

Werkvorm: Verplaats je in de wereld van de ander

Corlaerstraat 24
3863 ZD Nijkerk

06 14 35 45 80
info@hoogbegaafdexpert.nl
hoogbegaafdexpert.nl

Door verschillende oorzaken kunnen mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid erg zwart-wit gaan denken. Je vindt deze oorzaken kriskras door het boek *Had ik dit maar eerder geweten over ACT & hoogbegaafdheid* heen.

Als je bij jezelf merkt dat je snel een oordeel richting anderen klaar hebt of dat je echt niet begrijpt waarom de aansluiting met anderen niet lekker loopt kun je de werkvorm 'Verplaats je in de wereld van de ander' doen. Deze werkvorm leerde ik tijdens mijn ACT opleidingen bij ACT Guide.

Probeer je eens te verplaatsen in de leefwereld van anderen. Want het perspectief van waaruit jij de wereld bekijkt, bepaalt wat je wel of niet ziet. Vanuit jouw leergeschiedenis met een veilige of onveilige hechting – of niet gezien en gehoord zijn – zie je vaak andere dingen dan de realiteit. En iedereen heeft zo zijn eigen referentiekader.

De volgende werkvorm helpt je om te begrijpen hoe iemand anders tot het gedrag is gekomen dat jij nu ziet. Als je begrijpt hoe dat komt, ben je minder geneigd om te gaan vechten en oordelen. En dat geeft weer ruimte om je te richten op het maken van verbinding met andere mensen in plaats van steeds maar je snelle, scherpe mening klaar te hebben en je gelijk te willen halen.

Neem eens iemand in je gedachten met wie je het niet zo goed kunt vinden of waar je een stevige mening over hebt. Misschien is dat ook wel iemand met wie je meer verbinding zou willen hebben. Vul dan onderstaande vragen in.

Naam:

Leeftijd:

Burgerlijke staat:

Kinderen:

Werk:

Sociaal leven:

Lichamelijke gesteldheid:

Wat is, in relatie tot de ander, de reden waarom jullie soms moeilijkheden hebben? Zijn er bepaalde overtuigingen waar je zelf erg aan hecht, of doet de ander dingen waar jij het totaal niet mee eens bent?

.....

.....

.....

Wat is hierin het standpunt van de ander? Hoe denkt hij of zij over de dingen waar jij zo overtuigd van bent? Wat vindt de ander van jouw gedrag?

.....

.....

.....

Kan je iets zeggen over jouw leergeschiedenis? Zijn er waarheden waar je sterk aan hecht, zoals dat je eerlijk moet zijn, of altijd je afspraken na moet komen?

.....

.....

.....

Kan je iets zeggen over de leergeschiedenis van de ander? Zijn er waarheden waar hij of zij sterk aan hecht?

.....

.....

.....

Wat valt je op als je dit zo op een rijtje zet? Wat zijn je gedachten en gevoelens hierbij?

.....

.....

.....

Wat ga je doen als je deze persoon de volgende keer tegenkomt? Wat zou je graag willen dat er tussen jullie gebeurt? Ben je bereid om daarin zelf het initiatief te nemen?

.....

.....

.....

Het kan zomaar zijn dat jouw autonomie je in dit soort kwesties in de weg zit. Of alle regels die jij voor jezelf (en ongemerkt ook voor anderen) hebt. Wanneer jij het gevoel hebt dat je in alle eerlijkheid voorgaande vragen hebt beantwoord, wil ik je de vraag stellen: ervaar je nu verbinding met de andere persoon? Ervaar je liefde? Of juist een afstand? En is die afstand te overbruggen of kies je ervoor om afstand te nemen en je geluk in je huidige leven te vinden? Het allerbelangrijkste is dat je authentiek kunt zijn. Wanneer liefde bij die authenticiteit wordt gevoegd zie ik daar regelmatig een geweldig boeiend samenspel tussen ontstaan in mijn werk.