

DE ACHTERKANT VAN HET GELIJK

Gebruik

De deelnemers laten ervaren wat er speelt bij het luisteren tijdens conflicten. Een confronterende luisteroefening, waarin men leert persoonlijke conflicten op te lossen. Ze vergt onderling vertrouwen tussen de groepsleden.

Ruimte

Evenveel ruimten als er viertallen gevormd kunnen worden.

Aantal deelnemers

Ieder veelvoud van vier deelnemers.

Materialen

'De achterkant van het gelijk - Instructie' voor de deelnemers. Voor iedereen een stoel.

Tijd: 2 uur.

Werkwijze

De begeleider legt de zin van de oefening uit. Hij vertelt dat men gaat oefenen met persoonlijke conflicten als materiaal. Zelf geeft hij een demonstratie door drie deelnemers tegenover zich te zetten, hen te zeggen wie ze samen vertegenwoordigen (b.v. zijn partner), en welke (echte) grief ze tegen hem hebben. Zij vallen om beurten aan, hij demonstreert het actief luisteren: samenvatten op inhouds- en gevoelsniveau. De groep wordt opgesplitst in viertallen. De deelnemers krijgen 'De achterkant van het gelijk – Instructie' mee. De begeleider rouleert over de ruimten waar de subgroepen aan het werk zijn. Na anderhalf uur komt men terug om ervaringen uit te wisselen. De begeleider kan benadrukken dat deze oefening zo moeilijk is, omdat men tegen een diep gewortelde reflex in moet gaan: verdedigen als je wordt aangevallen.

Tijd

intro: 10 minuten. Subgroepen: 1 ½ uur. Uitwisseling: 20 minuten. Totaal: 2 uur.

Ervaringen

Deze oefening laat goed zien wat actief luisteren is en wat één van de effecten is: de-escalatie in conflictsituaties. Wie het goed doet, ontwapent. Wie slecht samenvat, de woorden van de ander afzwakt of diens gevoelens negeert, wordt feller aangevallen. Vaak ziet men pas na de oefening hoezeer de conflictpartner gelijk had.

DE ACHTERKANT VAN HET GELIJK –INSTRUCTIE

Stap 1

- Ieder van u haalt zich een recent persoonlijk conflict voor ogen (met de partner, familieleden, enz.) en schrijft op:

- Waar het conflict inhoudelijk over ging.

- Welke verwijten de conflictpartner maakte (drie á vier verwijten is genoeg).

Bijvoorbeeld: 'Mijn vrouw wil dat ik meega naar verjaardagen bij mijn schoonouders. Ik verveel me dan gruwelijk. Afgelopen zondag heb ik dat volgens haar ook laten merken door te geeuwen, een tijdschrift te pakken, en vroeg naar huis te willen. Ze zegt dat ik een egoïst ben, dat ik haar ouders beledig en dat ik me lomp gedraag.'

Stap 2

De oefening.

- Zet een stoel voor de hoofdpersoon neer, en daar tegenover, 'm een halve cirkel op twee meter afstand, de stoelen van de 'aanvallers'.
- Ga tegenover de anderen in uw subgroep zitten, en vertel over het conflict en de verwijten.
- Drie minuten: de anderen vallen u om beurten aan.' Na iedere aanval moet u samenvatten, ook de gevoelens die u opmerkt. U mag u niet verweren.
- Drie minuten: de anderen verscherpen hun aanvallen. U vat weer samen, maar zegt eerst wat de aanval u doet. Bij voorbeeld: 'Ik heb moeite je te laten uitpraten. je vindt dat ik niets om je geef als ik niet een paar keer per jaar aardig wil zijn tegen je ouders. En je schaamt je voor mijn lompe gedrag. Klopt dat?'
- Drie minuten: u krijgt feedback op uw prestaties.

Dan is een ander aan de beurt. Bij voorkeur oefent iedereen twee keer. Met vier mensen bent u ongeveer anderhalf uur bezig.

Tips voor de begeleiding

Let op de adamsappel van de hoofdrolspeler. Als hij slikt bij de aanvallen van de tegenstanders, is er kans dat hij hun verwijten inslikt, wat niet de bedoeling is. Let er ook op dat de hoofdpersoon telkens de kans krijgt op ieder te reageren. Hij mag niet bedolven worden onder de opmerkingen.

Als de hoofdrolspeler er niet in slaagt correct op twee niveaus samen te vatten, helpt het vaak als u hem dat voordoet. Laat ook zien hoe synoniemen kunnen worden gebruikt bij het samenvatten, in plaats van te papegaaien.

Tips voor feedback

Let op alles wat weerstand of onvolledig luisteren van de hoofdpersoon aangeeft tegen wat de aanvallers zeggen. Dat blijkt uit:

- (1) Helemaal niet samenvatten.
- (2) Samenvatten met gebruikmaking van de woorden van de ander (papegaaien)
- (3) Alleen de tekst samenvatten, niet de gevoelens.
- (4) Inhoud en/of gevoelens van de aanvaller afzwakken.
- (5) Het gebruiken van de woorden 'maar' of 'toch'.
- (6) Een spottende of juist onbewogen stem en gezichtsuitdrukking.

Variatie

Als derde stap, na actief luisteren en onthullen, kan men opdragen door te vragen.

