



LIEFDE EN ANGST

De liefde heeft vele gezichten en uitdrukkingsvormen. Het is een gevaarlijk idee om daar onderscheid in te willen maken, want hoe kun je scheidslijnen trekken waar het gaat om precies datgene dat juist alle grenzen kan overwinnen? Liefde is een kwaliteit, die het onderscheidende verstand te boven gaat. Toch kan ik het niet laten. Ik wil kritisch kijken naar een aantal uitingsvormen en opvattingen van liefde, die naar mijn idee hun beperkingen hebben en soms maar weinig met (echte) liefde te maken hebben. Ik daag mezelf en de lezer uit om ons begrip van liefde te ontdoen van al te benauwende vormen en ons te openen voor een ruimer begrip en een diepere beleving. Dat kan niet zonder ook te kijken naar onze angsten, want liefde en angst lijken haast onafscheidelijk te zijn.

Liefde en genieten

Onze meest directe verbinding met de buitenwereld loopt via de zintuigen, die ons vertellen wat prettig en voedend is. Wat ons genot verschaft, daar houden we van. Het is een heel direct soort liefde, die we via de zintuigen kunnen beleven. Als we ontspannen zijn en het hoofd leeg is, is ons contact met het lichaam en de zintuigen optimaal. Voorwaarde daarbij is dat we ons veilig voelen en vertrouwen hebben in datgene waar we ons voor openstellen. Spanning, zorg en angst sluiten de lichamelijke beleving af: het eten smaakt niet meer, van een aanraking schrikken we terug. De buitenwereld is dan niet meer voedend, maar bedreigend geworden. De grens tussen genot en pijn is soms moeilijk te trekken: een zure sinaasappel doet je mond eerst inkrimpen van schrik, waarna je het weer lekker kunt vinden.

Om te kunnen genieten moeten we ons veilig voelen, maar als we het soort veiligheid zoeken dat ons beschermt tegen alle soorten van pijn en ongemak, zullen we veel missen. Als je alleen maar kunt genieten van de natuur als de zon schijnt, gaat er heel wat aan je voorbij. Angst voor pijn sluit ons af van de buitenwereld: liefde brengt de buitenwereld binnen, inclusief pijn en ongemak.

Liefde en bezit

Eén van de grootste angsten, die gepaard gaan aan liefhebben, is de angst om het object van onze liefde kwijt te raken. Waar we van houden, daar hechten we ons aan. Wanneer we onze gehechtheid aanzien voor liefde, kunnen we ons lelijk vergissen. Wat we liefde noemen, kan verworpen tot een knellende band, die gepaard gaat met angst en de behoefte aan macht over het object van onze liefde. Maar macht en bezit is lang geen garantie voor liefde: haast het tegendeel is waar.

Een Chinese wijsheid zegt: 'Als je je paard verliest, loop het dan niet na. Het komt vanzelf terug.' Achter je paard aanrennen heeft geen zin: het dier zal alleen maar harder wegllopen. Wat echt bij je hoort kun je niet verliezen. Door los te laten komt het vanzelf naar je toe. Stel dat je erin slaagt om iemand van wie je houdt aan je te binden met veel overtuigingskracht, ik heb het nog niet eens over machtsmiddelen als dreiging en chantage. Als het je overtuigingskracht is, die het moet doen, hoe zit het dan met de vrije wil van die ander? Geeft het je zekerheid als je macht hebt over de vrije keuze van anderen? Nee, er komt alleen meer angst, en dus kramp, bij. Het is een schijnzekerheid. Liefde is niet te koop.

Liefde en nodig hebben

Het is erg moeilijk om iets lief te hebben wat je nodig hebt. Behoeftes hebben we natuurlijk en de behoefte aan liefde (in welke vorm dan ook) is uitzonderlijk krachtig. Er gaat een zuigende kracht van uit. We neigen ertoe om in de buitenwereld datgene aan te trekken, wat die behoefte kan vervullen. Een stap verder en we zijn gefixeerd op het object van ons verlangen. Vele liefdesliedjes bezingen dit soort liefde: 'ik kan niet leven zonder jou', 'waarom liet je mij alleen?'. Boeddha kwam onder de boom tot de conclusie, dat het verlangen de oorzaak is van het lijden. Ik denk niet dat dat betekent, dat we geen behoeften zouden mogen hebben, integendeel. Het kennen van onze diepste verlangens is een uiterst belangrijke voorwaarde voor de bevrediging ervan. Maar het gaat erom, dat we onderscheid kunnen maken tussen het hebben van onze behoeftes en de projectie van ons verlangen op iets of iemand buiten ons.

Als we onze eigen behoeftes serieus nemen, onszelf het geluk gunnen en bovendien vertrouwen, dat het universum rijk en groot en gul genoeg is om in onze behoeften te voorzien, kunnen we rustig zijn en vol vertrouwen: óók op de momenten, dat we behoeftig zijn.

Als we ons fixeren op het object van ons verlangen, beperken we ons op meerdere manieren. De fixatie sluit meteen andere mogelijkheden uit en dat doen we zelf! Verder maken we ons op die manier afhankelijk van iets buiten ons. Als we krijgen wat we verlangen, zijn we gelukkig en als we het niet krijgen zijn we ongelukkig. We worden een speelbal van krachten buiten onszelf en verliezen het geloof in onze eigen kracht. En niet het minste: we beperken het object zelf! Als ik van mijn vrouw aandacht voor mijn pijn verlang en ik ga me daar op fixeren, zie ik haar door dié bril! Wat ze me verder te bieden heeft, zal me dan ontgaan.

Liefde en verwachting

Hoeveel verwachtingen stoppen we niet in onze liefdesrelaties, bewust en onbewust! Werelden van fantasie zijn het, gevoed door idyllische beelden van eeuwige trouw, totale openheid, blindelings vertrouwen, totale overgave, altyddurende harmonie enzovoorts. Via films, boeken en internet hebben we een overvloed aan mogelijkheden om onze ideale fantasieën te voeden. Al die rooskleurige verwachtingen zijn de ideale voedingsbodem voor teleurstellingen. ***In feite kun je alleen teleurgesteld zijn als er eerder een verwachting was.*** Die verwachtingen zijn van onszelf: producten van onze eigen verlangens en fantasieën. En de ideaalbeelden, die we

koesteren, bereiden ons erg slecht voor op de werkelijkheid die wacht.

Het helpt als we ons realiseren, dat wij zelf verantwoordelijk zijn voor onze verwachtingen: niet de ander. Als ik weet waar ik behoefte aan heb, kan ik daar om vragen. Als de ander mij dat kan geven vanuit vrije wil, kan ik me oprecht gelukkig voelen zonder dat ik er bijvoorbeeld meteen iets voor hoef 'terug te doen'. Als ik niet krijg wat ik vraag, kan dat jammer zijn, maar het is niet het einde van de wereld en het hoeft ook niet het einde van de relatie te zijn. En ik hoef ook niet te besluiten, dat ik nu maar al mijn behoeftes moet gaan ontkennen. Ik mag mijn behoeftes hebben van mezelf en ik vertrouw, dat het universum mij geeft wat ik echt nodig heb.

Elkaar kwetsen

Veel relaties verzuren, slibben dicht of eindigen, waar één of beiden zich gekwetst voelt. Als het al te erg is, sluiten we ons af ter zelfbescherming om te voorkomen dat we opnieuw gekwetst zullen worden. Misschien gaan we in de tegenaanval, wat op het zelfde neerkomt: we verliezen het contact. Heel lang kunnen we met onze teleurstelling blijven lopen: zelfs in die mate, dat we ook anderen gaan wantrouwen en onszelf blijven tegenkomen, hoezeer we ook proberen om onszelf te beschermen. We kunnen ons slachtoffer gaan voelen en zo de kracht en het vertrouwen in onszelf (en in de wereld) verliezen. Dit patroon blijft in stand, zolang we de ander verantwoordelijk maken voor ons geluk. Omgekeerd geldt hetzelfde als we de verantwoordelijkheid op ons nemen om de ander 'niet te kwetsen'. De relaties, die op dit soort wederzijdse beloftes zijn gebaseerd, lopen groot gevaar.

De werkelijkheid leert ons, dat we elkaar vaak onbedoeld kwetsen, ondanks alle voornemens en beloftes. Het is veel belangrijker en effectiever, dat ik mijn eigen gevoelige plekken ken en er mee leer omgaan, dan dat ik bij anderen probeer te bereiken, dat ze mij niet zullen raken op dat punt. Het eerste ligt binnen mijn bereik, het tweede zal me nooit lukken.

Het is ook veel belangrijker en effectiever, dat ik open blijf staan voor de pijn van de ander (èn die van mezelf), dan dat ik met alle kracht probeer te voorkomen, dat ik de ander kwets. Het eerste ligt (hopelijk) binnen mijn bereik, het tweede zal me nooit lukken.

Als je te bang wordt om een ander pijn te doen, ben je op een gegeven moment jezelf niet meer. Relaties, die gebaseerd zijn op dergelijke beloftes en verwachtingen, komen in de greep van de angst. Vroeg of laat breekt de illusie, maar dan kan het te laat zijn. Zinloze schuldvragen en onterechte beschuldigingen maken het alleen maar erger. De weg terug naar het begin van de ellende is moeilijk. Waar is het begonnen? Bij je onuitgesproken verwachtingen? Toen je voor het eerst je pijn ontkende? Toen je beloofde de ander gelukkig te maken?

Liefde en uitdaging

Liefde is een kracht, die verenigt. Het geheel is méér dan de som der delen. Liefde is niet iets wat ik vooraf kan kennen, want dan zou het niet méér zijn dan wat ik al weet. Het is iets waar ik deel aan heb. Het omvat mij, eerder dan dat ik 'het' omvat. Ik kan de liefde dus niet controleren.

Liefde gedijt waar vrijheid is, waar ik mag zijn die ik ben en de ander wie hij (zij) is.

Dat sluit geen spanning of tegenstelling of pijn uit, integendeel: het sluit dat alles in. Wat valt er te verenigen als alles al uniform en harmonieus op elkaar aansluit? Als ik wil groeien in liefde, kan ik verwachten, dat ik uitgedaagd zal worden om juist het andere, het onverwachte, het tegengestelde te ontmoeten.

Als ik bang ben voor mijn pijn en/of die van een ander, heb ik de neiging om pogingen te doen om mezelf en de ander te beschermen. Op zich is daar niks mis mee, maar het wordt hachelijk als ik daarmee iets ga ontkennen wat is. Ik spreek mezelf heel vaak moed in met de mantra

'waarheid bevrijdt'. De pijn van het onder ogen zien wat is, is een louterende pijn, die open maakt en genezing mogelijk maakt. Niet de kracht die de pijn vermijdt, is het sterkst, maar de kracht om de pijn te erkennen.

Liefde is uitdaging. Elkaar aardig vinden is fijn. Elkaar accepteren, ook met de minder leuke kanten, is fijner. Elkaar stimuleren tot groei, tot nòg meer zijn wie je bent, is liefde als uitdaging.

Liefde en overvloed

Hardnekkig is ons geloof in schaarste. Kan liefde op raken? Ik denk dat het onze angst is, dat we het niet waard zijn om geliefd te zijn, die dat geloof blijft voeden. Vanuit die angst is het gerechtvaardigd om strijd te leveren, te manipuleren, jaloers te zijn. De liefde wordt zo al bij de bron aan banden gelegd. Liefde groeit door liefde. Bhagwan zei: 'als je één relatie hebt, heb je vele relaties'. Als je met één mens je pijn kan delen, als je één mens kunt vergeven, als je één mens kunt vertrouwen, als je één mens kunt liefhebben, dan heb je iets verworven voor jezelf. Dat kan niemand, zelfs die ander niet, je ooit meer afnemen. Wat je met één mens kunt, kun je ook met meerderen. Daardoor wordt de spoeling niet dunner. Je liefde krijgt méér kracht en volheid door ervan weg te geven, niet door het te conserveren of te beperken tot één persoon. Ik geloof, dat het de liefde is, die het universum, en dus ook mij, beweegt en verenigt. Hoe méér ik dat geloof, hoe méér ik van mezelf en anderen kan houden. Hoe méér ik dat vertrouw, hoe minder angst ik ken. Hoe méér ik ernaar handel, hoe méér ik de bevestiging krijg dat het waar is.