



AuthenticiteitCirkel

Eerlijkheid is de basis van contact en groei

Geschreven door Ferry Maidman

NO COPYRIGHTS

doe er mee wat je wil

Inhoud

Wat is een Authenticiteitcirkel?	3
Richtlijn voor 2,5 uur groepssessie.	3
De pijlers.	4
1.Containment van jouw ervaring en de flow die daaruit voortkomt.....	4
2.Commitment in contact	5
3.Vertrouwen op wat er is	5
4.Zijn in de belevingswereld van de ander	6
5.Jij bent leider.....	7
Wat gebeurt er in een Authenticiteitcirkel?	9
Vormen	9
Niveaus van informatie	10
Niveaus van Surrendered leadership	10
Modus.....	10
Wat kun je delen (eerlijkheid)	10
Kanalen van aandacht.....	10
De facilitator.....	12
Contact Oefeningen	13
1.Observeren, projectie en verlangen.....	13
2.Verjaardagscirkel.....	13
3 Laat je dans zien.	13
4.Ondersteuning in beweging.....	13
5.Handen voelen.	14
6.Verlangde stemming/situatie.....	14
7.The Noticing Game	14
8.Curiosity.....	15
9.Elkaar aankijken in stilte.....	17
10.Sharing	17
11.Wees creatief	17

Wat is een Authenticiteitcirkel?

De Authenticiteitcirkel is een integratie van meditatie, therapie en lichaamswerk. Het is een groepsproces van drie maanden waarin je kunt oefenen met eerlijk spreken en jezelf over te geven aan de beweging van jouw unieke leven. We gebruiken het groepsproces ook om te ervaren hoe heling plaatsvindt vanuit een diep vertrouwen op elkaar. Over het algemeen verloopt het groepsproces via weerstanden en conflicten naar overgave en liefde. Deze beweging wordt gefaciliteerd door het leren herkennen en toepassen van vijf pijlers of principes. In het speelveld van de cirkel komen alle projecties, gedachtes, gevoelens en beoordelingsystemen die jij hebt op/over/met mensen, groepen en de maatschappij bloot te liggen. De naakte waarheid van wie en wat je bent komt naar voren. De Authenticiteitcirkel gaat niet over je goed en gelukkig voelen, maar over alles voelen.

Wanneer iemand opengaat in de cirkel zie ik allerlei essenties in een persoon naar boven komen. Ik noem het de Persoon van Zijn. Dit is een ervaring van Persoon Zijn vanuit voelbare essenties zoals compleetheid, liefde, vakkundigheid, stilte, ruimte, helderheid, kracht en zachtheid. Het een intieme en kwetsbare ervaring. Dit zou je ook de nieuwe dimensie kunnen noemen.

Contact is zeer complex. Het essentiële onderzoek in de Authenticiteitcirkel is;

Hoe verhoud ik mij tot mezelf in het contact met anderen?

De Authenticiteitcirkel werkt het best wanneer er een volledige committent is aan de groep en iedereen zich (op den duur) laat zien. In het langdurige zorgzame contact in de groep ontstaat steeds meer veiligheid en openheid. De eerste paar keer zijn er meestal wat intense processen tussen mensen en die komen langzaam tot rust. In deze drie maanden kun je op een veilige manier oefenen met jouw impulsen en behoeftes. Mijn ervaring is dat groepsleden de inzichten en ervaringen meenemen naar de dagelijkse gang van zaken met werk en relaties.

Wanneer je een keer iets hebt uitgeprobeerd in de groep is het een tweede keer makkelijker.

De sessies bouwen op in diepte en kunnen extatisch en pijnlijk zijn. In de vertraging kun je jezelf enerzijds als bewustzijn ervaren en anderzijds als een volledig kwetsbaar persoon. De werking en het doel van de cirkel zijn niet vastgelegd en wat mij betreft oneindig.

Een tergerende vraag is; Hoe raakt dit moment mij?

Richtlijn voor 2,5 uur groepsessie.

1.context (tijdsduur, pijlers)	10 minuten
2.contact met jezelf (meditatie)	15 minuten
3.contact met anderen (oefening)	20 minuten
Pause	10 minuten
4.dynamische/aandachtcirkel	90 minuten (zie beschrijvingen verop in dit boekje)
5.sluiten	5 minuten
6.wat neem je mee (debriefing)	15 minuten

De pijlers.

Er zijn vijf pijlers waar we mee werken. Ik beschrijf ze hieronder;

1. Containment van jouw ervaring en de flow die daaruit voortkomt

Containment van je ervaring betekent blijven bij de intensiteit van je lichaamssensaties en het volgen van de innerlijk de impuls die het meeste aandacht vraagt. Mijn ervaring is dat daar de transformatie ligt. Wat helpt is om in de 'ik' vorm te spreken over wat er in je leeft en het niet naar buiten te projecteren op een ander.

Voorbeeld.

Wanneer je je verveelt in de sessie kan er een neiging zijn om een groepslid hiervan de schuld te geven. Hij of zij is te oppervlakkig, voldoet niet aan de norm of is te intens. In plaats daarvan kun je zeggen; ik verveel me en ik heb het idee dat deze sessie te oppervlakkig is en ik weg wil.

Het ervaren van lichaamssensaties zonder direct te handelen (oplossen, analyseren, coachen, etc) is een lichamelijke vaardigheid. Dit is de basis van contact en empathie. Door je ervaring te dragen kun je de ander en de situatie ook dragen. In het dragen van de ervaring kan een situatie zich natuurlijk ontvouwen.

Containment is ook de verantwoordelijkheid nemen voor wat je inbrengt en start in het contact. Na containment komt er meestal een beweging. Dit kan een fysieke handeling of een praten zijn. Containment is de basis van goed leiderschap, omdat eerst allerlei sensaties en gedachtes innerlijk worden afgeweogen en er een en twijfelloze impuls ontstaat om te handelen. Deze pijler gaat dan ook over de verantwoordelijkheid nemen voor wat je voelt, denkt en doet.

Kun je in een conflict of upset eerst 15 seconde observeren zonder te reageren? Kun je een moeilijke boodschap brengen en bij de reacties van de ander en jezelf blijven die dit te weeg brengt?

Wat werkt is het lijfelijke gevoel beschrijven en de basisstemming die erbij hoort zoals angst, blijheid, openheid, boosheid, etc. Wat ook werkt is je verlangen, je waardering of je projectie in het moment te uiten. Het gaat om die kwetsbare gevoelens en gedachtes die vaak uit de communicatie gehouden worden te benoemen. Dat is de basis van authentiek contact.

2. Commitment in contact

Iedereen verlangt naar een langdurige zorgzame relatie. Dit is de basis van elk psychologisch werk. In contact betekent dit dat je er bent en erbij blijft. Commitment in contact is bijvoorbeeld in een crisis of een slecht nieuws gesprek met aandacht in het contact te blijven. Alle innerlijke sensaties voelen die voortkomen uit het gedrag van de ander en jezelf. Je neemt de regie over de tijd door aandachtig te luisteren en te voelen. Diegene die de meeste ruimte ervaart kan het initiatief nemen om als eerste te luisteren en ruimte te geven aan de ander. Het kan heel goed zijn dat je jouw persoonlijke grens van luisteren en erbij zijn op moet rekken. Daar waar je een grens voelt ontstaan meestal de grote doorbraken. Het in contact blijven met de ander bij gevoelens van ongemak (flight, fight, freeze) vergeet concentratie en commitment. Tijdens de reeks authenticiteitscirkels betekent het dat je blijft komen, hoe zwaar het soms ook kan zijn. Dit geeft de groep vertrouwen en verbinding. Door in contact te blijven ontstaat er een langdurige zorgzame relatie.

3. Vertrouwen op wat er is

Wanneer je leert te vertrouwen op je ervaring zoals die is in het moment ontstaan er mogelijkheden. Wanneer je vertrouwt op je ervaring twijfel je niet om ze in communicatie te brengen. In het delen van je gedachten en observaties ontstaat authenticiteit en wezenlijk contact. Soms moet je hiervoor regels overtreden en/of nieuwe mogelijkheden onderzoeken. De uitdaging is risico nemen. Het opzoeken van de grenzen in het contact brengt jou, de ander en de groep verder. Om dit avontuur aan te gaan oefen je met vertrouwen in wat er in jou opkomt.

Ik voel contact wanneer iemand naar mij uitreikt en wanneer ik naar iemand uitreik en hij/zij mij ontvangt. Er lijkt altijd iets van een uitwisseling te zijn.

Er zijn wel grenzen. Een grens in de authenticiteitscirkel is bijvoorbeeld wanneer het contact kwaadaardig wordt. Dan leg ik de cirkel als facilitator even stil. Er missen dan meestal meerdere pijlers. Het is voor mij belangrijk dat er liefde in het contact zit. Conflict in de groep op zichzelf is zeker niet verkeerd en kan heel verhelderend zijn. Conflicten komen voort uit (oude) beoordelingssystemen en die dienen doorzien te worden om diep of intiem contact te krijgen met elkaar. Wat ik waarneem is dat het schuren leidt naar werkelijk begrip en dat de lading uit oude patronen verdwijnt. De vijf pijlers helpen hierbij.

Het gaat ook over steeds meer ontspannen met wat er is. Stoppen met vechten en het leven door je heen laten stromen. Wat gebeurt er met jou wanneer je jezelf laat meenemen door de stroom van het leven en geen weerstand biedt? Vanuit mijn eigen ervaring weet ik dat een

laag dieper dan opgeven een laag is van niet meer vechten en doorgaan. Stap voor stap met een onvoorwaardelijk vertrouwen op het universum en het proces van ontvouwing/evolutie.

Authenticiteit heeft te maken met de controle loslaten en vertrouwen in wat er komt

4. Zijn in de belevingswereld van de ander

Luisteren en contact werken alleen wanneer we in elkaars wereld zijn geïnteresseerd. Ben je echt nieuwsgierig naar de ander? Er wordt niet gecoached of geholpen, tenzij iemand daar om vraagt of het zich blijft aandienen (zie ook surrendered leadership). Het uitgangspunt is dat iedereen goed is zoals hij of zij is en dat daar niets aan veranderd of toegevoegd hoeft te worden. Wanneer je dit werkelijk beseft ontstaat er rust en ruimte voor nieuwsgierigheid. Want hoe is het in die wereld van de ander als ik er niets mee hoef?

Niemand heeft het 100% verkeerd, het is interessant om naar iemand te luisteren

Wanneer je dit als startpunt neemt ligt de oorzaak van gevoelens van ongemak over de ander meestal bij jezelf. Wat kan ik doen om de ander volledig te laten zijn hoe hij of zij is? Dat betekent niet dat je alles goed vindt. Dat mag er namelijk ook zijn. Het gaat dus wel over het uitspreken wat je ervaart in de aanwezigheid van de ander. Door het delen en in contact gaan wordt alles duidelijk.

Oprechte nieuwsgierigheid is een uitreikende energie

In natuurlijke nieuwsgierigheid helen ook de wonden van het niet gezien, niet gehoord en niet gewenst zijn. De maatschappij is complex door de vele belangen. Daar staan we misschien te weinig bij stil. Het bewust worden van dit complexe krachtenveld geeft inzicht in wat jouw plek en invloed is in het geheel.

Durf ik me echt in de wereld van de ander te begeven en te ervaren wat hij of zij ervaart/verlangt? Durf ik echt achter de ander te gaan staan en me voor hem of haar in te zetten? Normaal gesproken doen alleen goede vrienden of familie hun uiterste best. Ben jij bereid anderen door dik en dun te steunen? Ben je bereid ruzie te maken als onderdeel van een relatie?

Domineren (fight), aanpassen (flight) of afsluiten (freeze) zijn oude beschermingspatronen. AuthenticiteitCirkel is een manier om bewust in het contact te blijven staan.

5. Jij bent leider

In het dagelijkse leven ben jij een deskundige en een leider. Iedereen heeft een stukje van de informatie die leidt naar vooruitgang en liefde. Door je over te geven aan je lichaam (intuïtie) en vakkundigheid wordt de kracht van een maatschappij groter. Volg de gedachte of impuls met de meeste energie. Breng het in contact en laat het verder ontvouwen. Het verwoorden hoeft niet meteen perfect of duidelijk. Waar het omgaat is dat jij je diepste waarheid in het moment volgt en communiceert. Om leiding te nemen heb je kennis en ervaring nodig met de drie lagen van surrendered leadership.

Je uiten is je levensenergie laten stromen

Ik ruimte.

Dat is alles wat te maken heeft met je individuele impulsen. Waar heb ik behoefte aan in dit moment? In deze laag ben je sterk verbonden met je lichamelijke impulsen en je behoefte om jezelf zichtbaar te maken in de groep.

Zo kan het voor jou belangrijk zijn om een groepsproces te doorbreken, omdat er een proces in jou gebeurt waarin het conformeren aan de groep juist doorbroken dient te worden. Misschien heb je geen zin om aan sociale verplichtingen te doen en groet je niemand als je de ruimte binnenkomt.

Wij ruimte.

Het is een aanvoelen en je laten leiden door de groepsintelligentie. Het kan een aanvoelen zijn van wat de groep nodig heeft of niet uitspreekt. Het kan ook het volgen zijn van alle open interacties die zich in de loop van de tijd afspelen. Meestal is er een rode draad te ontdekken in de chaos. In deze laag voel je een sterke verbondenheid met de groep. Het gaat hier niet meer primair over je eigen behoeftes, je wordt overgenomen door een andere laag.

Het kan zijn dat er een thema in de groep leeft die niet uitgesproken wordt en dat kan zich bijvoorbeeld door jou heen kenbaar gemaakt worden als een wilde schreeuw. Na deze schreeuw ontlading verandert de sfeer in de groep en ontstaat er ineens een openheid.

Het hogere.

Dit is een laag waarbij je jezelf ervaart als een non duale essentie. De ik en de wij ruimte zijn er en vinden plaats is iets ruimers. Je kan jezelf ervaren als ruimte, stilte, liefde, helderheid, etc. Wat ook kan gebeuren is dat je informatie krijgt vanuit een diepere onpersoonlijke vrije laag of het universum.

De groep kan als geheel naar een diepe stilte vallen of jij zit in de groep en je ervaart jezelf als pure aanwezigheid. Je voelt geen enkele impuls om iets te zeggen of mee te doen. Alles is goed zoals het is. In deze staat van zijn kun je ook helende informatie of teksten binnen krijgen uit een meer universele laag.

In de praktijk van de authenticiteitscirkel en het dagelijkse leven lopen deze lagen van ervaren door elkaar. In de cirkel kun je oefenen met het volgen van de verschillende lagen en ervaren wat voor een impact dat heeft op jezelf en de groep. Het gaat om het oefenen met handelen zonder je te laten beperken door zelfafwijzing of afwijzing door anderen. Daar ligt authenticiteit.

Wat gebeurt er in een Authenticiteitscirkel?

Kun je elk moment volledig open en kwetsbaar zijn met elkaar?

Er gebeurt veel in een Authenticiteitscirkel. Elke sessie is verschillend. Om een idee te geven waar de aandacht zich allemaal op kan richten zet ik een aantal structuren op een rijtje. In elk willekeurig contact gedurende de dag spelen al deze aspecten een rol.

Iedereen kent het wel de vergadering waar slechts een paar mensen aan het woord zijn en de anderen die zich terugtrekken en niets delen. Al die groepsprocessen op de werkvloer die nooit benoemd worden. Het wordt ons niet geleerd hoe je al deze aspecten op een prettige manier kunt openleggen.

Waar het omgaat is dat je jezelf (in dit moment) thuis voelt en/of kunt dragen in contact met anderen. Alle perspectieven van jou en de ander zijn waardevol. In het onderzoeken hoe het is om met de ander te zijn in zijn of haar wereld brengt verbinding, begrip en leiding. Dit is een voortdurende gezamenlijke dans. Niet altijd eenvoudig. Dat vergt oefening.

Vormen

1.Surrendered leadership cirkel of ook wel dynamische cirkel (bepaalde tijd, geen regels)

Duur is onbeperkt. Je kunt zelf een tijd bepalen. Ik heb in een cirkel gezeten van vijf uur met meer dan honderd mensen. Mensen zitten in een cirkel en er zijn, behalve de pijlers geen regels. Een van de eerste dingen die gebeurt in een nieuwe groep is het vinden van houvast. Die is er niet. Deze periode kan erg onwennig zijn en weerstand oproepen. In dat besef ontstaan de eerste inzichten. Mensen hebben vaak een kader of leider nodig. Wanneer deze wegvalt ben je zelf leider. Tijdens dit proces laat je de groep bewegen zoals het beweegt en de vijf pijlers blijven de ruimte bewaken. Na het botsen ontstaat meestal de veiligheid. Als facilitator benoem je af en toe de pijlers of de rode draad van het thema om de groep erbij te houden. Wanneer er te veel over iets gesproken wordt bring je de deelnemers weer naar het moment door een ervaringsgerichte vraag te stellen. Je kunt bewust zijn op het dissociëren van groepsleden en er naar vragen. Na een paar sessies houdt de groep zichzelf erbij.

2.persoonlijke aandachtcirkel

Duur is standaard 20-30 minuten per persoon. Er is een persoon in het middelpunt. De beste plek is meestal een plek waar de exposure groot is. Een goede stoel, waar iemand rechtop kan zitten. Schuilen achter een deken of in een hoekje kan ook, maar is in mijn ervaring minder krachtig. Groepsleden kunnen vragen over het NU stellen of observaties geven in het moment. Voorkom dat het mentale gesprekken worden met coaching en analyse. Het gaat om de gevoelens die bij iemand opkomen wanneer iemand voor de groep zit in naaktheid. Wat zijn de patronen; aanpassen, vermaken, afsluiten, etc.

De facilitator van de aandachtcirkel corrigeert de groep door de persoon heen die voor de groep zit. Wanneer een groepslid bijvoorbeeld te veel coacht kan de facilitator een gevoelsvraag aan de persoon van aandacht stellen. Dan verandert de sfeer van de cirkel vanzelf.

Niveaus van informatie

1. algemene ideeën (filosofen, zingeving, maatschappelijke thema's)
2. persoonlijk (persoonlijke geschiedenis, verhalen, etc.)
3. relationeel (in het NU)

Niveaus van Surrendered leadership

1. ik (hoe is het om mij te zijn)
2. jij (hoe is het om jou te zijn)
3. wij/groep (hoe is de aandacht/energie van de groep/we space)
4. inhoud/context (welke onderwerp heeft de aandacht, de drode draad)

Modus

- yin (ontvangen/luisteraar)
- yang (zenden/spreken)

Wat kun je delen (eerlijkheid)

1. Dat wat je nu buiten je waarneemt
2. Dat wat je nu in je lichaam waarneemt
3. Dat wat je nu in je geest/mind waarneemt

Kanalen van aandacht

Dit zijn verschillende punten waar de aandacht in de groep heen kan gaan. Meestal ben je er met een paar bewust bezig en vergeet je de anderen. Deze lijst is om te reflecteren op wat je hebt meegemaakt in de cirkel en ter aanvulling. Er zijn er waarschijnlijk nog veel meer punten van aandacht.

1. wat (inhoud)= spiegelen, vragen
2. hoe (proces, toon, volume, gezichtsuitdrukking) = je lijkt...
3. waarom (nieuwsgierig, geloof, motivatie) = ik stel me voor, wat ik zie, ik neem waar
4. identiteit (ik verplaats me in de ander, hoe is het om jou te zijn)

Het **wat** verandert vaak, de **hoe** verandert minder vaak. Aandacht bij **hoe** gaat iets dieper in de zin van bewegen in iemands wereld.

Waarom iemand iets deelt is weer een laagje dieper. De Waarom vraag roept snel afweer, verdediging op en dienst dus nauwkeurig gesteld te worden.

————— voorgaande gaat voornamelijk over de spreker —————

5. onthulling (wat er met mij gebeurt in de cirkel of wat er al in mij was)
6. verlangen (wat wil ik, wat wil de ander)
7. groep (wat doet de groep met mij, sfeer, regels, normen, afwezigheid leider/commitment)
8. experiment (laat ik eens iets uitproberen, ander gedrag)
9. chronologie (cirkel stil leggen en stilstaan bij het proces, wat is er gebeurt? , ik was er helemaal bij, waar drijf ik af en hoe kwam dat? wat is mijn verlangen eigenlijk, wat is er tot nu toe gebeurt?)
10. uitchecken/dissociëren (elk hard oordeel of verveling heeft het gevaar er niet meer bij te zijn)
11. overkoppeling (iets wat in het moment gebeurt zuigt je naar iets uit het verleden)

12. heronderhandeling (iets opnieuw uitspelen wat nog niet is afgerond)
13. non duale ervaring
14. relatie tussen twee deelnemers (als facilitator de aandacht vastzetten en de diepte in gaan)
15. dat wat niet uitgesproken wordt
16. zijn met stilte of niet iets (in plaats van alles invullen en/of dat het ergens over moet gaan)
17. conflict versus harmonie
18. vormen van niet meedoen (uitchecken, vervelen, oordelen, etc.)
19. waarnemen
20. meta niveau kijken naar de groep
21. onschuldige rust/integratie
22.

Wanneer het centrum, de innerlijke kern, de ruimte krijgt en zich verstevigt, wordt de essentie IK BEN sterker. Er ontstaat meer ruimte voor de bewegingen van de persoon, anderen en de wereld. De ervaring IK BEN wordt persoonlijk en oneindig groot.

De facilitator

1. De facilitator bewaakt de tijd.
2. De facilitator waakt op zijn of haar authentieke manier het proces.
3. De facilitator zorgt ervoor dat vormen van coaching worden blootgelegd. Coaching is over het algemeen iemand niet laten zijn zoals deze is. De kracht van het zien zit in de deelnemer zelf, want die is de deskundige van zijn of haar eigen leven.
4. Wanneer er iets tussen twee groepsleden gebeurt houdt de facilitator de aandacht bij dat proces.
5. De facilitator bewaakt de inhoud, de rode draad tijdens een sessie.
6. De facilitator geeft sturing door zichzelf in te brengen (en niet groepsleden te corrigeren).
7. De facilitator benoemt de pijlers wanneer deze zich duidelijk in de groep afspelen of juist ontbreken.
8. Wanneer er iets vijandigs of iets raars gebeurt in de sessie legt de facilitator dit bloot door het te benoemen en er bij stil te staan.
9. Wanneer iemand in pijn is werkt het goed om de aandacht van de groep daar te vestigen, wanneer de schaduw/het onderdrukte er mag zijn ontstaat wij ruimte en harmonie
10. Wanneer er te veel "over" iets gepraat wordt of het een mentaal gesprek wordt grijpt de facilitator in door bijvoorbeeld een minuut stilte te introduceren en/of mensen zichzelf te laten voelen
11. De facilitator introduceert oefeningen die de verschillende lagen van de cirkel blootleggen

De persoon met de meeste pijn heeft voorrang. Dit is praktisch, omdat diegene zich eerst gehoord en gezien dient te voelen om er weer volledig bij te zijn en de anderen te kunnen horen. In het groepsproces creert dit ook veiligheid.

Tijdens de cirkel is er ruimte voor de schaduwzijde (angst, boosheid, jaloezie, seksuele impulsen, agressie). De dingen die normaal gesproken onderdrukt worden.

Het is een hele ontdekkingsreis voor de facilitator wanneer in te grijpen en wanneer het groepsproces te laten gaan. Dit wordt door ervaring duidelijk. Breng vooral je eigen onzekerheden en inzichten in. Als facilitator ben je een voorbeeld voor de groep.

Bij mij ontstond ineens richting in de Authenticiteitscirkel toen ik zag dat in mijn groepen de Persoon van Zijn steeds vaker naar voren kwam. Hoe dit gebeurt weet ik niet. Het is onderdeel van mijn teaching en daar heeft het waarschijnlijk mee te maken. Voor een andere facilitator komen er wellicht andere aspecten naar voren die bij hem of haar horen. Een ander aspect wat ik tegenkwam is dat vanuit het faciliteren en het groepsproces volgen ik mijn eigen kwetsbaarheid niet inbracht. Ik werd onaanraakbaar. Ik kon ook zien dat dit mijn afweer was en manier om mee te doen in de maatschappij. Er boven staan en op meta niveau kijken.

Het gaat meer om de houding dan om het resultaat. De houding is er een van openheid en opmerkzaamheid. De pijlers volgen en steeds weer in de herinnering brengen is in principe voldoende. Zelfs de beleving van de pijlers blijft zichzelf verdiepen.

Harmonie is de onderstroom in het leven en in contact. Wanneer alles er mag zijn beweegt de sfeer vanzelf naar harmonie en heling.

Contact Oefeningen

1. Observeren, projectie en verlangen

In paren of kleine groepjes. Er is een iemand de ontvanger.

Stap 1.

De andere(en) geven objectieve observaties. Wat je ziet, wat je voelt bij iemand. De ontvanger mag reageren wat dat met hem of haar doet.

Als ik naar je kijk merk ik op dat ik verdriet voel.

Ik zie dat je aan je voorhoofd krabt.

Stap 2.

De ander(en) geven nu de gedachte, invulling, aanname, voorstelling of projectie bij de objectieve observatie. Deze stap is voor de bewustwording dat bij elke observatie een projectie of betekenis volgt. Ook hier kan de ontvanger weer reageren.

Ik zie je achterover leunen met je ogen dicht, ik stel me voor dat je je afsluit, klopt dat?

Ik hoor een bepaalde toon in je stem en ik stel me voor dat je angstig bent, klopt dat?

Stap 3.

In deze stap kijkt iedereen wat zijn of haar verlangen is in het contact. Misschien wil je iemand aanraken, aankijken of iets anders. Dit eerst uitspreken en kijken wat er gebeurt. Deze laatste stap kun je ook doen met de hele groep. Waar het om gaat is dat het veld van verlangen opengaat en ervaren wordt.

Ik heb het verlangen om ergens anders te zitten.

Ik voel een behoefte naar diepgang.

2. Verjaardagscirkel.

Groepjes van drie personen en iedereen krijgt een half uur de aandacht van de andere twee. Het doel is om in de wereld van diegene te komen die de aandacht krijgt. Hoe voelt diegene zich nu, wat denkt hij nu, etc. Er komt altijd een parel uit is mijn ervaring.

3 Laat je dans zien.

Er is een observeerder en een danser. Dit is zonder praten. Je kunt eerst allebei voelen wat de innerlijke emotionele sfeer is en er beweging aan geven in een dans. Het hoeft niet mooi te zijn. Gebruik de hele ruimte en alle zintuigen. Nadat er een gevoeligheid en emodiment is ontstaan gaat een iemand zijn of haar dans laten zien en de ander kijkt of ontvangt alleen. Daarna de rollen omdraaien. Deze oefening gaat over jezelf laten bewegen en omgaan met contact daarin.

4. Ondersteuning in beweging.

Groepjes van drie personen. Een begint met bewegen en de anderen ondersteunen de beweging met de handen. Je bent als ondersteuner steeds liefdevol en niet sturend aanwezig. Iedereen 5-10 minuten. Er ontstaat een gevoel, van veiligheid en kennen van elkaar.

5. Handen voelen.

Dit zijn oefeningen uit The Wheel of consent. Dit gaat over wie geeft wat en wie ontvangt. Mag ik jouw hand? De ontvanger van de hand gaat voor zijn of haar plezier de hand voelen en aanraken. Dit doe je 5 minuten en dan geef je de hand terug en zeg je dankje wel. De gever van e hand was de gever en zegt dankjewel. Het gaat om duidelijk krijgen wie wanneer iets geeft en ontvangt en het lichamelijke contact. In een cirkel kun je bijvoorbeeld aan iemand een massage vragen voor 5 minuten op je rug. Dan ben jij de ontvanger. Hoewel de gever het ook prettig kan vinden is het niet de ontvanger van de massage. Zo krijg je steeds helderder hoe aanraking werkt met toestemming.

6. Verlangde stemming/situatie

Iedereen deelt zijn of haar verlangen. Maak contact met de felt sense erbij. Geef het verlangen innerlijk liefde. Ga een uur met iemand om waarvan het verlangen op elkaar lijkt. Gebruik al je kennis van affirmaties, coaching, vragenstellen. Afsluiten met het delen van je meest waardevolle ervaring.

7. The Noticing Game

This is a simple, powerful game. I love it for exactly these reasons.

It's easy and in-the-moment, and you can play it with your lover, a friend, on a date, or with someone you've just met.

Last time I played it...it had us both in tears, and the time before that, we were both smiling so much our cheeks hurt...

Warning: You will both likely feel more present, playful, connected, and perhaps even turned-on after playing this game.

Great first game to kick off the night and get everyone present.

SETUP: Pairs

If it's a large group, form 2 rows of people facing each other, OR, 2 concentric circles of people facing each other, making sure each person has someone across from them.

An assistant facilitator or the Greeter can jump in to balance the numbers if needed.

Two people stand directly across from each other, standing or sitting, making eye contact.

One person is A and the other is B. A goes first.

A: What I notice when I'm with you is...<fill in the blank>

B: Hearing that, I'm noticing...<fill in the blank>

A: Hearing that, I'm noticing...<fill in the blank>

B: Hearing that, I'm noticing...<fill in the blank>

...and so on, alternating back and forth...

...until you're incapacitated with laughter, epiphany, tears, or find yourselves passionately making out...

...or, whenever seems like a good time to stop. It could be 45 seconds or 5 minutes or even longer...explore it for yourself.

YOU CAN SHARE OBSERVATIONS, THOUGHTS, SENSATIONS, FEELINGS...

You can share ANYTHING you're noticing inside this structure of "A" and "B" going back and forth...

The other person's physical appearance:

- "...the smoothness of your skin""...the way your earrings jingle when you laugh"
- "...that you seem to be looking away a lot"
- "...the gap between your front teeth when you smiled just then"

Sensations in your own body:

- "...I'm feeling nervous tension in my chest"
- "...I felt my shoulders relax when you smiled just now"
- "...I'm feeling uncomfortable with this intense eye contact"
- "...I felt giddy and turned-on when you said that"

Thoughts you're having:

- "...I find myself thinking about when we first met"
- "...I'm getting curious about how you got that scar on your forehead"
- "...I'm wanting to reassure you that I don't feel offended by your comment"

Emotions you're feeling:

- "...I'm scared that you're upset that I pointed out the gap in your teeth"
- "...I'm grateful that we're getting to have this experience together"
- "...I'm feeling frustrated that you keep breaking eye contact with me"
- "...I'm excited that you noticed my earrings because I made them myself"
- "...I'm feeling warmth in my chest and gratitude for you and for this moment"
- "...I'm having fun playing this game!"

Demo this game first with your co-facilitator, then have them try it.

"Ok, so make sure each person is facing someone. Outer circle, 'What I'm noticing when I'm with you is...', inner circle, 'Hearing that, what I'm noticing is....' Begin. " Time it for about 1-2 minutes, then, 30 second warning, then wrap it up. Have partners make a sign of acknowledgement, and inner circle moves one step to the left to stop in front of a new partner.

FACILITATOR NOTES:

- Have them get grounded before each round:

"Everyone close your eyes and bring awareness to the emotions and sensations your OWN body..... now expand your awareness to include the person across from you."

- Invite them to take risks.

"The more vulnerable, edgy and unfiltered, the more exhilarating and engaging this game becomes. This includes sharing your nervousness, enjoyment and even frustration!"

- Keep it in-the-moment.

"Don't prepare what you might say – let it unfold organically, allow yourself to be surprised by what comes out of your mouth!"

- Have the group pick a new partner, and run it again... you could do this game all night if you wish!

8. Curiosity

SETUP: Pairs

"Everyone choose a partner...either someone you'd like to get to know better or even better someone you think you "already know". Sit across from each other, get

comfortable, and figure out which of you has the...largest ears. Large eared people will be 'A', small ears will be 'B'".

"A goes first, and can ask ANY question of B they wish.

The only rule is this: You have to be Genuinely Curious about their answer.

So, no sleepwalking questions, like, "Where are you from?" unless you're Genuinely Curious about that answer."

"B's, you are allowing yourself to be impacted however you naturally are by their questions, and you can, like in everyday life, either answer, refuse to answer, or lie".

ROUND 1

A continually asks B questions they're genuinely curious about, for about 4-6 minutes. <encourage them to let whatever question they already prepared, go, and take a few moments connecting to allow a natural question to arise>

ROUND 2

Pause everyone about 2 minutes in, and have B give A 30-60 seconds of feedback.

"B, share what you liked about A's questions so far, and any questions you wish A would've asked..."

After about 60 seconds of feedback...

"Ok, now A's, incorporate B's feedback into this next round of curiosity. Resume."

Continue for another 3 minutes.

ROUND 3

When questions are complete...

"Ok, A is going to complete Three sentence stems for B. This is an opportunity to give back to B your experience of them, as a gift."

Stem number one: 'My first impression of you was....' Begin." <either in that game or the first time you met them, positive or negative either is great As Long As You're Appreciating them While You Say It!>

Give them about 30 seconds, then...

"Wrap it up.... And come to silence..."

"Ok, stem number two: 'The moment I felt you the most was....' Begin."

Give them about 30 seconds, then...

"Wrap it up.... And come to silence..."

"Ok, final stem. This last one is an opportunity to go out on a limb, and take a risk.

'What I really get about you is...' Begin."

Give them about 30 seconds, then...

"Wrap it up.... And come to silence..."

Now another round of feedback from the B's, on anything they wish had been 'gotten' about them as well as the ways they felt most deeply seen by the A's.

Give them about 60 seconds, then...

At this point you can have them switch and now B is going to ask A questions, or, we usually prefer to have them change partners, by having all B's stand up and find a new partner. This time, B's are the one being Curious and asking the questions, and A are the ones answering.

9.Elkaar aankijken in stilte

Contact heeft meerdere lagen. Wat mij opvalt is dat een diepre laag in contact in stilte plaatsvindt. Er is een gevoel van verbinding terwijl er niets gezegd of gedaan wordt. Een manier om hiermee vertrouwt te raken is elkaar aankijken in stilte. Na een paar minuten kijken kunnen de paren met elkaar delen wat er gebeurde. In welk moment ervaarde je contact en waar niet.

10.Sharing

Wanneer de groep al een paar keer bij elkaar is of wanneer er een paar mensen hebben afgezegd en je zit met een klein groepje kun je deze vorm doen om warm te lopen. Iedereen krijgt tien minuten de tijd om te doen of vragen wat hij of zij wil. Meestal is het mentale verhaal na een paar minuten over en dan wordt het interessant. De tien minuten dienen helemaal te worden gebruikt. Er is een iemand die de tijd bijhoudt en andere luisteren alleen. Er wordt niet gereageerd en de volledige aandacht is bij diegene die aan de beurt is. Tijdens een sharing mag iemand praten, vragen om massage, naar buiten gaan, iets vragen aan de anderen, etc. Niets is te gek. De anderen hoeven niet mee te doen, dat beschikkingsrecht blijft ten alle tijden.

11.Wees creatief

Zo kun je zelf allerlei andere oefeningen verzinnen en vinden. Op mijn website staat bij Studie een boek met authentic relating games. Wat in dit document staat zijn de oefeningen die ik gebruik en werken.

Zo kun je ook beginnen met zingen en samen een muziekstuk maken. Dat geeft een geheel andere energie dan mentale oefeningen.