

HOOFDSTUK 33 Verbinding met anderen: nabijheidbevorderende acties

Jouw nabijheidbevorderende acties

Doel: verschillende nabijheidbevorderende acties onderzoeken (directe en indirecte, fysieke en verbale); beoordelen welke je het meest, minder of helemaal niet gebruikt, en hoe je op de acties van anderen reageert.

Instructies: bekijk de lijst van nabijheidbevorderende acties hieronder. Omcirkel de acties waarmee je het meest vertrouwd bent en onderstreep die waarmee je niet vertrouwd bent. Je kunt zelf nabijheidbevorderende acties toevoegen in de lege vakken. Volg dan de genummerde instructies.

Lach uitnodigend	Toon incompetentie of onmacht, huil	Ga dicht bij iemand staan
Leun voorover	Toon een behoefte, bijvoorbeeld aan hulp of troost	Ga dichterbij staan, ga ernaast zitten of zet een stapje dichterbij.
Draai je lichaam helemaal naar de ander toe	Doe een indirect verzoek om nabijheid (<i>Bijvoorbeeld: 'Zou je naast me willen komen zitten om naar dit artikel te kijken?' of 'De bank is comfortabeler dan de stoel waar je op zit'.</i>)	Verander het geluid of het volume van je stem (luider, zachter, hoger of lager)
Open je ogen verder	Verander de toon van je stem (teder, agressief, lieflijk, medelijdend, vleidend)	Knuffel, raak de ander aan, schud de hand van de ander, houd de hand van de ander vast, leun tegen de ander aan
Maak volledig oogcontact; houd dat oogcontact vast	Intimideer, dwing of houd de ander verantwoordelijk om ervoor te zorgen dat ze dichterbij jou komen	Reik naar de ander, maak een wenkend gebaar
Gedraag je verleidelijk	Toon uitnodigende of verwelkomende gezichtsuitdrukkingen	Vraag iemand om dichterbij te komen
Houd je hoofd scheef naar één kant	Bied iemand iets aan wat hij of zij nodig heeft of wil, zodat hij of zij dichterbij komt	Neem een ontspannen, open lichaamshouding aan

1 Zet de komende dagen een vinkje naast de nabijheidbevorderende acties die je gebruikt in je relaties met anderen. Merk ook op welke acties anderen gebruiken.

2 Beschrijf drie belangrijke ervaringen waarbij je gebruik hebt gemaakt van een van de hierboven beschreven nabijheidbevorderende acties.

3 Beschrijf wat je hebt geleerd over de nabijheidbevorderende acties die je in de afgelopen dagen hebt uitgevoerd. (*Bijvoorbeeld: ik ben erachter gekomen dat ik mijn partner probeer te dwingen, volledig oogcontact maak en dichterbij haar ga staan of zitten terwijl ze dat niet wil.*)

4 Kies een nabijheidbevorderende actie die jou is opgevallen die iemand anders tegenover jou heeft uitgevoerd en beschrijf je reactie daarop.

5 Welke nabijheidbevorderende actie zou je nader willen onderzoeken om ervoor te zorgen dat je meer contact krijgt van het soort waarnaar je verlangt?

HOOFDSTUK 33 Verbinding met anderen: nabijheidbevorderende acties

Contact maken door naar een ander te reiken - deel 1

Doel: diverse manieren verkennen van contact maken met anderen door naar ze te reiken met je armen en/of handen; beschrijven hoe je elke manier ervaart en bedenken welke boodschap elke actie kan overbrengen op een ander.

Instructies: bekijk de afbeeldingen een voor een en lees de bijbehorende beschrijvingen van de verschillende manieren van contact maken. Doe elke stijl fysiek na terwijl je je voorstelt dat je werkelijk naar een andere persoon reikt. Neem de tijd om elke manier van contact maken door te reiken goed te ervaren. Beantwoord dan de vragen naast elke stijl.

Naar de ander reiken met stijve armen, gekromde schouders en een gespannen borstkas



Beschrijf de gedachten, emoties en lichamelijke reacties die bij je opkomen als je zo contact maakt.

Is deze manier van contact maken vertrouwd of niet? Maak jij, of iemand die je kent, zo contact?

Welke boodschap denk je dat deze manier van contact maken op iemand anders overbrengt?

Naar de ander reiken door naar voren te leunen, met hoofd en nek vóór de schouders en met overgestrekte armen



Beschrijf de gedachten, emoties en lichamelijke reacties die bij je opkomen als je zo contact maakt.

Is deze manier van contact maken vertrouwd of niet? Maak jij, of iemand die je kent, zo contact?

Welke boodschap denk je dat deze manier van contact maken op iemand anders overbrengt?

Halverwege naar de ander reiken met opgetrokken schouders, ingetrokken hoofd/nek, armen stijf langs het lichaam en een neergeslagen blik



Beschrijf de gedachten, emoties en lichamelijke reacties die bij je opkomen als je zo contact maakt.

Is deze manier van contact maken vertrouwd of niet? Maak jij, of iemand die je kent, zo contact?

Welke boodschap denk je dat deze manier van contact maken op iemand anders overbrengt?

(Vervolg op de volgende bladzijde)

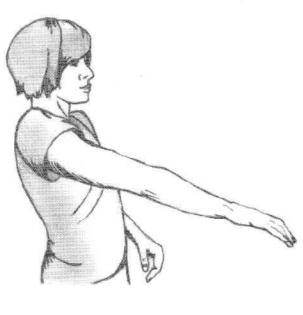
HOOFDSTUK 33 Verbinding met anderen: nabijheidbevorderende acties

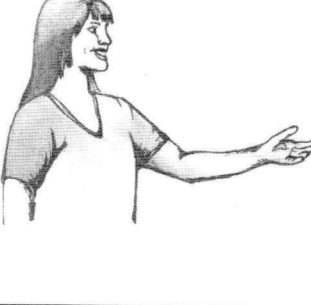
Contact maken door naar een ander te reiken - deel 2

Doel: diverse manieren verkennen van contact maken met anderen door naar ze te reiken met je armen en/of handen, beschrijven hoe je elke manier ervaart en bedenken welke boodschap elke actie kan overbrengen op een ander.

Instructies: bekijk de afbeeldingen een voor een en lees de bijbehorende beschrijvingen van de verschillende manieren van contact maken. Doe elke stijl fysiek na terwijl je je voorstelt dat je werkelijk naar een andere persoon reikt. Neem de tijd om elke manier van contact maken door te reiken goed te ervaren. Beantwoord dan de vragen naast elke stijl.

Naar de ander reiken met de handpalm zijwaarts, ogen afgewend en hoofd naar beneden en opzij hangend	Beschrijf de gedachten, emoties en lichamelijke reacties die bij je opkomen als je zo contact maakt.
	
	Is deze manier van contact maken vertrouwd of niet? Maak jij, of iemand die je kent, zo contact?
	Welke boodschap denk je dat deze manier van contact maken op iemand anders overbrengt?

Naar de ander reiken met handpalm omlaag, stijve arm en naar achteren leunend bovenlichaam	Beschrijf de gedachten, emoties en lichamelijke reacties die bij je opkomen als je zo contact maakt.
	
	Is deze manier van contact maken vertrouwd of niet? Maak jij, of iemand die je kent, zo contact?
	Welke boodschap denk je dat deze manier van contact maken op iemand anders overbrengt?

Naar de ander reiken met de handpalm omhoog, oogcontact, kin parallel aan de grond en wervelkolom uitgelijnd	Beschrijf de gedachten, emoties en lichamelijke reacties die bij je opkomen als je zo contact maakt.
	
	Is deze manier van contact maken vertrouwd of niet? Maak jij, of iemand die je kent, zo contact?
	Welke boodschap denk je dat deze manier van contact maken op iemand anders overbrengt?

HOOFDSTUK 33 Verbinding met anderen: nabijheidbevorderende acties

Nabijheidbevorderende acties uitvoeren

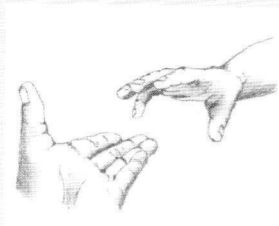
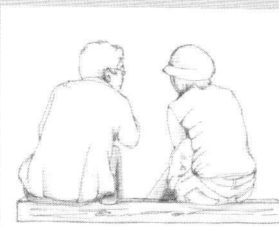
Doel: drie nabijheidbevorderende acties nader onderzoeken en beschrijven hoe het voelt om ze uit te voeren.

Instructies: reflecteer eerst op wat je verwachtingen zijn van het nabijheid zoeken tot anderen. Denk je dat mensen in het algemeen negatief of positief zullen reageren? Denk je dat sommige mensen positief zullen reageren en anderen negatief?

Ik verwacht

Volg dan de instructies hieronder terwijl je de verschillende acties samen met je therapeut uitprobeert.

1 Neem de tijd om bewuste aandacht te geven aan je lichaam, emoties en gedachten in het huidige moment. Let vervolgens op hoe ze veranderen terwijl je de nabijheidbevorderende acties hieronder samen met je therapeut uitprobeert. Als je elke actie een paar keer hebt uitgetoetst, beschrijf je je ervaring in de vier kaders die om de actie heen staan.

	Lichaamssensaties en bewegingen:	Naar de ander reiken	Gedachten:
	Emoties:		Beelden/herinneringen:
	Lichaamssensaties en bewegingen:	Naar de ander toe leunen	Gedachten:
	Emoties:		Beelden/herinneringen:
	Lichaamssensaties en bewegingen:	Oogcontact maken	Gedachten:
	Emoties:		Beelden/herinneringen:

2 Is het gemakkelijk en voelt het vertrouwd om deze acties uit te voeren tegenover een ander, of is het moeilijk? Welke vroegkinderlijke gehechtheidservaringen hebben ertoe bijgedragen dat de acties gemakkelijk of moeilijk zijn?

HOOFDSTUK 33 Verbinding met anderen: nabijheidbevorderende acties

Nabijheid en afstand

Doel: je bewust worden van de lichaamssignalen die je vertellen wanneer de afstand tussen jou en een ander 'te klein', 'te groot' of 'precies goed' is.

Instructies: lees de instructies hieronder en doe dan deze oefening samen met je therapeut.

1 Ga ten minste 3 meter van je therapeut af staan (of nog verder indien mogelijk), met jullie gezichten naar elkaar toe. Maak met je arm en hand een wenkend gebaar naar je therapeut om hem of haar uit te nodigen langzaam naar jou toe te lopen. Let op wat er in je lichaam gebeurt als de afstand kleiner wordt. Zodra je een innerlijke verandering opmerkt - een lichte spanning of verslapping, achteruit leunen, een verandering in je ademhaling, wat dan ook - verander je je wenkende gebaar in een 'stop'-gebaar, met je palm naar buiten. De therapeut stopt dan. Bespreek je ervaring.

2 Vraag je therapeut om langzaam weer van je weg te lopen, nog steeds met het gezicht naar jou toe, totdat je het gevoel hebt dat hij of zij te ver weg is. Let op welke lichaamssignalen je vertellen dat hij of zij te ver weg is. Bespreek je ervaring.

3 Oefen nog een paar keer met het 'wenk'- en 'stop'-gebaar. Herhaal dit totdat je precies kunt vaststellen welke lichaamssignalen erop duiden dat je therapeut te dichtbij of juist te ver weg is. Noteer die signalen in de kaders hieronder.

'Te dichtbij'-lichaamssignalen	'Te ver weg'-lichaamssignalen

4 Oefen met het 'wenk'- en 'stop'-gebaar tot je in je lichaam kunt voelen welke mate van nabijheid 'precies goed' is. Dit kan bijvoorbeeld worden aangegeven door een verandering in je ademhaling, ontspanning, het feit dat je gemakkelijk in staat bent om oogcontact te maken of een gevoel van 'openheid' in je lichaam. Beschrijf de lichaamssignalen die duiden op de 'juiste' afstand het kader rechts.

'Juiste afstand'-lichaamssignalen

5 Neem een week lang de lichaamssignalen waar waarvan jij hebt aangegeven dat ze duiden op 'te dichtbij', 'te ver weg' en 'precies goed/juist' en volg ze in je lichaam. Stel vast in welke situaties je de lichaamssignalen opmerkt en beschrijf ze hieronder.

'Te dichtbij'-situatie	'Te ver weg'-situatie	Juiste nabijheid

Bespreek aan het einde van de week met je therapeut wat je hebt ontdekt.