

Liefde is... een werkwoord?

Laat jezelf zien aan de ander. Toon hem of haar je kwetsbaarheden en je onzekerheden. Geef uiting aan je diepste verlangens. En doe dat iedere keer opnieuw. Dan geef je de ander het mooiste geschenk, je geeft jezelf. Je onthult jezelf. Je werkt aan de liefde, of beter nog je laat de liefde werken. Tijdens de workshop 'Van binding naar verbinding' geeft een groep mensen zich bloot. Ik was er één van...



Op weg naar de workshop vragen mijn vriend en ik ons af wat ons te wachten staat. Ik vind het spannend, want wat gaan deze twee dagen los maken? Bij mij, maar ook bij hem. De angst om controle kwijt te raken, komt even op. En dat heb ik juist los te laten. Ik ben geloof ik al begonnen... Spanning maakt plaats voor nieuwsgierigheid.

Durven toevertrouwen

Elly Voorend en Piet van Haaster begeleiden deze tweedaagse. Zij zijn trainers en directeur van [Corael](#), een opleidingsinstituut voor persoonlijke ontwikkeling en

professionele communicatie. Naast dit bedrijf delen ze ook hun leven samen. "In contact met anderen komen we onszelf tegen, in liefdesrelaties helemaal. We kunnen onszelf niet meer verstoppen of ons beter voordoen. Liefdesrelaties zijn ingewikkelder, vooral omdat wederzijdse verwachtingen een grotere rol spelen. We hopen onbewust dat onze partner een vroeger gemis opvult. Toch is een goede relatie de beste manier om te groeien en te ontwikkelen. Als we ons tenminste aan elkaar durven toevertrouwen... Dat hoort bij het leven."

Een mooie en krachtige introductie op het workshopthema die binnenkomt bij ons allemaal. Vanuit de stilte die ontstaat, borrelen situaties in me op. Me aangevallen voelen door een opmerking en vervolgens een sneer teruggeven. Zo ontstaat wederzijds onbegrip. Terwijl ik vooral bezig ben mijn ego overeind te houden en helemaal niet met de onderliggende essentie. Dit inzicht geeft me al ruimte voor meer mildheid.

Van binding naar verbinding

"Van binding naar verbinding betekent dat je besluit met elkaar verder te willen gaan.", vertelt Elly. "Soms blokkeert oude pijn je hart. Je hebt je hart te openen om daadwerkelijk met de ander te kunnen communiceren. Zo onthul je jezelf en ga je intimiteit aan." Vanuit deze gedachte stellen we persoonlijke doelen vast: liefde laten stromen, het hart openen, bewust worden en kracht voelen. In de manier waarop iedereen zijn of haar doel kenbaar maakt, hoor je een diep onderliggend verlangen. Het lijkt erop dat we allemaal naar die verbinding zoeken. Ieder vanuit een eigen focus. En toch liggen ze dicht bij elkaar. Als je de verbinding met jezelf ervaart en weet te herstellen, ga je van daaruit de verbinding met je partner aan. Dat betekent liefde die stroomt en een open hart. Je leeft

bewust. En je komt ook in je kracht te staan. Dan kun je autonoom handelen. Een domino-effect.

Prijs betalen voor liefde

Liefde laten stromen, betekent het vermogen hebben om te geven en te ontvangen. Dat is een geschenk. Maar wat betekent dat geschenk dan? En welke prijs betaal je daarvoor? Ik ervaar een geborgen gevoel in onze relatie. Daar betaal ik toch geen prijs voor? Of toch wel... In de loop der jaren heb ik mijn lang gekoesterde muurtjes afgebroken. Me stoerder voordoen en gelijk willen hebben bijvoorbeeld. Die muurtjes gaven me houvast, zodat ik niet gekwetst kon worden. Ze afbreken maakte me angstig voor wat er voor in de plaats kwam. En deze angst is pijnlijk. Ik investeer dus mezelf in onze relatie en dat gaat gepaard met pijn en liefde. Het geschenk en de prijs zijn één, ze horen bij elkaar. Als ik dit inzicht met mijn vriend deel, breek ik nog een muurtje af. Ik stel me hierdoor juist kwetsbaar op. We merken op dat we ineens weer op dezelfde golflengte met elkaar communiceren. Heerlijk om die klik in het contact te hebben.

Vragen wat je nodig hebt

Elly gaat bij een aantal koppels dieper in op hun situatie. Karin herinnert zich een moeilijk kruispunt in hun relatie. Af en toe komt dat thema weer naar boven. Elly zegt tegen haar: 'Geef aan wat je nodig hebt van Arjan.' Zij is gewend zich zelfstandig op te stellen en moet een drempel over. Ze vertelt hem nu dat ze zijn liefde nodig heeft, door een gebaar of bevestiging te krijgen. Hij wil haar dat graag geven, maar toont zijn gevoelens niet gemakkelijk. Dit heeft tijd nodig. Door dit met elkaar uit te wisselen uitend ze hun gevoelens en laten ze zichzelf aan elkaar zien. Op het moment dat hun drempels langzaam wegvallen, gaat hun liefde zichtbaar stromen. De rest van de groep heeft niets dan bewondering voor hun getoonde kwetsbaarheid. Ondertussen genieten we mee van de warmte die ontstaat.

"Jezelf laten zien is moeilijk', licht Piet toe. 'Mensen die zich niet kwetsbaar durven opstellen, sluiten zichzelf op. Met eenzaamheid tot gevolg. En als je écht contact maakt, ben je kwetsbaar."

Ik vraag hoe je handelt als je je niet kwetsbaar opstelt. Piet geeft aan dat je weggaat van jezelf. Misschien ligt je focus alleen op je partner gelukkig willen maken. Hoe vaak hoor je niet 'ik ben pas gelukkig als jij het bent.' Maar wat wil je zelf? Wat zijn jouw behoeften?

Twee mannen in de groep herkennen dit thema. Ze doen voortdurend hun best en passen zich teveel aan de ander aan. Onbewust, het sluipt erin. Diep van binnen ligt hun angst voor afwijzing. In een oefening waar de vrouw langzaam naar hen toeloopt en ze zelf een krachtig 'stop, tot hier en niet verder' moeten zeggen, ervaren zij hun grenzen. Ze komen in contact met hun eigen wensen en verlangens die te maken hebben met 'hun plaats innemen'. Hun energie vult de ruimte, ze stáán er. Ze hervinden hun kracht, fysiek gesteund door de andere mannen. Marja en ik zijn geraakt. Zij zijn onze mannen. Wij gunnen het hen zo en zijn blij dat dit nu gebeurt. De emoties geven ons alle vier een bevrijdend gevoel.

Thuis toepassen van inzichten

Deze twee dagen geven ons mooie diepgaande inzichten en handvatten. Hoe integreer je al deze mooie ervaringen in je dagelijks leven? "Blijven oefenen", zegt Elly, "je moet moeite doen om in contact met elkaar te zijn en te blijven. Stel je vragen vanuit je hart. Vertel wat er met je gebeurt, welke processen zich vanbinnen afspelen. Liefde is tenslotte een werkwoord."

Unaniem zijn we van mening dat op deze manier liefde niet voelt als hard werken. Vanuit de verbinding stroomt liefde vanzelf. Op een overweldigende, bijna verslavende manier. Na deze ervaring wil ik niet meer anders. Kan ik niet meer anders...

De namen van de cursisten zijn om privacyredenen gefingeerd.

<KADER> Aanleiding workshop

In een relatie ontmoeten mensen elkaar op een intense manier. Je kunt dan niet meer om elkaar heen en dat kan plezierig maar ook pijnlijk zijn. Vanuit gekwetstheid en oude patronen reageer je op de ander, waardoor ruzie kan ontstaan. En daar begint ook het onbegrip: 'Waarom reageert hij of zij zo?' Dat leidt vaak tot verwijten over en weer.

Deze pijnlijke momenten kun je omzetten in groeimomenten, als je jezelf en de ander werkelijk durft te zien en je leert jezelf naar de ander uit te spreken. In plaats van je geraakt of gekwetst voelen, jezelf groot of klein te maken, kun je leren in blijvend contact met de ander te communiceren. Vanuit de kennis en ervaring die Elly Voorend en Piet van Haaster hebben opgedaan als trainer en (relatie)coach willen zij stellen graag verder helpen op dit ontwikkelpad. Daarom hebben ze deze tweedaagse workshop opgezet. Deze workshop is interessant voor partners die hun relatie een (verdere) verdieping willen geven of al dan niet wrijvingen in hun relatie ondervinden. Gewerkt wordt met principes uit de Transactionele Analyse, [Tantra](#) en systemisch werk, waarmee je elkaar beter gaat begrijpen en op zielsniveau tot elkaar komt.

Auteur: [Saskia Baardman](#)

Ook aan de slag met verbinding en binding? Bestel dan online:

[Margot Anand, *Tantra: een weg naar intimiteit en extase. Een handleiding tot een intense en totale seksuele ervaring*, Altamira-Becht, Haarlem](#)