

# Hand-out

## De relatie tussen gesprekspartners

Voor een goede relatie tussen de gesprekspartners spelen enkele basisprincipes voor effectieve communicatie

- (Acceptatie) of onvoorwaardelijk respect
- Duidelijkheid
- Empathie en
- Echtheid

Deze basisprincipes zijn oorspronkelijk bedoeld voor therapeutische situaties. Ik vind echter dat ze voor iedereen gelden in de omgang met anderen. De meeste mensen willen in allerlei situaties graag overeenkomstig deze principes worden benaderd.

### Uitwerking van de basisprincipes

Over acceptatie hebben we eerder gesproken en valt eigenlijk onder een breder principe, nl. onvoorwaardelijk respect. Dit gaat uit van:

1. Een positieve mensvisie
2. Onvoorwaardelijke bevestiging van het feit dat de cliënt bestaat.
3. Op een niet beoordelende manier aanwezig zijn.
4. De acceptatie van de cliënt niet verbinden aan voorwaarden, verdragen dat de cliënt anders reageert, toestaan van autonomie, niet gehecht zijn aan direct resultaat, niet vanuit eigen belangen bezorgd zijn.

Bij duidelijkheid gaat het erom dat de gesprekspartners hun verwachtingen en bedoelingen duidelijk maken. Dan kunnen veel misverstanden worden voorkomen.

Duidelijkheid betekent ook dat de gesprekspartners zich zo concreet en specifiek mogelijk uitdrukken.

Onder empathie wordt verstaan: het vermogen je in te leven in de gevoelens en in de situatie van de ander.

Meekijken en voelen vanuit het perspectief van de cliënt. Je eigen referentiekader terzijde leggen.

Juiste afstand → meevoelen maar niet samenvallen

Proces van leegmaken → wat mij bezighoudt opzij zetten. Loslaten van eigen problemen, ideeën, meningen, verwachtingen, theorieën etc.

Een open ruimte in jezelf creëren waarin ik de ander kan ontvangen.

### Empathie

Aan de buitenkant (je gedrag) kun je empathie uiten door:

Reflecteren → overbrengen dat je de cliënt goed gehoord hebt. Contact maken op het niveau van de cliënt

o.a. door vragen stellen

Echtheid betekent dat je jezelf bent en dat jij die dingen zegt die jij in die situatie te zeggen hebt.

Je bent in contact met je eigen onderliggende ervaringstroom. Hierdoor ben je levendig en persoonlijk aanwezig.

Hetgeen je zegt komt overeen met wat je voelt. Dus geen vriendelijkheid tonen als dat niet gemeend is.

Als echtheid niet aanwezig is, omdat je je anders voordoet dan je bent, kan dit wantrouwen oproepen bij de ander. Dit gebeurt ook wanneer mensen zich niet vrij voelen om te zijn wie ze zijn. Je voelt vaak feilloos aan wanneer er iets niet klopt. Vaak roept echtheid bij de één echtheid bij de ander op.