



Spreken vanuit je hart

BERNADET BOS

*Bernadet Bos gaat ervan uit dat ieder mens
een uniek wezen is met een eigen kern, essentie of ziel.
Als je vanuit die kern leeft en in verbinding gaat,
krijgt je leven de vorm die bij je past en wordt
recht gedaan aan wie jij ten diepste bent.*



Veel van onze problemen, zowel op persoonlijk niveau als in de wereld, komen voort uit een gebrek aan verbinding. Allereerst de verbinding met onszelf, maar ook de verbinding met anderen. Intieme relaties kunnen een toegang zijn tot jezelf en de verbinding met jezelf versterken. En omgekeerd kunnen relaties bijdragen aan je groei en levensvreugde als je vanuit de verbinding met jezelf in relatie met anderen gaat. De verbinding met anderen biedt dus de mogelijkheid tot persoonlijke groei en een vreugdevol leven. Maar relaties zijn vaak ook een bron van ellende. Zo eindigt ongeveer een derde van de huwelijken in een echtscheiding. Waar heeft dat mee te maken en wat kan helpen om de verbinding in je relaties, vooral die met je partner, te versterken?

De verbinding met jezelf

Ik onderscheid twee krachten die in ons werken. De kracht van je essentie, je *plus*; en de kracht van je ego, je *min*. Oorspronkelijk was het één kracht, je essentie. Je ego heeft zich in de loop van je leven gevormd in reactie op de buitenwereld, als een mechanisme om je essentie te beschermen of als een poging om de verbinding met andere mensen tot stand te brengen. Het diepste menselijke verlangen gaat over verbinding. Dat gaat over te mogen leven vanuit de verbinding met je kern en daarin door andere mensen gezien en ontmoet te worden. Als kind word je gekwetst, en ook worden je behoeftes niet altijd vervuld. Om de pijnlijkheid hiervan niet te hoeven voelen en in een poging om de verbinding alsnog tot stand te brengen, heb je allerlei overtuigingen, patronen en gedrag ontwikkeld. Je bent bijvoorbeeld gaan *pleasen*. Dergelijke patronen zijn onderdeel van je persoonlijkheid geworden. Je schiet er automatisch in, je kunt erin vast komen te zitten en denken dat je dat gedrag bent. Het is misschien zelfs wel een bijnaam geworden, anderen noemen jou 'Miss Perfect', of 'Betweter' of 'Don Giovanni' of vul maar in. Dergelijke patronen kunnen later in je leven behoorlijk ondermijnend zijn en de verbinding met jezelf en met anderen blokkeren. Met alle negatieve gevolgen van dien.

Juist in intieme relaties schiet je makkelijk in allerlei patronen.

De verbinding met de ander

De verbinding met anderen kun je in je privéwereld en in je werk ervaren. In je privédomein gaat het dan om de mensen bij wie je persoonlijk betrokken bent en die persoonlijk bij jou betrokken zijn: je partner, kinderen, je familie, burens, vrienden, kennissen. In dit privédomein kun je de mensen bij wie je 'jezelf kunt zijn' als jouw intimi beschouwen. 'Jezelf zijn' betekent dat je bij deze mensen zowel je plus als je min kunt laten zien. Als het goed is, bevestigen deze mensen jou in je plus en verdragen ze – tot op zekere hoogte – jouw min. En omgekeerd doe jij dat ook bij een aantal mensen.

En juist in intieme relaties schiet je makkelijk in allerlei patronen en kun je worden geregeerd door onbewuste angsten. Dan reageer je vanuit je ego en ben je reactief. Je blokkeert zo de verbinding met jezelf én met de ander. Het kan zich op verschillende manieren uiten; er is veel strijd in je relatie, of er is geen echt contact, je voelt je geïsoleerd ook al ben je fysiek in elkaars buurt. Je leeft langs elkaar heen. Het kan allemaal aanleiding zijn om te denken dat de relatie niet goed is of dat er iets mis is met jou. Ik pleit ervoor om je relatie en de relationele perikelen te gebruiken als een ingang om de verbinding met jezelf en met de ander te versterken. Intieme relaties kunnen oude wonden helen en diepgewortelde patronen verzachten en soms zelfs losweken, zodat de ondermijnende invloed ervan minder sterk wordt en jouw essentie meer speelruimte krijgt. Werk aan de winkel dus.

De verbinding versterken

De manier waarop je communiceert, bepaalt de mate en kwaliteit van verbinding. Op een zuivere manier communiceren versterkt en verdiept de verbinding. Zuivere communicatie is vrij van oordelen, verwijten of onderliggende verwachtingen. Het begint met je hiervan bewust te zijn. Jezelf er als het ware op te gaan betrappen. Niet om het perfect te doen, maar vanuit je verlangen naar verbinding. Achter de meeste oordelen en verwijten gaat pijn schuil. Dat is natuurlijk geen rechtvaardiging voor onzuivere communicatie, maar dit inzien kan helpen om het te gaan onderzoeken. En in de meeste verwachtingen zit een oprechte behoefte of verlangen. Dit kenbaar maken aan de ander maakt je kwetsbaar én krachtig. Erkenning van pijn en van behoefte of verlangen, zonder dat er meteen iets opgelost of ingelost hoeft te worden, opent de weg naar verbinding. Er kunnen verschillende dingen spelen in je relatie, waarbij de kwaliteit van de communicatie de doorslag geeft of er verbinding tot stand wordt gebracht of juist wordt geblokkeerd. Het



OEFENING

Neem voor deze oefening ongeveer een halfuur de tijd. Het is belangrijk dat je je aan de vooraf bepaalde tijd houdt, door bijvoorbeeld een timer te gebruiken. Zet je telefoons uit.

De eerste vijf minuten zit je stil bij elkaar. In deze vijf minuten neem je allebei de tijd om je met jezelf te verbinden. Het helpt om je ogen te sluiten. Je richt je aandacht naar binnen. Je neemt waar hoe het met je is, wat je ervaart in of aan je lichaam, wat je bezighoudt in je gedachten en wat je stemming is. Je kunt een aantal keren bewust ademen en je aandacht op je hart richten en zo van binnen wat verstillen. Je bereidt je allebei innerlijk op de oefening voor.

Spreken vanuit je hart

Na deze vijf minuten krijg je allebei tien minuten de tijd om je ervaring van het moment te beschrijven. Je kijkt naar binnen en beschrijft wat je voelt, denkt, ervaart. Er gebeurt altijd iets in je, er is altijd een ervaring. In deze oefening richt je je aandacht op je ervaring en spreek je erover. Je kunt je ogen gesloten houden als dat je helpt om je op jezelf te concentreren, je kunt ze ook open houden of afwisselend opendoen en de ander aankijken en weer dichtdoen. Na tien minuten klinkt er een signaal dat de tijd voorbij is en maak je je zin af. Dan wissel je en krijgt de ander de gelegenheid om tien minuten over zijn ervaring te spreken.

De spelregels bij dit spreken vanuit je hart zijn de volgende:

- Je bent eerlijk en oprecht in wat je zegt, ook als het misschien moeilijk is of als je de ander misschien kwetst. Het is natuurlijk niet de bedoeling om de ander te kwetsen.
- Het gaat over jou. Het kan helpen om je zinnen regelmatig te laten beginnen met 'ik ...' Als je over de ander spreekt, gaat het over wat jij ervaart in het contact of in de situatie met de ander.
- Je spreekt zonder oordeel over jezelf en de ander. Je kunt wel opmerken dat je oordelen hebt, en ze benoemen als een oordeel en wat je daarin ervaart.
- Je spreekt over wat je ervaart, denkt, voelt, aan je lichaam waarneemt. Het kan best van de hak op de tak gaan, het is meestal geen logisch opgebouwd verhaal. Het kan jezelf verrassen, want je weet eigenlijk niet precies wat er het volgende moment gaat gebeuren, wat je ervaring zal zijn. Je gaat je eigen ervaring dus niet psychologiseren of analyseren, het is wat het is in dat moment. Ook achteraf doe je dat niet en je gaat ook niet uitgebreid terugkomen op wat de ander heeft gezegd, je laat de ervaring van de ander bij hem of haar. Hoogstens kun je iets zeggen over wat het met jou deed.
- Je spreekt over wat er nu gebeurt. Misschien spreek je over een ervaring van een paar dagen geleden, maar dan neem je waar wat er nu in je gebeurt en vertel je daarover.

Luisteren vanuit je hart

Je hebt ook allebei tien minuten de rol van luisteraar. Het luisteren vanuit je hart is ook een kunst. Als je in de rol van luisteraar bent, geef je je aandacht aan degene die spreekt. Je houdt dus je mond, je reageert niet, misschien gebeurt er van alles in jou in reactie op wat de ander zegt, maar dat houd je bij jezelf. Je stelt ook geen vragen, hoe ongemakkelijk dat misschien soms ook kan zijn voor jou of de ander. Gedurende deze tien minuten sta je in een open en aandachtige luisterstand. Hierdoor krijgt de ander de volle ruimte om over zijn ervaring te spreken.

Oefening baart kunst

Het helpt om de oefening met enige regelmaat te doen. In het begin kan het misschien wat vreemd, ongemakkelijk of geforceerd voelen. Ook dat ongemak kun je beschrijven, misschien roept het een bepaald gevoel in je lichaam op, voel je irritatie, weerstand of ervaar je juist ruimte, raak je ontroerd door de aandacht van de ander. Er is altijd een ervaring en in deze oefening gaat het erom dat je door je ervaring te beschrijven, je er echt zelf mee verbindt, je ervaring toelaat, wat deze ook is. Door de ervaring op deze manier de ruimte te geven, verbind je je ermee en verbind je je met de ander.



kan zijn dat je steeds weer tegen dezelfde dingen aanloopt. Of misschien hebben jullie iets ingrijpends meegemaakt waar je allebei anders mee omgaat. Misschien sta je voor een gezamenlijke keuze. Om in al deze gevallen met jezelf en met elkaar in verbinding te blijven is een kunst, die met enige oefening te leren is. Communicatie speelt hierin een sleutelrol. Zo kan bijna iedere situatie in je relatie een toegang zijn tot een diepere verbinding met jezelf en met elkaar.

Het hart kan weten en zien.

De belangrijkste kwaliteit van je hart is die van verbinding. Je hart kan zich met je ervaring verbinden. Door ervaringen in je hart te voelen en te verwerken, verbind je je met jezelf. Vanuit je hart kun je je met anderen verbinden. Het hart is eerlijk, kan scherp en ook mild zijn. Het hart kan weten en zien. Spreken vanuit je hart kun je leren. De oefening op de pagina links kan je helpen om de verbinding met jezelf en met elkaar te versterken. Je kunt de oefening met je partner doen, maar ook met een goede vriend of vriendin. Je kunt de oefening rond een situatie of een bepaald thema doen. Zelf doe ik deze oefening een aantal keren per week met mijn partner, als moment en manier om bewust verbinding met onszelf en elkaar te ervaren.

