

Let's Play 4 Real...

Joywork voor geliefden & verliefden



~ *Intro* ~

Dit boekje lees je waarschijnlijk omdat je mee hebt gedaan met een RealPlay workshop. Tijdens die workshop heb je kunnen ervaren hoe het was om (1 van) de oefeningen te doen met je geliefde.

Omdat het een nieuwe manier van communiceren is, vergt het letterlijk oefening (vlieguren) om deze techniek te beheersen en consequent toe te passen. Zeker wanneer er tijdens de oefening storende emoties bij komen, kan dat lastig zijn.

Om succes te ervaren en toch alvast te oefenen met de rolverdeling, raad ik je aan om te beginnen met ‘de starters’ oefeningen. Omdat deze mijns inziens niets hoeven te raken wat voor storende emoties zorgt, maar het je toch de ervaring geeft om in je rol te blijven.

Ondanks de gestructureerde kaders, kan het toch gebeuren dat je te maken krijgt met het reageren op elkaar of dat het uitloopt tot een stemverheffing. Wanneer dit gebeurt, is het bijna onmogelijk om elkaar nog te horen en gehoord te worden.

Weet dat er in dat geval altijd maar 1 persoon nodig is die zich herinnert hoe verder te gaan. Check dat jij dat bent. Namelijk door zoiets te zeggen als, ‘we reageren op elkaar, ik stel voor dat jij nu verder gaat met praten en ik weer ga samenvatten’. En soms is het gewoon nodig een pauze in te lassen die pas de volgende dag afloopt.

Belangrijk hierbij is ook weer het afstemmen op elkaar. Spreek je verlangens uit naar elkaar en kijk of je 'naar elkaar toe kan bewegen' en een oplossing vindt waar jullie het allebei mee kunnen doen.

Zoek steeds manieren die werken zodat jullie in contact kunnen blijven, dus door letterlijk in dezelfde ruimte in elkaars bijzijn te blijven.

Nog een laatste out of the box aanwijzing: 'Kijk of je de schoonheid van pijn kan ervaren'

Let's Play for Real!

Yashodara

~ *Spelregels* ~

1. Geef aan welk onderdeel van het Joywork je zou willen doen. Lees de oefening allebei door en vraag daarna of dit daarvoor het juiste moment is.
2. Kijk of je dicht bij elkaar kan zitten en of het prettig is om elkaars hand/voet vast te houden/ te masseren.
3. Neem als het te lang duurt even een korte pauze.
4. Als het te pijnlijk/confronterend wordt voor de luisteraar, maak dan een vervolgafspraken binnen 24 uur en laat het onderwerp even met rust.
5. Eindig met een omhelzing als dit goed voelt

~ **Keuzemenu** ~

✓ Sharing: (een starter)

Verdeel de rollen; 1 luistert in stilte zonder te reageren. Als de prater uitgesproken is, vat de luisteraar samen en vraagt of er nog meer is. De uitnodiging is om te delen wat er NU op dit moment leeft. Om van het fysieke gevoel (felt sense) naar een meer verbale context te gaan. Daarna draai je de rollen om.

✓ Compliment geven: (een starter)

Verdeel de rollen; 1 luistert in stilte zonder te reageren. Als de prater uitgesproken is, vat de luisteraar samen en vraagt of er nog meer **specifiek hierover** te zeggen is. Er kan nu verdieping plaatsvinden.

De prater vertelt iets over wat de luisteraar in de afgelopen 48 uur gedaan/gezegd of juist niet gedaan of gezegd heeft en waarom hij/zij dit zo waardeert.

Hou het concreet. Dus bijvoorbeeld: “Fijn dat je alvast koffie voor me inschonk vanochtend”.

Maar **niet**: “Fijn dat je zo behulpzaam bent” (dat is te vaag). Neem de tijd!

Daarna draai je de rollen om.

- ✓ Beantwoord de vraag: ‘Waarom ben ik NU in een relatie met jou? Noem maar **1 ding** op. (voor gevorderden)

Verdeel de rollen; 1 begint te vertellen de ander luistert in stilte zonder te reageren. Als de prater uitgesproken is, vat de luisteraar samen en vraagt of er nog meer **specifiek hierover** te zeggen is. Er kan nu verdieping plaatsvinden. De prater vertelt iets over wat die ene reden is dat hij/zij (nog) in relatie wil zijn. Beschrijf zo concreet mogelijk wat er bijzonder of waardevol is. Kijk of je het concreet kan maken. Neem de tijd! Daarna draai je de rollen om.

- ✓ Irritatie (voor experts):

Verdeel de rollen; 1 luistert in stilte zonder te reageren. Als de prater uitgesproken is, vat de luisteraar samen en vraagt of er nog meer **specifiek hierover** te zeggen is. Er kan nu verdieping plaatsvinden.

De prater vertelt iets over wat de luisteraar in de afgelopen 48 uur gedaan/gezegd of juist niet gedaan of gezegd heeft en waarom hij/zij dit zo moeilijk/vervelend vindt.

Hou het concreet. Dus bijvoorbeeld wel:

“Vervelend dat je niet alvast koffie voor me inschonk vanochtend”.

Maar **niet**. “Jammer dat je niet behulpzaam bent” (dat is te vaag). Neem de tijd!

Daarna draai je de rollen om.

✓ Jaloezie (voor experts):

Vraag of je lief bereid is iets kleins te delen, waar jij jaloerse gevoelens bij kan krijgen. Zorg er dan ook voor dat je lief bereidheid kan voelen er voor jou te zijn. Dit betekent naar jou te luisteren naar wat er getriggerd wordt in jou? Jij spreekt de triggers allemaal rustig uit en laat je lief het samenvatten en doorvragen. Tips: zet een wekker na 20 minuten en neem een liefdevolle break. Als de emoties te heftig worden, parkeer het dan en 'reserveer' een vervolggesprek. Als jij helemaal gehoord bent, draai dan de rollen om. Hoe was het voor je lief om dit te delen? Hoe was het voor je lief om jouw pijn te horen? Et cetera...Samenvatten en doorvragen.

Video's ter inspiratie:

Het geven van een compliment:

https://youtu.be/O7R11_DvBWY

Het uitspreken van je irritatie:

<https://youtu.be/5jfnShuMxdg>

Het bespreken van delicate onderwerpen:

<https://youtu.be/KjbaJoW50jY>

Wanneer er geen seks of intimiteit meer is:

<https://youtu.be/xS5OkCUoICk>

De kracht van stilte

<https://youtu.be/y-L4quqa33k>

De Belofte om eerlijk en open te zijn, wat houdt die in?

<https://youtu.be/epgezEhcTMI>

www.spiritueelleraar.nl

Enjoy the trip