

Training 4: Originaties

Definities

Het is belangrijk om te begrijpen wat het verschil is tussen een *originatie* en *commentaar*.

1. Een *originatie* is iets wat een ander zegt dat over *zichzelf* gaat, zijn ideeën, reacties of problemen. Een *originatie* is bijvoorbeeld: "Ik voel me ineens heel erg moe."
2. *Commentaar* is een opmerking die een ander maakt die alleen maar op *jou* slaat. Bijvoorbeeld: "Ik vind je bloes leuk", "Je haar ziet er niet uit" en "Je weet niet wat je aan het doen bent" zijn allemaal vormen van *commentaar*.

Originaties en *commentaar* zijn twee totaal verschillende dingen.

Originaties van je coach gaan over zichzelf en hoe het met hem gaat.

Commentaar van je coach zijn opmerkingen die over jou gaan en die niets te maken hebben met de vraag of hoe het met hem gaat. *Commentaar* is een opmerking van je coach over jou in een poging om de vraag niet te beantwoorden.

Originaties worden behandeld. *Commentaar* wordt genegeerd.

Doelstelling

Deze oefening leert je om in staat te zijn *originaties* van iemand anders te herkennen en op de juiste wijze te behandelen. Deze oefening leert je ook te herkennen wanneer een ander een *originatie* geeft en er niet van te schrikken of erdoor van je stuk te worden gebracht, maar om de *originatie* soepel te behandelen en terug te keren naar de vraag die was gesteld. Deze oefening leert je verder om het verschil tussen een *originatie* en *commentaar* te herkennen en om *commentaar* te negeren en terug te keren naar de vraag die was gesteld.

Positie

Jij en een andere persoon zitten ongeveer een meter van elkaar af, tegenover elkaar.

Vragen

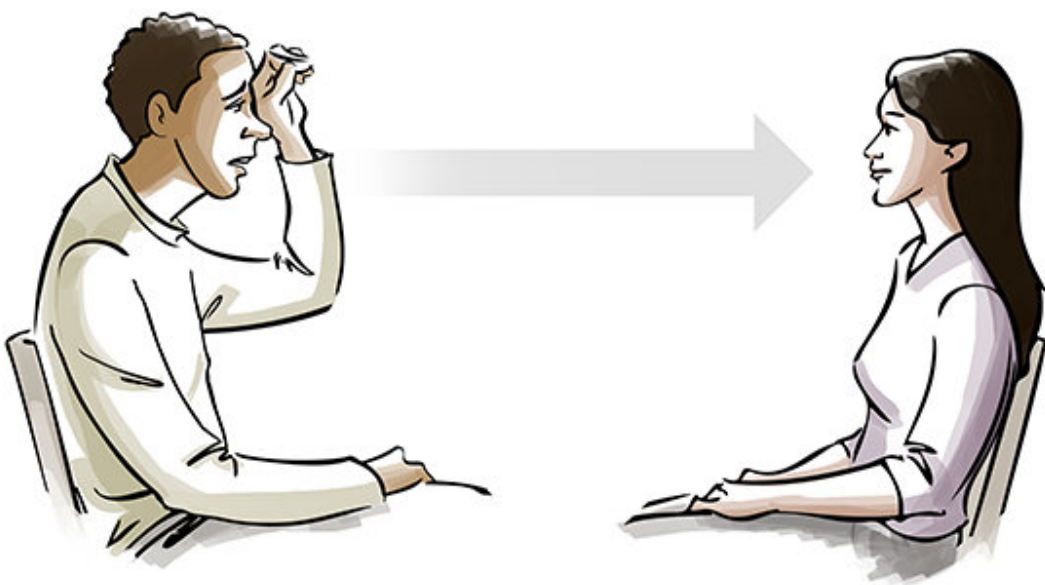
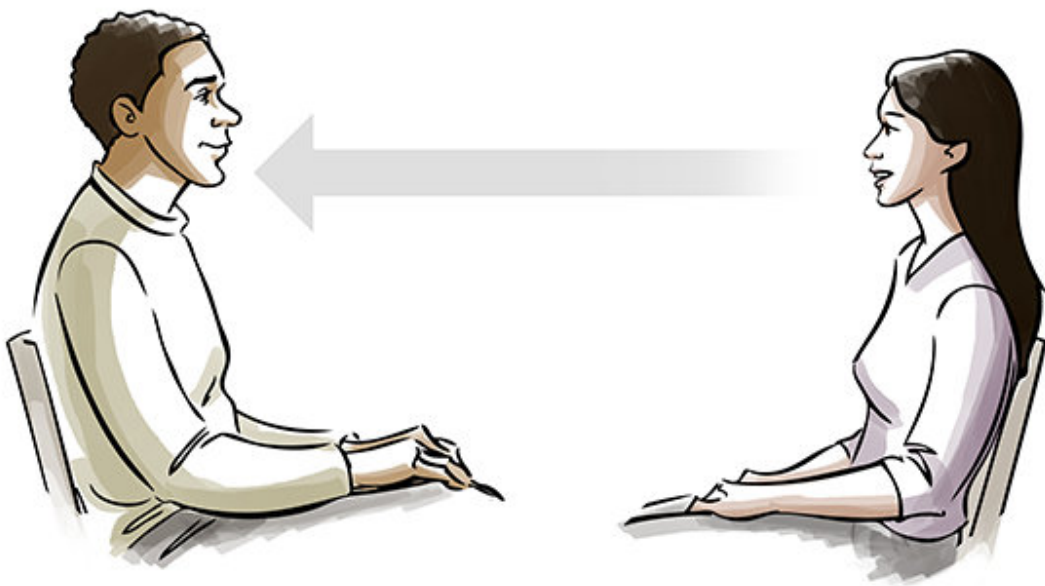
Bij deze oefening, stel je de persoon tegenover je één van de volgende vragen:

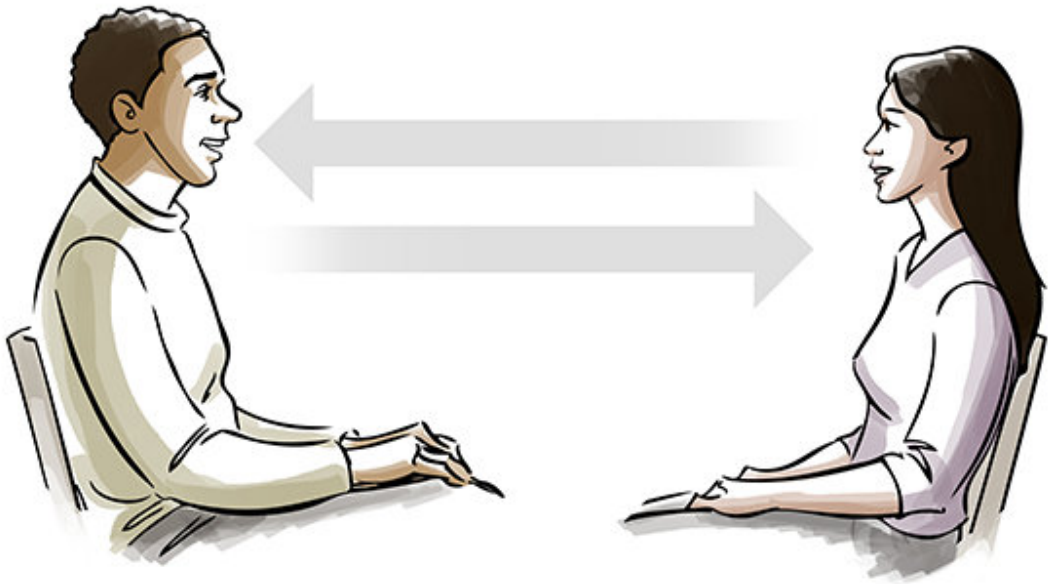
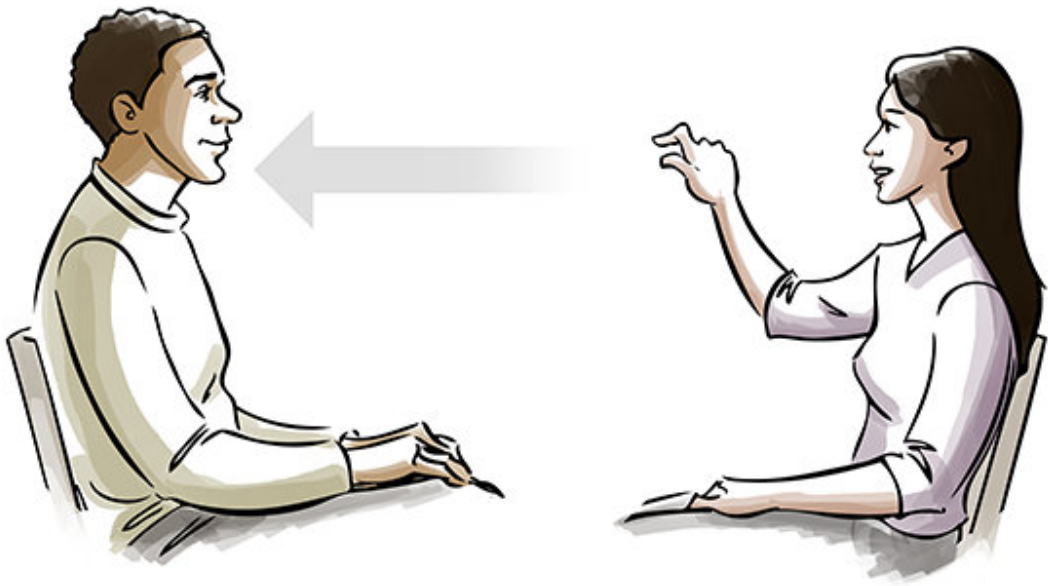
“VLIEGEN VOGELS?”

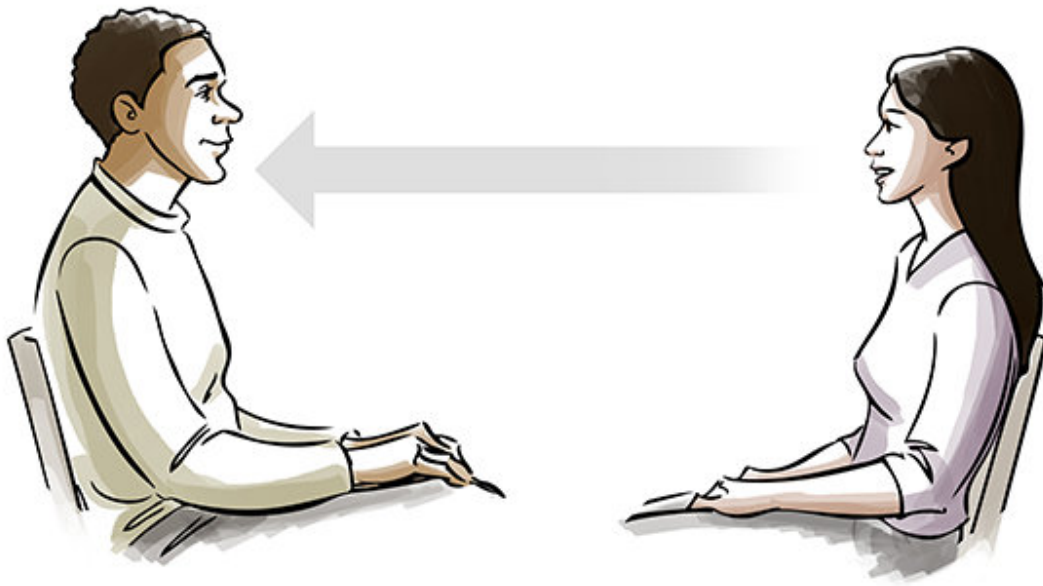
Of

“ZWEMMEN VISSEN?”

Kies een van de vragen om in de oefening te gebruiken en gebruik deze telkens weer. Gebruik deze twee vragen niet door elkaar.







Instructies

Deze oefening wordt als volgt gedaan:

Jij: Vraag je coach, "Vliegen vogels?" of "Zwemmen vissen?"

Coach: Als de student je de vraag stelt, doe dan een van de volgende dingen:

1. Beantwoord de vraag.
2. Beantwoord zo nu en dan niet echt de vraag, maar geef een originatie van een lijst die we een Originatieblad noemen (die aan het eind van deze oefening staat).
3. Beantwoord zo nu en dan niet de vraag, maar geef in plaats daarvan commentaar.

Jij: Als je coach je vraag beantwoordt, geef je een bevestiging op het antwoord en dan stel je dezelfde vraag opnieuw, als een nieuwe vraag.

Als je coach een originatie geeft, behandel die dan als volgt:

1. Begrijp de originatie.
2. Bevestig de originatie.
3. Behandel de originatie terwijl je in-communicatie blijft met je coach.
4. Wanneer de originatie is behandeld, breng je je coach weer terug naar de gestelde vraag.

Als je coach commentaar geeft, bevestig dit dan niet, maar herhaal de vraag.

Woordgebruik

Als de student niet doorzet, krijgt hij bij elke TR altijd een “Dat was ‘t”, maar bij deze oefening des te meer. De coach moet altijd van het Originatieblad lezen wanneer hij originaties geeft. Het geeft een lijst met verschillende uitspraken of opmerkingen die verwijzen naar hoe de coach zich voelt of naar waar hij zich zorgen over maakt, enz.

Bijvoorbeeld:

Student: “Vliegen vogels?”

Coach: “Ja.”

Student: “Dank je.”

Student: “Vliegen vogels?”

Coach: “Ik herinner me net de eerste keer dat ik ging zwemmen.”

Student: “Bedankt voor het vertellen. Vliegen vogels?”

Coach: “Ja, ze vliegen.”

Student: “Heel goed.”

Eindresultaat

De oefening wordt gedaan totdat elk van de volgende dingen gebeurt:

1. Je bent in staat om originaties te herkennen, deze te behandelen en terug te keren naar de oorspronkelijke vraag.
2. Je bent ook in staat om commentaar van originaties te onderscheiden, dit te negeren en terug te komen op de oorspronkelijke vraag.
3. Je coach is tevreden dat je dit kunt doen.