zichzelf en hoe dat zo gekomen is.

Wanneer jullie dit kalm hebben afgerond, dan kunnen jullie deze oefening uitbreiden door extra vragen te stellen aan elkaar en te vragen wat je partner nodig had gehad op het meest pijnlijke moment.

De valkuil is om jezelf te gaan verdedigen, boos te worden, of de ander aan te vallen, zeker als het verhaal volgens jou niet waar is. Blijf hiervan weg en richt je op het maken van een emotionele verbinding met elkaar door te laten merken dat je kunt luisteren om de ander te begrijpen. Je kunt altijd in een nieuwe oefening vertellen wat het met jou deed om een verhaal aan te moeten horen wat volgens jou niet klopte. Want ook dit triggert dan blijkbaar een emotionele reactie die de moeite waard is om te onderzoeken.

