

F FORUM

LOSLATEN ALS SLEUTEL NAAR VERBINDING

Alles is als een oceaan, alles stroomt en staat met elkaar in verbinding; wat je op de ene plaats aanraakt, dat weergalmt aan het andere einde van de wereld.' Dit citaat (Uit: De broers Karamazow - Russisch romanschrijver F.M. Dostojevski) vind ik kernachtig aansluiten bij het Decembern timer over 'Verbinding'.

Voor het schrijven van dit stukje vroeg ik mijn partner: 'Wat is verbinding voor jou?'. Zonder aarzeling, antwoordde hij (HTS Elektrotechniek als achtergrond): 'Als er tussen twee punten stroom loopt door een draadje...' Zijn reactie maakt me ervan bewust hoe belangrijk het is dat het thema verbinding in relatie tot een context en een

onderwerp staat. Verbinding speelt op allerlei gebieden een rol in de maatschappij. In de voorgaande uitgave van het Tijdschrift voor Coaching is men er wat mij betreft uitstekend in geslaagd om binnen de context van coaching een ruime diversiteit van verbindingen aan te bieden. In het bijzonder is het artikel van Alexander F. De Savornin Lohman over verbindende



Karin Smith

Tijdschrift voor Coaching maart nr. 1 2010

85

ACTUALITEITEN

rechtspraak me - als ex-advocaat en ervaringsdeskundig procesdeelnemer - uit het hart gegrepen. Lohman laat de lezer kennis maken met internationale vormen van rechtspraak, die juist op verbinding en re-integratie zijn gericht. Ter aanvulling van de genoemde voorbeelden, is de in Nederland recent geïntroduceerde Collaborative Divorce (overlegscheiding: www.collaborativedivorce.nl) ook nog een noemenswaardig voorbeeld van een inspirerende ontwikkeling naar meer verbindende

rechtspraak.

Voor mij betekent verbinding het zelfde als waarachtig (oprecht) in contact zijn. Waarachtigheid vormt een grondslag om de ander onbevooroordeeld en oordeelloos te ontmoeten en je oprecht met de ander te verbinden.

Mooie woorden..., maar hoe doe je dat in de praktijk, vraagt u zich wellicht af? Door bij elke situatie, iedere keer opnieuw, in verbinding met mijn eigen gedachten, gevoelens en spiritualiteit te staan; deze

te observeren en daarna los te laten. Als (primair) mentaal ingesteld persoon zijn lichaamsgerichte therapie, yoga en meditatie welkome hulpbronnen voor me. Hoe meer ik loslaat, hoe meer ik de 'oceaan' waar Dostojevski over spreekt herken en ervaar. Loslaten is voor mij een sleutel naar verbinding.

Karin Smith,
trainer, coach en jurist
www.kjsmith.nl