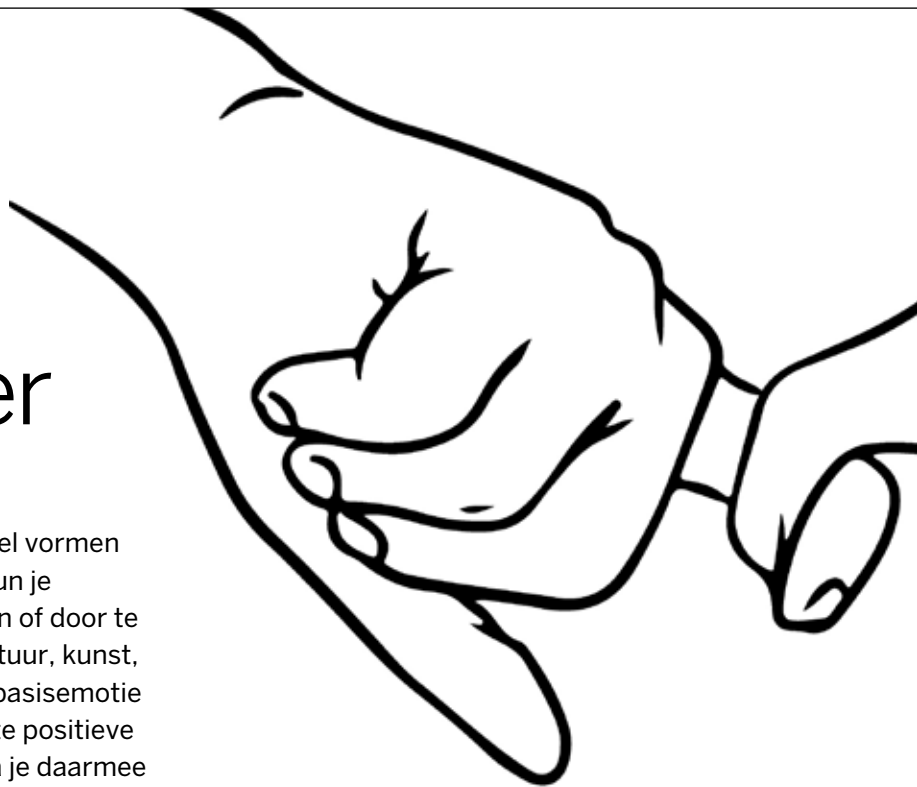




Marlene van Lier is holistisch psycholoog-coach, met aandacht voor de mens als geheel: persoonlijk, fysiek, sociaal en spiritueel. Breed georiënteerd vanuit de cliëntgerichte benadering en existentieel welzijn, heeft ze specialisaties in de ZelfKennisMethode en klassieke homeopathie.

Echte liefde in de therapiekamer



Liefde is een basisemotie. Mensen kennen veel vormen van liefde en het verlangen naar verbinding kun je vervullen in de relatie met een andere persoon of door te genieten van schoonheid van bijvoorbeeld natuur, kunst, literatuur, poëzie of muziek. Liefde is ook de basisemotie van een congruente, transparante en oprechte positieve verbinding tussen therapeut en cliënt. Hoe ga je daarmee om en wat zijn de valkuilen?

Liefde komt tot uiting in idealen, maar ook in de mens die zich deel voelt van een groter geheel of een Hoger iets. Als liefde vrij kan stromen, geeft het energie waarmee je ergens voor warmloopt, je opent en inzet, of waarmee je helemaal kunt opgaan in iets of iemand. Liefde is ook de kracht waarmee obstakels overwonnen worden en waarmee je verantwoordelijkheid op je neemt. Liefde denkt niet in scheidingen, liefde is een verbindende energie waarbij beminnen en bemind worden, geven en ontvangen, beheersen en overgave in elkaar overvloeien. Kwetsbare mensen of zieken hebben net zo'n groot aandeel in een liefdevolle relatie als degenen die voor hen zorgen of verantwoordelijk voor hen zijn.

De liefde kan pas op een open en authentieke manier worden ervaren, als ook de andere basisemoties vrij kunnen stromen. Geblokkeerde angst, kwaadheid en verdriet belemmeren de liefde en vervormen haar tot een destructieve kracht. Onder het mom van elkaar graag mogen, is er dan sprake van machtsmisbruik en manipulatie, waarbij vooral het belang van de sterksten wordt gediend. Authentieke liefde kan nooit samengaan met uitbuiting en wantrouwen.

Een echte en diepe verbinding kun je niet ervaren zonder je kwetsbaar op te stellen. Maar wie heeft niet de ervaring dat juist degene met wie je het diepst verbonden bent, je ook de meeste pijn kan doen? Uit zelfbescherming sluit je je af. Je wordt onverschilliger, minder betrokken en stelt je onkwetsbaar op. Je bent minder bereikbaar voor de ander en er ontstaan grote en kleine misverstanden die tot ruzies leiden. Hoe stel je jezelf weer open?

Seks is voor veel mensen een belangrijke manier om de verbinding met de ander te herstellen, te verdiepen en te bevestigen. Maar als je initiatief tot seks neemt, neem je ook het risico om te worden afgewezen. De angst voor kwetsbaarheid en de onderliggende schaamte – dat zal blijken dat je niet goed genoeg bent – kunnen je de moed in de schoenen doen zinken. De paradox is dat het precies deze gevoelens zijn die, als je ze uit durft te spreken naar je partner, het vertrouwen in elkaar helpt herstellen. Om de verbinding te herstellen moet je je letterlijk en figuurlijk durven blootgeven.

Je kwetsbaar opstellen, is in onze westerse cultuur niet algemeen geaccepteerd en kwetsbaarheid wordt vaak gezien als zwakte. Dit geldt niet alleen voor mannen, maar ook voor vrouwen. De ongeschreven norm is: echte mannen domine-

'In onze cultuur wordt de relatie tussen kwetsbaarheid, schaamte en verbondenheid met betrekking tot seksualiteit niet openlijk beleefd. Dat maakt dat deze gevoelens makkelijk ervaren kunnen worden als een seksuele behoefte.'



'Word je zelf verliefd op een cliënt, zoek dan therapie of supervisie.'

ren vrouwen, zijn altijd sterk en tonen hun emoties niet. Voor vrouwen geldt dat zij zich klein en bescheiden horen op te stellen en een goed verzorgd, slank lichaam moeten hebben. Voor beide seksen is perfectie de norm, terwijl het eruit moet zien alsof dat geen enkele moeite kost.

Omdat in onze cultuur de relatie tussen kwetsbaarheid, schaamte en verbondenheid met betrekking tot seksualiteit niet openlijk wordt beleefd, worden deze gevoelens makkelijk ervaren als een seksuele behoefte op het moment dat er ook andere kenmerken zijn die de ander voor ons aantrekkelijk maakt, zoals uiterlijk en geur.

Kwetsbaarheid, schaamte en echte diepe verbondenheid zijn zo schaars, dat we vaak niet weten wat we ermee aan moeten of wat ons overkomt. Omdat we ze vooral ervaren met betrekking tot seks, draaien we het om als die gevoelens er zijn zónder dat de ander onze seksuele partner is op dat moment. Net zoals veel mensen seks regelmatig aanzien voor liefde, worden oprechte liefde en vertrouwen dan gekoppeld aan seks.

Deze verwarring kan zelfs ontstaan in onze therapiepraktijk. Als therapeut ben je een deskundige die begrip toont, vertrouwen wekt en hoop geeft. Na een moeilijke periode waarin je cliënt het gevoel had er helemaal alleen voor te staan, ben je als haar therapeut vaak de eerste die haar begrijpt en haar een nieuw gevoel van eigenwaarde geeft.

Momenten van echte verbondenheid zijn bijna tastbaar in de energie tussen therapeut en cliënt. Als je cliënte haar masker laat vallen en jou in vertrouwen neemt, voel je je sterk met haar en haar verhaal verbonden. Daardoor kom je ook in contact met je eigen gevoelens van kwetsbaarheid. Je voelt dat je haar echt ziet en dat je ook jezelf echt kunt laten zien. Dat voelt heel waardevol en bijzonder, zelfs al is het je werk en ben je opgeleid om gesprekken te voeren op basis van empathie, echtheid en onvoorwaardelijke positieve acceptatie. Ervaringen uit je eigen levensverhaal worden aangeraakt en als kwetsbaarheid, schaamte of gemis aan verbondenheid daar (onbewust) een deel van zijn, kun je soms gevoelens van liefde en verbondenheid ten onrechte ervaren als gevoelens van verliefdheid of seksueel verlangen.

Als je hieraan toegeeft, verdubbelen de problemen voor je cliënte. Zeker als het misloopt, heeft zij niet langer alleen de problemen waarvoor ze hulp zocht, maar ook problemen door het geschonden vertrouwen in jou als therapeut. Voor je cliënte is dit vaak het zoveelste bewijs dat de ander niet te vertrouwen is en als reactie daarop zal zij zich nog meer afsluiten dan voorheen. Haar klachten nemen toe en ze is verder van huis dan ooit, omdat ze tevens zal besluiten niemand meer in vertrouwen te nemen. Of dat nu een vriend is of een therapeut.

Als jij je als therapeut seksueel voelt aangetrokken tot een cliënt, of als een cliënt ronduit verklaart verliefd op je te zijn, is er werk aan de winkel. Het is niet gemakkelijk om te gaan met verliefde gevoelens van een cliënt en duidelijk te stellen dat je deze niet kunt beantwoorden, maar ze toch bespreekbaar te maken zonder dat je cliënt zich afgewezen voelt. Soms kan het daarna beter zijn je cliënt door te verwijzen, maar als het je lukt de gevoelens van liefde zonder oordeel te erkennen en samen te onderzoeken, kan dit een enorme stap in de heelwording van je cliënt zijn.

Word je zelf verliefd op een cliënt, zoek dan therapie of supervisie. Het is belangrijk om uit te zoeken wat de cliënt in je oproept en welke onvervulde behoefte daaronder ligt. Verwijs indien nodig de cliënt door naar een collega. Ga in ieder geval nooit een relatie met je cliënt aan en al helemaal niet als je echt van diegene houdt. Liefde wil niet bezitten, maar laat vrij. En dat is waarom je cliënt een beroep doet op jou als therapeut: om zowel lichamelijk als geestelijk en spiritueel vrij te worden van problemen en klachten. ■

Meer informatie: www.libra-coaching.nl

BRONVERMELDING:

Mia Leijssen. *Gids voor Gesprekstherapie*. 2001. Boom uitgevers Amsterdam. ISBN: 9789058980151

Brené Brown. *De Kracht van Kwetsbaarheid*. 2013. AW Bruna Uitgevers. ISBN: 9789400502482