



Oefening: gevoelens checken

Tijdens het Stoppen ontstaat er een bron van informatie doordat we ons bewust worden van de aanwezigheid van gedachten en gevoelens tijdens het gesprek. Dit doen we niet om het nog ingewikkelder te maken maar juist om een vertraging aan te brengen in de reactie. Door de aandacht te richten op wat er gebeurt in al zijn facetten, stap je uit je automatische piloot. Door je bewust te zijn je reactie, word je niet langer meegezogen in een automatische reactie.

Dat schept de mogelijkheid om langer stil te staan bij de ander; nieuwsgierig zijn naar de belevingswereld van de patiënt. Wat gaat er schuil achter de woorden die je hoort en het gedrag wat je ziet? Het verkennen van gevoelens en behoeften, die een patiënt zou kunnen voelen. Denk terug aan de rots in het water. Wat zou er zich onder het wateroppervlak kunnen afspelen?

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, die de patiënt zou kunnen hebben. Zou de patiënt dezelfde gevoelens ervaren die bij jou opkomen? Dat hoeft natuurlijk niet, maar daar kom je op 2 manieren achter. Door het direct te vragen. “Voel je boosheid als je aan je werkgever denkt?” “Voel je je machteloos als je niet kunt slapen?” Je kunt ook omschrijven wat de ander zou kunnen voelen en eindigen met een check. Ik kan mij voorstellen dat je heel veel frustratie voelt als je zo lang wakker ligt. Klopt dat? “Als ik naar je verhaal luister voel ik een drukkend gevoel op mijn borst, wat ik associeer met spanning. “Hoe is dat bij jou?”

Realiseer je dat je het niet goed hoeft te hebben om met deze stap “spiegelen” effect te hebben. Ook al zit je ernaast, dan zal het de patiënt uitnodigen om woorden te geven aan hoe hij/zij het ervaart. Daarom is het belangrijk dat wat je spiegelt altijd in een vraag te formuleren. Tenslotte kun jij nooit 100% zeker weten en niet zien wat er onder water afspeelt. Zelfs zichtbare tranen kunnen wijzen op tranen van verdriet, van boosheid of van geluk.

Probeer dit uit in het gesprek.

Na afloop:

- Hoe was het om gericht te vragen naar gevoelens in plaats van naar de inhoud van het gesprek?
- Welke nieuwe informatie kreeg je door 'gevoelens checken'?
- Ervaar je meer verbinding met de ander als je over gevoelens uitwisselt?