

HET RELATIE ATELIER

traject leve de liefde

Oefening Schaduwkanten

Doel van de oefening

Door eerlijk te zijn over je schaduwkanten, de kanten van jezelf waar je voor schaamt of waar je niet trots op bent creëer je vrijheid in jezelf en in je relatie. De vrijheid om mens te zijn met mooie en minder mooie kanten. En, grote kans dat je partner toch al een vermoeden had van die kanten van je. Vanuit de vrijheid is intimiteit mogelijk, ontmoeting op de grens, daar waar het schuurt.

Doen van de oefening

Creëer een ontspannen setting met elkaar. Bijvoorbeeld samen aan de keukentafel of samen op de bank. Je kunt deze oefening ook doen tijdens een wandeling in het bos.

1. Laat elkaar eerst weten dat je de oefening doet om meer intimiteit en kwetsbaarheid in de relatie te brengen en niet om de ander pijn te doen.
2. Deel op een rustige manier de kanten van jou waar je niet trots op bent. Dat kan zijn dat je soms negeert, betuttelt, een muur optrekt of minachtend denkt over zaken die je partner belangrijk vindt. Wellicht ben je eigengereid, vijandig, gelijkhebberig, oneerlijk, stiekem, gierig, onachtzaam, bemoeizuchtig, rigide, dominant, vijandig of afwijzend naar je partner. Deel in de ik-vorm en doe dat rustig, beetje bij beetje.
3. Blijf even stil en adem rustig. Laat deze onthullingen op je inwerken. Het kan zijn dat jij of je partner hiervan schrikt, herinner elkaar er aan dat jullie dit doen om meer intimiteit te creëren.
4. Vraag je partner te reageren en de gedachten en gevoelens uit te spreken die deze schaduwkanten oproepen. Was hij of zij zich al bewust hiervan en geeft dit erkenning voor waar hij of zij al tegenaan liep?
5. Het kan lastig zijn om bepaalde zaken uit te spreken of te horen. Dat hoort erbij, dat is ook de reden dat we sommige dingen van onszelf in de schaduw houden, namelijk dat we er zelf moeite mee hebben. Door ze uit te spreken ontstaat er meer ruimte voor intimiteit en ook meer ruimte voor gezonde conflicten.

Evalueren

Besprek met elkaar hoe het was om de schaduwkanten, die zaken waarvoor je je schaamt te delen. Hoe voelde je je ervoor en hoe daarna?

HET RELATIE ATELIER

traject leve de liefde

Suggesties voor schaduwkanten

Vijandigheid
Gierigheid
Kwetsbaarheid
Streberigheid
Lui zijn, uitbesteden
Gulzigheid
Consumptief zijn
Jezelf verdoven
Jezelf verdedigen, niet aanspreekbaar zijn
Sadistisch zijn
Afhankelijkheid
Hulpeloos zijn
De ander de schuld geven, je opstellen als slachtoffer
Wraakzuchtig zijn
Seksueel zijn
Dominant zijn
Gelijkhebberig zijn
Mooi weer spelen
Niet open zijn, dingen stiekem doen
Bemoeizuchtig zijn
Bagatelliseren en alles weglachen
Rigide, rechtlijnig zijn
Claimend zijn, de ander voortdurend nodig hebben
Hard zijn
Nooit tevreden zijn
Negatief zijn
Zwaar op de hand zijn
Laks zijn
Onderdanig zijn