



Iedereen, zowel jij als masseur als ook jouw cliënt, heeft voor zijn gezondheid goede relaties nodig. Cruciaal daarvoor is het je veilig voelen. Want dat helpt bij het in verbinding gaan met anderen. Voelt je cliënt zich naast veilig ook gewaardeerd en met empathie behandeld, dan draagt dat nog meer bij aan zijn welzijn. Om relaties in stand te houden en te verbeteren schreef het onderzoekspaar Harville Hendrix en Helen LaKelly Hunt hun zojuist in het Nederlands vertaalde boek 'Krijg de liefde die je wilt'.

## Hoe kun je de gezondheid van je cliënt beïnvloeden?

Begin juni waren de Amerikaanse onderzoekers en therapeuten Harville Hendrix en Helen LaKelly Hunt in Nederland om ter ere van de Nederlandse boeklancering van hun wereldwijde bestseller, workshops, trainingen en interviews te geven. Dat was zeer inspirerend. Basisprincipe is volgens hen dat je als mens relaties nodig hebt om gezond te kunnen leven. Juist als masseur kun je daaraan bijdragen: "Door de verbinding die je met je cliënt aan-

gaat, kan het immuunsysteem beter gaan functioneren. Door massage kun je daarnaast stress verminderen wat ook kan helpen om het ontstaan van onder meer ontstekingen en hart- en vaatziekten tegen te gaan."

### VERBINDING

Een belangrijk ingrediënt voor gezondheid is sociale connectie, ofwel het hebben van goede relaties. Helen: "Tallose onderzoeken wijzen uit dat geluksgevoelens minstens zo van belang zijn voor het welzijn als gezond eten en voldoende slaap. Juist het gevoel van verbondenheid zorgt voor geluk. Dat geldt ook voor jouw cliënten in je massagepraktijk. Als je daarmee een verbinding opbouwt door goed naar ze te luisteren en op hen af te stemmen, voelen ze zich veilig en vertrouwd bij jou. Dat schept een blijvende band." Harville vult aan: "Ieder mens heeft verbinding nodig, ook de cliënt die bij jou voor een behandeling komt. Ook hij wil 'erbij horen'. Het is daarvoor een vereiste dat je klant zich veilig voelt. Dat kun je creëren door een betrouwbare empathische communicatie, met waardering voor wie iemand is en voor wat hij doet. Dat maakt dat hij zich ook in jouw praktijk thuis voelt." Helen vervolgt: "Op deze manier voelt je cliënt zich waardevol.

### TIPS VOOR EEN BETERE COMMUNICATIE

- Luisteren zonder oordeel. Luister aandachtig en parkeer jouw eigen mening. Je hoeft het niet met elkaar eens te zijn; verschillen mogen er zijn. Respecteer het anders-zijn van je cliënt. Bekijk de situatie eens vanuit de andere kant.
- Ga spiegelen. Dit is het samenvatten van wat de ander zegt. Dat activeert neuronen in de hersenen waardoor je je emotioneel in de ander kunt inleven.
- Geef de ander regelmatig een compliment.
- Ban negativiteit uit. Stel open vragen in plaats van te zeggen wat niet goed is.

Dat maakt ook dat hij beter voor zichzelf gaat zorgen. Dat wil zeggen dat hij vaak gezonder zal gaan eten, meer zal bewegen en meestal ook beter zal slapen. Het blijkt daarnaast dat er minder behoefte is aan junkfood, alcohol of drugs om leegte of onvrede te compenseren. En je cliënt zal zich minder vaak ziek voelen."

### OUDEREN

Het echtpaar beklemtoont dat ieder mens een sociaal groepsdier is, gemaakt om in verbinding te leven. Harville: "Relaties zijn nodig om gezond en gelukkig te kunnen leven. Hoe ouder mensen worden, hoe sterker de behoefte aan verbinding naar voren komt. Vaak ook doordat andere mensen en/of bezigheden wegvallen. Eenzaamheid wordt dan een gevaar voor hun welzijn en hun gezondheid." Helen daarover: "Uit onderzoek komt eveneens naar voren dat gevoelens van eenzaamheid zelfs toxisch blijken te zijn. Het blijkt dat het hebben van goede relaties veel belangrijker is voor gezond oud worden dan de juiste cholesterol- of bloeddrukwaarden. Ook blijkt het ons brein te beschermen tegen veroudering. Een massage-instituut is een belangrijke plek waar mensen verbinding kunnen maken. Een met warme aandacht uitgevoerde massage kan dat versterken. Zo kun jij bijdragen aan gezondere cliënten."

### HET BREIN

Helen: "De inzichten over ons brein veranderen continu. Gelukkig blijken onze hersenen zich aan te passen en zijn ze niet onveranderbaar. We hebben een 'sociaal brein' dat door onze relaties beïnvloed wordt." De therapeuten delen de hersenen in twee delen: in het oude en in het nieuwe brein. "Van de functies van het oude brein ben



### OPRAH WINFREY'S RELATIE GERED

Harville Hendrix en Helen LaKelly Hunt zijn bekend geworden doordat ze met hun boek in de show van Oprah Winfrey kwamen en daar vervolgens zeventien keer werden teruggevraagd. Het redde zelfs Oprah's relatie. Het boek is vertaald in 53 talen en er zijn wereldwijd ruim vier miljoen exemplaren van verkocht. Zie voor meer informatie de websites [www.imagonederland.nl](http://www.imagonederland.nl) (waar je kunt leren veilig te communiceren en meer kunt vinden over Imago Therapie) en [www.harvilleandhelen.com](http://www.harvilleandhelen.com).

je je niet bewust. De grootste zorg daarvan is het zelfbehoud en daarom wil het in elke situatie weten of die veilig of gevaarlijk is en reageert navenant. Het nieuwe brein is het meer analytische en redenerende deel wat kan leren emotionele reacties uit je oude brein te beheersen en te beteugelen. Daardoor kunnen relaties veiliger worden waardoor verbinding met anderen mogelijk wordt."

### Literatuur

- [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3150158/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3150158/)
- [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2896234/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2896234/)
- [www.amazon.com/Broken-Heart-Medical-Consequences-Loneliness/dp/0465007724](http://www.amazon.com/Broken-Heart-Medical-Consequences-Loneliness/dp/0465007724)



### LEZERSACTIE

Harville Hendrix en Helen LaKelly Hunt zijn de auteurs van het zojuist in het Nederlands verschenen boek 'Krijg de Liefde die je wilt' met de subtitel 'Een gids voor het verbeteren van je relatie'. Het gaat over de methode die zij in 35 jaar tijd ontwikkelden en het bevat achtergronden en uitleg over hoe het komt dat een relatie niet zo verloopt als dat jij zou willen. En er staan makkelijk uitvoerbare oefeningen in om je communicatie te verbeteren zodat je wel de liefde krijgt én houdt die jij wilt. Dat is niet alleen van belang voor relaties dichtbij, maar zeker ook voor die met jouw cliënten. Speciaal voor de abonnees van ESTHÉ heeft uitgeverij Succesboeken.nl twee exemplaren van dit bijzondere boek voor verloting beschikbaar gesteld. Wil je hiervoor in aanmerking komen, stuur dan je naam en adresgegevens naar [redactie@massage-magazine.nl](mailto:redactie@massage-magazine.nl) onder vermelding van 'Relatie verbeteren'.

