

## *Verbinding hervonden.*

### **Marie is na het overlijden van haar volwassen dochter de verbinding met haar man kwijtgeraakt. Ze voelt zich nutteloos en gevoelloos. Ze zoekt hulp.**

Het begon met deze email van Marie<sup>1</sup>

“Vorige week wandelde ik met mijn therapeut Joke door een prachtig verstild sneeuwlandschap. We bespraken mijn probleem dat ik tijdens gesprekken met mijn man Age regelmatig ‘uit verbinding’ raak. Ik voel me dan niet of onvoldoende gehoord en ‘drijf weg’. Ik zak weg en voel me nutteloos en ben gevoelloos. Het lukt me heel moeilijk om daar uit te komen. Ook al probeert Age mij weer in verbinding te krijgen.

Dit is het laatste jaar erger geworden. Joke noemde toen uw naam en legde mij uit wat in grote lijnen de imago therapie inhoudt. Vandaar deze mail.

“In september 2020 overleed onze oudste dochter Sietske. Sietske stond moeilijk in het leven en had nog altijd onze zorg en aandacht nodig. Ze was licht verstandelijk beperkt en had een moeilijk star en onvoorspelbaar karakter met neiging naar depressie. Maar de laatste jaren was ze redelijk gelukkig. Ze is december 2019 plotseling ziek geworden en de diagnose werd steeds naar minder perspectief bijgesteld. Het was en is nog steeds een vreselijk moeilijke tijd.

“Het leven met dit verlies doet ieder op zijn manier en dat geldt ook voor Age en mij en onze andere twee dochters. We praten daar wel veel over met elkaar. Wij zijn beiden gelukkig goed gezond en willen allebei graag de tijd die ons nog rest liefst blijmoedig en in verbinding beleven. Wij zijn beiden van het jaar 1944.

“Graag zouden we met u kennis willen maken en bezien of u ons verder kunt helpen om beter met elkaars zwakke plekken om te gaan.”

Binnen een week zaten ze bij me aan tafel. Ik legde in het kort uit waar Imago Coaching over gaat: dat de bedoeling is om werkelijk met elkaar in verbinding te komen en elkaar te horen, te begrijpen en te voelen wat de ander voelt.

---

<sup>1</sup> De namen zijn vanwege privacy gewijzigd.

Dat je je kunt voorstellen dat je allebei op een eiland zit, met je eigen gevoelens, overtuigingen en standpunten. Maar dat er een bruggetje is naar het eiland van de ander. En dat je om beurten elkaar kunt uitnodigen om naar je eiland te komen en dan te luisteren, De persoon die naar het eiland van de ander gaat laat al zijn bagage op zijn eiland. Hij, of zij is de ontvanger. De ander is de zender.

We begonnen meteen te oefenen. Age en Marie hadden de techniek van de dialoog snel onder de knie. We deden nog een aantal oefeningen over andere onderwerpen.

In de tweede sessie vertelden ze dat ze een weekend weg waren geweest met hun jongste dochter, Tjitske. Deze had haar vader veel gevraagd over vroeger en Marie was aangenaam verrast geweest over de openheid waarmee Age over zijn jeugd en het gezin waarin hij was opgegroeid had gesproken.

Ook vertelden ze over het bezoek van een familielid waarbij een brief van de moeder van Age, die 25 jaar geleden stierf, werd besproken. Age was in het laatste oorlogsjaar (1944) geboren en zijn moeder had zich heel alleen gevoeld in haar plicht om goed voor haar kind te zorgen. Zij bad er voor om dat goed te doen. En als Age goed zou opgroeien voelde ze dat haar gebed verhoord was. De lastige kant daarvan voor Age was dat hij het wel als een druk voelde, het gaf hem de idee dat hij niet voldeed aan haar beeld. Het lezen en bespreken van die brief tijdens het bezoek van dit familielid gaf meer begrip voor de manier waarop zijn moeder zich had gevoeld.

Het uitwisselen van al deze informatie ging in deze sessie in de vorm van de dialoog, waarbij Age en Marie om de beurt zender en ontvanger waren.

Om het beeld – het imago – dat ze onbewust in hun jeugd hebben gevormd uit de positieve en negatieve eigenschappen van hun ouders, in kaart te brengen liet ik hen een lijst van die eigenschappen maken om thuis te bespreken. En ik gaf hen het schema van de ontwikkeling van de meeste relaties, het diagram van de fasen in de groei naar een bewuste liefdesrelatie. (zie schema )

In de periode tussen de tweede en de derde sessie had Age lange gesprekken met Kees, een man van ver in de tachtig die ze onlangs leerden kennen. Samen met Marie ging Age op bezoek bij Kees. Er ontsponnen zich lange gesprekken – Age en Kees hadden veel gemeen, eenvoudige achtergrond, medicijnen gestudeerd aan dezelfde universiteit, in ontwikkelingslanden gewerkt, allebei een dochter verloren.

Door het delen van die levensverhalen kreeg Age inzicht in hoe hij in het leven was geweest. Hij realiseerde zich dingen waar hij vroeger nooit over had gesproken. Dat hij te veel met zijn werk bezig was geweest. Het gezin aan Marie over had gelaten. En al pratend werd het duidelijk hoe alleen Marie zich daarin had gevoeld.

Marie; “ik begrijp nu meer je achtergrond, hoe je ouders je gevormd hebben, doordat je er zo open over hebt gesproken met Kees en met Titske. Je voelt je nu veiliger, je kan zeggen wat je voelt en laat zien wie je bent.

Age; “Ik heb me bij jou vaak onveilig gevoeld. Je bent een sterke vrouw, krachtig, doortastend – ik voelde me vaak de mindere maar wist niet hoe ik het moest aan kaarten. Dan liet ik jou de leiding nemen, was volgzzaam, maar als het verkeerd ging had ik wel kritiek. Wijsheid achteraf is makkelijk. We spraken er wel over op cognitief niveau maar niet op gevoelsniveau. Er zijn zo dingen gepasseerd die jou veel pijn hebben gedaan, die je dwars hebben gezeten. Ik zie dat het anders moet en kan.”

Als huiswerk gaan ze nu hun ideeën van de ideale liefdessituatie op papier zetten. En de doelen die ze willen bereiken in hun relatie. Ze blijven de Imago dialoog beoefenen want ze willen wat ze bereikt hebben verder versterken.

Anton Philips Imago Relatie Coach i.o.

Romantische Liefde	Macht strijd	Opnieuw verbinden	Het werk doen	Ontwaken	Volwassen liefde
Aantrekking	Desillusie	Een besluit om de relatie als een plaats van heling en groei te zien	Dialogo 1: Spiegelen 2: Valideren 3: Inleven	Bewustzijn	Vreugdevolle ontspanning
Verbinding	Frustratie		Elke dag om het bewustzijn te vergroten	De reis zelf is zeer opwindend	Vol levendigheid
Hoop	Boosheid				
Extase	Impasse				
<b>IMAGO</b>					
REACTIVITEIT		→		INTENTIE	
ONBEWUSTE RELATIE		→		BEWUSTE RELATIE	

De reis

Schema .