

Zonder verbinding geen autonomie

Vijf inzichten van De Liefdesdokter

INGE VAN DE VORST

Inge van de Vorst heeft in de vorm van haar alter ego De Liefdesdokter de missie om mensen met zichzelf en elkaar te verbinden. Met een laboratoriumjas, een labbril, bokshandschoenen en hartvormige snoepjes verschijnt ze op festivals door het hele land. De Liefdesdokter geeft haar het lef zichzelf te laten zien, zich te verbinden met anderen en stappen te maken, hoe klein ook.

Door de vele avonturen met De Liefdesdokter¹ nam mijn werk als relatiecoach een vlucht. Het een versterkt het ander. In de vele uren aandacht en toewijding, van de mensen die mij hun verlangen en zorgen toevertrouwden, werden mij een aantal dingen duidelijk.

Autonomie = Verbinding

Sue Johnson verwoordde het al in haar boek *Houd me vast* (2012): autonomie en verbinding zijn niet elkaars tegenpolen. Ze bevinden zich op dezelfde kant van de medaille: hoe veiliger we ons verbonden weten met onszelf en de mensen om ons heen, hoe groter de ruimte om ons in onze autonomie te ontwikkelen. Anders gezegd: hoe minder ik me hoeft bezig te houden met de vraag 'Vind je mij oké?', hoe vrijer ik me kan uitdrukken, hoe beter ik mezelf en mijn gevoelsleven leer kennen en hoe meer ik mijn talenten ontplooi en durf in te zetten.

¹ Met de Liefdesdokter brengen we ieder die dit wil op een laagdrempelige manier bij zijn verlangen. Een kort consult met een persoonlijk recept op het eind verrast en verfrist, ontroert en lucht op. Kosteloos en onbetaalbaar. Het collectief van coaches, studenten en andere vrijwilligers die willen leren over verbinden verzorgt spreekuren en workshops bij maatschappelijke instellingen en in organisaties.





Anderzijds: zonder verbinding geen autonomie. Wie weigert de verbindingen die er zijn te erkennen, stagneert vroeg of laat in zijn relaties en zelfstandigheid. Een man vertelt me dat zijn zoon in ieder geval níét de naam van zijn opa zal dragen. Zijn kin gaat omhoog en zijn stem verhardt wanneer hij vertelt hoe hij zijn vader veracht. Deze strijd voert hij sinds zijn ouders scheidden en hij het zonder zijn vader moest stellen. De strijd is zijn leven geworden. Wanneer we stilstaan bij dit grote verlies, noemt hij voor het eerst ontroerd en teder de voornaam van zijn zoon. Hoe kun je vader zijn wanneer je eigen vader uit je levensgeschiedenis is geschreven?

Liefde = 3D

Liefde heeft vele gezichten en dimensies. De romantische liefde uit de films raakt slechts aan één aspect ervan. Iedere relatie, thuis en op het werk, gaat over liefde. In haar boek *Liefdesbang* maakt Hannah Cuppen (2015) onderscheid tussen de horizontale en de verticale verbinding. Horizontaal heeft betrekking op de relatie die we aangaan met de ander, verticaal op de verbinding met onszelf. De dynamiek bij bindingsangst en verlatingsangst maakt dat we verstrikt raken in het horizontale stuk: we willen iets voor elkaar krijgen bij de ander om onszelf veiliger te voelen. De verlossing uit dit destructieve patroon ligt in het verstevigen van de verticale verbinding: hoe meer ik mijn bewegingen vanuit nieuwsgierigheid en acceptatie (ver)ken, hoe autonomer ik me kan verhouden tot de ander. Wat we zelf te dragen hebben, kunnen we niet uitbesteden aan een geliefde. 'Jij maakt mij compleet' blijkt in veel scenario's een voorbode voor 'Jij had mij beloofd dat ik nooit meer bang, boos, gekwetst, eenzaam zou hoeven zijn. Je komt je belofte niet na. Hoe durf je?' De uitspraak van Anton Philips over een huwelijk, spreekt me hierom erg aan: 'Een goed huwelijk is een verbinding, geen mengsel.' Liefde heeft ook een voor- en achterkant. 'Rouw is de achterkant van de liefde', zegt mijn Fontys-collega Heidi van den Hout regelmatig. De pijn van het verlies hoort bij het toelaten van de ander in ons hart. Wanneer we ons openen voor de liefde, ontmoeten we ook dat wat ons heeft gekwetst en de angst dat dit nog een keer gebeuren kan. 'Ik ga me niet hechten aan de zoon van mijn zoon. Ik weet zeker dat zijn huwelijk het niet zal redden. En dan ben ik hem toch weer kwijt', vertrouwde een man me toe die zelf nog dagelijks te stoeien had met zijn traumatische scheiding. Niet genomen rouw belemmert ons in het opnieuw aannemen van liefde, in het opnieuw aangaan van betekenisvolle relaties. Dit geldt voor verlies van een geliefde, maar ook voor verlies van gezondheid, werk, ouderschap ...

Misschien ken je iemand die bij ieder positief nieuws of geluk geneigd is de risico's of nadelen te benadrukken. Misschien ken je iemand die bij teleurstelling of boosheid zo snel mogelijk overgaat op iets luchtigs en positiefs. Beide kanten – licht en schaduw – maken deel uit van het leven. De kunst is ze te verbinden. Hoe ga jij om met je licht- en schaduwkant? Een andere dimensie van liefde is dat ze altijd in beweging is. Verleden, heden, toekomst. Wat ons ooit overkwam, hoeft zich niet eindeloos te herhalen. In- of juist uitzoomen in tijds-

Wat we zelf te dragen hebben, kunnen we niet uitbesteden aan een geliefde.

perspectief kan verhelderen. De wondervraag uit oplossingsgericht coachen opent dit leerveld op een krachtige manier. 'Ik moet beter voor mezelf opkomen; ik laat me iedere keer weer overdonderen en afsnauwen', vertelt de jonge vrouw tegenover me verontwaardigd. De relatie met haar oudere collega zit haar dwars. 'Dit is wat op dit moment je aandacht vraagt', beaamt ik. 'Je ervaart ongelijkwaardigheid en verlangt ernaar je meer gelijkwaardig te kunnen verhouden tot deze collega, klopt het? Het recept dat je straks van me krijgt, zal je leven veranderen. Stel je ziet me over een jaar weer hier en komt lachend van oor tot oor naar me toegerend. "Liefdesdokter Inge, wat een geweldig recept, het heeft gewerkt, mijn leven nu is zo." Wat vertel je me dan?'

Moed = basisingrediënt

Jarenlang hing op mijn prikbord in de keuken een inmiddels vergeeld blaadje van de *Coachingskalender* met daarop het verhaal van postbode Ferdinand Cheval uit Hauterives. Geraakt door zijn standvastigheid, had ik het blaadje bewaard met de belofte aan mezelf ooit deze plek te bezoeken. In 2011 maakte ik met mijn vriend en dochter plannen voor onze eerste gezamenlijke vakantie. Het blaadje was kort daarvoor weer onder de kindertekeningen, belijst en aankondiging van een ouderavond tevoorschijn gekomen.

In 1879 begon Ferdinand in zijn moestuin de bouw van wat 33 jaar later pas af zou zijn, zijn 'Palais idéal', ideale paleis. De stenen die hij vond op zijn dagelijkse postronde verwerkte hij – in de avonduren – in zijn fantasiecreatie, hoewel het hele dorp hem voor gek verklaarde. De spreuk boven een van de ramen



van het paleis, werd mijn lijfspreuk: 'Voor een moedig hart is niets onmogelijk'.

Om nog meer te worden wie we zijn, hebben we moed nodig. Moed om ons te durven verbinden met ons verlangen dat zo overweldigend kan zijn. 'Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg' in je achterhoofd horen, en toch de stap naar voren maken en ja zeggen tegen de kans die zich aandient. Moed om de verleiding te weerstaan om wanneer we terugvallen in oude patronen, op te geven en sociaal risico te vermijden. Moed om opnieuw liefde toe te laten, ook al zijn we gewond geraakt onderweg.

Met De Liefdesdokter kom ik mijn duiveltjes regelmatig tegen. 'Wie denk jij wel dat je bent om zulke gesprekken te voeren

Kunnen partners met open hart aannemen wat de ander te bieden heeft?

met mensen?' 'Wat een arrogantie om jezelf De Liefdesdokter te noemen.' 'Wat heb je deze mensen nu weer aangedaan?' Zodra de adrenalinekick doofde nadat ik voor het eerst twee dagen liefdesconsults had gegeven op dancefestival Solar, stak genadeloze verpletterende zelfkritiek de kop op. Inmiddels (her)ken ik deze schaduwkant wat beter. Hoe meer ik in het licht sta, hoe groter de schaduw, zo lijkt het. En ook dit is een boeiend leerproces. Aannemen wat er is, gaat met vallen en opstaan. 'Hey schaduw, ben je er weer?' helpt. Dit delen met mijn geliefde ook.

Het belang van aannemen

'De relatie wordt gedefinieerd door het aannemen.' Lang heb ik op deze uitspraak van een van mijn leermeesters, Wibe Veenbaas, gekauwd. Niet het geven bepaalt de liefdesband, maar de mate waarin wordt aangenomen. Kunnen partners met open hart aannemen wat de ander te bieden heeft? Of is er een wedstrijd gaande wie het beste en mooiste te geven heeft en vermijden ze angstvallig in de min te staan? Partners sturen elkaar onbewust kleine uitnodigingen over en weer om contact te maken. De mate waarin de ander de uitnodiging aanneemt, beantwoordt, aansluit, heeft een geruststellend effect op ons. Wanneer deze responsiviteit laag is of ontbreekt (de ander reageert niet of gaat ertegenin) raken we gestrest. Soms

stoppen we met uitreiken omdat we de moed hebben opgegeven dat de ander ons zal aannemen. Wanneer we wel de 'ontvangstbevestiging' van de kleine uitreiking naar de ander krijgen, komt ons zenuwstelsel tot rust. Niet zo gek dus dat iemand die de nabijheid van een geliefde ervaart, beter bestand is tegen pijnprikkels. En wat een kans voor de wereld om hier meer mee te doen.

De vrouw tegenover me kijkt bezorgd. Over enkele dagen gaan zij en de vader van hun kinderen, na zoveel jaar gescheiden wonen, de scheidingspapieren tekenen. Ze maakt zich zorgen over hoe dit zal verlopen, bang opnieuw in een stroom van verwijten verstrikt te raken. Tegelijk is er besef van de onvermijdelijkheid van de stap en berusting hierin. 'Wat heb je van hem kunnen aannemen?' vraag ik. Even houdt ze haar adem in. Dan ontspant haar gezicht en gaan haar ogen stralen.

'Onze dochter staat op het podium in de grote zaal van het theater. Geschminkt en wel, dansend en zingend uit volle borst, samen met haar klasgenootjes uit groep 8. De musical. Tranen in mijn ogen. Wat is ze groot. Ik kijk naar rechts. Mijn ex-partner, haar vader is er ook. Op datzelfde moment kruisen onze blikken. Dezelfde tranen en trots. Snotterend genietend naast elkaar. Ontroering om dit moment. Dat we – ondanks alles – kunnen delen in dit geluk en deze liefde. Dankbaar voor wat is.'

Kosteloos = onbetaalbaar

Bij De Liefdesdokter krijgen bezoekers een consult. Hiervoor hoeven ze geen abonnement te nemen, diagnose te hebben gekregen, geld te betalen, persoonsgegevens achter te laten. Het consult krijg je. Het valt je zomaar toe. Zoals de liefde. De zon. Het is er. Ook als het er even niet is.

Aandacht en een openhartige ontmoeting blijken schaars in onze maatschappij. 'Nee dank je, ik geloof niet meer in de liefde', 'Nee ik hoef niet, want ik ben getrouwd', 'Nee dank je, ik heb eindelijk een vriendin'. Blijkbaar is ergens bedacht dat iets alleen waarde kan hebben als we er geld voor betalen. Wantrouwen en afwijzing verduren is een van de eerste dingen waar de Liefdeszusters in de wachtkamer mee te maken krijgen. Daniël Lohues zingt er mooi over: 'Aordig doen tegen mensen die niet aordig doen'. Goede oefenplek voor bange harten.

De lessen van De Liefdesdokter gaan verder, net als ons eigen groeiproces. Leren over (be)grenzen, over durven vragen om hulp, over je laten zien in je kracht. De speelruimte die we met elkaar creëren om te mogen experimenteren met nieuw gedrag in het verbinden, doet ons goed.