

## Instructies:

### Hoe met iemand zijn

Deze oefening vereist een actieve visualisatie en een vastberadenheid om je bewustzijn helder te projecteren in een realistische mentale simulatie ondanks alle eerder gevormde persoonlijke vooroordelen. Tenzij anders vermeld in de stappen, moet je bereid zijn om de persoon in kwestie te aanvaarden zoals ze bestaan in je ervaring. Dit geldt vooral voor mensen waarvan je voelt dat je ze niet leuk vindt.

Je doel is om je makkelijk in te leven in elk van de voorgestelde scenario's met mensen van alle soorten. Laat je concentratie toe gefocust te blijven en zonder haast door het hele proces te bewegen. Raadpleeg de lijst aan het einde van deze handleiding voor de voorgestelde locaties en scenario's die zich bijzonder goed lenen voor dit ritueel.

#### Stap 1

Denk aan de dichtstbijzijnde persoon in je directe fysieke omgeving.

Benader hem niet en probeer op geen enkele manier met hem te communiceren. Observeer gewoon je eigen eerste indrukken. Maak indien nodig gebruik van je perifeer zicht maar een directe blik werkt –indien mogelijk– het best.

#### Stap 2

Beeld je in dat je het lichaam van deze persoon bewoont, het leven leidt van deze persoon, met dezelfde leeftijd hebt en in dezelfde omstandigheden.

Bedenk welke scenario's zo'n leven met zich meebrengen. Maak een levendig en helder mentaal beeld van wat het moet zijn om de andere te zijn en het leven te zien door zijn ogen. Verken deze projectie voor een tijdje.

Kom terug naar jezelf.

#### Stap 3

Observeer de persoon opnieuw en beeld je de persoon in als je moeder of vader.

Pas de leeftijd aan indien nodig (hiervoor moet je misschien jezelf of de ander projecteren in de toekomst of in het verleden).

Stel je voor hoe het zou zijn om van de persoon te houden of de persoon te haten alsof het je eigen echte moeder of vader was. Maak hier een duidelijk mentaal beeld van en verken het voor een tijdje. Keer terug naar het heden en een neutrale lezing van de persoon.

#### Stap 4

Observeer de persoon opnieuw en beeld je de persoon in als je broer of zus.

Pas de leeftijd niet aan.

Overweeg of je de persoon zou willen als broer of zus.

Stel je de interactie voor die je met elkaar zou hebben.  
Maak hier een duidelijk mentaal beeld van en verken het voor een tijdje.  
Keer terug naar een neutrale mening over de persoon.

#### Stap 5

Observeer de persoon opnieuw en beeld je de persoon in als je geliefde.

Pas de leeftijd of het geslacht van de persoon in kwestie niet aan.

Bedenk wat het zou zijn om intiem te zijn met deze persoon, en verliefd, buiten beschouwing gelaten of je deze persoon in je normale staat aantrekkelijk zou vinden of niet.

Stel je voor dat je samen kinderen hebt en een familie grootbrengt. Beeld je in hoe je voor ze zorgt op latere leeftijd.

Maak hier een duidelijk mentaal beeld van en verken het voor een tijdje.  
Keer terug naar een neutrale mening over de persoon.

#### Stap 6

Observeer de persoon en beeld hem of haar in als je moordenaar.

Laat leeftijd en geslacht onaangepast.

Bedenk hoe het zou voelen om bedreigd te worden door deze persoon en op welke manier die jou zou doden.

Maak een duidelijk mentaal beeld van deze gebeurtenis en verken het voor een tijdje.

Keer terug naar een neutrale mening over de persoon.

#### Stap 7

Observeer de persoon en stel hem of haar voor als een goede vriend.

Laat leeftijd en geslacht onaangepast.

Bedenk welke interesses je zou delen en welke activiteiten je samen zou beleven.

Maak hier een duidelijk mentaal beeld van en verken het voor een tijdje.  
Keer terug naar een neutrale mening over de persoon.

#### Stap 8

Beschouw ten slotte de persoon als jezelf.

Pas de leeftijd aan indien nodig (hiervoor moet je misschien jezelf of de ander projecteren in de toekomst of in het verleden).

Wissel organen en ervaringen uit.

Maak hier een duidelijk mentaal beeld van en verken het voor een tijdje.  
Keer terug naar jezelf.

#### Stap 9

Merk op hoe je eerste mening over de persoon in de loop van deze interactie mogelijk is bijgesteld.

\* Aanbevolen scenario's voor implementatie:

Openbare concerten of performances

Ritten op openbaar vervoer / wachtend op openbaar vervoer

In de rij staande in het postkantoor / de supermarkt / de bank

Wandelend in het Park / zittend op een bankje

Kunsttentoonstellingen