



4. Coronaknutselen

Staat de hele garage vol met oud papier en karton? Met een middag (of twee) ben je er vanaf: bouw een millennium Falcon! Rafael van Epic Cardboard Props laat je zien hoe dat moet op [youtube.com/watch?v=ahuqRg5lh34](https://www.youtube.com/watch?v=ahuqRg5lh34)

Nog meer knutselen voor gevorderden, ontwerp en bouw je eigen polygonale hertenhoofd via [sellfy.com/p/gMrJ/](https://www.sellfy.com/p/gMrJ/) of volg op YouTube: Mini Gear, "mythbuster" Adam Savage's One Day Build en Awesome Builds.



5. Leer iets 'nutteloos'

Als je het echt allemaal niet meer weet? Leer eens iets volkomen nutteloos, maar doe dat perfect en verbaas je vrienden. Bijvoorbeeld:

- Leer de Tung Twista rap van Mista Tung Twista uit je hoofd [youtube.com/watch?v=XOYKRN-hGQM](https://www.youtube.com/watch?v=XOYKRN-hGQM)
- Perfectioneer een TikTok Dance Challenge.
- Ga beatboxen. Beginnerstip: zeg heel snel 'poffertje kappertje' achter elkaar en je bent al een heel eind. Heb je een iPhone? Vraag Siri om te beatboxen.
- Leer schrijven met je zwakke hand.
- Word vingervlug voor één perfecte goocheltruc.
- Los de Rubik's kubus op.
- Onthoud alle albums van jouw favoriete artiest in chronologische volgorde.



Heb jij nog tips? Deel ze met ons via redactie-magazine@mensa.nl

EEN BETERE RELATIE BEGINT BIJ JEZELF

Mensalid André Fun is sinds 2004 in Leiden gevestigd als zelfstandig (relatie)therapeut en coach. Hij is gespecialiseerd in het werken met vragen van hoogbegaafden en volwassenen die geadopteerd zijn. Wat Jung 'de individuatie van de mens' noemt is een grondslag van zijn werken geworden. Wij vroegen hem te reageren op een aantal woorden. Tekst: Karina Meerman | Fotografie: Ruud Waij



RELATIES

"In een warenhuis zijn twee roltrappen. Eén gaat omhoog, één gaat omlaag. Beide staan vol met mensen. Zij bewegen langs elkaar heen, maar van twee mensen kruisen de blikken elkaar en het is gebeurd. Een klik, een vonk, voorbestemming... We weten niet wat het is, maar twee mensen besluiten – grotendeels onbewust – samen verder te gaan. Met ieder hun eigen levensverhaal, met de normen en regels die zij thuis, in het gezin, leerden. Hieruit ontstaat het patroon van hun relatie."



INDIVIDUATIE

"De ontmoeting van twee levensverhalen vraagt zicht op de eigen, persoonlijke, ontwikkeling. Ik heb mij verdiept in het werk van Carl Gustav Jung en zijn concept van 'de individuatie van de mens' is een grondslag van mijn werken geworden. Met 'individuatie' bedoelt Jung het worden van wie je werkelijk bent. Denk aan Michelangelo, die zei dat elk blok marmer een beeld in zich heeft en dat de beeldhouwer het alleen maar hoeft te bevrijden.



Veel hoogbegaafde volwassenen – net als veel geadopteerden – starten hun leven met aanpassen aan de mensen om hen heen. Dat vormt een laag over het individu, die het zicht ontnemt op de eigenlijke identiteit. De rol die men in het gezin speelde, is vaak nog steeds de rol van nu. De bemiddelaar van toen is de polderaar van nu. Leer wat de invloeden zijn in jouw individuele levensverhaal. Mijn leermeester Wibe Veenbaas stelde mensen de vraag: 'Dat wat je doet, hoe heb jij dat gedrag geleerd?' Prachtig."

ONTWIKKELING

"De eerste fase van persoonlijke ontwikkeling in het licht van relaties, is te beseffen wat de ander interessant maakt. Dat geeft namelijk vaak aan wat jij moet ontwikkelen in jouw eigen leven. Wat is het thema in jouw levensverhaal, wat is het patroon? Moet jij bijvoorbeeld leren zorgen voor jezelf, voor jezelf opkomen of juist verbinden met anderen? Wanneer jij iemand ontmoet die al kan wat jij nog moet leren, dan gaat daar een enorme aantrekkingskracht van uit. Is dit wederzijds het geval, dan zijn jullie woest aantrekkelijk voor elkaar. Let wel, dit gebeurt vaak onbewust."

Ik geef een heel simpel voorbeeld van een stel dat ooit bij mij was. Hij was lang en groot, heel introvert. Zij was klein en druk en praatte vijf kwartier in een uur. Ik vroeg me af hoe zij bij elkaar waren gekomen. Welnu, hij zat al een uur met een vriend op een terras, in een diep filosofisch gesprek, toen zij verderop neerplofte met een vriendin. Al snel sloten zich verschillende mensen aan bij die twee extraverte vrouwen, en de bladen bier gingen rond. Hij werd aangetrokken door haar spontane gedrag. Haar aandacht ging naar die stille, introverte man. Jaren later werd hij gek van haar gepraat en werd zij gek van zijn stilte. En over en weer: 'Hij moet dit' en 'zij moet dat'. Nee, hij moest leren zelf zijn volume te verhogen en zij het hare te verlagen."

HOOGBEGAAFDEN

"Dé hoogbegaafde bestaat natuurlijk niet, maar veel mensen met een zeer hoog algemeen IQ hebben wel dezelfde eigenschappen. Wat ik veel zie is de neiging om alles naar het cerebrale te trekken. Logica, analyses, verklaringen. Werkelijk contact maken met elkaar, in die sacrale ruimte die twee mensen delen in een relatie, dat vindt men moeilijker. Durf jij tegen de ander te zeggen: 'ik ben bang dat je weggaat' of 'ik heb jouw hulp nodig'?"

Ik hoor ook veel verstandelijke aannames; een relatie hoort zus of zo te zijn. Ideeën genoeg, maar het toverwoord in een relatie is de ervaring, het voelen. Stel, je loopt samen over het strand. Dan hebben jullie een serie ervaringen: het gevoel van het zand, het geluid de zee, het ruiken, het welbevinden. De gevoelens die er dan zijn, hebben geen cognitieve verklaringen nodig."

PATRONEN

"Een kind leert hoe het zich moet hechten aan de ander. Stel dat jij thuis altijd moest knokken om iets te krijgen. Dat kan dan een gegeven worden in de verbinding met een ander, in de hechting. Wanneer de ander dan opeens gedrag vertoont dat jou onbewust herinnert aan vroeger, dan vertoon jij een onbewuste 'oude' respons, die de ander hoogstwaarschijnlijk niet begrijpt. Voor je het weet zijn jullie verwickeld in een cerebrale vechtpartij. De sleutel is het mijn te scheiden van het dijn. Leer je onbewuste kennen, de laag invloeden en patronen die jou weerhouden van het zijn van het individu dat je werkelijk bent.

Mijn vader kon heel autoritair reageren en als kind kon ik daar slecht tegen. De energie die hing om het zinnetje 'omdat ik het zeg' herkende ik als volwassene onbewust bij sommige BOA's en par-

keerwachters. Daar wilde ik dan onmiddellijk ruzie mee maken. Het voorval met mijn vader was ik vergeten, maar de energie van wildvreemden verplaatste me naar vroeger. Nu ben ik me daarvan bewust en reageer ik anders."

MACHT

"Mensen zeggen weleens dat zij zich machteloos voelen in een relatie. Machteloos ben je als kind, niet nu. Als je dat zegt, geef je de macht aan de ander. 'Hij maakt mij ongelukkig.' Nee, die ander heeft die macht niet. Weggaan kan ook een reactie zijn, in een volwassen relatie. Krijg zicht op de patronen waarin je bent opgegroeid en neem ze in eigen beheer. Ik geloof niet dat die patronen verdwijnen, maar dat hoeft ook niet. Je hoeft de bron ook niet per se te kennen. Het is vaak voldoende dat je bewust van ze bent, dat ze herkenbaar zijn en in het zicht. Dat geeft jou vrijheid."

COMMUNICATIE

"Voor veel hoogbegaafden is het lastig de focus te houden op waar het werkelijk over gaat. Hoogbegaafden associëren zo razendsnel. In een gesprek rennen ze achter de associaties aan. Stop met rennen, neem die eigenschap van associëren in beheer: ga in op wat de ander zei. Wees er voor de ander. Leef je in, stel vragen, luister naar het antwoord.

Een andere valkuil is het rap aanvullen van zinnen. 'Ik weet allang wat de ander gaat zeggen!' Als ik het even zo mag formuleren: dat is bullshit. Je weet niet wat de ander wil gaan zeggen, je hebt je al afgesloten, je relateert niet meer. Iedereen wil gehoord worden, gezien, begrepen. Wees je bewust van jouw snelheid. Als de ander introvert is en bedachtzamer, dan overdonder je hem of haar misschien. Communicatie is zenden en ontvangen tussen twee mensen. Wees wie je bent, maar blijf in contact met jezelf en met elkaar."

