

Vragen over de cirkel

Ken je de cirkel van jullie? De dans? Jouw danspassen en die van jouw partner? Weet je wat hij/zij doet zodat jij meer van.....doet? Beschrijf de dans.

Weet je welke rol je speelt in de dans? Beschrijf jouw rol en die van de ander.

Wat zijn de eerste signalen dat jij (en je partner) in de cirkel "dreigen" te gaan?

Wat zijn de triggers/aanleidingen voor jou en de ander om in de cirkel terecht te komen?

Hoe voelt het om in die "pijnlijke" dans te zijn?

Zie je dat jouw partner ook last heeft van de dans? En zo ja, waarvan dan? Zie je dat ook als je in de dans bent?

Als je in de dans zit:

- Wat doe je dan, op gedragsniveau?
- Wat zijn je meest oppervlakkige gevoelens?
- Wat zijn jouw dieperliggende zachtere gevoelens? (die je waarschijnlijk niet deelt met je partner)
- Waar ben je bang voor ten opzichte van jouw partner, als je die zachte gevoelens en behoeftes wel zou delen? Dus wat maakt dat je ze niet deelt?
- Wat is de behoefte (die heel belangrijk voor je is) die niet vervuld wordt, als je in de dans zit?

Wat van bovenstaande kan je delen en uitwisselen met je partner (niet tijdens de dans misschien, maar erna?)

Zie je dat het een dans is van jullie samen? En dat jullie hem samen maken en er beiden onder lijden?

Kan je stoppen met de dans? En jezelf kalmeren? Hoe doe je dat?

Wat moet je opgeven als je stopt met de dans? En wat is er angstig aan om te stoppen?

Stop je lang genoeg met de dans om echt te kalmeren?

Hoe heb je al geprobeerd om te stoppen of eerder te stoppen?

Wat heb jij nodig om goed te stoppen met de dans? Voor jezelf en van de ander?