

# ACT in LOB

## Wat zie jij van mij dat ik niet zie?

*Bekend bij anderen*

*A. Wat ik over mezelf weet,  
en graag aan anderen vertel.*

*C. Wat ik niet over mezelf weet,  
maar wat anderen wel weten.*

*Onbekend bij anderen*

*B. Wat ik over mezelf weet,  
maar graag voor mij hou.*

*D. Wat ik niet over mezelf weet,  
en anderen ook niet weten.*

*Bekend bij jezelf*

*Onbekend bij jezelf*

## **Instructie**

Deze oefening gaat over het bovenstaande schema. Door de twee assen ontstaan de velden A,B,C en D.

### **Veld A**

We beginnen deze oefening met veld A. Vul hier in wat je van jezelf weet en graag aan anderen vertelt. Schrijf hierover zoveel mogelijk op.

### **Veld B**

Probeer nu eens na te gaan wat je over jezelf weet, maar liever niet aan anderen vertelt. Je mag dit ook op een ander blaadje schrijven, zodat je zeker weet dat je het voor jezelf kunt houden. Verzamel zo veel mogelijk informatie over jezelf dat in dit veld thuis hoort.

### **Veld C**

Lastiger wordt het nu we ons met veld C gaan bezig houden. We doen dit op 2 manieren:

1. Kijk eens door de ogen van anderen naar jezelf. Denk hierbij aan een goede vriend(in), iemand van de familie, een klasgenoot, iemand die je kent van een vrijetijdsactiviteit en iemand naar eigen keuze. Als je deze personen stuk voor stuk in gedachten neemt en de vraag stelt wat zij misschien over jou weten, waar jij je niet of slechts een beetje van bewust bent, wat kun je dan te weten komen? Vul dit in vak C in. Wat hebben die anderen jou te zeggen? Hoe rustiger je de tijd neemt om je het beeld van die ander voor te stellen, hoe beter je hen iets over jou 'kunt laten vertellen' wat jij zelf nog niet zo duidelijk weet. Door deze oefening tast je als het ware met je voorstelling over de ander af welke aanvullende informatie je over jezelf te weten kunt komen.
2. Vraag vervolgens nu dezelfde mensen of zij echt iets over jou kunnen zeggen, waarvan zij denken dat jij dat zelf nog niet of niet duidelijk weet. Het kan hierbij gaan om hoe je bent, reageert of bijvoorbeeld waar je goed in bent.

De reden dat de ander wel eens dingen kan opmerken over jou die je zelf niet zo duidelijk weet, is dat je je niet van alles wat je doet en bent bewust kunt zijn. Dat is normaal. Wat jij niet van jezelf weet, kan voor een ander wel duidelijk zijn omdat die anders naar jou kijkt. Ook kan

het zijn dat je minder bewust bent van bepaalde dingen, die anderen wel opvallen, omdat het voor jou zo vanzelfsprekend is dat je doet zoals je doet. Dit kan komen door opvoeding en gewoonten, maar ook wanneer je ergens goed in bent. Iets wat je goed kunt is voor jezelf vanzelfsprekend, maar hoeft dat voor een ander niet te zijn. Daarom kunnen zaken die bij jou minder bewust aanwezig zijn door anderen soms juist wel gezien en opgemerkt worden. Via anderen kun je dus bereiken dat jij jezelf beter leert kennen.

### **Veld D**

Stel jezelf de vraag: “wat weet ik nog niet over mezelf wat belangrijk voor me is?” Hou deze vraag in je gedachten zonder te proberen hierop direct antwoorden te geven. Schrijf de vraag op een papiertje op en hou die vraag enkele dagen bij je. Spreek met jezelf af dat je af en toe je vraag tevoorschijn haalt en je je opnieuw in die vraag verdiept. Kijk naar wat die vraag je na enkele dagen heeft opgeleverd en schrijf dat onder D.

In plaats van je vraag op te schrijven, kun je ook het volgende proberen. Kijk wat voor jou het beste gaat, misschien wil je beide manieren wel uitproberen. Ga wanneer je thuis alleen op je eigen kamer bent op een stoel zitten en plaats een andere lege stoel voor je. Stel jezelf nu zo goed mogelijk voor in de stoel die voor je staat. Bekijk de persoon die in de stoel voor je zit. Stel je nu voor dat jijzelf een heel wijs iemand bent die heel veel ziet, weet en aanvoelt. Vanuit de wijsheid die jij ergens diep in jezelf hebt kijk je naar degene die voor je in de stoel zit. Kijk alleen en neem daar even de tijd voor. Na een tijdje kan het gebeuren dat jou zo maar iets duidelijk wordt wat jij zelf niet zo goed wist en anderen misschien ook niet. Het kan zijn dat je hier op je grenzen stuit van wat je over jezelf kunt weten, maar het kan ook gebeuren dat je wel iets over jezelf ontdekt dat je nog niet wist.

### **Naar keuze: Vervolgopdracht “Hoe wil ik worden?”**

Vraag: “hoe zou je willen worden, hoe zou jij je als persoon willen ontwikkelen?”. Schrijf dit in 15-20 regels of spreek op een recordertje in hoe dit is. Je kunt hierbij onder meer de volgende punten betrekken:

- jouw zelfbeeld zoals je dat onderzocht hebt via het schema.
- het zelfbeeld zoals je dat in de komende jaren zou willen nastreven.
- hoe deze beelden van jezelf aansluiten bij je studieideeën van dit moment.