

Oefening: Oog-in-oog

- 1** Spreek vooraf af wanneer je deze oefening gaat doen. Plan de oefening bijvoorbeeld aan het begin van een samen-avondje. Zorg dat je niet gestoord kunt worden. Als je de oefening voor het eerst doet, doe dit dan op een moment dat de 'tuin' van jullie relatie opgeruimd is (niet net na een ruzie). Zorg dat je in ieder geval 20 minuten de tijd hebt.
- 2** Ga tegenover elkaar zitten en zorg dat je lekker zit. Liever niet met een tafel ertussen. Als je je arm strekt kun je de schouder van je partner aanraken, dat is de afstand. Zorg voor een rugleuning zodat je niet afgeleid wordt door je houding. Zet een wekkertje op 10 minuten.
- 3** Tijdens die 10 minuten kijk je elkaar aan. Probeer hierbij de aandacht 50-50 te verdelen over jezelf en de ander: je gaat niet geheel in de ander op, maar je bent ook niet volledig en alleen bij jezelf. Het is alsof je de brug oversteekt en je naar de belevingswereld van de ander begeeft, terwijl die ander datzelfde voor jou doet. Jullie ontmoeten elkaar halverwege. Als het soms nodig is om een moment je ogen te sluiten om je aandacht op de juiste manier te verdelen, dan mag dat.
- 4** Als de 10 minuten voorbij zijn, bedank je elkaar en krijg je beiden nog een moment om te delen hoe dit voor je was. Hier kun je ook weer de wekker voor zetten, ieder 2 minuten.

