

CONTACTCIRKEL

Waarden:
Authenticiteit
Uniciteit
Zelfstandigheid
Op reis gaan

Waarden:
Waardering
Liefde
Acceptatie
Thuis komen

Ontwikkeling ego
Apart zijn
Intern verbinden

Verbinden
Een zijn
Extern verbinden

Verbinding met het
grotere geheel
Spiritualiteit

ISOLEMENT
Angst/geweld

Zinloosheid
depressie

verharding

Onthechting
Loslaten/weglopen

CONTACT

Herstel
vertrouwen

hechting

wrok/bitterheid

Zingeving/
dankbaarheid

intimiteit

Fragmentatie
Maskers

rouw

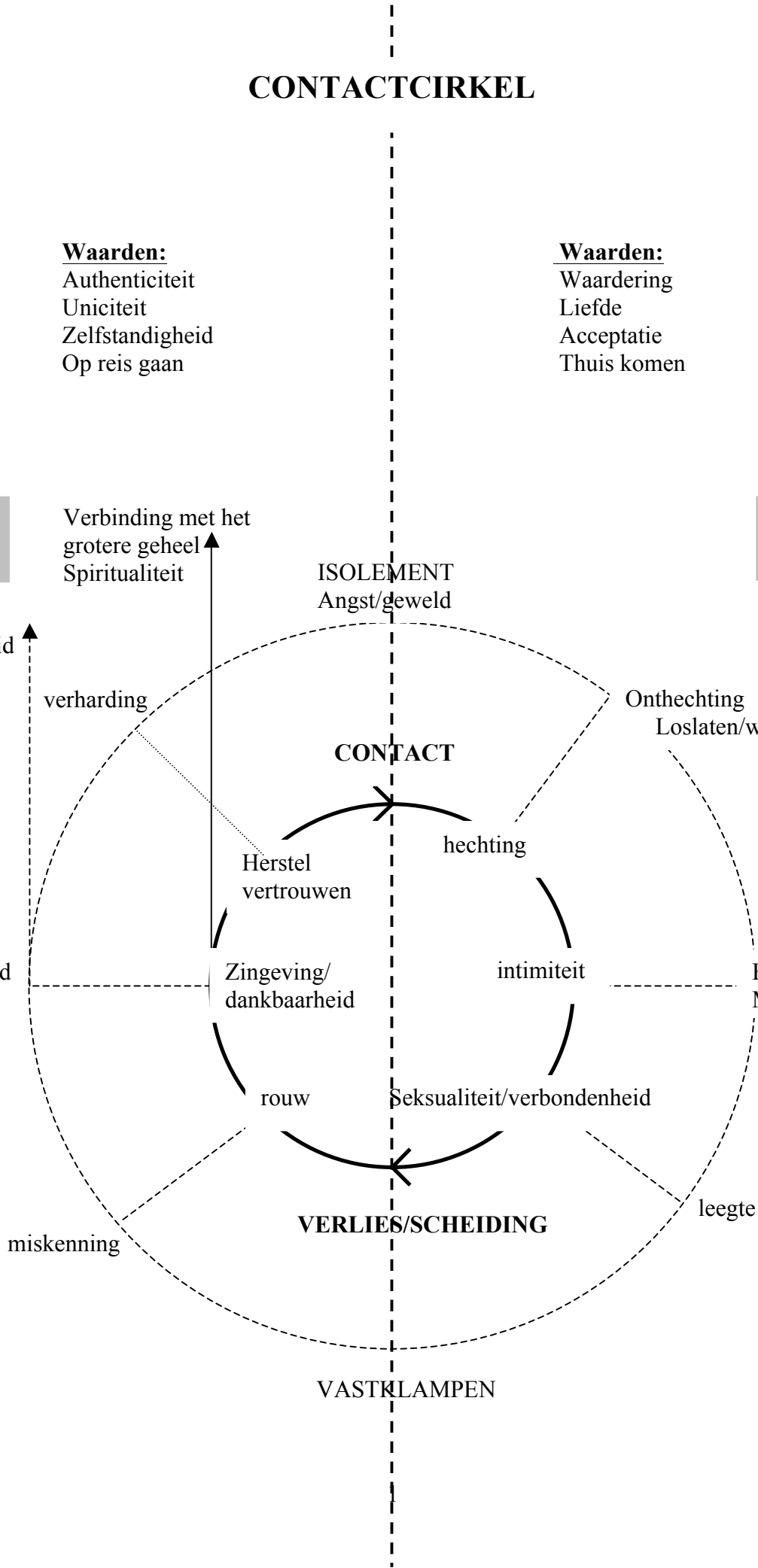
Seksualiteit/verbondenheid

miskenning

VERLIES/SCHEIDING

leegte

VASTKLAMPEN



De weg van de mens

De weg van de mens op aarde kan begrepen worden vanuit de contactcirkel. Op aarde krijgen wij te maken met de vergankelijkheid van het menselijke bestaan. Wij worden geboren en gaan ook weer dood. Met de geboorte komen wij uit de eenheid en met de dood gaan wij er weer naar terug. Wij hechten ons aan mensen, dieren, dingen en van alles en nog wat en wij raken het weer kwijt. Wij pakken vast en moeten weer loslaten om verder te kunnen. Verlies is noodzakelijk om te kunnen groeien.¹

Het lied van het riet

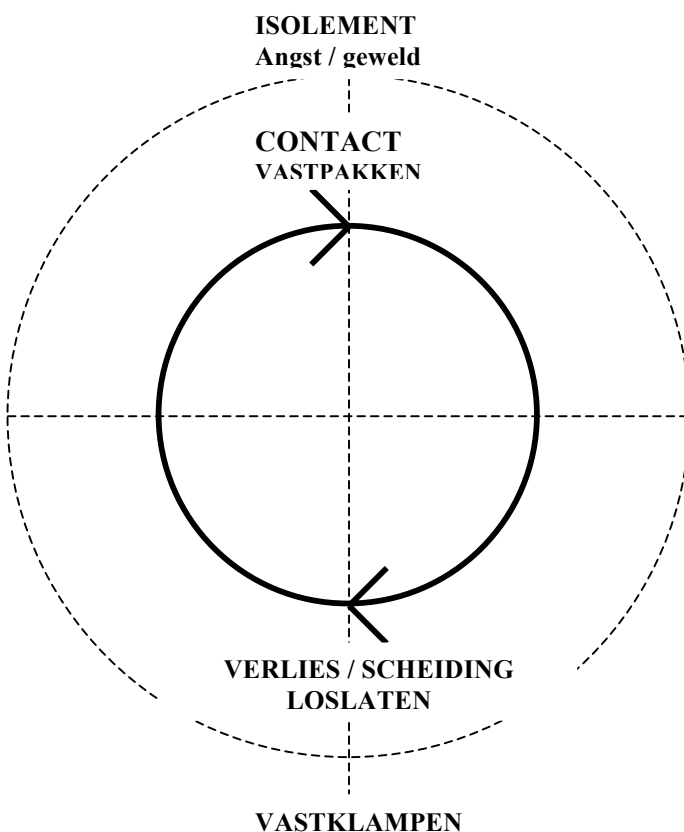
Luister naar het lied van het riet
over zijn scheiding:
'Sinds ik uit mijn bed van riet
werd losgesneden,
kwam een klaag'lijke klank in me.
Iedereen die gescheiden is van zijn geliefde,
weet wat ik bedoel.
Heimwee is het lot van ieder
die uit zijn oorsprong wordt weggerukt.
Waar mensen samenkomen ben ik,
en meng ik me in hun blijdschap
en verdriet.
Een vriend ben ik voor allen,
al hoort slechts een enkeling
achter de noten die ik zing
het geheim dat ik met me draag.
Daar lenen oren zich niet voor.
Lichaam en ziel zijn niet van elkaar gescheiden,
maar wie heeft de ogen om dit te zien?
Wie heeft de oren om dit te horen?
De adem van de rietfluit is vuur,
niet zomaar wat blazen.'

Het vuur van liefde maakt de rietfluit,
hetzelfde verlangen gist de wijn.

Rumi.

De Contactcirkelⁱⁱ

De binnenste cirkel beschrijft het proces dat wij hebben te gaan. Soms stagneert dit proces omdat wij op de buitencirkel terecht komen. Ook dit maakt deel uit van een natuurlijk verloop. Het is nodig om dat wat wij mee maken een plaats te geven en te integreren in onze persoonlijkheid. Te lang op de buitencirkel blijven zitten maakt dat wij stagneren in ons ontwikkelingsproces. Het rechter deel van de cirkel beschrijft hoe wij ons verbinden, één worden (de vrouwelijke waarden). Het linker deel beschrijft hoe wij uiteen gaan en zelfstandig worden (de mannelijke waarden).



Contact - Scheiding.

Of een proces met contact of met een scheiding begint is het verhaal van de kip en het ei, je kunt op beide punten van de cirkel beginnen.

Wij beginnen hier bij de geboorte. Voor de geboorte zijn moeder en kind één. Bij de geboorte gaan moeder en kind uiteen, ze worden fysiek gescheiden. Direct daarna begint het proces dat de symbiose tussen moeder en kind genoemd wordt. Op een psychologisch niveau worden zij weer één.

Tijdens het ontwikkelingsproces van een mens herhaalt het proces van contact en scheiding zich een aantal malen. Aan het einde van het tweede levens jaar loopt de

symbiose tussen moeder en kind naar een einde, de separatie fase treedt in. Het kind gaat zijn zelfstandigheid ontwikkelen. De pubertijd is weer zo'n fase waarin kinderen zich los maken van de ouders. Als mensen jong volwassen zijn verlaten zij meestal het ouderlijk huis om een verbintenis met een partner aan te gaan waarop het proces zich weer herhaalt met de eigen kinderen.

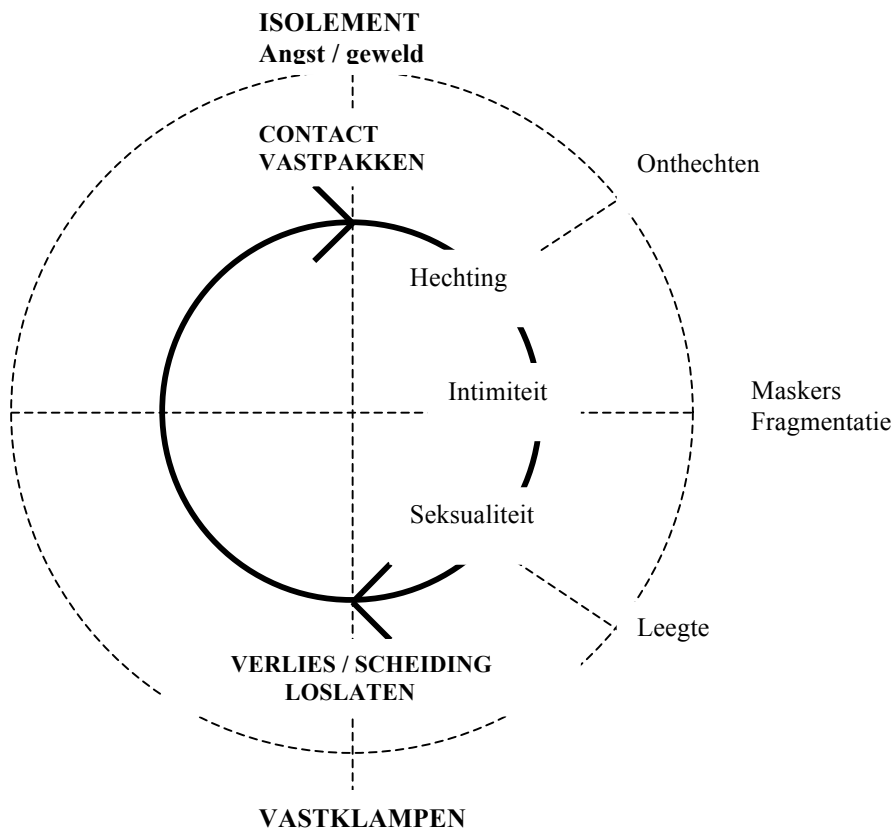
Contact - Isolement

Contact is voor mensen essentieel, isolement is haast ondraaglijk. De grootste straf in gevangenissen is de isoleercel. Toch trekken mensen zich vaak terug uit

het contact omdat ze bang zijn zichzelf te verliezen in het contact of om zich al in te dekken tegen de pijn van de scheiding.

Om contact te maken is aanwezigheid van cruciaal belang. Aarden, met zijn ziel op aarde komen, is voor een baby moeilijk als moeder (psychisch) afwezig is. Het kan zich niet hechten.

Zie volgend hoofdstuk: *Aanwezigheid*.



Hechten - Onthechten

Na contact is de volgende stap hechten. Als wij ons aan iemand hechten vinden wij het plezierig om in diens nabijheid te verkeren. We laten iemand toe. De buitengrens wordt doordringbaar. Je laat je raken door de ander. Binnen het Boeddhisme

wordt hechting gezien als bron van al het menselijke lijden. Alles waar wij ons aan hechten veroorzaakt pijn als wij het verliezen.

Wij mensen kunnen ons niet ontwikkelen zonder ons te hechten. Er zijn proeven met apen genomen in de vergelijkende psychologie. Een groep pas geboren aapjes kreeg de gelegenheid om zich aan hun moeder te hechten. Een andere groep kreeg een vervangende moeder in de vorm van een knuffel dier. Weer een andere groep kreeg een draad figuur. De eerste groep ontwikkelde zich tot gezonde apen. De tweede groep bleef leven maar was niet instaat tot sociaal gedrag. De laatste groep is dood gegaan. Het onthechten dat in het Boeddhisme nagestreefd wordt kan pas als jij je eerst gehecht heb. Alles wat je wilt loslaten moet je eerst vast pakken.

Intimiteit – fragmentatie (maskers)

Delf mijn gezicht op, maak me mooi.
Wie mij ontmaskert, zal mij vinden.
Ik heb gezichten, meer dan twee,
Ogen die tasten in den blinde,
Harten aan angst voor angst ten prooi.
Delf mijn gezicht op, maak me mooi.

Delf mijn gezicht op, maak me mooi.
Wie zal worden ontmaskerd, wordt gevonden
En zal zichzelf opnieuw verstaan
En leven bloot en onomwonden,
Aan niets en niemand meer ten prooi.
Delf mijn gezicht, maak me mooi.

(Huub Oosterhuis, Hoe ver is de nacht?)

De volgende stap in het ons verbinden is intimiteit. Intimiteit is het afleggen van onze maskers en ons laten zien voor wie wij werkelijk zijn. Op zich is dit vaak beangstigend omdat wij bang zijn om door de mand te vallen. Het is echter een groot verlangen van mensen dat zij gezien worden voor wie zij zijn en als dusdanig geaccepteerd te worden.

Een onderzoekⁱⁱⁱ op een internaat voor moeilijk opvoedbare jongens liet zien dat die jongens van wie hun zelfbeeld grote verschillen vertoonde met het beeld dat de ouders van hun hadden, door het personeel van het internaat als de moeilijkste jongens ervaren werden.

Als wij niet tot intimiteit komen zullen wij steeds een ander gezicht (masker) laten zien en niet onze persoonlijkheid als een geïntegreerd geheel.

Seksualiteit – Leegte

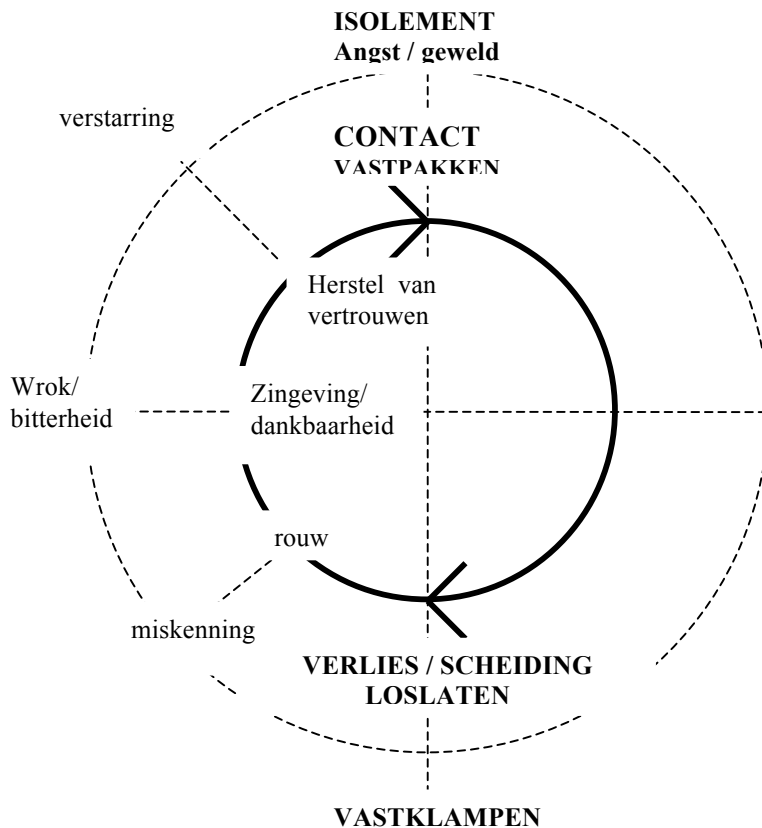
Deze stap vindt niet in alle relaties plaats. Onder seksualiteit wordt verstaan dat een mens zich met een ander verbindt op de binnengrens. Je wordt samen één. De mens kan een seksuele ontlading hebben zonder zich aan een ander te binden, vaak blijft men dan met een leeg gevoel achter.

Zie syllabus: Je seksualiteit als basis.

Scheiding - Vastklampen

Om samen te kunnen zijn moeten wij eerst leren alleen te zijn.

Bram Vermeulen



Dan komt de omslag, wij gaan uiteen. Wij moeten op eigen benen gaan staan en onze autonomie ter hand nemen. In psychische zin moeten we het huis van de eenheid (heelheid) met de ander of anderen verlaten om de eenheid (heelheid) binnen onszelf te vinden.

Scheiden, uiteen gaan is voor mensen een pijnlijke ervaring. De Fransen zeggen niet voor niets dat afscheid nemen een beetje sterven is. De puberteitsrituelen

voor jongens zijn bij natuur volkeren vaak zeer pijnlijk. Dit is om de scheiding van de moeder te markeren en zo de overgang naar de verbintenis met man zijn mogelijk te maken. De jongen kan zich dan extern verbinden met de wereld van de man zodat hij zich intern kan gaan verbinden met zijn eigen geslacht. Van uit deze heelheid kan hij dan weer, op eigen benen, contact met vrouwen aan. Omdat scheiden en loslaten vaak beangstigend en pijnlijk is hebben wij de neiging om ons vast te klampen. Dit vastklampen, is vaak te zien bij echtscheidingen. Als een partner uit de relatie wil, gaat de ander zich vastklampen. Helaas maakt dit het gevecht om los te komen vaak alleen maar heviger. Als de partners los zouden laten om de heelheid binnen zichzelf te vinden zou de relatie nog een kans hebben.

Rouw - Miskenning

Om de pijn van de scheiding te verwerken en te integreren is rouwen noodzakelijk. Bij rouwen hoort boosheid, verdriet en wanhoop. Het gaat ook vaak gepaard met schuldgevoel.

Als de pijn van de rouw te veel is, als wij de pijn niet willen nemen, gaan wij over tot ontkennen. Meestal is miskennen de eerste reactie op groot verlies.

Terwijl de tranen over mijn wangen rolden vertelde ik mijn acht jarig dochtertje dat haar poesje dood gereden was. Ze keek me aan en zei: "Ja, leuk hoor."

Het nemen van de rouw is een noodzakelijke stap om verder te kunnen.

Ongeveer een week voor de achtste verjaardag van mijn dochtertje was ze heel verdrietig. Ze had een klein conflictje met mijn vrouw gehad maar dat kon dit grote verdriet niet verklaren. Op onze vragen van wat er aan de hand was kon ze alleen maar antwoorden: "Ik kan het niet zeggen." Na enig zoeken zei ze: "Het heeft ook met jullie te maken." Uit eindelijk kwamen wij erachter dat ze beseftte dat door haar ouder worden de verhoudingen tussen haar en ons aan het veranderen waren. Ze was aan het rouwen over een stukje verlies van haar kindzijn.

Onverschilligheid is vaak een teken van niet genomen rouw.

Voor rouw verwerking zie verderop: Debriefing.

Zingeving/dankbaarheid - Zinloosheid/wrok

Om te kunnen helen is zingeving een noodzakelijke stap. Zingeving en dankbaarheid gaan hand in hand met elkaar. Dankbaar zijn voor wat geweest is en beseffen dat je het niet gemist zou willen hebben ondanks de pijn van de scheiding. Beseffen dat als de ervaring van de scheiding geïntegreerd wordt, dit ook weer leidt tot transformatie. Zingeving en dankbaarheid brengen je bij spirituele beleving. Lang in zinloosheid en wrok blijven hangen leiden tot depressie.

Herstel van vertrouwen - Verstarring

De pijn van het verlies of de afscheid is vaak zo groot dat wij bij toekomstige ontmoetingen ons gaan indekken. Om weer onbevangen te kunnen zijn in toekomstige relaties of om ons helemaal te kunnen in een nieuwe klus is het nodig dat het vertrouwen zich herstelt.

Het vertrouwen herstelt niet als er gezegd wordt het is fout en het zal niet meer gebeuren, als er schuld en schaamte is.

Het vertrouwen herstelt als wij in de ogen van de ander kunnen zien dat hij kan voelen wat wij gevoeld hebben. Als wij kunnen zien dat hij zich kan verbinden met onze geschonden behoeften en de bij behorende gevoelens van pijn, verdriet en boosheid.

Als het vertrouwen zich niet herstelt zullen wij ons blijven wapenen en verstarren.

Contact

De cirkel is rond en de externe verbinding kan weer op een dieper niveau aan gegaan worden.

Ik kan de verbintenis met mij tweede vrouw op een dieper niveau aan gaan doordat mijn eerste vrouw haar plek gekregen heeft. De relatie met mijn eerste vrouw heeft zin gehad in mijn leven en ik ben er een beter mens van geworden. Als ik dit niet kan zeggen zal ze tussen mij en mijn huidige in blijven staan. Alleen vanuit mijn eigen heelheid kan ik mij diep verbinden.

Op een zelfde manier kunnen onverwerkte relaties met ouders tussen partner relaties in komen staan.

ⁱ Viorst, Judith, Noodzakelijk verlies, Anthos, Baarn, 1988.

ⁱⁱ De contactcirkel is een idee uit

Veenbaas, Wiebe et al, De leidraad, Phoenix Opleidingen, Utrecht 1997.

ⁱⁱⁱ Van Rietschoten, A.E, doctoraal scriptie. Universiteit van Nijmegen, 1991.