



**Henne Arnolt Verschuren** studeerde af in sociaal-culturele wetenschappen en gezinstherapie. Vervolgens schoolde 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.



# Van jezelf houden

In mijn praktijkruimte heb ik een tekst staan van Charlie Chaplin met de titel 'Op het moment dat ik van mezelf begon te houden'. Chaplin schreef deze prachtige tekst op de dag dat hij 70 werd. Regelmatig zie ik een cliënt deze tekst in zich opnemen, bij zichzelf zoekend naar de sleutel tot zelfliefde.

Ik stel me zo voor dat Charlie Chaplin deze tekst schreef, tevreden terugkijkend op alles wat hij in zijn leven had betekend en tot stand had gebracht en daarin kon ontspannen. De meeste van mijn cliënten staan nog midden in hun leven met alle vragen en twijfels die daarbij horen. En vaak als grootste onderliggende vraag: 'Ben ik het waard, ben ik om van te houden?'. Zichzelf vaak heen en weer geslingerd voelend tussen meer of minder je best doen en meer of minder aan verwachtingen van anderen voldoen. Midden in deze worsteling zittend, is het niet zo eenvoudig om tot zelfliefde te komen.

In onze westerse individualistische cultuur lijkt het soms alsof je een soort recept kan volgen om van jezelf te gaan houden, bijna als een besluit dat je neemt of iets wat je zelfstandig kunt ontwikkelen. Er zijn ook al onlinecursussen te vinden die je beloven volgens een aantal stappen te leren van jezelf te houden. Meestal gaat het dan om verandering of loslaten van negatieve overtuigingen. En als dat niet lukt, ligt het blijkbaar ook aan weer jezelf. Zo raak je gemakkelijk in een vicieuze cirkel.

In mijn werk draai ik het om. 'Je kunt niet van jezelf houden als er niet eerst van je gehouden is'. Houden van vindt plaats in een relatie, tussen mij en de ander. Het begint voor ieder van ons in de ouder-kindrelatie en vaak hebben we de ervaring dat dit houden van min of meer afhankelijk was van wat er van ons verwacht werd, dat het voorwaardelijk was.



Of erger, dat onze ouders te veel met zichzelf behept waren om liefdevol aanwezig te kunnen zijn. Dat laat ons achter met een beleving dat we niet werkelijk zijn om van te houden of alleen als we ergens aan voldoen.

Een cliënt van mij bracht onlangs in dat ze zich in een bepaalde situatie zeer afgewezen voelde. Dit tot haar eigen verbazing, want ze had toch geleerd van zichzelf te houden, onder andere door regelmatig voor de spiegel te staan en daarin de liefde naar zichzelf te uiten. Maar waarom me dan nog afgewezen

voelen, was haar vraag. In het onderzoek ontdekten we dat ze, opgroeiend in een betrekkelijk liefdeloze situatie, weliswaar het best mogelijke had gedaan, maar dat dit tegelijkertijd het probleem niet oploste. De zelfliefde die ze ontwikkeld had, was tevens een manier geworden om de pijn van de afwijzing te vermijden. Juist het in contact brengen met deze pijn zou weleens de weg kunnen zijn naar een liefdevollere relatie tussen haar en degene door wie ze zich afgewezen had gevoeld. Het is vaak de kwetsbaarheid die de relatie weer opent.

Wat ik ook denk te lezen in de tekst van Charlie Chaplin over zelfliefde is dat hij op zijn 70<sup>e</sup> verjaardag terugkeek op een rijk en vervuld leven, waarbij hij zichzelf geliefd wist. En daarmee in staat was tot volledige zelfliefde, zonder nog de angst gekwetst te worden en zich daartegen te moeten verweren. ■

Meer informatie:  
[www.bodymind-opleidingen.nl](http://www.bodymind-opleidingen.nl)

De tekst van Charlie Chaplin vindt u op [www.vnig.nl](http://www.vnig.nl) bij het betreffende artikel.

'midden in de worsteling tussen meer of minder aan de verwachtingen van anderen voldoen, is het niet eenvoudig om tot zelfliefde te komen'