



Oefening: erkennen van gevoelens

Wanneer we de weg van het hart willen bewandelen is het essentieel om te herkennen wat er in ons gebeurt. Omdat we niet alleen bestaan uit een hoofd, is het van belang dat we gedachten verbinden aan wat we voelen. Dat is het moment waarop je dus bewust de andere weg van reageren kiest. Namelijk luisteren naar je gevoelens en je openstellen voor de gevoelens van de patiënt. Het doel van de oefening is om lichaamssignalen en gevoelens te herkennen en erkennen.

Kies een oefenmoment en gesprekspartner uit. Dit kan een patiënt zijn, maar mag ook een collega of vriendin zijn. Plan een gesprek van ongeveer 10 minuten. Voer het gesprek zoals je dat altijd zou doen, maar word je nu bewust van lichaamssignalen en gevoelens. Erken de signalen en gevoelens die je waarneemt. Dit vergt best wat oefening, we zijn niet gewend om bij onszelf stil te staan op die manier. Ga niet te hard op zoek, laat het zich aandienen. Erken lichaamssignalen. Enkele voorbeelden; onrust, spanning, transpireren, rillingen, pijn, spierspanning, misselijkheid, duizelig, druk, benauwd, ontspanning, rust, ademhaling, hartslag, vermoeidheid, energie.

Erken gevoelens. Enkele voorbeelden; geduld, plezier, irritatie, onmacht, tevredenheid, compassie, medelijden, bewondering, voldoening, angst, bezorgdheid, schaamte, schuld.

Na afloop:

- Hoe was het om aandacht te richten op het lichaam?
- Was er een groot verschil tussen aangename en onaangename signalen en emoties?
- Wanneer een patiënt een groot appél doet, waar voel je dat in je lijf?
- Als je gesprekspartner zich negatief uit, waar voel je dat in je lijf?
- Kan je het verschil ervaren tussen een gevoel en een gedachte?
- Veranderde er iets aan het lichaamssignaal of gevoel als je deze erkenning gaf?