

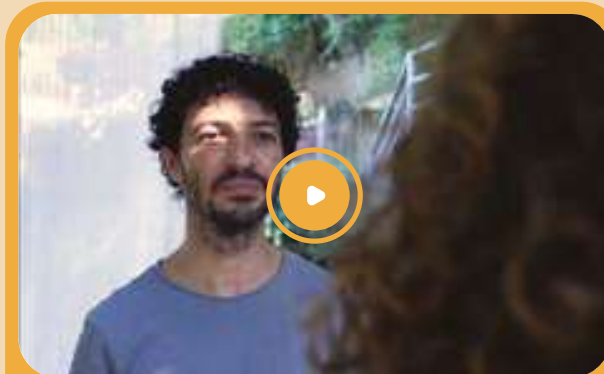
# “WAT MIJ DWARS ZIT”

Activiteit ontwikkeld door: Associació La Xixa Teatre



## OVERZICHT

In staat zijn om te herkennen en aan te pakken wat ons dwars zit in onze relaties met anderen is een belangrijke sociale vaardigheid. In deze activiteit onderzoeken we bewuste en onbewuste gevoelens van ongemak en buigen we deze energie om naar een betere verbinding met anderen.



Video door La Xixa: <https://youtu.be/cDdjd10iyas>

## TIJD



40 minuten

## DEELNEMERS



Deze activiteit wordt uitgevoerd in tweetallen met een minimum van 8 deelnemers.

## MATERIAAL



Geen.

## DOELSTELLINGEN



- Bewust worden van onze moeilijkheden in relaties en van wat ons bij anderen dwarszit, en welke aspecten onze relatie bewust of onbewust kunnen beïnvloeden.
- Leren ingaan op wat ons dwars zit, zonder woorden, en alleen ons lichaam gebruiken om dit gevoel te onderzoeken.
- Een gevoel van ongemak dat door anderen wordt veroorzaakt omzetten in een constructieve en gedeelde energie.
- Op een non-verbale en niet-agressieve manier omgaan met gevoelens van ongemak.
- Het veld vrijmaken, dwz. bewust worden van storende elementen die aanwezig zijn in onze relatie met anderen om deze te verwerken.

## INSTRUCTIES - STAP VOOR STAP



Deze oefening wordt gedaan zonder te praten. Deze oefening kan online en in tweetallen worden gedaan, maar ook offline terwijl er sociale afstand bewaard wordt.

1. Loop door de kamer en concentreer je op je ademhaling, probeer in een staat van ontspanning te komen.
2. Geef een signaal aan de groep zodat de deelnemers stoppen met lopen en een partner vinden.
3. Vraag elk tweetal om ongeveer 30 seconden naar elkaar te kijken en elkaar te herkennen.
4. Vraag elk tweetal om zich om te draaien, rug aan rug zonder aan te raken, en om hun ogen te sluiten.
5. Met de ogen dicht, gaat elke persoon iets over de andere persoon bedenken dat ze hinderlijk vonden. Dit kan een fysieke eigenschap zijn, een houding, een herinnering die door die persoon wordt aangewakkerd, enz.

# “WAT MIJ DWARS ZIT”



6. Vraag de deelnemers om, met dit ongemak in gedachten, een beweging te maken met een van hun handen die de essentie/energie wat van hen aan andere persoon stoorde meedraagt of uitdrukt.
7. Als iedereen klaar is, vraag hen dan om zich om te draaien en hun partner onder ogen te komen terwijl ze hun handbeweging doen. Neem even de tijd om de beweging van de ander te herkennen.
8. Elke persoon kan zijn of haar beweging verkennen terwijl er ondertussen interactie is met de beweging van de andere persoon. Geef de tijd voor deze interactie totdat er een choreografie ontstaat waarin beide bewegingen zijn verwerkt.
9. Vraag de groep na een paar minuten in een kring te komen zitten om te bespreken hoe ze de activiteit hebben ervaren.

## NABESPREKING



Om optimaal te kunnen profiteren van deze activiteit is het belangrijk om met de deelnemers in gesprek te gaan over hun ervaringen. Stel vragen als: “Hoe voel je je?” “Wat was gemakkelijk?” “Wat was moeilijk?” “Wat gebeurt er met ons als we ons storen aan anderen?” “Hoe gaan we om met dit gevoel van ongemak in een relatie?” “Ben je bang dat je eigen gevoel van ongemak de relatie kan bedreigen?” “Hoe kan het gebruik van ons lichaam, net als bij deze activiteit, ons helpen om alternatieve manieren te vinden om met anderen om te gaan?” “Hoe kunnen we de energie van het storende gevoel ombuigen naar een energie die ons helpt om ons te verbinden met anderen?” “Wat is het sociale mandaat met betrekking tot gevoelens van ongemak jegens anderen?”

Het is belangrijk om discussie vanuit een persoonlijk standpunt aan te moedigen, zodat iedereen praat over zijn eigen gevoelens en zijn eigen manier om de activiteit te ervaren, in plaats van te veralgemenen of advies te geven. Als een deelnemer bijvoorbeeld zegt “als anderen je storen, dan moet je er met hen over praten...” nodig je hem/haar uit om dit om te zetten in een persoonlijke verklaring: “Als anderen mij storen, dan praat ik er graag met hen over.” Herinner de deelnemers eraan dat wat ons stoort aan anderen nauw samenhangt met onze eigen persoonlijke behoeften en wensen. We kunnen die behoeften en verlangens ontdekken door onze gevoelens van onbehagen te onderzoeken en zo de energie die de relatie blokkeerde om te zetten in zelfkennis, wat aanwijzingen kan geven over hoe we onze verbinding met anderen kunnen verbeteren.

## HINTS



- Deelnemers zouden kunnen aarzelen om hinderlijke elementen bij hun partners te identificeren. Nodig hen uit om te ontspannen en zich te verbinden met hun innerlijke zelf, zodat er een veilig klimaat ontstaat.

## THEORIE



Mindell, A. (1992) *The Dreambody in Relationships*. Penguin Books Ltd.: New York.