



Relational Presence, oefening in tweetallen.

Lees eerst alles even goed door, zodat de oefeningen helder zijn.

Neem 15 minuten de tijd zonder gestoord te worden.
Ga op je gemak tegenover elkaar zitten, zonder tafel ertussen.

A:

Sluit je ogen en ga even bij jezelf naar binnen, naar een plek waar *niets hoeft*. Ergens tussen je nek en je tenen heb je vast zo'n neutraal plekje, waar je zelfs *niets hoeft te proberen*. Neem even de tijd om in die plek te rusten. Vandaar uit ga je verder met de volgende oefening.

B:

Stel een kookwekker in op 5 minuten.

- Kijk elkaar 5 minuten onafgebroken - **allebei in stilte** - in de ogen. *

C:

Stel een kookwekker in op 5 minuten.

- Blijf elkaar in de ogen kijken. De één heeft de *mogelijkheid* te spreken, vanuit zichzelf en dat mag *niet* over de ander gaan. Spreek vanuit jezelf. Wat is *nu* belangrijk en komt *nu* in je op om te delen?
- Let op: je kúnt spreken en je kúnt ook stil blijven. De ander mag *niet* verbaal reageren, alleen vol aandacht luisteren, beschikbaar zijn. Op wat gezegd wordt, gaat de ander niet in, ook niet in zijn/haar 5 minuten, of later.
- Daarna dezelfde mogelijkheid van 5 minuten voor de ander, waarbij dezelfde afspraak van hiervóór van toepassing is.

Tot slot, bedank elkaar op 'n manier die voor jullie allebei OK is.

*

Begin evenuteel met minder dan 5 minuten. Als je moet lachen of op 'n andere manier uit de verbinding gaat, accepteer dat dan maar geef er geen woorden aan. Probeer eventueel oefening B 'n aantal keren voordat je naar oefening C gaat.