



**Henne Arnolt Verschuren** studeerde af in sociaal-culturele wetenschappen en gezinstherapie. Vervolgens schoolede hij zich in de lichaamsgeoriënteerde psychotherapie, sjamanisme en traumahealing. Van 2004 tot 2015 was hij directeur van Bodymind Opleidingen, waar hij nog steeds lesgeeft, onder andere in systemisch werk. Daarnaast heeft hij een praktijk als supervisor en therapeut.

## RESUMÉ

### VRAAG:

Wat is het verschil tussen binding en verbinding tussen mensen?

### BEVINDINGEN:

Bij binding ben je onbewust verbonden en ervaar je de ander niet werkelijk als een ander persoon met een eigen werkelijkheid. Verbinding betekent dat je bewust de relatie met de ander als de ander aangaat. Beiden stappen in een intersubjectieve ruimte die een eigen dynamiek heeft. Geen van beiden kan bepalen; beiden geven zich over aan de relatie, in nieuwsgierigheid naar wat vervolgens kan ontstaan.

### BETEKENIS:

In de relatie met onze cliënt neigen we ons vaak te beperken tot de relatie behandelaar-behandelde. Wat gevraagd wordt, zeker bij een langdurige en intensieve behandeling, is dat we ook een relatie hebben van mens tot mens, een relatie waarin we beiden raakbaar zijn.



De ruimte waarin we beiden kunnen bestaan

# Van binding naar verbinding

Heel ons leven weten we ons verbonden met anderen. Als we jong zijn, wordt bijna alles voor ons bepaald; we worden geboren in een familie die we niet zelf gekozen hebben, we gaan naar een school die voor ons is uitgezocht, we krijgen vriendjes en vriendinnetjes binnen onze eigen biotoop. Naarmate we volwassener worden, verwerven we meer bewegingsruimte en maken we eigen keuzes. We gaan het huis uit en wonen op kleinere of grotere afstand van waar we opgegroeid zijn. En we creëren onze eigen leefwereld met de mensen die daarbij horen. We zijn en blijven sociale dieren.

**W**aarschijnlijk het belangrijkste proces dat we hierbij doorlopen, is de beweging van een vanzelfsprekende verbondenheid naar een bewuste keuze met wie en wat we ons willen verbinden. Het eerste zou je kunnen aanduiden met 'binding', die grotendeels onbewust is, het twee-

de met 'verbinding'. Margaret Mahler bestudeerde in de jaren '70 de interactie tussen moeder en kind en ontwikkelde haar theorie over het separatie-individueelproces.<sup>[1]</sup> Ze vatte dit samen als 'The Psychological Birth of the Human Infant'; het kind wordt zich stap voor stap bewust van zichzelf, leert zichzelf kennen. Daarmee verwerft het een, in eerste instantie nog zeer beperkte, bewegingsvrijheid en autonomie. Deze ontwikkeling kan niet anders dan conflictueus verlopen; het kind heeft een verlangen los en vrij te zijn en voelt tegelijkertijd dat het nog steeds afhankelijk is. Het pendelt regelmatig heen en weer tussen een beleving van almacht, de hele wereld aan te kunnen, en ervaringen van vallen, teleurstellingen, botsen met de realiteit en op dat moment zo snel mogelijk terug naar moeder (of vader) willen. Margaret Mahler zag hoe belangrijk het is het kind dit proces zelf te laten doorlopen. En als ouder daarvoor beschikbaar te zijn en blijven.

**Dit basisconflict tussen zelfstandigheid en afhankelijkheid blijft ons hele leven een terugkerend thema.**<sup>[2]</sup> Ook omdat er nu eenmaal geen perfecte afloop van dit proces bestaat. Ik ben in de meeste gevallen ofwel te

vaak en te vroeg in mijn zelfstandigheid gezet, ofwel te lang afhankelijk gehouden. In het volwassen leven zal ik dan ook meer naar de ene of naar de andere kant neigen; meer naar zelfstandig gaan en suggereren de ander niet zo nodig te hebben of juist meer naar afhankelijkheid gaan en me min of meer onderdompelen in de relatie. Maar beiden lossen het interne conflict niet op. Als ik helemaal naar zelfstandig ga, wil ik toch iemand hebben om op terug te kunnen vallen, bij voorkeur iemand die wat meer afhankelijk is. En als ik helemaal naar afhankelijk ga, zoek ik waarschijnlijk iemand die op zijn minst zelfstandiger is dan ik, iemand aan wie ik me kan optrekken. Dit is een herhaling van de ouder-kinddynamiek. In relatietherapie zie ik deze dynamiek dan ook vaak terug, waarbij degene die meer in de afhankelijkheid zit de ander neigt te achtervolgen. En andersom degene die meer in de zelfstandigheid zit de ander neigt te ervaren als claimend en daarmee regelmatig van zich af duwt. Het conflict dat beide partners in zichzelf beleven tussen zelfstandigheid en afhankelijkheid wordt dan steeds opnieuw in de relatie uitgespeeld, geëxternaliseerd. Daarmee is een ander soort 'binding' ontstaan; je hebt, onbewust, een terugkerend conflict in de relatie gecreëerd waarin je regelmatig verstrikt raakt. De ruimte tussen jou en de ander raakt 'vervuild' en je kunt elkaar niet meer helder waarnemen.

het basisconflict tussen zelfstandigheid en afhankelijkheid blijft ons hele leven een terugkerend thema

**Vorig jaar verscheen van** Jessica Benjamin het boek met de titel 'Beyond Doer and Done To'.<sup>[3]</sup> Vrij vertaald: voorbij het op elkaar blijven reageren in de vorm van 'actie-reactie'. Ik doe iets naar jou, daarmee wordt jou iets (aan)gedaan, en vervolgens herhalen we dezelfde dans omgekeerd. Bijvoorbeeld ik 'vind' iets en de ander 'vindt' iets anders. Voor we het weten, zitten we in een stellingendiscussie en gaat het erom wie er gelijk heeft, wie de discussie 'wint'. Benjamin zet daarvoor in de plaats wat zij noemt de 'intersubjectieve ruimte'. We stappen beiden in de ruimte tussen ons in, nemen daarin onszelf mee, en worden nieuwsgierig naar wat er dan kan ontstaan. Er is daarbij geen begin of eind aan de interactie. Ik krijg dan het beeld van een lemniscaat waarbij er voortdurend energie heen en weer gaat. Het is nooit hetzelfde en wij zijn ook nooit dezelfde. Als ik in deze context iets 'vind' is er ook altijd een nieuwsgierigheid naar de ander en ontstaat er een uitwisseling waarin we beiden bewegen. Benjamin heeft het dan over 'de derde' (the third) als aanduiding van de tussenruimte die ontstaat, een soort van derde persoon. Tegenwoordig geef ik wel de oefening aan mijn studenten om zich op die ruimte tussen twee mensen te concentreren en na een tijdje te verwoorden wat ze daar hebben gezien. Belangrijk daarbij is dan dat je begint bij wat je aan deze tussenruimte beleeft en vervolgens woorden omhoog laat komen die horen bij deze beleving; bottom-up in plaats van top-down. Verrassend is dat er meestal vrij precieze beschrijvingen komen van wat er in die tussenruimte gebeurt, terwijl je tegelijkertijd niet precies kunt zeggen wat je waargenomen hebt. Je weet eigenlijk niet hoe je weet wat je weet. Wat ook wel aangeduid wordt als 'tacit knowing', non-verbaal of impliciet weten.

**Instappen in de intersubjectieve** ruimte, de derde persoon, is dan het aangaan van de verbinding. Per definitie kan ik dan niet voorspellen wat er gebeurt. En de ander ook niet. We gaan beiden de ontmoeting aan. Dit veronderstelt dat we ons beiden bewust zijn van het eigen subject en het subject van de ander; de ander ervaren als iemand met een eigen werkelijkheid. Dit laatste is iets wat een kind ook maar zeer geleidelijk leert, het gegeven dat moeder er niet alleen voor mij is, maar ook voor zichzelf en anderen, een subject met een eigen beleving en leven. Eén van de definities van volwassenheid zou kunnen zijn dat je de ander hebt leren ervaren als de ander die je kunt leren kennen, 'gekend' kan worden, de ander als subject.


**Het is deze 'derde** persoon' die schoon kan blijven of enigszins vervuild kan raken. Dit wordt nog scherper als we deze tussenruimte aanduiden als 'sacred space'. In de relatie dragen we beiden de verantwoordelijkheid voor deze 'sacred

werkelijke verbinding tussen mij en de ander ontstaat in de ruimte tussen ons in; dat maakt ons kwetsbaar



space'. Natuurlijk raken we af en toe verstrikt in elkaar als we, onbedoeld, onze interne conflicten op de ander projecteren. Als ik bang ben dat de ander mij verlaat, is het in zekere zin gemakkelijker om van de ander te verlangen dat hij of zij mij daarin moet geruststellen, dan mijn eigen angst waar te nemen en te onderzoeken. Of als ik de ander niet vertrouw, zal ik soms eerder proberen te bewijzen dat mijn wantrouwen terecht is, dan de bron van mijn wantrouwen in mijzelf te onderzoeken. Mijn ervaring, zowel in mijn eigen relatie als in het werk met relatieproblematiek, is dat aandacht voor deze intersubjectieve ruimte, de 'sacred space' tussen ons, en die regelmatig schonen, een van de meest liefdevolle dingen is die we kunnen doen voor elkaar. En daarmee leidt tot een almaar sterkere en liefdevollere verbinding.

**In het besef dat** de werkelijke verbinding tussen mij en de ander ontstaat in ruimte tussen ons in, ervaren we tevens onze existentiële kwetsbaarheid. Ik heb het nodig dat de ander ook 'instapt'. Dit betekent een reële of gezonde afhankelijk-



ook in de relatie tussen mij en mijn cliënt is het belangrijk dat ik een situatie creëer waarin we beiden kunnen bestaan

heid van de ander, me 'gekend' weten door de ander. Jessica Benjamin gebruikt hiervoor het begrip 'recognition', wat zowel herkenning als erkenning inhoudt. Als we kijken naar de wereld om ons heen is dat wat ook in de sociale werkelijkheid steeds vaker lijkt te ontbreken. We zien in het Trump-Brexit-tijdperk steeds meer voorbeelden van, wat Benjamin noemt, 'only one can live'. Onze democratie kent inmiddels een behoorlijk aantal voorbeelden waarin een kleine meerderheid regeert over de minderheid. In plaats van het (h)erkennen en gekend weten door de ander, de subject-subjectrelatie, is er vaak een ontkenning van de ander, de dehumanisering van de ander, een subject-objectrelatie.

**Dat het ook anders** kan, zelfs in de meest moeilijke omstandigheden, bewijzen de voorbeelden van 'recognition' die Benjamin aanhaalt: de Waarheids- en Verzoeningscommissie in Zuid-Afrika en projecten in Israël-

Palestina waar zij zelf bij betrokken is geweest. In beide gevallen gaat het om de ander te (h)erkennen. Als, zoals in het Israël-Palestinaconflict, beiden vechten vanuit angst voor vernietiging van het eigen land en de eigen bevolking, is de enige uitweg naar elkaar te gaan luisteren. Anders blijft er een situatie bestaan waarin 'only one can live'. Door naar elkaar te luisteren, de ander zijn menselijke gezicht terug te geven, ontstaat er een mogelijkheid tot verzoening. Hetzelfde geldt voor de gesprekken die Pumla Gobodo-Madikizela voerde met Eugene de Kock, leider van de doodskaders tijdens het apartheidsregime.<sup>[4]</sup> Gobodo-Madikizela, als psychologe >



[ een reële of gezonde afhankelijkheid van een ander ontstaat als je je 'gekend' weet door die persoon ]

lid van de Waarheids- en Verzoeningscommissie, zocht de Kock op in zijn gevangenis en voerde vele gesprekken met hem. Dit leidde in een aantal gevallen tot verzoening tussen de Kock en nabestaanden van zijn slachtoffers. Dit begint ook in deze extreme omstandigheid met de bereidheid de ander te (h)erkennen, te 'humaniseren'. Of, zoals Benjamin het noemt, de situatie waarin 'both can live', de ruimte waarin we beiden kunnen bestaan.

**Ook in de relatie** tussen mij en mijn cliënt is het belangrijk dat ik een situatie creëer waarin we beiden kunnen bestaan en niet uitsluitend als 'doer and done to', behandelaar en behandelde. Dat vraagt enerzijds dat ik de cliënt niet uitsluitend 'klachtgericht' benader, maar ook in zijn of haar volledige mens-zijn. En anderzijds vraagt het van mij dat ik ook zelf bereid ben in de relatie met de cliënt te stappen, betrokken te raken, zeker als het gaat om een lang en intensief traject.

Prachtige voorbeelden hiervan zijn beschreven in het boek 'Die ene patiënt'<sup>[5]</sup>, waarbij vooral duidelijk wordt hoe sommige cliënten een blijvende indruk kunnen maken op het leven van de behandelaar. In de ruimte waarin we beiden kunnen bestaan en de ontmoeting aangaan, zijn we tevens bereid beiden raakbaar te worden. ■

**BRONVERMELDING:**

1. Mahler M, Pine F, Bergman A. (2000) *The Psychological Birth of the Human Infant, Symbiosis and Individuation*. Ingram Publisher Services US.
2. Kaplan L. (1998) *Oneness and Separateness, From Infant to Individual*. Simon & Schuster.
3. Benjamin J. (2017) *Beyond Doer and Done To, Recognition Theory, Intersubjectivity and the Third*. Taylor & Francis Ltd.
4. Gobodo-Madikizela P. (2003) *A Human Being Died that Night, A South African Story of Forgiveness*. Boston. Houghton Mifflin.
5. Ellen de Visser. (2019) *Die ene patiënt – Artsen over de patiënt die hun leven voor altijd veranderde*. Ambo|Anthos.