



**Marlene van Lier** is holistisch psycholoog-coach, met aandacht voor de mens als geheel: persoonlijk, fysiek, sociaal en spiritueel. Breed georiënteerd vanuit de cliëntgerichte benadering en existentieel welzijn, heeft ze specialisaties in de ZelfKennisMethode en klassieke homeopathie.

# Genezing begint bij verbinding

Als ik aan verbinding denk, herinner ik mij de meest gelukkige momenten van mijn leven, maar ook de meest pijnlijke. Ik ben in mijn leven veel mensen kwijtgeraakt na twee echtscheidingen. Beide keren was de scheiding mijn initiatief, maar tegelijkertijd begreep ik er niets van. Ik zie mezelf als een liefdevol en trouw persoon, een doorzetter, iemand die voor ieder probleem duizend oplossingen kan verzinnen. Ik ben gevoelig en meelevend, oordeel niet snel en wil een ander graag begrijpen. Als ik van iemand hou, dan is dat oprecht en voor de rest van mijn leven. Ook al zie ik iemand nooit meer, ik blijf van die persoon houden.

## Verheldering

**De ik-jij-relatie is een gelijkwaardige relatie, waarin mensen elkaar werkelijk ontmoeten en een dialoog met elkaar voeren op basis van de wederzijdse erkenning. In de ik-het-relatie ontmenselijk je de ander; je ziet de ander als een verlengstuk van jezelf en plaatst de ander in een voor jou begrijpelijk hokje.**

**T**och leek ik dat op de een of andere manier niet te kunnen overbrengen op de mensen die belangrijk voor me waren. Steeds opnieuw raakte ik verzeild in relaties waarin mijn vertrouwen beschadigd werd. Wat ik vanuit mijn liefde aan de ander gaf, werd voor de ander een recht dat hij dacht te kunnen opeisen zonder mijn grenzen te hoeven respecteren. Ik voelde me misbruikt en verraden door de mensen van wie ik hield. Als ik probeerde te praten, vond ik geen begrip. Ik merkte dat mijn woorden afketsten op rotsvaste overtuigingen en vond geen contact, op hoeveel manieren ik het ook bleef proberen.

**Ik begon te denken** dat het dan wel allemaal aan mij moest liggen. Er zat een windtunnel in mijn hart die mij een diep, zwart gat in wilde trekken en ik voelde me steeds meer verloren. Voor het eerst in mijn leven had ik geen oplossingen meer, wist ik niet meer wat ik nog kon zeggen of doen. Ik leek het contact met mezelf te zijn verloren. Pas nadat ik mijn verloren jeugdliefde terugvond en hij nog steeds de liefde van mijn leven bleek te zijn, ging ik mezelf weer een beetje terugvinden. Door de helende kracht van verbinding vonden wij niet alleen elkaar, maar ook onszelf terug.

**Langzaam begon ik te** rouwen om al mijn verliezen en ging ik begrijpen hoe sinds mijn kindertijd mijn relaties in elkaar staken. In plaats van de ik-jij-relatie die ik zou willen – een relatie waarin mensen elkaar werkelijk ontmoeten en een dialoog met elkaar voeren op basis van de wederzijdse erkenning van wie de ander is als uniek persoon – had ik van jongs af aan ik-het-relaties gehad. In een ik-het-relatie wordt de ander gezien als een verlengstuk van jezelf en beoordeel je de ander op basis van je eigen normen en waarden. In een ik-het-relatie reduceer je de ander tot een eendimensionaal wezen dat in een voor jou begrijpelijk hokje past. Daarmee ontmenselijk je de ander, waarmee je de ander het recht ontnemt om innerlijk tegenstrijdig of paradoxaal te zijn. Iets waarover Carl Jung schreef dat 'alleen de paradox de volheid van het bestaan bij benadering kan bevatten'.

'eenzaamheid heeft meer invloed op onze levensverwachting dan obesitas, roken of alcoholisme'



**Ik begon te begrijpen** dat mijn pijn verre van uniek was. In onze verzakelijkte westerse cultuur is de ik-het-relatie steeds belangrijker geworden, ten koste van de ik-jij-relatie. Wat dit met een mens doet heb ik als geen ander ervaren. Van jongs af aan protesteerde ik tegen lege of dominerende relaties; ik wilde gelijkwaardige authentieke verbindingen. Op mijn zesde besloot ik al: 'Wat er ook gebeurt, mijn hart blijft open'. Ondanks de kwetsingen, de machteloosheid en het verdriet die dit besluit me vaak opleverden, bleef ik geloven in wederzijds begrip en de kracht van vertrouwen.

**In mijn praktijk betekende** dit, dat ik ervan overtuigd was dat vooral de therapeutische relatie helend is en niet zozeer de therapeutische methode. In onderzoeken wordt het belang van de therapeutische relatie bevestigd, maar wat zou een mogelijke verklaring daarvoor kunnen zijn? Zou het iets met de helende kracht van verbinding te maken kunnen hebben, zoals ik intuïtief aanvoelde?

**Er bestaan twee universele** psychologische basisbehoeften. Kinderen hebben een aangeboren behoefte en het vermogen om zich te verbinden met anderen. Als sociale soort zijn we voor onze overleving zelfs afhankelijk van die verbinding. Zonder aandacht en liefde sterven we, zoals ooit in de jaren tachtig confronterend duidelijk werd door de beelden van zieke en stervende kinderen in de getraliede bedjes van Roemeense weeshuizen. Wanneer onze behoefte aan verbinding niet wordt vervuld, ontstaan lichamelijke en psychische problemen. Eenzaamheid heeft meer invloed op onze levensverwachting dan obesitas, roken of alcoholisme.

**De tweede universele psychologische** basisbehoefte is de behoefte aan zelfbevestiging. Dit is ons verlangen om een onafhankelijk individu te zijn, je volledige potentieel te kunnen ontwikkelen en je competent te voelen. Aan deze behoefte wordt in onze tijd en cultuur veel waarde gehecht; door autonomie en competentie verdienen we geld, macht en status. De behoefte aan zelfbevestiging helpt ons ook onszelf te beschermen. Uit gezonde eigenwaarde en zelfvertrouwen

ontstaan gezonde probleemoplossende strategieën, zoals actief iets aanpakken en grenzen stellen.

**Overlevingsstrategieën ontstaan door gedurende** langere tijd uit verbinding te zijn en door gebrek aan emotioneel en fysiek contact. Kinderen ontwikkelen strategieën van disconnectie om zichzelf te beschermen en als deze goed werken worden ze in het latere volwassen leven automatisch voortgezet. Uit angst om gekwetst te worden en de verbinding met de ander te verliezen, bouwen we muurtjes om ons heen, van dagdromen tot druk zijn en van contact vermijden tot je aandacht altijd op de ander richten. Zo worden diepere relaties slechts een mogelijkheid in plaats van een vanzelfsprekendheid. Zo bekeken zijn ik-het-relaties veiliger dan ik-jij-relaties. Vanuit onze pijn hebben we meer relaties met anderen vanwege het nut of het genot dat de ander ons schenkt, dan dat we relaties hebben om wie de ander is als persoon.

**Om onze diepste pijn** te verbergen en onszelf te beschermen, verstoppen we onszelf achter een muurtje van disconnectie en oppervlakkige relaties. Betekent dit dat we kunnen helen van onze diepste pijn door verbinding en diepere relaties aan te gaan? Mensen die relationele diepgang ervaren, beschrijven dat als: 'ik ben in contact met mezelf, aanwezig in het hier en nu, ik ervaar de ander als open en acceptierend, ik voel in ons gesprek dat we dicht bij elkaar zijn en elkaar vertrouwen. De sfeer voelt anders, alsof de tijd stilstaat, het is iets magisch en spiritueel'. Als ik in mijn praktijk op deze manier in contact ben met de ander, dan voelen we dat beiden als iets dat bijna tastbaar is in de ruimte tussen ons.

**Mensen zijn geschapen voor** verbondenheid, maar dan moet die verbondenheid wel écht zijn. Echt vanuit empathie, oprechtheid, echte aanwezigheid bij de ander en zonder oordeel. Genezing begint bij verbinding. ■

Meer informatie: [www.libra-coaching.nl](http://www.libra-coaching.nl)

