

## **Verslaafd aan liefde** -De weg naar zelfacceptatie en geluk in relaties

**Auteur: Jan Geurtz**, [www.jangeurtz.nl](http://www.jangeurtz.nl)

Uittreksel door Mirjam Sleijster (met toestemming van Jan Geurtz)

### Kern:

*Onze situatie wordt gekenmerkt door onwetendheid of vervreemding van onze volmaakte natuur. Dit is de hoofdoorzaak van alle ellende. Daaruit ontstaat een kernreactie van misvattingen, De moeder van alle misvattingen is dat we menen dat onze natuur onvolkomen is, waardeloos of niet goed genoeg. Dit is zelfafwijzing. Meteen daarna vluchten we weg van deze pijnlijke misvatting; de geest wendt zich af van zijn vermeende waardeloosheid en probeert een gevoel van eigenwaarde te baseren op liefde en erkenning van anderen. Dit is eigenlijk een afwijzing van onze zelfafwijzing, en dus wederom een vorm van zelfafwijzing.*

*Hieruit ontstaat het hele complex van patronen en gedragingen om erkenning van anderen te krijgen en afwijzing te voorkomen. Vervolgens proberen we onze hele identiteitsconstructie weer te verbergen achter een imago van zelfverzekerdheid, een met-mij-is-alles-dik-voor-mekaar-show. Wat het imago probeert te verbergen is een soort gene voor onze onzekerheid en onze afhankelijkheid van anderen, en dat is dus ook een vorm van zelfafwijzing.*

*In de groei van onze identiteit naar volwassenheid versmelten we met veilige patronen (angst voor afwijzing) en dissociëren we van onveilige patronen (zelfafwijzing). Ten slotte projecteren we onze gedissocieerde eigenschappen op anderen, die we vervolgens veroordelen en afwijzen, hetgeen in wezen dus ook weer een vorm van zelfafwijzing is.*

- *Probeer negatieve en destructieve patronen te beëindigen (hinayana methode)*
- *Creëer positieve, gelukbrengende patronen (mahayana methode)*
- *Keer de richting van de geest om naar zijn eigen volmaakte natuur (vajrayana methode)*

*Leer met vriendelijk gewaarszijn naar jezelf en je gevoel te kijken, zonder oordeel.*

We streven allemaal naar liefde en geborgenheid. De manier waarop we dat doen werkt vaak tegen ons. We klampen ons vast aan geluk, proberen van ellende af te komen. Elke vorm van bescherming tegen emotionele angst en pijn verandert gaandeweg in beknelling. Onze strategietjes om erkenning van anderen te krijgen, vergroten juist ons gebrek aan eigenwaarde. De oneerlijkheidjes waarmee we voorkomen dat anderen ons zullen afwijzen, versterken juist onze angst voor afwijzing.

Eerste laag van onze identiteit: Het negatieve geloof. De kern van ons zelfbeeld is zelfafwijzing, en aversie tegen zelfafwijzing. Dit noemen we 'het negatieve geloof'. Vanaf ongeveer 1 jaar ontwikkelen we taal en daarmee ook een zelfbeeld. Er is geen onvoorwaardelijke bewondering en koestering en verzorging meer, want er wordt opgevoed (is ook normaal en moet ook). Het kleine kind is afhankelijk en dit roept ook diepe angst op voor verlaten en in wezen doodsangst. Dit is de diepste kracht achter ons levenslange streven naar liefde en erkenning van anderen. Het negatieve geloof is niet de rationele opvatting die je als volwassene over jezelf hebt. Je weet best dat je slim, beschaaf,

zorgzaam bent, etc. Maar als je verlaten wordt door een geliefde, of je bent te lang alleen zonder liefde en erkenning, dan kan ineens dat gevoel van waardeloosheid de kop opsteken.

Leer dat negatieve geloof te benoemen en er niet voor weg te lopen of te bedekken. Enkele voorbeelden: ik ben waardeloos, stom, slap, slecht, egoïstisch, gewoontjes, niet goed genoeg, een mislukking, laf, lui, raar, lelijk, ik mag er niet zijn, ik doe er niet toe, ik hoor er niet bij, ik ben tot last.

Tweede laag van onze identiteit: De basisregels. We bedenken basisregels en –voorwaarden waaraan we moeten voldoen om ons wel goed en waardevol te mogen voelen. Het voldoen aan deze condities levert ons liefde en erkenning op van anderen en voorkomt hun afwijzing. Als kind: je moet braaf zijn, je mag niet kwaad zijn, je moet je best doen, je mag niet liegen, enz. En er komt steeds meer bij. Als tiener: je moet sexy zijn, je mag niet gek doen, je moet erbij horen, enz. Als volwassene: je moet succesvol zijn, je moet gezond leven, je moet een leuke relatie hebben, je mag niet onzeker zijn, enz. Zodra we een regel (dreigen te) overtreden, komt er een innerlijke stem in actie die ons waarschuwt of dreigt met afwijzing: onze ‘innerlijke criticus’ of ‘superego’ genaamd. We volgen zo het pad dat het minste risico geeft op afwijzing door anderen en zelfafwijzing. Maar het is nooit goed. We moeten sterk zijn, maar ons ook kwetsbaar opstellen. We moeten de leiding nemen, maar ook bescheiden zijn. We moeten gezond zijn, maar ook genieten van het leven. We moeten spontaan zijn, maar we moeten ook onszelf onder controle houden. Onhaalbare en tegenstrijdige regels zijn de belangrijkste oorzaak van een falend ego en een meer dan gemiddelde zelfafwijzing. We construeren een positief zelfbeeld op basis van de liefde en erkenning die we van anderen kunnen krijgen. Het is een verslaving waarbij we geluk en veiligheid buiten onszelf zoeken.

Derde laag van onze identiteit: Patronen in denken, voelen, gedrag. We raken het contact met onszelf kwijt en leven in een schijnwereld van automatismen en projecties. Mechanismen die ons moeten behouden voor afwijzing zijn bijvoorbeeld het ‘nice guy patroon’: ‘sorry dat ik besta, ik zal niet lastig zijn’ is de eigenlijke strekking van dit patroon. Of perfectionisme: het negatieve geloof ‘ik ben niet goed genoeg’ maakt een regel die zegt: ‘je moet succesvol zijn, je mag geen fouten maken’ met als resultaat een dwangmatig patroon van niet kunnen stoppen met een klus als het resultaat niet maximaal is. Een ander patroon is de ‘helpaholic’: altijd klaarstaan voor een ander zonder grenzen, zo probeert de helpaholic met behulpzaamheid zijn kunstmatige eigenwaarde op peil te houden. Het levert echter vaak een gevoel van leegheid en waardeloosheid op, van niet erkent worden en er niet toe doen. Hetzelfde gevoel dat hij met zijn hulpgedrag probeert te ontvluchten. Het algemene mechanisme is steeds: angst voor afwijzing is de oorzaak, beknelling en meer zelfafwijzing het gevolg.

Vierde en buitenste laag: Het imago. Ons zelfgevoel geeft een fundamenteel gevoel van onzekerheid en moet continu bijgehouden en in stand gehouden worden omdat het afhankelijk is van de erkenning van anderen. Om die onzekerheid te ontkennen en de instabiele zelfconstructie de schijn van stabiliteit te geven zit er nog een vierde laag omheen, het imago. Het is de afscherming voor anderen van onze innerlijke angsten en bedekkingen van angsten. De ‘met mij is alles dik voor elkaar show’.

Onze identiteit is dus een gelaagde constructie en veranderd gedurende ons leven. Het bewustzijn wil zich verruimen, we willen ons ontwikkelen en groeien in liefde en inzicht en realisatie. Wanneer die ontwikkeling geblokkeerd wordt door zelfafwijzing, zal ze zich manifesteren in het streven naar meer erkenning, meer bezit, meer genot, meer aanzien. In de groei van ons bewustzijn zien we twee

elkaar afwisselende fasen: identificatie en overstijging. Een baby heeft geen zelfbewustzijn. Wanneer dat bewustzijn zich ontwikkeld identificeert het zich er eerst volledig mee: het *is* zijn lichaam. Vanaf 1 a 2 jaar wordt het kind zich bewust van emoties en komt er afstand tussen het 'ik' en het lichaam: het heeft een lichaam. Daarna zal het zich bewust worden van het denken en zich daarmee volledig identificeren, het overstijgt daarmee zijn gevoelens en *is* niet langer zijn gevoelens maar *heeft* gevoelens.

Stagnatie: Er kunnen twee vormen van stagnatie van ons groeiende bewustzijn optreden: versmelting, een soort van vastroesten in de huidige fase. Of dissociatie: als je wel openstaat voor een hogere fase in groei, alleen deze niet integreert in je bewustzijn maar afstoot. Het negatieve geloof zorgt dat elke toename in bewustzijn verandert in zelfafwijzing. We amputeren het onderdrukte deel van ons bewustzijn. Lukt dat niet volledig dan blijf je verwickeld in een voortdurende afwijzing en strijd tegen dit deel van de eigen identiteit. Versmelting ben je vaak niet bewust bij jezelf en maakt ook dat je er nauwelijks op kunt reflecteren waardoor je ook weinig twijfel voelt. Dissociatie herken je aan de sterke neiging om af te willen van een zojuist ontdekt belemmerend patroon of automatisme. We denken dat ontplooiing inhoudt dat 'lagere' psychische automatisen zoals remmingen, afhankelijkheden, verslavingen en dwangmatigheden bestreden en uitgeschakeld moeten worden om een beter en gelukkiger mens te worden.

De angst voor afwijzing leidt telkens tot versmelting met de veilige delen van het zelfbeeld, terwijl zelfafwijzing zorgt voor dissociatie met onveilige delen van het zelfbeeld. Als mensen vastzitten in de versmeltingsfase zie je ze passiever worden, of angstiger of in een depressie terechtkomen. Als mensen in een dissociatie vastzitten zie je vooral schuldgevoelens en vluchtgedrag in 'sexs, drugs and rock and roll', met als relatief eindstation verslaving.

Als je je ergert aan iemands gedrag is dat of omdat je zelf onbewust ook zo bent (versmelting), of omdat je zelf heel bewust zo niet wilt zijn (dissociatie).

De oorzaak van het lijden. Soms is er een aanleiding, een herinnering of een situatie die de trigger is voor nare emoties zoals angst, woede of jaloezie. De eerste paar seconden of minuten ben je er volledig één mee, je versmelt ermee. Na korte tijd beseffen we dit beknellende gevoel en komen we in verzet, allerlei gedachten en tegengedachten omdat we het gevoel niet willen, de dissociatie. Zodra die reflectie en zelfbewustzijn erbij komen, wordt ook de zelfafwijzing ineens bewust: je gaat het stom vinden dat je jezelf stom voelt. Je vindt het slap van jezelf dat je niet assertief bent. Je wordt kwaad op jezelf omdat je je woede niet kunt beheersen. Kortom, je wijst jezelf af voor het hebben van zelf afwijzende gevoelens. Vervolgens willen we dit verbergen door onze gevoelens op anderen of de omstandigheden te projecteren. We willen dat de trigger stopt: de collega moet excuses aanbieden, de geliefde moet ophouden met vreemdgaan, je moeder moet je respecteren, enz. Daardoor voel je je een slachtoffer van omstandigheden en het gedrag van anderen. Tegelijk gedraagt de ander zich zo, niet om jouw met opzet te kwetsen, maar vanwege een afhankelijkheid van erkenning en liefde, die niet gevonden wordt in jou of anderen.

Relaties zijn een soort onderlinge overeenkomsten om stabiliteit in die wederzijdse afhankelijkheid te creëren. Onze waardering van anderen is grotendeels gebaseerd op projectie van onze eigen gevoelens. Je vindt iemand onaardig omdat hij storende kenmerken tentoonspreidt die jij zelf ook hebt zonder dat je het weet (versmelting), of die jij zelf absoluut niet (meer) wilt hebben (dissociatie). En je vindt iemand aardig omdat hij prettige kenmerken heeft die je zelf ook hebt, of die

je graag zou willen hebben. Hoe sterker je zelfveroordeling, hoe sterker je projectie ervan, en dus hoe scherper ook jouw oordeel over andere mensen.

Erkenning en waardering hebben meer waarde voor ons als ze komen van iemand die door jou ook erkend en gewaardeerd wordt. De mate waarin hun erkenning bijdraagt aan jouw eigenwaarde is evenredig aan de mate van waardering die jij voor hen hebt. We waarderen alleen degenen die ons waarderen en enkele kenmerken vertonen die we prettig vinden. We wijzen iedereen af die ons afwijst en die voor ons onprettige kenmerken vertoont. Iemand die nooit eens iets aardigs terug doet, verliest op den duur onze waardering. Ook als iemand ons veel meer waardeert dan wij kunnen retourneren, houdt de deal geen stand.

Afhankelijkheid in de liefdesrelatie. Omdat we het diepe geluk niet herkend hebben als onze eigen onvervreembare natuur, wordt het geprojecteerd op de partner en op de relatie, en die worden daardoor het hoogste goed, het meest waardevolle bezit dat nooit verloren mag gaan. Het gedrag dat uit deze houding voortvloeit, dit beschermen en afschermen van de relatie, is de oorzaak van het op den duur vastlopen ervan. Een van de eerste symptomen van die wederzijdse afhankelijkheid is het verschijnsel dat als je na een heerlijk gelukkig samenzijn met de geliefde weer alleen bent, je na een tijdje de ander heel erg gaat missen. Dat is eigenlijk een heel vreemd verschijnsel. Daarvoor voelde je je tamelijk oké als je alleen was. Vervolgens heb je een heerlijk liefdevol samenzijn met de geliefde. En daarna, als de euforie is weggeëbd, kun je je ineens niet meer zo oké voelen als je alleen bent. Zie je de overeenkomst met een verslavend middel? De geliefde wordt onze grootste leverancier van liefde en erkenning, en daarmee het belangrijkste onderdeel van ons zelfbeeld.

Welk gedrag van de ander wekt in jou de angst voor verlating of een gevoel van behoeftigheid op? Het kan niet anders of je zult dat aan de ander laten merken. Je gaat gewoontes ontwikkelen om elkaar gerust te stellen.

Waar je je schikt omwille van de lieve vrede ben je je aan het beveiligen tegen (de angst voor) afwijzing. Datzelfde geldt voor alle dingen die je uitsluitend doet of laat met het oog op je partner. Al die honderden kleine en grote concessies en uitvluchten worden doorgaans beschouwd als 'investeren in de relatie'. Alleen al die uitdrukking impliceert dat de relatie dus iets belangrijkers is dan elk van de twee individuen afzonderlijk, en dat de investering gedaan wordt met het oog op een opbrengst, namelijk een soort toekomstige veiligheid en geluk. In werkelijkheid betekent 'investeren in je relatie' doorgaans jezelf verloochenen, bedreigende aspecten van je persoonlijkheid amputeren, onecht gedrag in stand houden, en dat alles om maar niet met je behoeftige zelf geconfronteerd te worden, alles om maar niet de angst voor afwijzing te voelen, alles om maar niet de bedekking kwijt te raken van het geloof dat je waardeloos bent of niet goed genoeg. Waarmee dat geloof dus juist versterkt wordt, en we de relationele bedekking ervan steeds harder nodig hebben. In veel relaties ontstaat op den duur een situatie die heel erg lijkt op de afhankelijkheid en beknelling die je voelde als kind bij je ouders. Je durft elkaar niet als volwassenen te behandelen uit angst om elkaar als veilige ouder kwijt te raken. Maar de veilige ouder is tevens de afwijzende ouder.

Fases in de relatie. In het gewennende stadium van een relatie blijkt niets zo verslavend als veiligheid. Een grootse huwelijksceremonie is vaak ook een vorm van bezegeling van de afspraak dat je elkaar nooit zult afwijzen. Het samenwonen krijgt nu een officiële status, er is geen plekje meer waar de partners zich afzonderlijk kunnen terugtrekken. De aanvankelijke openheid van de relatie wordt nu ook formeel beëindigd, en vaak zie je niet lang daarna de eerste symptomen van de

relatiecrisis ontstaan. De meest ingrijpende bezegeling vindt plaats als er een kind komt. Het is een uiting van liefde en verbondenheid maar het neveneffect is toch ook een sterk geloof dat als er eenmaal een kind is, de partner je niet meer in de steek zal laten. Deze veiligheid leidt in een later stadium van de relatie vaak tot extra beknelling: er rust een groot taboe op uit elkaar gaan als je kinderen hebt omdat je die arme schatjes geen pijn wilt doen. Het is een schijnbeveiliging. Het kan de vastlopende relatie wat rekken, maar het vergroot teven de spanning tussen de partners, zodat de relatie uiteindelijk toch stukloopt, ongeacht – of zelfs mede door- de aanwezigheid van een of meer kinderen.

Houdt de relatie stand tijdens de fase van bezegeling van de wederzijdse veiligheid, dan komt er een min of meer stabiele fase. De relatie wordt ervaren als veilig, als boven elke twijfel verheven, als een onvoorwaardelijk toevluchtsoord, als een symbiose. Elk ontwikkelt zijn of haar niet-bedreigende eigenschappen en is succesvol in het dissociëren van bedreigende eigenschappen. Deze relaties kennen vaak een hele duidelijke scheiding van taken. In de praktijk zie je dissociatie vaker bij mannen en versmelting vaker bij vrouwen. Vrouwen doen het meest en mannen laten het meest voor de veiligheid in de relatie.

Het spirituele pad. Door een open en vriendelijk gewaar zijn van jezelf te ontwikkelen, lost de verkramping op. Ophouden met zelfafwijzing is beginnen met kijken naar en erkennen van wie je werkelijk bent. Alles hoeft niet eerst veranderd of verbeterd te worden. Want dan is het eind nooit in zicht. Simpelweg toelaten, verzachten, openen is de oplossing. Vriendelijkheid in plaats van aversie. Zelferkenning in plaats van zelfafwijzing. Het spirituele pad kent twee benaderingen, de relatieve en de absolute. De absolute benadering richt zich rechtstreeks op het beëindigen van de hoofdoorzaak van de hele reeks van misvattingen: onwetendheid van onze volmaakte natuur.

De relatieve benadering houdt in dat dat je alle pijnlijke automatismen in je zelfbeeld leert doorzien, de zelfafwijzing erin beëindigt, en in plaats daarvan positieve automatismen ontwikkeld. Hierin zijn globaal drie hoofdstromingen te onderscheiden, die in het boeddhisme hinayana, mahayana en vajrayana genoemd worden. Hinayana leert je om situaties en gedachten die ellende veroorzaken, triggers dus, uit de weg te gaan of te elimineren. Je probeert te stoppen met destructieve gewoontes zoals verslavingen of zelfverwaarlozing of situaties waarin je jezelf bekneld voelt. Het creëert meer rust in je leven, meer eenvoud, meer stress, en dus ook minder vluchtgedrag. De mahayana-strategie richt zich op de ontwikkeling van positieve automatismen als tegengif voor de negatieve. Je behoeftigheidsbewustzijn verander je in een soort 'overvloedigheidbewustzijn' van waaruit je liefde en erkenning geeft aan alle wezens, inclusief jezelf. De vajrayana-strategie richt zich op het herkennen van de zuivere essentie in alle negatieve patronen. Emoties die doorgaans als negatief worden beschouwd, zoals agressie en obsessie, worden niet vermeden of geneutraliseerd maar volledig doorzien en doorvoeld en getransformeerd tot hun zuivere essentie.

Het loslaten van relatiedenken en in plaats daarvan een spiritueel perspectief kiezen kan helpen om meer geluk en harmonie te creëren. Dit houdt in dat je het wel of niet hebben van een relatie niet langer als levensdoel beschouwt, maar als een omstandigheid die wel of niet op je weg komt, en waarvan je kunt leren en genieten zolang het duurt. Als je het relatiedenken hebt losgelaten, is er in de eerste plaats een sterk besef dat je geen recht hebt op de ander, en dat je de ander ook niets kunt en wilt verbieden. Dat neemt niet weg dat je je misschien afgewezen of verlaten voelt, en bang bent om de ander te verliezen. Die gevoelens zijn volstrekt normaal en zijn niet het eigenlijke probleem.

Dat ontstaat pas als je de ander ervoor verantwoordelijk stelt. Dan maak je van jezelf een slachtoffer en kun je niets anders meer doen dan de ander manipuleren tot hij of zij ophoudt met wat jou pijn opwekt. De ander voelt dit als afwijzing en probeert jou te manipuleren. Wederzijdse beknelling is het gevolg. Als je vasthoudt aan je relatie als levenslange garantie op veiligheid, raakt je liefde telkens weer bekneld. Maar als je erkent dat relaties tijdelijk en veranderlijk zijn, is je liefde blijvend. Op den duur zul je comfort minder belangrijk gaan vinden omdat je jezelf al comfortabel genoeg voelt. Je zult je minder vastklampen aan veilige omstandigheden omdat je je veilig genoeg voelt in jezelf.

Bewustzijn hebben we de hele dag. Zodra het bewustzijn zich van zichzelf bewust is, noemen we het gewaarzijn. Het is helder en open en zonder oordeel en afwijzing. Het gewaarzijn is getuige van alles wat zich in je geest en om je heen afspeelt. De getuige wordt niet aangetast door wat zich afspeelt, net zoals een spiegel nooit vuil wordt door de voorwerpen die erin weerspiegeld worden. Laat de geest gewaarzijn van zichzelf en rust in die open ruimte. De geest moet eerst gekalmeerd worden. Door bijvoorbeeld het richten van je aandacht.

Oefening: ontspannen en alert zitten met rechte rug, op een stoel of in kleermakerszit. Probeer je aandacht heel lichtjes te focussen op de ademhaling, zonder je te concentreren of te forceren en zonder je af te sluiten. Je blijft tegelijkertijd heel open en ruim aanwezig bij alles wat zich in je geest en om je heen voordoet. Je ziet gedachten opkomen, je hoort geluiden om je heen, alles mag er zijn, maar je probeert steeds een beetje aandacht bij je ademhaling te houden. En bij dit alles probeer je je telkens bewust te zijn van je eigen geest; je weet dat je dit aan het doen bent. Je oefent om niet te oordelen over het telkens weer afgeleid raken. Op die manier sluit je vriendschap met je eigen geest. Telkens als je merkt dat je afgeleid was, is dat vanzelf al het einde van het afgeleid zijn en kun je je aandacht weer naar je ademhaling brengen.

Oefening: Je dagelijks leven vermengen met meditatie kan met deze oefening: de 1 minuut meditatie. Kleine rustpuntjes terwijl je even niks te doen hebt, bij de bushalte, op de wc, als je van de ene bezigheid naar de volgende gaat. Je aandacht naar je ademhaling brengen terwijl je een ontspannen en alerte lichaamshouding hebt (zittend met rechte rug of staand). Je laat alles in je geest en om je heen gewoon gebeuren zonder er iets aan te veranderen. Je zult zien dat deze rustpuntjes op den duur een kalmerende uitstraling krijgen op de rest van de dag. Je kunt ook aan jezelf vragen 'hoe voel ik me nu?'.  
  
Oefening: vriendelijk een oordeelvrij waarnemen. Kijk naar een foto of een stukje tekst of een voorwerp dat bij jou een liefdevolle vriendelijkheid opwekt. Laat vanuit deze bron je liefde bij jezelf naar binnen stromen. Probeer of je werkelijk iets van een warm en liefdevol gevoel in jezelf kunt creëren. Zodra dat enigszins gelukt is, laat je de hele visualisatie los en richt je je liefdevolle aandacht op je jezelf, je lichaam en je ademhaling. Kijken naar iets liefdevols verandert in liefdevol kijken. Liefdevol en vriendelijk kijken betekent open en vrij van oordeel kijken, welwillend en acceptierend, ongeacht welk gevoel je op dat moment hebt. Je kunt de oefening moeilijker maken door naar jezelf met die blik te kijken in een situatie waarin je jezelf schaamde of schuldig voelde.

Zo oefen je de geest in een omgekeerde richting. Je zult daarin verschillende fasen doormaken. De eerste fase: je mag je klote voelen, zonder daar afwijzende conclusies aan te verbinden. Je ontwikkelt vertrouwen in de vergankelijkheid van emoties. De tweede fase: je gebruikt het pijnlijke gevoel als object van meditatie. Je brengt je aandacht lichtjes naar het lichamelijke aspect van het

gevoel, naar de plek waar het pijnlijke gevoel zich bevindt, bijvoorbeeld in je keel, je borst, je buik. In deze fase heb je baat bij een mantra dat je herinnert aan je beoefening: 'geeft niks, mag best, laat mij maar even' of 'ik mag dit voelen, ik ben mijn gevoel niet'. In de derde fase ga je niet alleen je pijnlijke emotie maar ook je verzet ertegen gebruiken als object van je meditatie. Je kijkt aandachtig naar je meest subtiele verzet tegen de pijn. En dan ineens kun je ervaren dat er geen pijn is, dat het altijd de geest was die oordeelde en wegliep. De geest die zich vergiste en verkrampte rondom die vergissing. Zo kan meditatiebeoefening het einde inluiden van je afhankelijkheid van liefde en erkenning van anderen omdat het de verharde, ego-beschermende patronen langzaam doet oplossen.

Integratie ipv dissociatie. Er zijn twee soorten blokkades op onze ontwikkeling: versmelting (een vorm van gehechtheid die ons beschermt tegen afwijzing) en dissociatie (een vorm van zelfafwijzing). Dissociatie is de motor achter alle mentale en emotionele ellende in ons leven. De bestuurder van die motor is onze innerlijke criticus, ook wel het superego genoemd. Je relatie met je criticus is een no-win situatie: of je hem nou gehoorzaamt of bestrijdt, je bent altijd de pineut. Dat komt omdat je innerlijke criticus eigenlijk een geïnternaliseerde versie is van de stem van je ouders toen je nog klein was. Dan voel je je weer net zo klein en machteloos als je je als kind gevoeld hebt. Doe je wat de stem zegt, dan verlies je autonomie, doe je het niet dan ben je stom, slap of slecht. We kwalificeren de criticus door zelfdestructie (je komt tegen de criticus in opstand en gaat lekker toch snoepen, roken, etc), door zelfrechtvaardiging (je gaat in discussie met de criticus) en zelfbeklag (je onderwerpt je aan de criticus en geeft de criticus gelijk).

Niet oordelen. Zolang je inhoudelijk blijft reageren op je innerlijke criticus, geef je je autonomie uit handen en vergroot je zijn invloed. Om je te bevrijden van je criticus moet je het besluit nemen dat je jezelf nooit meer in de steek zult laten. Je onttrekt de criticus volledig het recht om je überhaupt te bekritisieren. Niet je woede is het probleem maar de afwijzing van de woede en van jezelf wanneer je woede voelt; die zorgt ervoor dat je je woede gaat afreageren op de persoon of situatie die hem opgewekt heeft. En dat zorgt weer voor nieuwe ellende. Niet je begeerte is het probleem, maar je afwijzing van die begeerte en van jezelf als 'begeerder'. In werkelijkheid is er niets om af te wijzen. Je hoeft helemaal niets aan jezelf te verbeteren om een goed en waardevol mens te zijn. Gewoon kijken zonder oordeel, welwillend, vriendelijk, ruimhartig. Als je niet langer veroordeelt, en de wereld mag er zijn zoals hij op dit moment is, dan veranderen je medelijden en machteloze frustratie in compassie en moeiteloos handelen voor het welzijn van jezelf en iedereen.

Spirituele liefdesrelatie. Als je het relatiedenken hebt losgelaten, betekent dat niet dat je geen liefdesrelatie meer zou kunnen hebben. Het enige dat verandert is dat de relatie niet meer het belangrijkste doel in je leven is, maar een hulpmiddel op het spirituele pad. Omdat je niet langer in de eerste plaats de ander nodig hebt voor je veiligheid en je eigenwaarde (die vind je namelijk in jezelf), ga je steeds moeitelozer onvoorwaardelijke liefde geven, en krijg je als vanzelf ook steeds meer liefde terug. Geluk is in essentie al volledig aanwezig in jezelf, en je geluk en liefde delen met anderen kan ook zonder dat je een relatie hebt.

Oefening: Een goed hulpmiddel bij het samen met je partner werken aan een meer spirituele relatie is het 'om de beurt gesprek'. Je gaat tegenover elkaar zitten, een van beiden vertelt over ervaring, problemen, moeites. De ander mag niet reageren, hooguit laten merken dat hij het begrijpt, of een simpele vraag stellen ter verduidelijking. Dit duurt een voorafgestelde tijd, bijvoorbeeld vijf minuten. Daarna zit je twee minuten in stilte, met aandacht voor de ademhaling. Dan wisselt de beurt.

Na afloop nog een korte stilte en dan is de sessie klaar. Probeer niet gelijk over de inhoud van de oefening na te praten. Als je deze oefening vaker doet, zul je merken dat je steeds meer gaat praten over je eigen ervaring en steeds minder behoefte hebt om de ander te veranderen. Als luisterende partij zul je steeds beter in staat zijn om wat de ander vertelt, met een open geest te ontvangen, zonder meteen al te gaan nadenken hoe je erop zult reageren. Het is zo ontwapenend als je bij voorbaat de ander nooit veroordeelt en zelf alle verantwoordelijkheid voor je gevoelens neemt. Het is zo bevrijdend als je jezelf niet meer veroordeelt, en je nooit meer schuldig hoeft te voelen over de gevoelens van de ander. Die steeds meer toenemende autonomie van beide partners is de basis van waaruit steeds meer onvoorwaardelijke liefde kan stromen.

Verboden gevoelens. Wat als 1 van de partners seksuele aantrekkingskracht voelt voor een ander persoon, bijvoorbeeld een collega? In een traditionele relatie is dit een groot probleem, omdat het de veiligheid van de relatie in gevaar brengt. Het verlangen is taboe omdat het bedreigend is voor je eigen partner. Er wordt gezwegen om de ander niet ongerust te maken, en om zelf geen afwijzende reactie te krijgen. Maar als een gevoel niet gevoeld mag worden, wordt het juist sterker, en kan uitmonden in vreemdgaan. Of het verlangen wordt onderdrukt en men beheerst zich, maar daarvoor moet je dissociëren van het seksuele verlangen. Het gevaar lijkt afgewend. Maar de gedissocieerde seksuele verlangens gaan ondergronds een eigen leven leiden, en manifesteren zich in verlies van eigenwaarde, in een onderhuids verwijt aan de partner voor wie je het gevoel hebt weggeduwd, en in steeds weer opduikende verlangens naar anderen plus de schuldgevoelens daarover.

In een spirituele relatie is het niet zo dat vreemdgaan verplicht is of altijd 'moet kunnen'. Er heerst alleen geen verbod op het hebben van welke gevoelens dan ook. En beide partners hebben een sterk besef dat ze geen enkel recht op elkaar hebben, noch het recht elkaar iets te verbieden.

Het spirituele pad is ondogmatisch en geheel vrij van morele geboden en verboden. Het kijkt alleen naar het resultaat: zo veel mogelijk geluk en zo weinig mogelijk lijden voor jezelf en anderen. Monogamie kan daar alleen aan bijdragen als het vrijwillig is en voortvloeit uit liefde en eigenwaarde, niet als het afgedwongen wordt uit angst en afhankelijkheid.

De essentie van het spirituele pad is dus het volledig verantwoordelijkheid nemen voor jezelf en voor alles wat je voelt, en je relatie niet als levensdoel beschouwen maar als middel om die zelfverantwoordelijkheid te ontwikkelen.

Spiritueel vrijen is anders dan normaal vrijen, het gaat niet over opwinding, begeerte en bevrediging. Die begeerte kan een beknelling zijn, want we willen van dat gevoel af, we hebben er aversie tegen, er is in feite zelfafwijzing.

Oefening: Een stap om de begeerte te bevrijden van zelfafwijzing is het aandachtig gewaarzijn van het gevoel van begeerte. De opwinding kan wegzakken. Je kunt meer ontspannen blijven bij je seksuele begeerten zonder dat je deze obsessief hoeft te bevredigen. Oefen dit eerst alleen. Daarna kun je om beurten bij elkaar de begeerte opwekken, terwijl de ander zich richt op eigen geest en de transformatie van de begeerte naar puur en helder gewaarzijn, naar pure energie. Zo kun je van voorspel een belangrijke spirituele beoefening maken en er tevens meer plezier van hebben.



Oefening: Je kunt ook oefenen met het laten versmelten van de ademhaling, door dicht bij elkaars mond synchroon te gaan ademen. De een ademt in, de ander uit. Zo creëer je een simultane ademhaling, die een open gevoel van liefde geeft.

Liefdesontsporingen: In feite heeft iedereen die niet spiritueel ontwikkeld is een verslaving aan liefde en erkenning, die zich uit in behoefte aan seks, liefde en relaties. In sommige gevallen neemt de behoefte zulke extreme vormen aan, dat we ook in de traditionele betekenis van het woord spreken van een verslaving. Seksverslaving komt voort uit dissociatie (vaker bij mannen), versmelting leidt tot liefdesverslaving (vaker bij vrouwen), en de wisselwerking tussen beide leidt tot relatieverslaving. De dissociëerder heeft seks nodig om bij diepere gevoelens te komen, de versmelter heeft diepe gevoelens nodig om bij seks te komen. Om tot enige vorm van spirituele ontplooiing te komen, zul je zo snel mogelijk die kraan van zelfdestructie moeten dichtdraaien, en de symbiose die twee halve en angstige ego's moeten beëindigen.

Kinderen: Kinderen zijn als een spirituele leraar, ze kunnen je inspireren en irriteren. Je wordt geconfronteerd met je zelfbescherming: jouw maniertjes om je te behoeden voor afwijzing en zelfafwijzing. Het heersende opvoedingsparadigma stelt ouders verantwoordelijk voor het huidige en toekomstige levensgeluk van hun kinderen. Het doet ons geloven dat kinderen onvolmaakt ter wereld komen en door ons opgevoed, gevormd moeten worden tot goede en gelukkige mensen. En omdat we het afhankelijk, egocentrische en manipulatieve gedrag in onszelf veroordelen, en ons ervan gedissocieerd hebben voor zover we er niet mee versmolten zijn, projecteren we onze zelfafwijzing op het kind dat dit gedrag nog ongeremd vertoont. Het is door die afwijzing dat het kind een geloof ontwikkelt dat het niet goed genoeg is, zwak, afhankelijk en egocentrisch, en tevens dat geloof leert bedekken met sociaal en moreel wenselijk gedrag. In een spirituele relatie met je kinderen worden autonomie en inherente waardevolheid van de ander en van jezelf gerespecteerd, leg je geen enkele claim op de ander, en laat jij je niet claimen uit angst voor afwijzing. Je kunt de behoefte en gevoelens van het kind erkennen en benoemen en tegelijk een duidelijke grens stellen.