

Oefening: Het voelen en tonen van je kwetsbaarheid

Neem je voor dat je, de volgende keer dat je geraakt wordt door iemand, bewust een moment van stilte neemt om te kunnen voelen wat je op dat moment voelt. Als iemand vervolgens in die stilte zegt dat hij een reactie wil, zeg dan rustig dat je even de tijd wilt nemen om te voelen wat het met je doet. Neem die tijd en ruimte, al gaat iemand op zijn kop staan.

Vervolgens kun je teruggeven wat iemand met je doet. Vertel dit als een mededeling, niet als een reactie. Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

"Je maakt me boos en verdrietig." Dit is een reactie. Een mededeling zou zijn:

"Ik merk dat ik me boos en verdrietig voel".

Op een reactie kan iemand anders weer heel makkelijk reageren, door te zeggen: "Hoe dacht je dat ik me voel dan!?"

Een mededeling is veel neutraler en staat los van die strijd.

Probeer eens te voelen wat onderstaande kritieken met je doen, en bedenk hoe je je eigen moeilijke gevoelens als mededeling zou kunnen teruggeven. Maak de volgende oefening af:

Kritiek	Reactie
Ik vind je niet professioneel.	Oef! Ik merk dat die me behoorlijk raakt. Ik moet van mezelf juist heel professioneel overkomen, merk ik nu je dit zegt.
Jij bent toch psycholoog? Jij moet mij toch helpen!?	Ik voel de druk die je met deze opmerking op me legt. Ik merk dat ik dat lastig vind.
Je begrijpt helemaal niets van mij.	Wat erg dat je dat gevoel hebt! Dat doet me veel, juist omdat ik zelf zo graag wil weten hoe het is om jou te zijn.
Ik heb niets aan deze training/opleiding	Dat doet me pijn, merk ik. Wat erg dat je er niets mee kunt!
Kritiek die je zelf krijgt	Kijk naar je emotionele reactie en of je op basis daarvan een mededeling kunt formuleren