

Reflectie oefening – op zoek naar de diepere waarden.

'Een leven niet onderzocht, is een leven niet geleefd' - Socrates

Met deze werkvorm ga je schrijvend op zoek naar inzicht. Waar draait het nu werkelijk om? Wat vind je nu werkelijk belangrijk? Dat voor jezelf inzichtelijk te krijgen is een belangrijke kwaliteit voor het doen van ethische reflectie. Het inzicht verrijk je door in duo's uit te wisselen.

In de geschiedenis zijn veel filosofen en psychologen die onderzoek hebben gedaan naar het zelf. Niet alleen als begrip, maar ook vanuit de opvatting dat ware kennis in jezelf huist. Waar ze het over eens zijn is dat schrijven deze wijsheid naar boven haalt. Omdat schrijven ook een fysieke daad is en niet alleen een daad van het hoofd. In deze oefening wordt dat wat opgeschreven is door de deelnemers ook hardop uitgesproken en dan gaan de woorden raken.

Wanneer deze vorm:

- Onderzoek naar waarden, oefening in zelfreflectie.
- Deze vorm kan ook digitaal worden uitgevoerd.
- Kies 1 persoon uit de groep die de tijd bewaakt.

Tijd: 1 uur

Aantal deelnemers: van 2-100+

Materialen: iedere deelnemer heeft een pen en papier nodig.

De techniek van schrijven is *écriture automatique* - doorschrijven, ook als je het niet meer weet. Want daarmee worden in het denken andere registers opengetrokken.

Verloop van de oefening

Vorm duo's.

Stappen:

Stap 1

Start met schrijven aan de hand van de volgende zin:

Ik was laatst boos/geïrriteerd/geraakt vanwege.... Schrijf hier 7 minuten over.

Daarna lees je je teksten aan elkaar voor. De luisteraar probeert naar de essentie te luisteren en stelt daarover een vraag aan de verteller. (7 minuten totaal, dus ieder heeft 3,5 minuten)

Stap 2

Schrijf aan de hand van de volgende zin:

Wat ik belangrijk vind is.... Schrijf hier 7 minuten over.

Daarna lees je je teksten aan elkaar voor. De luisteraar probeert naar de essentie te luisteren en stelt daarover een vraag aan de verteller. (7 minuten totaal, dus ieder heeft 3,5 minuten)

Stap 3

Schrijf aan de hand van de volgende zin:

Wat ik eigenlijk wil zeggen is... Schrijf hier 7 minuten over.

Daarna lees je je teksten aan elkaar voor. De luisteraar probeert naar de essentie te luisteren en stelt daarover een vraag aan de verteller. (7 minuten totaal, dus ieder heeft 3,5 minuten)

Afronding (laatste 10 minuten):

Reflecteer met elkaar wat deze oefening heeft gebracht en wat de werking is.