

Emo-diversiteit

Spelen met het ZelfCoachSpel voor ontwikkeling van Emo-diversiteit

Basishandleiding voor Thuis

Inleidende teksten

Emo-diversiteit ⁽¹⁾

Emo-diversiteit is de mate, waarin je **onderscheid** kunt maken tussen **verschillen** in lichamelijke sensaties, emotionele gevoelens en ervaringen en de **intensiteit** daarvan. Hoe meer we ons bewust zijn van onze innerlijke wereld en hieraan ook woorden kunnen geven, hoe beter we in staat zijn ons innerlijk te verwoorden en het te gebruiken in de relatie met anderen. Als we het bij onszelf herkennen, kunnen we dit ook bij de ander zien. Het maakt ons sterker en weerbaarder, omdat we meer mogelijkheden hebben om ons uit te drukken. Recent onderzoek wijst op het belang van deze vaardigheid.

Vrijwilligheid en veiligheid ^(2, 3)

Spelers nemen uit eigen vrijwilligheid deel aan het spel.

Niemand kan verplicht worden zijn ziel en zaligheid bloot te leggen, als hij of zij daar geen zin in heeft. Het gaat tenslotte om persoonlijke en kwetsbare zaken.

Als je met elkaar speelt, spreek dan veilige grenzen af en hoe je elkaar kunt helpen daarin.

- Hoe geef je aan, dat je het ergens niet over wil hebben bijvoorbeeld?
- Stel alleen open vragen?

De kennis van je eigen ervaringen als speler ^(2, 3)

Iedere speler is deskundig en de baas over eigen beleving en inzichten. Alleen hij is degene, die weet wat er bij hem speelt, wat hij wil onderzoeken en hoe hij de dingen beleeft en ervaart.

Het spel helpt je om aspecten van je persoonlijkheid, je denken, de gegeven situatie en omstandigheden, je behoeften en emoties te exploreren in en aan het hier en nu.

Win-Win ⁽⁴⁾

Het ZelfCoachSpel is **geen competitief spel**.

Het is wel een uitdaging voor iedereen, die wil en kan reflecteren.

Als meerdere spelers het spelen, is het belangrijk dat er ruimte gegeven wordt aan de persoonlijke ervaringen van de verschillende spelers. Emotionele veiligheid staat op nummer een en iedereen is baas over wat hij wil blootgeven.

Mindfulness ⁽⁵⁾

Organiseer de situatie zo, dat mensen aandachtvol naar zichzelf kunnen kijken en met lijf en leden aanwezig kunnen zijn.

In groepen is het extra belangrijk om emotionele veiligheid te stimuleren. Als mensen zich blootgeven en oprechte aandacht van anderen ontvangen is dit helend.

Zorg ook voor je eigen mindful aanwezigheid.

Spelen in een groep of alleen?

In een groep maak je afspraken over wat het onderwerp zal zijn, iets gezamenlijks of iets individueels. Enkele voorbeelden van een gezamenlijk onderwerp:

- Onderlinge relaties
- Samenwerking
- Verantwoordelijkheden en taken
- Vul zelf maar in

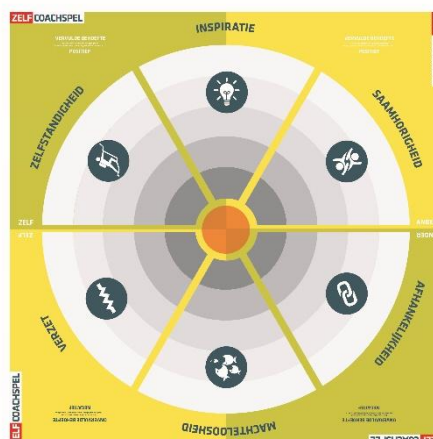
Individuele onderwerpen zijn door ieder persoonlijk in te vullen.

Hetzelfde geldt voor als er individueel gespeeld wordt.

Basis Spelmateriaal

Het **SpeelVeld** bestaat uit 6 segmenten als representatie van emotionele posities die mensen kunnen ervaren.

- **Inspiratie**
eenheid ervaren & sterk zijn
- **Machteloosheid**
verloren voelen & lusteloos zijn
- **Saamhorigheid**
samenwerken & veilig zijn
- **Verzet**
rebelleren & opkrabbelen
- **Zelfstandigheid**
winnen & slagen
- **Afhankelijkheid**
verliezen & pijn leiden



Verder is het SpeelVeld te verdelen boven, onder, links en rechts met de volgende betekenis.

- De rechterkant vertegenwoordigt ervaringen, emoties en sensaties, die te maken hebben met behoefte aan verbondenheid en contact (mensen, dieren, dingen)
- De linkerkant onze overlevingsdrang
- De onderkant onvervulde en gefrustreerde behoeften en pijnlijke gevoelens
- De bovenkant bevredigde behoeften en positieve gevoelens

Onze persoonlijk posities op het SpeelVeld veranderen voortdurend mee met de verandering van onze stemming.

De **Set GevoelsKaarten** bestaat uit 50 kaarten met allerlei menselijke gevoelens en emoties op de achterkant.

Speelveld en GevoelsKaarten geven een aanzet tot spelen en oefenen met Emo-diversiteit.

Naar binnen kijken, taal koppelen aan je ervaring, denken en voelen.

Je onderzoekt je eigen reactie op een situatie, probleem, wens, droom, het maakt niet uit wat. Je kiest zelf het onderwerp, positief of negatief, wat jij maar wil.

- Hoe voel je je in die situatie?
- Hoe denk je erover?
- Hoe reageer je dan?
- Is dit wat je echt wil?
- Hoe zou je je willen voelen?
- Hoe ziet het eruit, om tevreden te kunnen zijn?
- Wat en wie heb je nodig om je beter te kunnen voelen?

Samen of alleen?

Wil je samen spelen, denk aan de regels van vrijwilligheid en veiligheid:

- Hoe geef je aan, dat je het ergens niet over wil hebben bijvoorbeeld?
- Stel alleen open vragen?

Volgorde

- 1 Bepaal het onderwerp (alleen of iets, wat je samen wil onderzoeken)
- 2 Maak een BovenWaterFoto
- 3 Maak een OnderWaterFoto
- 4 Wissel van Perspectief (aanvullende kaarten nodig)
- 5 Logboek bijhouden

Hierna volg je de instructies.

Als je het spel vaker speelt, kun je zelf volgorde en onderdelen naar eigen keuze inzetten.

1 Bepaal het Onderwerp

De meeste spelers hebben wel **een vraag of een onderwerp**, dat hen persoonlijk bezighoudt. Iets wat hen blokkeert, een dilemma of een wens. Het kan van alles zijn, groot of klein.

- Als de **vraag niet helder** is, of men is er niet aan toe er een te formuleren, kan die vraag vaak gaandeweg duidelijker worden tijdens het spelen. Laat het gebeuren. Keuzes en dilemma's komen vanzelf boven, naarmate je zaken onderzoekt. Daar ga je dan mee verder, als het voor jou OK voelt.

Onderwerp
<i>Geef je omschrijving</i>

2 Maak een BovenWaterFoto

Voor het maken van de **BovenWaterFoto** maken we gebruik van het **SpeelVeld**.

Zoek een voorwerp, dat met jouw onderwerp te maken heeft en leg het op het SpeelVeld. Als je aan jouw onderwerp denkt, wat is de **eerste gedachte** over waar je op het veld staat.

- Links, rechts, boven, onder?
- Geïnspireerd, machteloos, afhankelijk, zelfstandig, in verzet, saamhorig?
- Verder naar buiten (sterke emotioneel), dichterbij het midden (weinig gevoel)?

Leg je voorwerp op die plek neer.



3 Maak een OnderWaterFoto

Voor de **OnderWaterFoto** maken we gebruik van het **SpelBord** en de **GevoelsKaarten**. Met de beschreven emoties en gevoelens op de achterkant van de GevoelsKaarten kan een innerlijke verdiepingsslag gemaakt worden.

Met meerdere spelers, speel je om de beurt.

- Zoek een 6-tal kaarten met gevoelens, die bij jouw spelen en leg ze vervolgens op het SpeelVeld, waar ze voor jou thuishoren. De tekst ligt onder.
- Laat de ander een kaart kiezen en open vragen stellen over de emotie, de plek, etc.
- Beantwoord die vragen, waarop je wil antwoorden.

Het kan helpen als je belangrijke dingen opschrijft. De keuze is aan jou.

4 Wissel van Perspectief

Hier spelen we met de **ReflectieKaarten**.

De ReflectieKaarten stimuleren andere perspectieven en innerlijke stemmen, die niet aan bod zijn gekomen.

PerspectiefWisseling

Speel deze kaarten om andere emotionele posities op het spelbord te onderzoeken.

PadZoeker

Waar zijn krachten en hulpbronnen te vinden?

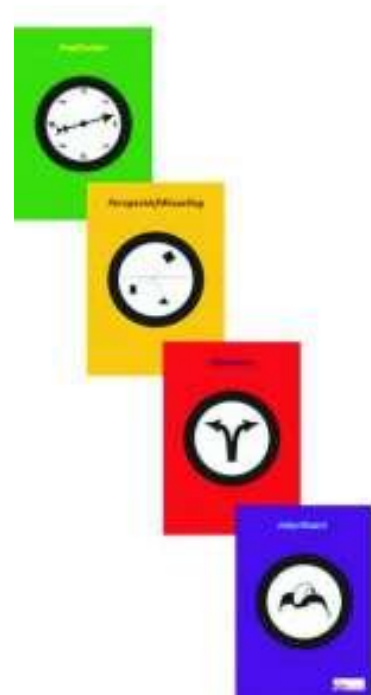
Dilemma

Kom op het spoor van onderliggende dilemma's.

JokerKaart

Stimuleer groepsspelers op intervisiemaniër tot suggesties en vragen aan elkaar.

Je kunt deze kaarten interactief gebruiken tussen spelers of zelf uitdelen.



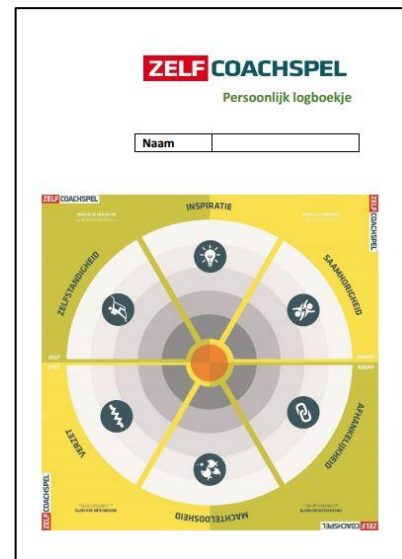
5 Logboek bijhouden

Je eigen ervaringen noteren, kan je helpen je persoonlijke verhaal duidelijk te krijgen.

Gebruik iets wat je makkelijk bij je kunt dragen, zodat je ten alle tijden notities kunt maken over je eigen proces.

Een logboekje van het ZelfCoachSpel is te downloaden op de site.

Het geeft uitleg, theorie, tips en houvast en nog meer, waar spelers hun voordeel mee kunnen doen.



Tips & Tricks

Gebruik van eigen materialen

Pionnen, lego-poppetjes, geliefde voorwerpen

- Personen vinden het vaak fijn zichzelf met iets te kunnen identificeren
- Goed in te zetten bij opstelling-achtige spelvormen

Ballen, dobbelstenen

- Beurtwisselingen
- Inventarisatieronde
- Warming-up
- Energizers

Foto's, afbeeldingen, spreuken, motto's, teksten, beeldspraak, voorwerpen

- Ontlokkers
- Psychologische ankers

Het ZelfCoachSpel is en blijft een spel

Zorg voor een stimulerende en veilige omgeving, die innerlijke processen mogelijk maakt en niet afleidt.

Iedere aanpassing, die de persoon prikkelt tot zelfonderzoek en het proces op gang brengt en houdt, juichen wij van harte toe.

We hopen, dat je je ervaringen met ons wil delen op onze website.

<http://www.zelfcoachspel.info/cms/contact/>

Succes!

Spelen is een bezigheid die men niet ernstig genoeg kan nemen.

Jacques Yves Cousteau

Spel is de enige manier waarop de hoogste intelligentie van de mensheid zich kan ontploegen.

Joseph Chilton Pearce

Kan je iets sneller walsen schat, ze spelen een tango.

Wiet van Broeckhoven

Bronverwijzingen

- 1 **Emodiversiteit** - Jordi Quoidbach et al
Journal of Experimental Psychology: General © 2014 American Psychological Association
2014, Vol. 143, No. 6, 2057–2066
- 2 **Het verdeelde gemoed** - Prof. dr. H.J.M. Hermans, E. Hermans-Jansen *Over de
grondmotieven in ons dagelijksleven 1999*
- 3 **ZKM en Dialogical Self Theory** - Prof. dr. Hermans
<http://www.dialogical-self.nl>
<http://huberthermans.com/dialogical-self-theory/>
- 4 **Building an Integrative Win-Win Solution** - Dina Dir
*Assessing and stimulating a Dialogical Self in groups, teams, cultures and organizations:
Hermans et al 2016*
- 5 **De Mindful Therapeut** - Daniel J. Siegel 2011
Een gids voor mindsight en neutrale integratie