



VRJWILLIGERS
ACADEMIE Amsterdam

Masterclass Empathy is the Key

12 April 2019

Janhavi Dhamankar is een Odissi (Indiase klassieke dans) performer en leraar, getraind onder de Guru-shishya-traditie gedurende meer dan 20 jaar. Ze voltooide haar B.A. en M.A. in Philosophy van Pune University en haar MPhil van K. U. Leuven, België. Doel is om de rol van empathiebeoefening te onderzoeken om een gelijkwaardige en open uitwisseling te hebben in een zorgzame relatie, terwijl we voor de ander en voor onszelf zorgen.

Inhoud

Janhavi legt uit hoe empathie verschilt van sympathie en medelijden. Het helpt om verbonden te blijven met de andere persoon, terwijl je de emotie niet oploopt en niet in een ongelijke relatie komt van helper en slachtoffer. Als je in een fase van 'emotionele besmetting' bent, vang je de emotie van de andere persoon, wat kan bijdragen aan het verdriet. Met sympathie 'het is waarschijnlijker' dat je je eigen emoties interpreteert of projecteert, en hoef je niet per se iets te doen. Mededogen komt voort uit sympathie en vraagt je ook om te handelen. Met empathie kun je echter gewoon bij de ander zijn, je hoeft niets te doen.

Edith Stein onderscheidt 3 stappen in het empathische proces:

- 1) zie de emotie van de andere persoon
- 2) plaats jezelf in de schoenen van de andere persoon en concentreer je op hetgeen de emotie heeft veroorzaakt, in plaats van op de persoon
- 3) kom bij jezelf terug en zie dat de emotie van de ander is.

Wat kun je doen als je je overweldigd voelt door de emoties van de ander?

- 1) je beseft dat er altijd de mogelijkheid is om los te komen van de emotie van de ander (zie stap 3 hierboven)
- 2) je kunt jezelf zien als onderdeel van een proces van sociale beeldhouwkunst (Joseph Beus) 'ieder mens is een kunstenaar' en beseffen dat wat je doet een sociale sculptuur wordt. Daarom kunt je bijvoorbeeld op een andere manier spreken.
- 3) Bedenk wat er in je gebeurt, wanneer en waar begint de emotie.

Brene Brown werkte ook aan het onderwerp van empathie en vermeldt dat we ons moeten verbinden met datzelfde gevoel in ons om op een empathische manier contact te maken met een andere persoon. Volgens Janhavi is dit niet nodig, omdat je het risico zou kunnen lopen om je eigen emoties opnieuw te beleven en in je eigen spoor van denken terecht te komen in plaats van de ander volledig te volgen.

Om volledig naar de andere persoon te luisteren, kun je actief luisteren oefenen (sociale sculptuurpraktijk ontwikkeld door Shelley Sacks). Daarom oefenen we het ter plaatse in duo's.

1) sluit je ogen en denk aan een gelukkig incident van vorige week. Betreed die ruimte van verbeelding met al zijn nuances, zoals geuren, wie daar was, etc. (5 min.)

2) beschrijf de ervaring aan je buurman. De persoon die met gesloten ogen spreekt en de persoon die luistert met ogen open (beschrijven, geen uitleg), (5 min.) Laat geen geluid horen van bevestiging dat je het hoort, houd gewoon de ruimte vast en blijf aanwezig (niet in je eigen spoor van denken).

Naderhand deelden de deelnemers dat ze zich heel open voelden. Het is niet nodig om na te denken over welke vragen je moet stellen of hoe de ander zou reageren. Er is meer aandacht voor luisteren. Het creëert een sfeer van vertrouwen. Er is oefening voor nodig om niet te reageren. Als je het vaker beoefent, kun je diepere lagen bereiken.

Janhavi beoefent de persoon altijd te zien als een mens, niet als de rol of cultuur die ze vertegenwoordigen.

Deze masterclass verdiept onze ideeën over actief luisteren en het kan ons ook inspireren om de vrijwilligersacademie te zien als een sociale sculptuur en onszelf als kunstenaars die eraan deelnemen.

websites:

DE NEDERLANDSE SOCIALE SCULPTUUR ACADEMIE GROEP

Gefaciliteerd en geïnspireerd door Clarine Campagne, is het actief sinds najaar 2018. Shelley Sacks heeft gewerkt met Clarine en verschillende groepen en netwerken in 9 halve-dag-processen tussen september 2018 en maart 2019 met de praktijk 'Landing Strip for Souls'. Hieruit is een sociaal sculptuur-verbindende praktijk 'pilotprogramma' voortgekomen. Dit proefprogramma in Nederland begint in november 2019 en loopt tot mei 2020. Het betreft 5 2,5-daagse processen. De focus van het programma ligt op 'vernieuwingsprocessen' in organisaties en bewegingen.

<https://universityofthetrees.org/>

www.janhavidhamankar.com