

Hechting 2. Wat is afgestemd reageren precies?

Een warme band ervaar je met je ouders of opvoeders als ze afgestemd op je reageren. Wat is dat afstemmen precies?

Afstemmen betekent dat je probeert aan te sluiten bij wat een ander voelt. Je probeert zo te reageren dat de ander het idee krijgt dat je hem of haar begrijpt en aanvaard. Het is echt contact maken.

Om afgestemd te reageren, helpt het om je een voorstelling te maken van wat de ander denkt en vooral voelt. Je probeert daarbij aan te sluiten. Je probeert hier gevoelig voor te zijn. En, minstens zo belangrijk, je probeert na te vragen of op te merken dat je voorstelling ook klopt.

Gisteren bracht ik mijn dochter naar bed. Ze was boos. Dat zag ik aan haar gezicht, aan haar nee roepen, en ze liep van me weg. Ik kon me voorstellen dat nog geen zin had om naar bed te gaan. Tegelijk kon het ook zijn dat haar iets dwars zat wat net was gebeurd, ruzie met haar broers? Of iets wat overdag was gebeurd wat ze moeilijk vond om te vertellen? Misschien was er iets anders. Ik stelde me voor wat haar dwars kon zitten. Daarna probeerde ik het te checken of dat klopte.

Dat checken of je voorstelling klopt kan op veel manieren. Door het direct te vragen. 'Baal je er van dat je naar bed moet?'. Of door te suggereren: 'Ik kan me voorstellen dat je geen zin hebt om naar bed te gaan'. Of door te zeggen welke emotie ik bij haar zie: 'Ik zie dat je boos bent' en dan een stilte te laten vallen om te wachten of ze er meer over wil vertellen.

Emoties willen erkend worden. Wij mensen willen gezien worden. Het spiegelen of checken van de emoties en beweegredenen van iemand kan enorm prettig zijn. Als iemand goed op je afstemt voel je je vaak geliefd en gehoord, je mag er zijn met wat je voelt. Dat is afgestemd reageren. Goud waard in relaties.