



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.

Van crisis naar **nieuw leven**

Transformatie is van oudsher omgeven door magie, rituelen en taboes. In vroeger tijden lag de regie over transformatieprocessen bij de priester-magiër. De oude magische cultuur bestaat niet meer in het Westen, maar de macht van de priester-magiër is springlevend en ligt nu bij artsen, therapeuten, wetenschappers, politici en ceo's. De sfeer rondom transformaties is nog steeds een geheimzinnig taboe en heet nu 'crisis'. Mensen – of economieën – in crisis vinden we zwak en laten we graag fixen door experts. Die houding ontnemt ons het zicht op de crisis als transformatieproces naar nieuw leven.

Jeroen Zwaal twittert op 10 juni 2019: 'Een crisis ontstaat als een toekomst zich aandient die nog niet matcht met het verleden. Op dat moment is een drastische koerswijziging nodig! In de chaos lijkt richting of oplossing afwezig, zekerheden zijn niet voorhanden. Loslaten om daarna het nieuwe te aanvaarden. Kortom: crisis!'

Mijn hele lichaam resoneert op deze tweet. Ik heb meerdere crises doorgemaakt in mijn leven en – inderdaad – daarna was mijn leven niet meer te vergelijken met hoe het voorheen was. Ik voelde me kwetsbaar en onzeker in die periodes. Ik wist niet welke richting te kiezen, alleen dat de weg terug was afgesloten. Iedere crisis leerde mij om dichterbij mezelf te blijven en voorzichtig, voelend, op de tast bijna, te bepalen waar ik mijn volgende stap kon zetten. Het was alsof ik over dun ijs liep en ik durfde pas met mijn volle gewicht op mijn voorste been te rusten als ik er zeker van was dat ik geen scheurend geluid hoorde onder mijn voeten. Zo bereikte ik de overkant, waar ik langzaam de bouwstenen van mijn nieuwe leven kon vinden.

Het woord crisis komt van het Griekse *krinomai* en betekent: scheiden, schiften, onderscheiden, beslissen, beslechten, richten en oordelen. Een crisis is dus een moment van waarheid waarop een beslissing moet worden genomen die van grote invloed is op de toekomst. Het woord crisis heeft een negatieve lading – in onze tijd en cultuur geloven we graag dat succes een keuze is. Mensen die een crisis doormaken zien we als zwak, verward en labiel.

'een crisis laat je twijfelen aan wie je bent, wie je was en wie je wilt zijn'

Een crisis kent slechts twee mogelijke uitkomsten: beter worden of sterven. Ten tijde van de crisis is de uitkomst onbekend, maar de wil om te overleven en de behoefte aan verandering sterk. Het is bijvoorbeeld bekend dat suïcidaal depressieve mensen ten diepste verlangen naar verandering – ze willen niet persé dood, ze willen alleen niet meer zo leven. De dood is een laatste toevluchtsoord om de gewenste verandering te realiseren. Voor terminaal zieken is de naderende dood vaak de aanleiding om onafgemaakte zaken af te ronden: relaties te herstellen, of eindelijk die dingen te doen waarvoor eerder geen tijd leek te zijn. Beter worden of sterven – de crisis betekent in beide gevallen een transformatie, een nieuw besef van wie je wilt zijn of hoe je herinnerd wilt worden na je dood.

Als een crisis zich aandient – nee, een crisis is nooit een keuze – getuigt het dan niet van moed als je ermee aan de slag gaat? Een crisis gaat gepaard met ongekende krachten en vergt het uiterste van je draagkracht, veerkracht en probleemoplossend vermogen. Getuigt het dan niet van wijsheid als je hulp vraagt aan een goede vriend, familielid, arts of therapeut? Iemand bij wie je vertrouwd en veilig bent, iemand met wie je onzekerheden en emoties kunt delen, iemand bij wie je op adem kunt komen. Een crisis onderbreekt op brute wijze de rode draad in je levensverhaal. Hij laat je twijfelen aan wie je bent, wie je was en wie je wilt zijn. Over het rustig kabbelende water is plotseling een storm opgestoken die je bootje laat kapseizen. De regie die zo vanzelfsprekend was, wordt je uit handen geslagen. Je ligt in het water en jezelf terug aan boord hijsen is onmogelijk. Het is zwemmen, verdrinken, of jezelf drijvend houdend tot er hulp komt. Mensen die een crisis hebben meegemaakt kennen de chaos, de angst, de verwarring, de kwetsbaarheid. En ze kennen hun wil om te leven! Ze kennen de moed en de kracht die daarvoor nodig is en ze kennen de onschatbare waarde van een helpende ander. De verbinding met een medemens, iemand die empathisch en zonder oordeel luistert om samen met jou te ontdekken wat jij nodig hebt om te worden wie je kunt zijn. Om béter te worden, niet 'de oude', want terugkeren naar het verleden is geen optie.



‘empathie, congruentie en transparantie zijn de basisvoorwaarden voor iedereen die zich in de rol van helper bevindt’

De rol van helper vraagt om specifieke vaardigheden. Ben je in staat om je eigen morele oordelen aan de kant te schuiven en empathisch te luisteren? Empathie betekent: jezelf in de situatie en in het verhaal van de ander verplaatsen alsof je het zelf ervaart. Het woord ‘alsof’ is hier belangrijk en onderscheidt empathie van sympathie. Door empathie ontstaat een diepgevoeld contact waardoor je de pijn en de situatie van de ander zo volledig mogelijk kunt begrijpen. Van daaruit kun je in samenspraak een zinvolle en doelmatige actie kiezen die het beste bij de persoon en zijn hulpvraag past. De effectiviteit van je therapie of hulp neemt toe naarmate je deze beter op de ander afstemt. Naast empathie zijn congruentie en transparantie belangrijke vaardigheden. Congruentie betekent echt en eerlijk zijn: zeggen wat je doet en doen wat je zegt. Transparantie houdt in dat je zonder verborgen agenda werkt en dat je zo eerlijk mogelijk met de ander bespreekt wat je mogelijkheden zijn en waar je grenzen liggen. Samenvattend geldt dat empathie, congruentie en transparantie de basisvoorwaarden zijn voor iedereen die zich in de rol van helper bevindt – professioneel of niet. Hulp zonder deze basisvoorwaarden is op zijn best matig effectief en op zijn slechtst traumatiserend.

Zo kwam ik eens bij een homeopaat na de geboorte van mijn derde kind. Ik zat onder het eczeem en was erg vermoeid. De homeopaat luisterde naar mijn verhaal, schoof haar stoel naar achteren en beet mij toe: ‘Ja, maar ik adviseer dan ook nooit om drie kinderen te nemen!’ Een gevoel van almacht was haar niet vreemd, maar helaas kon zij mijn klachten daarmee niet wegtoveren. Ik klapte dicht en zij kon mij verder niet helpen.

Een crisis is een transformatie. Een kans om te worden wie je kunt zijn, ongeacht de uitkomst van de crisis. Een helper die zich zonder oordelen naast zijn medemens opstelt, om samen te ontdekken waar de pijn zit en waaraan werkelijk behoefte bestaat, is daarbij zeer waardevol. Een empathische, congruente en transparante hulpverlener is meelevend, betrouwbaar, respecteert zijn eigen grenzen en respecteert de autonomie van de hulpvrager. Zonder almachtige zelfingenomenheid is hij zich bewust van zijn verantwoordelijkheid. ■

Meer informatie: www.libra-coaching.nl

BRONVERMELDING:

Jan Keij. *Levinas in de praktijk*. 2016. Uitgeverij Klement. ISBN: 9789028970120
J.G. Frazer. *De Gouden Tak. Over mythen, magie en religie*. 2007. ISBN: 9046700755