

Empathie-ontmoeting (empathy-walk)

Doel

Een ontmoeting waarbij je begrip/empathie ontwikkelt voor iemand die veel van je verschilt en waarbij je de vaardigheid ontwikkelt om een grens te passeren om een relatie aan te gaan.

Procedure

1. Besteed enige tijd aan het bedenken van een wereld die veel verschilt met jouw huidige wereld en hoe de mensen die daar deel van uitmaken van jou verschillen. Wees creatief en laat je verbeelding helemaal gaan.
2. Brainstorm tot je 3 tot 5 mensen hebt, waarmee je een empathie-ontmoeting binnen de komende periode kunt hebben, zoals hieronder beschreven.
3. Kies nu een van die mensen uit en zoek uit hoe je die persoon ook echt kunt ontmoeten in de komende periode.
4. Maak contact met die persoon en zorg dat je (geruime) tijd met die persoon kan door brengen om hem/haar te leren kennen. Ontmoet vanuit de intentie die persoon zo goed te leren kennen zodat je kunt aanvoelen hoe het zou zijn om in zijn/haar wereld te leven.
Hoe je dit allemaal gaat doen, wat je gaat zeggen, hoeveel tijd je met hem/haar gaat besteden etc, is allemaal jouw zaak. Er zijn geen regels of richtlijnen. Wees creatief. Probeer je helemaal in die ander te verplaatsen, hoe is het om in zijn/haar schoenen te staan. Gebruik je empathische manier van luisteren (met een open hart) en je generatieve manier van luisteren (laat je verrassen in wat er verschijnt).
5. Schrijf voor jezelf een korte reflectie over wat je leerde van deze empathie - ontmoeting

Reflectie

Deel je reflectie over de empathie-ontmoeting op een van de volgende manieren:

1. Deel je ervaring met mensen in je sociale netwerk of
2. Deel je ervaring met een vriend, je partner, je collega, je maatje.