

Je partner als mindfulnessoefening.

Als je je wilt verbinden met de ander en de band tussen jullie wil versterken is het van belang echt aanwezig te zijn bij de ander. Met deze mindfulnessoefening kan je oefenen om met een open houding, zonder oordeel aanwezig te zijn bij de ander. Breng je aandacht naar een van de onderstaande elementen en als je merkt dat je geest afdwaalt naar gedachten, oordelen, kritiek, breng je aandacht zacht en vriendelijk terug naar je focus.

- *Expressie:* Let op de gezichtsexpressie van je partner. Let op de lijnen rond de wenkbrauwen, voorhoofd en mond. Kijk of je kunt zien hoe hij of zij zich voelt. Kijk alsof je het voorrecht hebt om de opvoering van een beroemde acteur te bekijken, wat drukt hij uit met zijn gezicht?
- *Lichaamstaal:* Merk op hoe je partner zijn of haar lichaam beweegt: nek, schouders, armen, benen, handen en voeten. Kijk goed naar de manier waarop de ander in een auto stapt, de trap oploopt, door de gang loopt, alsof je de ander nog nooit eerder hebt gezien. Merk de gebaren op van de handen als de ander praat. Merk op hoe de houding van de ander verandert afhankelijk van de emoties. Kijk alsof je een vriendelijke antropoloog bent die een lid van een net ontdekte beschaving bestudeerd.
- *Spraak:* Merk op hoe je partner praat: het ritme, het geluid van de stem, de woorden die de ander gebruikt, de snelheid en de emotionele klank.
- *Emoties:* Bekijk al de bovengenoemde elementen tegelijk: het gezicht, het lichaam, de spraak. Probeer je te richten op de emoties, neem waar wat de ander voelt.

Om aandachtig aanwezig te kunnen zijn bij de ander is het belangrijk een houding te hebben van nieuwsgierigheid en openheid. Het is prettig als de anderen geïnteresseerd zijn in ons, dat ze open staan voor onze gedachten en ideeën ook al zijn ze het er niet altijd mee eens. Om deze vaardigheden verder te ontwikkelen kan je op de volgende dingen letten:

- Stel vragen die je helpen om de wereld door de blik van de ander te zien: Hoe voelt dat voor jou? Wat betekent dat voor jou?
- Als je partner praat, luister dan zo dat je belangrijkste doel is dat de ander zich belangrijk voelt en voelt dat je om hem of haar geeft.
- Luister met de intentie om te leren; om te ontdekken wat de ander voelt, denkt en hoe de ander de wereld ziet.
- Luister met de intentie om je te verbinden; om in contact te zijn op een dieper niveau dan woorden. Laat de ander merken dat je er bent en zorg hebt voor de ander.
- Als er gedachten en verhalen in je hoofd langskomen die je niet helpen, laat ze dan los. Bijvoorbeeld gedachten over dat het je niet interesseert, dat dit de zoveelste keer is dat je dit hoort, oordelen en kritiek. Je kunt niet voorkomen dat deze gedachten naar boven komen, je kunt ze wel los laten en langs zien komen als auto's langs een raam.
- Om dit alles makkelijker te maken zou je net kunnen doen alsof dit je eerste ontmoeting is. Je wilt de ander echt leren kennen.

Elkaar mindful in de ogen kijken.

Dit is een lastige oefening. Veel stellen vinden dit een krachtige oefening en het kan ook ongemakkelijk voelen. Het is van belang dat je dit beiden wilt doen. Als een van twee zich gedwongen voelt gaat het niet werken. Over het algemeen is vijf minuten genoeg, maar je kunt het zo lang of kort maken als je zelf wilt. Je kunt de oefening stoppen door te zeggen dat je wilt stoppen. Lees alle instructies en doe dan de oefening.

- Ga tegenover elkaar zitten, met de knieën tegen elkaar.
- Kijk vijf minuten mindful in elkaars ogen zonder te spreken.

Het is de bedoeling om een diepe verbinding te maken, om volledig aanwezig te zijn bij elkaar. Maak er geen staarwedstrijd van! Laat de ander merken dat hij of zij het centrum van je aandacht is.

Het kan gebeuren dat er oncomfortabele emoties naar boven komen. Als dat gebeurt, adem er naar toe en maak er ruimte voor. Je verstand zal je afleiden. Laat je gedachten komen en gaan als auto's die langs je huis rijden of als blaadjes die op een rivier voorbij stromen. Af en toe zal je meegenomen worden in een stroom gedachten. Dit is normaal en niet te voorkomen. Zo gauw je opmerkt dat dit gebeurt, breng je aandacht dan terug naar de ander. Als je begint te lachen houd dit dan niet tegen, lach en blijf in contact met de ander. Blijf de ander in de ogen kijken. Hetzelfde geldt als je bloost of gaat huilen.

Bespreek na afloop wat er gebeurde. Hoe probeerde je gedachten je af te leiden? Welke emoties kwamen naar boven (positieve en negatieve)? Hoe moeilijk was het om helemaal aanwezig te zijn bij een ander? Heeft een van jullie geprobeerd de oefening te doorbreken (b.v. door gekke geluiden of gekke gezichten te maken)? Zo ja, welke oncomfortabele gevoelens wilde je vermijden?

Mindful knuffelen.

Deze oefening is minder lastig. Volg dezelfde instructies als hierboven alleen in plaats van elkaar in de ogen te kijken houd je elkaar vast en geef je elkaar een knuffel. Doe dit mindful, knuffel met al je aandacht. Merk op waar jullie lichamen elkaar raken en merk de sensaties van warmte en druk op die gebieden op. Merk het ritme van elkaars adem op. Merk op wat je bij je vingertoppen voelt, wat je ziet, hoort en ruikt. Laat je gedachten komen en gaan en maak ruimte voor je emoties, breng je aandacht steeds terug naar de lichamelijke sensaties van de knuffel.