

Huiswerkopdracht

Schaamte opzoeken

We gaan aan de slag met een zogenaamde 'shame attacking oefening'.

Je gaat op zoek naar situaties die voor jou ongemakkelijk voelen, of waar je schaamte ervaart en die ga je aan.

Deze oefening is niet ontworpen om je te mengen in het leven van een ander, in hun gevoeligheden of veiligheid. Het kan echter voorkomen dat je met deze oefening iemand anders ongemak bezorgt. Dat is prima. Vaak is overlast de prijs die jij of een ander betaalt wanneer we te maken hebben met elkaar. De oefening is enkel ontworpen op het durven loslaten van conditioneringen en het ontdekken van je eigen vrije wil en authenticiteit.

Ja het is netjes om de deur voor een ander open te houden. Nee het is niet verplicht. Het maakt je niet een minder mens wanneer je het een keer vergeet of de ander te laat zag.

Je hoeft overigens niet 'oké' te worden met nieuw gedrag. Het is prima je eigen natuurlijke neigingen te ontdekken en te accepteren, zonder deze te willen veranderen of te onderdrukken. Ook wanneer je dit doet, kun je beseffen dat er wel degelijk een keuze is. Wat je uitgangspunt ook is, het kan je rust brengen in sociale situaties en zo veel energie schelen, die je anders kwijt was aan het je zorgen maken om wat anderen mogelijk zouden kunnen denken of vinden.

Als er een situatie is die voor schaamte of ongemak zorgt, dan ligt er een kans voor het grijpen om ermee te oefenen. Doe het echter alleen wanneer het de ander niet fysiek benadeelt, het niet illegaal is, het niet tegen je lange termijn waarden ingaat en je het gevoel hebt je verstand te gebruiken. Jij bent niet verantwoordelijk voor de gevoelens van anderen. Het doel is nooit een ander te bevreedden, maar om jezelf te bevrijden.

Wat ga je doen; Zoek situaties op waarvan het denken aan ander gedrag dan je altijd doet, je al hartkloppingen of schaamrood oplevert. En deze situaties ga je opzoeken. In kleine stapjes.



Voorbeelden;

- Niet meedoen met vrij-mi-bo of een ander sociaal iets op het werk
- 30 km rijden in een straat waar je 50 mag en niet reageren op de auto achter je
- Geen dank je wel zeggen
- Niet applaudisseren
- Geen fooi geven bij matige service
- De telefoon ophangen zonder duidelijk afscheid te nemen (bijv. bij telefonische verkoop)
- Oefenen om dingen te doen als boeren, vloeken, smerige geluiden maken, snot ophalen etc.
- Naar iemand blijven staren totdat diegene wegkijkt
- Op de meest opvallende plek gaan zitten in gezelschap. Bijv. aan het hoofd van de tafel of vooraan in de zaal
- Verkeerd wisselbedrag teruggeven in de winkel of 10 euro geven als je er 19 moet betalen
- Voor het stoplicht stil blijven staan als deze op groen springt en dan nog 2 seconden wachten als degene achter je toetert
- In een drukke winkelstraat tegen de looprichting van de meeste mensen inlopen
- Geen koffie meenemen voor je collega als je deze voor jezelf gaat halen
- Al je boodschappen op de band leggen en vervolgens op je gemak (ahum) terug de winkel inlopen omdat je wat bent vergeten
- Je boodschappenwagentje midden in een gangpad zetten (dus in de weg voor andere klanten) als je wat uit het schap gaat pakken
- Geen antwoord geven als je wat wordt gevraagd, maar wegkijken
- 'Nee' zeggen zonder een verklaring te geven



Actieve bereidheid

Deel 2 van je huiswerk;

Je gaat dagelijks minstens 1 ding doen dat anders is dan je gewend bent te doen, zodat je niet alleen maar de automatische piloot volgt.

Het doel is niet om een specifiek resultaat te behalen, maar om de ervaring aan te gaan en je flexibiliteit te trainen. Hierdoor leer je om tegen je automatismen in te gaan en om te gaan met de weestand die je verstand je kan bieden.

Bijvoorbeeld;

- Kies een andere route naar je werk, winkel of familie
- Ga op een andere plek aan tafel in je huis zitten
- Kies een ander gerecht uit in een restaurant dan je gewend bent, of neem juist 2 x hetzelfde wanneer je vaak varieert
- Zeg geen 'hoi' als je iemand tegenkomt
- Zing hardop op straat, juist als er andere mensen zijn
- Begin het avondeten een keer met een toetje, dan het hoofdgerecht en dan het voorgerecht
- Doorbreek je vaste ochtendritueel door met de volgorde te wisselen
- Wroet in je bakje yoghurt, in plaats van netjes laagje voor laagje te eten (of andersom)
- Ga een keer op een andere tijd naar de sportschool

Als er tussen deze voorbeelden niks staat waar jij wat mee kunt, ga dan beginnen met het observeren hoe jouw dagelijkse bezigheden eruit zien. Wat doe je altijd hetzelfde en waar zou je dus een keer iets anders in kunnen doen?

Je hebt drie weken de tijd om hiermee aan de slag te gaan, besteedt niet al die tijd aan het bedenken en observeren van, maar zet stappen!

