

10 obstakels voor empathische communicatie (gebaseerd op Holly Humphrey)

1. Advies geven/proberen te 'fiksen'

'Je zou.... eens moeten proberen'

'Ik heb daar een geweldig boek over gelezen...'

'volgens mij werkt dat ook niet. Het is beter om...'

2. Uitleggen / verontschuldigen:

'ik wilde je bellen, maar..'

'Zij zegt dat alleen maar omdat...'

'maar ik wilde niet dat..'

3. Corrigeren:

'maar zo was het helemaal niet...'

'Ja maar jij ging...'

'Hoe kom je daar nu bij! Zoiets zou ik toch nooit zeggen...'

4. Troosten:

'Ja, het leven is hard..'

'Joh, dat is toch niet jouw fout..'

'Wees maar blij. Het had nog veel slechter af kunnen lopen..'

5. Verhaal vertellen:

'Dat doet me denken aan de keer dat ik..'

'Ja, ik weet heel goed hoe dat is. Vorige week..'

'Ik zal je eens vertellen..'

6. Temperen van gevoelens:

'je moet het allemaal niet zo serieus nemen..'

'maar je hebt zoveel redenen om wel blij te zijn..'

'Depressief zijn brengt je geen stap verder. En kijk eens hoeveel mensen er slechter aan toe zijn dan jij..'

7. Sympathiseren:

'Ach arme..'

'Hoe kan iemand nu zo...zijn?'

'Dat overkomt jou de hele tijd, he...?'

8. Onderzoeken / ondervragen:

'wanneer gebeurde dat..?' 'waarom deed je dat..?'

'waarom zei je niet..?'

9. Beoordelen / opvoeden:

'Je bent wel erg naïef..'' / 'Als je nu eens niet zo defensief zou zijn..'

'Het probleem met hen is dat ze..'

'Dit zou wel eens een belangrijke ervaring voor je kunnen worden als je maar..'

10. Vergelijken:

'Maar dat is nog niets! Moet je horen wat er met mij is gebeurd...'

'Zie je niet dat het nu veel beter gaat dan toen met...?'