

Verplaats je in de waarheid van een ander

De positie van waaruit je naar de wereld kijkt, bepaalt wat je wel en niet ziet. Een ander ziet en vindt hierdoor vaak andere dingen dan jij. Dat begrijpen is cruciaal, omdat je dan minder snel geneigd zult zijn om het gevecht met de ander aan te gaan. Op die manier kun je je richten op het maken van verbinding met de ander, in plaats van dat je steeds maar weer je gelijk probeert te halen.

Deze inmiddels veelgeprezen oefening kan zomaar zorgen voor meer verbinding met je partner, of iemand anders met wie je in een strijd zit. Ik gebruik deze zelf ook nog steeds vaak, om even te kunnen voelen hoe de ander zich op dat moment moet voelen. Probeer het uit en kijk wat het met je doet.

Wat is jouw situatie op dit moment?

Leeftijd:

Single, relatie, getrouwd:

Kinderen:

Werk:

Sociaal leven:

Lichamelijke gesteldheid:

Ken je iemand in je omgeving met wie je worstelt, of met wie je zelfs meer verbinding zou willen? Wat is de situatie van deze persoon op dit moment?

Leeftijd:

Single, relatie, getrouwd:

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?

.....

.....

.....

Kun je iets zeggen over jouw leergeschiedenis? Zijn er waarheden waar je sterk aan hecht, zoals dat je eerlijk moet zijn of op tijd moet komen?

.....

.....

.....

Kun 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?

.....

.....

.....