

Boeken

Lef in de liefde

Handboek voor gezonde relaties

Shakti Gawan, Gina Vucci

Uitgeverij AnkhHermes Utrecht 2015 ISBN 9789020212037



Een boek uit Amerika over relaties, het zoveelste boek. En ik had nog nooit wat van Shakti Gawan gelezen, terwijl zij een pionier en icoon is op het gebied van persoonlijke groei en relaties. Ze geeft hierover wereldwijd workshops samen met de andere auteur Vucci en ze heeft er diverse boeken over geschreven.

Wat voegt dit boek toe aan al die andere boeken over relaties, vroeg ik me af. Allereerst is het een prettig leesbaar boek, helder en eenvoudig geschreven. Voor veel cliënten een laagdrempelig boek om aangereikt te krijgen vanuit een behandelingssituatie met hypnotherapie. Het uitgangspunt van dit boek maakt het breed toepasbaar: het gaat over relaties in het algemeen, dus niet alleen over de relatie die je met je partner hebt. De behandelmethode heet Voice Dialogue, die menigeen bekend in de oren zal klinken. Het boek is opgebouwd uit vier delen, dat lijkt een lijvig boekwerk te zijn, maar dat is niet zo. De benaming 'hoofdstukken' is hier beter op zijn plaats met dit 152 pagina tellende boekje, maar 'delen' zal wel een bewuste keuze van de schrijvers zijn.

De inleiding, *Relaties als ontwikkelingsweg*, bevat uitleg over het uitgangspunt van dit boek. Gawan schrijft: 'Het is de gedachte dat relaties je leraren zijn. Leermeesters die je de weg kunnen wijzen in het leven, als je weet hoe je ze kunt benutten. Bij deze benadering ligt de nadruk niet zozeer op de relatie op zich, maar kijk je meer naar wat je ervan kunt leren over jezelf en over de processen in je eigen binnenste.' Dat is een mooi uitgangspunt. Je kunt van hieruit anders naar relaties kijken, zonder oordeel en vol empathie. Dat wil niet zeggen dat je in een ongezonde relatie moet blijven zitten, blijven en weggaan is altijd een keuze. Gawan vervolgt: 'Wanneer je je relaties als een weg naar bewustwording beschouwt, ga je inzien dat de belangrijkste relatie die je hebt de relatie met jezelf is. (...) Elke relatie kan dan een prachtige weg naar genezing en heelheid worden.'

Gawan schroomt niet om over haar eigen proces en relaties te schrijven evenals Vucci later in het boek. Levenservaring, een zoektocht naar zichzelf en inzichten waar je als lezer veel van op kunt steken. Een aardig inzicht is: 'Als je echt iets wilt en het komt maar niet, wordt dat door iets in jou geblokkeerd.'

Gawan noemt haar innerlijke conflict en gebruikt dat als brug om verschillende ikken en kernovertuigingen te introduceren die later zullen leiden tot de methode Voice dialogue. De ikken noemen wij (hypnotherapeuten) deelpersoonlijkheden en hun manier van werken is technisch gezien iets anders. Het is een methode die door de psychologen Hal en Sidra Stone is ontwikkeld. Zij hebben hun eigen relatie met succes gebruikt om deze methode te ontwikkelen.

Deel twee heet *De kracht van je innerlijke ikken*, en gaat over de vorming van je persoonlijkheid. Daar hoort ook je schaduwkant bij, die je hebt leren verdringen door negatieve reacties vanuit je omgeving. Bijvoorbeeld door ouders en leraren. Gawan schrijft hierover: ' (...) als je verzuimt je schaduwkanten te erkennen en er geen ruimte voor maakt, beperk je je beleving van het leven.' Een mens wordt heel als hij toegang heeft tot alle aspecten van zijn leven. Hun benadering is geïnspireerd door het werk van Jung, die met schaduwkanten werkte om het onbewuste te verkennen. Dan volgen er een paar oefeningen om je primaire ikken te onderkennen, je schaduwkanten te ontdekken en ervan te leren.

Toch vind ik dit niet echt een zelfhulpboek. Ik denk dat het prettig is om begeleiding te krijgen bij Voice Dialogue of werken met deelpersoonlijkheden, omdat veel mensen moeilijk contact kunnen leggen met zichzelf. Achterin het boek staan oefeningen voor 'creatieve visualisatie' en affirmatie, die wij mooi in onze praktijk kunnen gebruiken. In de sessie zelf of mee kunnen geven aan cliënten.

Deel drie, *Relaties als leermeesters*, gaat over de spiegel die je voorgehouden wordt binnen relaties; de rol van het innerlijk kind en dan volgt er een beschrijving van veelvoorkomende ikken. Daar zullen ongetwijfeld voor elke lezer herkenbare ikken bijzitten! Waarbij je op je eigen blinde vlekken stuit door ze vooral bij andere mensen te herkennen. Dat is dan een teken dat je ze zelf verdrongen hebt.

Al met al vind ik dit een mooi, overzichtelijk en bruikbaar boek. Ik sluit af met het volgende inzicht van Gawan: 'Wanneer je het leven als één groot experiment benadert, is alles wat je meemaakt slechts een onderdeel van dat proces.' Meegaan met de stroom, leren van je relaties en houden van jezelf, daar wordt toch iedereen blij van?