

# Bijlagen



# Bijlage 1

## Verschillen tussen een discussie en een bezoek

Het is van groot belang dat je het moment leert herkennen dat een gesprek over een bepaald onderwerp niet goed gaat. Als je beiden reactief wordt, wordt het tijd dat je overgaat tot een bezoek.

---

### Gesprek/discussie

---

Ik luister met de bedoeling om mijn punt duidelijk te maken

Ik spreek mijn eigen taal

Ik gebruik mijn energie om het gesprek te controleren

Ik luister naar zwakheden in je argumentatie om je daarop te wijzen

Ik vul in en doe aannames op grond van het verhaal dat ik al ken

Ik stel vragen om je onderuit te halen of in verwarring te brengen

---

---

### Bezoek

---

> Ik luister met de bedoeling om je te begrijpen

> Ik leer jouw taal, zowel verbaal als non-verbaal

> Ik maak het veilig voor jou, zodat het ook veilig wordt voor mij

> Ik ga op zoek naar waar de lading vandaan komt en ik ontmoet jou

> Ik kom met nieuwsgierigheid en wil jou beter kennen

> Ik stel alleen de voorgeschreven vragen, en laat jou deregie hebben. Hierdoor wordt onze verbinding belangrijker dan het onderwerp

---

---

## Gesprek/discussie

---

Ik onderbreek je en/of verander van onderwerp, en haal er van alles bij

Ik focus me op mijn eigen standpunt

Ik vertel wat je allemaal moet veranderen en ben niet werkelijk nieuwsgierig naar je

Ik gebruik stilte als machtswapen

Ik wil niet zozeer winnen, maar zeker niet verliezen

Ik vind dat jij mij gelukkig moet maken en dat jij dus moet veranderen

Ik accepteer niet dat jij anders denkt en voelt dan ik. Jouw ervaring is dus terecht of onterecht

Het eindresultaat is dat we tegenover elkaar staan. De 'space between' voelt als een mijnenveld en is vervuild

---

## Bezoek

---

> Ik blijf bij je en leer je onvervulde behoeften en pijnpunten kennen

> Ik concentreer me op het leren van jouw taal en het voelen van wat jij voelt

> Ik accepteer wie je in je wezen bent en ben nieuwsgierig naar je

> Ik gebruik stilte tijdens het bezoek om je te helpen nadenken, te voelen en het ervaren van de 'diepere' laag in jezelf (ontlading) en om met je mee te kunnen voelen

> Ik ontmoet jou in je wezen. Ik weet dat jouw 'vervelende' gedrag codetaal is voor een pijnpunt en een onvervulde behoefte

> Ik ontmoet je daar waar je werkelijk bent en niet waar ik vind dat je moet zijn

> Ik gun je jouw beleving in jouw wereld, zelfs al wijkt die af van mijn beleving. Mijn wereld blijft dan ook intact

> Het eindresultaat is dat de gastheer /gastvrouw zich kalm en verzadigd voelt. De space between voelt opgeschoond, opener en verbonden

---

# Bijlage 2

## Instructie oefening

.....

Wil je naar mijn wereld komen? is codetaal om elkaar aan te geven dat het je niet gaat om een gesprek, maar om een bezoek. Nadat je het bezoek hebt gedaan, kun je doorgaans weer gewoon en zonder lading verder over het onderwerp praten.

.....

Als gastheer of gastvrouw: neem de ander mee in het gebied van jouw wereld, in plaats van vooral te beschrijven waar je bij de ander last van hebt. Dus misbruik het bezoek niet om de ander eens te vertellen wat hij of zij allemaal verkeerd doet.

.....

Als bezoeker: kom met een houding van nieuwsgierigheid. Als je teruggetrokken wordt naar je eigen wereld, erken dat dan en laat het de ander even weten. Kom daarna terug naar de wereld van de gastheer/gastvrouw. Wees hier eerlijk in: de ander voelt het toch onmiddellijk als je even 'weg' bent.

.....

Houd oogcontact en voel de handen.

.....

Bij deze werkwijze gaat het om kijken en voelen, en niet zozeer om de inhoud. Bij het bezoek staat namelijk het aanwezig zijn bij de ander meer centraal dan het begrijpen van de ander.

.....

Als je iets niet begrijpt, probeer het dan ook niet te begrijpen, maar herhaal wat je gehoord hebt: 'Ik hoor je zeggen dat...'. Het begrijpen komt later wel. Aanwezig zijn is belangrijker!

.....

Het standaard bezoek kan over van alles gaan. Over iets wat je hebt beleefd die dag bijvoorbeeld. Als het over een frustratie gaat noemen we het een frustratie bezoek. Dat is een uitgebreide vorm van het standaard bezoek. Je gaat in een frustratie bezoek ook naar het verleden terug. Als je even terugdenkt aan het filmpje over het bezoek dat je hebt gezien: het is het moment waar je de vrouw hoort praten over de man die bijna verdronken was. Dit was een van de beelden uit haar jeugd.

---

Gastheer/  
Gastvrouw

---

Bezoeker

---

### De uitnodiging

---

Wil je naar mijn wereld/  
eiland komen, want ik  
wil graag iets belangrijks  
vertellen/met je delen?  
Komt het gelegen?

Als het gelegen komt,  
dan is het antwoord 'ja'.  
Zo niet, spreek dan een  
goed ander moment af.

---

### Het bezoek

Ga dicht op elkaar zitten met de gezichten circa 45 cm  
van elkaar, houd elkaars handen vast en kijk elkaar aan.

Blijf elkaar gedurende het hele bezoek aankijken!

Bij een bezoek ligt het accent op het samen 'ontdekken en  
ervaren', waarbij de een zijn volledige aanwezigheid naar de  
wereld van de ander brengt.

---

### Presencing

Neem de tijd om 'aanwezig' en beschikbaar te zijn:  
kijk en voel.

---

### De brug over

---

Stel je nu voor dat je de brug  
over gaat, met nieuwsgierige  
ogen en een open houding,  
alsof je dat wat je partner  
vertelt, voor de eerste keer  
hoort. Let erop dat je je hart  
openstelt.

Als je het gevoel hebt dat  
je er volledig bent, zeg  
je: 'Ik ben er en ik luister  
naar je.'

---

### Het bezoek

Concentreer je op wat er in je hart leeft. Vertel wat je voelt bij dat wat je bezoeker doet, vertel wat hij of zij in jouw wereld teweegbrengt, wat er gebeurt in jouw wereld. Neem je bezoeker mee naar het gebied dat 'pijn', 'eenzaamheid', 'alleen-zijn', 'verantwoordelijk', et cetera heet. Stel je voor dat je hand in hand samen naar dat 'gebied' toeloopt.

Spreek daarna in korte zinnen, twee of drie per keer, en pauzeer steeds even.

---

Wat ik je wil vertellen/met  
je wil delen is....

---

Wat je zegt is...,  
ik hoor je zeggen dat...

---

Herhaal wat de gastheer/  
gastvrouw zegt, zoveel  
mogelijk in zijn of haar taal  
en emotie. Je bent bezig een  
nieuwe taal aan het leren!  
Wordt het je even te veel?  
Spreek van te voren een  
stopsignaal af.

---

Als je bezoeker je volledig  
heeft begrepen, antwoord  
dan met: Ja!

---

Heb ik je begrepen?

---

Zo niet, zeg dan: 'Een beetje,'  
'Merendeels,' 'Bijna,'  
aangevuld met: 'Wat ik ook  
graag wil dat je hoort is...'

Herhaal wat je hoort, en  
voeg toe: 'Wat je ook graag  
wilt dat ik hoor is...'  
'Vertel me meer' of:  
'Is er meer?'

---

---

Gastheer/  
Gastvrouw

---

Bezoeker

---

### Essentie weergeven

---

Verwoord de essentie van  
wat de gastheer/gastvrouw  
zojuist heeft verteld.

---

Nadat de essentie is  
weergegeven, kun je als  
gastheer/gastvrouw ook de  
koppeling naar de jeugd  
maken aan de hand van een  
herinnering of gevoelens,  
zoals: 'Waar me dit aan doet  
denken is dat ik als kind...'

---

### Waardering

Sluit af met te vertellen wat je in elkaar hebt gewaardeerd;  
bijvoorbeeld iets wat de ander heeft gezegd of gedaan.  
De ander herhaalt weer wat jij hebt verteld.

---

### The space between

Vertel elkaar in een of twee woorden hoe de  
tussenruimte voelt.

---

### Dank

Bedank elkaar voor het bezoek.

---

### Rollen omdraaien

Je kunt op dit moment de rollen omdraaien: de gastheer/  
gastvrouw wordt bezoeker en vice versa, maar soms is het  
beter om eerst dat wat de ander heeft gezegd, even op je  
te laten inwerken voordat je een bezoek aan de andere  
kant van de brug doet.

---