

# Oefening 5: Tegen iemand aan praten

## Over de oefening:

Het kan enorm helpen om 5 minuten lang tegen iemand aan te praten die alles wat je vertelt oké vindt. Iemand die je niet aanvult, niets invult, niets zegt, vooral niet oordeelt (dus ook niet non-verbaal), en met haar/zijn aandacht bij je blijft; m.n. door oogcontact.

Als je hiervoor voelt, ga dan na met wie je dit wilt doen.

## Vorbereiding:

Deze oefening doe je met een tweede persoon. die op de hoogte is van zijn of haar rol in deze oefening.

Regel dat de tijd wordt bijgehouden. Zet hiervoor liefst een wekkertje; maar je kunt ook de ander vragen de tijd bij te houden. Je kunt ook afspreken dat je zo lang door mag gaan als je nodig hebt.

Je kunt deze oefening zittend, staand maar ook wandelend doen, al vervalt dan het oogcontact. Als je de oefening zittend doet, ga dan tegenover elkaar zitten. Zorg dat je lekker zit.

## 1e stap:

Haal enkele keren wat dieper adem.

## 2e stap:

Begin met praten.

Probeer de balans te houden tussen enerzijds zeggen wat er bij je speelt, maar ook voelen wat werkelijk van belang is. Het is niet de bedoeling dat je minutenlang associatief rebbelt over alleen maar onbenulligheden. Het is ook niet de bedoeling dat je heel serieus gaat nadenken wat je allerbelangrijkste probleem is. De bedoeling is dat je je, door je gedachten, gevoelens en associaties uit te spreken, bewust wordt van gedachten en gevoelens op een iets dieper niveau, en dat je ook die vervolgens uit kunt spreken. Wellicht word je je daardoor bewust van gedachten en gevoelens op een nog weer iets dieper niveau.

Praat door tot de afgesproken tijd voorbij is.

Als je moet zuchten, zit je meestal goed: doorgaans is dat een teken van ontspanning.

## Achteraf:

Je mag het oogcontact weer verbreken. Bedank de ander voor zijn/haar tijd.

En sta even stil bij hoe je je nu voelt.

