

Jan Geurtz

# Bevrijd door liefde

Praktijkboek voor zelfacceptatie  
en geluk in relaties

Ambo|Anthos  
Amsterdam

## INLEIDING

# Waar komt dit boek vandaan?

In 2009 verscheen mijn boek *Verslaafd aan liefde*. Dat gaat over hoe het zelfbeeld dat we in onze jeugd aanleren voor heel veel narigheid zorgt in ons volwassen leven. Deze identificatie met een aangeleerd zelfbeeld beïnvloedt zo'n beetje alles wat we doen en laten in relatie tot andere mensen, en in het bijzonder in onze liefdesrelaties. De manier waarop we streven naar een gelukkige liefdesrelatie blijkt echter juist vaak de oorzaak voor het stuklopen ervan. Het boek beschreef ook de spirituele uitweg uit dit contraproductieve automatisme: op de juiste wijze leren kijken naar onze eigen geest om ons zodoende de onjuistheid van het aangeleerde zelfbeeld te realiseren en in plaats daarvan te gaan leven vanuit onze natuurlijke staat van Zijn.

Het verschijnen ervan bracht een stroom van reacties van lezers op gang die op een of andere wijze in liefdes- en relatieproblemen verkeren. Al een paar jaar krijg ik vragen van lezers over beknellende situaties in liefdesrelaties of in het gemis eraan, die ik per mail heb beantwoord. Ook de cursussen die ik over dit onderwerp geef hebben veel praktijkvoorbeelden opgeleverd van hoe liefdesrelaties soms stuklopen door ons gebruikelijke ideaalbeeld ervan. Daardoor heb ik nu een echt praktijkboek kunnen schrijven waarin allerlei aspecten van de

standaard liefdesrelatie belicht worden vanuit een verhelderend spiritueel perspectief. Waarom laten we door ons eigen gedrag onze liefdesrelaties mislukken? Hoe kunnen we op een andere wijze liefdesrelaties aangaan die niet langer verzanden in een crisis of een kleurloos samenzijn? Hoe kunnen we relaties aangaan waarin de liefde levend blijft, groeit en bloeit, en bijdraagt aan het geluk en de spirituele ontplooiing van beide partners? Zo'n opbloeiende liefdesrelatie heb ik 'spirituele relatie' genoemd om aan te geven dat het een volkomen andere benadering vereist dan gebruikelijk is in de 'standaard relatie'. Het is geen eenvoudige omschakeling naar deze spirituele wijze van relaties aangaan, maar eigenlijk toch nog minder moeilijk dan blijven doormodderen vanuit ons traditionele ideaalbeeld van de liefdesrelatie. Vooral het transformeren van een bestaande standaard relatie in een spirituele kan een bijzonder pijnlijk proces zijn, maar toch lang niet zo pijnlijk als doorgaans het vastlopen en verbreken ervan is. Er zullen op deze weg veel oude en beknellende automatismen aan het licht komen, maar in het herkennen en loslaten ervan schuilt de vreugde van het bij jezelf thuiskomen, van het herkennen wie je werkelijk bent en altijd al was.

Om je deze benadering eigen te maken is studie en oefening nodig. Studie omdat je enigszins moet snappen waarom je gebruikelijke strategie om geluk in je leven te brengen zo beperkt succesvol is en vaak zelfs averechts werkt, en waarom de spirituele strategie beter werkt. En oefening omdat het doorzien van je oude patronen weliswaar een noodzakelijke maar niet een voldoende voorwaarde is om je ervan te bevrijden. Daarvoor is training nodig: de bereidheid om je geest te oefenen in deze nieuwe manier van kijken naar jezelf en de werkelijkheid. In deze praktische oefeningen zijn twee vormen te onderschei-

den. Er is de formele oefening: meditatie volgens de juiste methode en met een dagelijkse regelmaat. Hierover heb ik in andere boeken al geschreven. En er is de oefening in de praktijk: het proberen aanwezig te blijven bij allerlei pijnlijke situaties waar je doorgaans geneigd bent van weg te lopen, en het loslaten van die krampachtige neiging te willen vasthouden aan aangename situaties. Oefenen in een andere manier van communiceren met je partner dan standaard gebruikelijk is. Oefenen in een andere manier van reageren op situaties die in de standaard relatie taboe zijn. Oefenen in een andere manier van alleen zijn zonder vervreemding van jezelf en zonder eenzaamheid. Daarover gaat dit boek. Studie en oefening vormen samen het pad dat leidt tot de vreugde van een spirituele levenshouding die op geen andere wijze te evenaren is. Al het intense geluk dat je altijd in een standaard relatie hebt nagejaagd zonder het ooit te bereiken (omdat het op die manier niet te bereiken is) ontstaat op natuurlijke wijze in een spirituele relatie. En ook als een liefdesrelatie op dit moment niet op je weg komt, is er de intense vreugde van het heel zijn, in harmonie met jezelf, vrij van het gebruikelijke gemis aan 'die ene die er altijd voor me is'. Kortom, het spirituele pad is de meest vreugdevolle onderneming die je in je leven kunt aanvangen. Moge dit boek je daarbij helpen. De persoonlijke verslagjes die je erin vindt, zijn afkomstig van lezers en cursisten, maar ze zijn onherkenbaar gemaakt om hun privacy te beschermen. Mocht je dus een gelijkenis menen te zien met een werkelijk bestaand iemand, dan is die overeenkomst louter toeval.

DEEL I

# De spirituele liefdesrelatie

## De moeder van alle problemen: niet herkennen van je aangeleerde zelfbeeld (ego)

Ieder mens heeft een bepaald beeld van zichzelf, ervaart zichzelf als een persoon met bepaalde eigenschappen, met voorliefdes en afkeer, met angsten en zorgen, met geluk en genoegens en met een unieke levensgeschiedenis. Doorgaans zijn we zo vertrouwd met dit zelfbeeld, zijn we er zó mee versmolten dat we niet doorhebben dat het geen werkelijkheid is maar slechts een beeld, een aangeleerde mentale constructie. Deze volledige identificatie met het zelfbeeld ligt als een sluier over onze werkelijke staat van Zijn, en levert daardoor telkens weer problemen op in ons volwassen leven. Zolang we de oorzaak van die problemen niet kunnen herleiden tot ons onjuiste zelfbeeld, en in plaats daarvan blijven geloven dat onze narigheid veroorzaakt wordt door anderen of omstandigheden, draaien we rond in een vicieuze cirkel. De manier waarop we onze problemen proberen op te lossen, zorgt er in feite voor dat we telkens opnieuw in dezelfde of soortgelijke problemen verzeild raken. Vandaar dat het herkennen van dit zelfbeeld essentieel is voor het verminderen van onze ellende en het vergroten van ons levensgeluk.

Als baby hebben we nog geen zelfbeeld. We beginnen ons leven in een onbewuste staat, volledig versmolten met ons lichaam.

Pas na ongeveer een jaar, als we taal gaan ontwikkelen, begint het zelfbewustzijn te ontstaan. Het eerste wat we over onszelf leren is dat we zwak, machteloos en behoeftig zijn, en volkomen afhankelijk van iemand anders voor onze behoeftebevrediging. Stel je eens voor dat je op een dag wakker wordt in een bed of in een rolstoel, dat je geen controle hebt over je lijf, niets kunt zeggen of verstaan, en dat je niets snapt van wat er gaande is! Iemand anders moet je voeden als je honger hebt, en je onprettig aanvoelende ontlasting verwijderen. Ook de liefdevolle warmte en veiligheid die we als kind zo hard nodig hebben, moet door anderen geleverd worden. Deze situatie levert het eerste en tevens diepste zelfbesef op dat de kern vormt van de rest van ons zelfbeeld: het zegt dat we van onszelf niet volledig zijn en dat we liefde en erkenning van buitenaf nodig hebben om ons heel te voelen. Ik noem deze kern 'het negatieve geloof'. Het is negatief omdat het een pijnlijk gevoel is, en het is een geloof omdat het niet overeenkomt met wie we werkelijk zijn.

De rest van onze aangeleerde identiteit is er uitsluitend op gericht dit negatieve basisgevoel toe te dekken met een fijn gevoel over onszelf. Als volwassenen willen we ons nooit meer zo afhankelijk, machteloos, dom en zwak voelen als toen we klein waren. Vandaar dat we tijdens onze groei naar volwassenheid allerlei strategieën ontwikkelen om zo snel mogelijk van die zwakke machteloze 'kind-gevoelens' af te komen. We willen ons niet zwak voelen maar groot en sterk. Niet dom maar slim. Niet machteloos maar alsof we alles onder controle hebben. Niet afhankelijk maar zelfstandig. Niet waardeloos maar waardevol. Om dit te bereiken ontwikkelen we strategieën om liefde en erkenning van anderen binnen te halen en hun afwijzing te voorkomen. Als een strategie min of meer succesvol is, blijven we die gebruiken en ontstaat er onbewust een automatisme, een 'ego-patroon'.

Zo heb ik zelf bijvoorbeeld als negatief geloof 'ik ben zwak'. Dat komt simpelweg omdat ik een nakomertje ben in een gezin met zes kinderen: iedereen thuis was sterker dan ik. Ik kwam er al gauw achter dat ik met boosheid nooit mijn zin kreeg: ik werd alleen maar hartelijk uitgelachen. Maar met vriendelijkheid, met *pleasen* en anderen hun zin geven, had ik veel meer succes. Zo ontwikkelde ik ongemerkt een *nice-guy* patroon: altijd conflicten vermijden en via vriendelijkheid waardering van anderen proberen te krijgen en hun afwijzing te voorkomen. Het merkwaardige aan dit systeem is dat het weliswaar bedoeld is om dat diepe en pijnlijke gevoel van zwakheid uit de weg te gaan, maar dat het er tevens door in stand gehouden wordt. Telkens als ik vanuit dat zwakke gevoel, vanuit die angst voor afwijzing, een conflict uit de weg ging, voelde ik me erna nog zwakker en waardelozer! En dus nog meer gedwongen om conflicten uit de weg te gaan en altijd mooi weer te spelen. Dat is wat ons zelfbeeld doet: uit angst voor herhaling van de beknellende gevoelens uit onze jeugd, ontwikkelen we patronen om ervan af te komen, maar die houden ze telkens weer in stand.

Een ander voorbeeld komt vaker voor bij oudste kinderen in grote gezinnen: zij leren al snel dat ze tot last zijn als ze zich als kind gedragen. 'Jij bent de oudste, jij moet de verstandigste zijn' krijg je te horen als er gedonder is. De ouders hebben hun handen vol aan de jongere kinderen en je ontdekt al gauw dat je te veel bent tenzij je jezelf nuttig maakt en meehelpt in het huishouden. Deze kinderen hebben dus als negatieve basisovertuiging 'ik ben tot last' of 'ik ben te veel' en ontwikkelen behulpzaamheid als strategie om dit gevoel toe te dekken met een goed gevoel. De 'helpaholic' is iemand die altijd klaarstaat voor anderen en nooit nee durft te zeggen op een hulp-



vraag. Als iemand haar om hulp vraagt en ze kan door omstandigheden geen ja zeggen, voelt ze zich schuldig. Een hulpvraag afwijzen omdat ze er even geen zin in heeft, is onmogelijk. Voor een helpaholic is het uitgesloten om zomaar te genieten van het leven zonder zich nuttig te maken voor anderen.

Natuurlijk hebben mensen soms ook een natuurlijke neiging om het fijn te vinden als ze anderen kunnen helpen. Dit natuurlijke altruïsme werkt echter heel anders dan de ego-hulpverleningsdwang. Vanuit die natuurlijke neiging is het namelijk wél mogelijk om nee te zeggen op een hulpvraag, ook zonder 'geldige' reden, en vooral zonder schuldgevoel. Dat komt omdat dit natuurlijke altruïsme niet fungeert als toedekking van (een angst voor) een negatief gevoel over jezelf. Er hoeft geen zelf-afwijzing mee voorkomen te worden.

Welke ego-patronen we in onze ontwikkeling naar volwassenheid aanleren, hangt af van enorm veel factoren, zowel in ons als om ons heen. De een zal een geloof 'ik ben niet goed genoeg' toedekken door keihard te streven naar volmaaktheid, en perfectionisme als patroon te ontwikkelen. Een ander zal op basis van ditzelfde geloof al snel de moed opgeven en een patroon van resultaatvermijding ontwikkelen. Immers, als alles wat je doet toch niet goed genoeg is, waarom zou je dan nog iets afmaken? Zo iemand ontwikkelt uitstelgedrag en gaat beslissingen voor zich uit schuiven uit angst voor het maken van verkeerde keuzes. Of hij laat alles versloffen en woont op den duur in een uitdragerij van oude rommel en de afwas van een maand.

Een factor die van invloed is, is de houding van de ouders: sommige geven hun kind alleen maar afwijzende reacties als het niet aan de opvoedingsvoorwaarden voldoet. Anderen geven ook weleens erkenning als het wél aan de voorwaarden vol-

doet. Heel weinig ouders geven hun kind erkenning zonder dat het eerst aan een voorwaarde heeft voldaan.

Een andere bepalende factor is de aanwezigheid van oudere kinderen. Als een kind het geloof 'ik ben dom' heeft, en er is al een oudere broer of zus die de rol van slimmerik op zich heeft genomen, dan zal dat kind waarschijnlijk een andere rol aannemen om zich te onderscheiden en waardering te oogsten. Misschien ontwikkelt het zich als sportvrouw, of als klusjesman. Natuurlijk spelen aangeboren eigenschappen in deze keuze ook een rol. Om de rol van slimmerik aan te leren moet je wel enige intelligentie in huis hebben, zoals je voor de rol van sportvrouw wel enige sportieve aanleg nodig hebt. Zo zie je hoe kinderen onbewust hun natuurlijke kwaliteiten gaan benutten om erkenning mee te scoren en afwijzing te voorkomen. Natuurlijke vriendelijkheid wordt door het ego geannexeerd als *nice-guy* patroon; natuurlijke slimheid verwordt tot arrogantie en betweterigheid; natuurlijke fitheid wordt gebruikt voor prestatiegerichte sportiviteit; natuurlijke hulpvaardigheid verkrampst tot helpaholisme; natuurlijke kracht blaast zichzelf op tot dominantie; natuurlijke liefde verpietert tot claims om anderen aan zich te binden; natuurlijke helderheid van geest vernauwt zich tot volledige identificatie met deze aangeleerde ego-patronen.

MARLEEN (43):

In mijn huwelijk en de vele relaties erna heb ik me zó vaak aan dezelfde steen moeten stoten voor het kwartje viel. Steeds weer dacht ik dat ik de man van mijn leven had gevonden: lief, gevoelig, met diepgang – en vaak ongelukkig. Maar ik zou ze gelukkig maken en de wittebroodsweken waren altijd geweldig. Daarna was het steeds hetzelfde liedje. Ze vielen terug in hun negativiteit, verslaving of wat dan ook, en sloten zich steeds meer voor

me af. Ik voelde me dan afgewezen en gefrustreerd, vond ze on-dankbaar, maar bleef tegelijkertijd mezelf en mijn vriendinnen voorhouden dat de mannen in kwestie het niet konden helpen en dat ik een manier moest vinden waarop zij mijn hulp wél zouden toelaten.

Nu pas zie ik hoe ik hén nodig had. Ik had het zorgen nodig om mezelf waardevol te voelen. Zo erg dat ik ze mijn zorg door de strot bleef duwen, zelfs als ze dat weigerden. Een keer ging ik zelfs door een brievenbus roepen, toen mijn gekwelde vriend zijn telefoon niet opnam!

Tegenwoordig loop ik met een boog om deze mannen heen. Dat betekent wel dat ik 's avonds, als ik alleen thuis ben, met mijn eigen gevoelens geconfronteerd word, in plaats van me te kunnen verliezen in plannen om mijn ongelukkige vriend toch te bereiken met mijn hulp, of eindeloos te chatten op sites voor 'vrouwen van mannen met ...' (vul maar in, ik heb alle versies gehad). Soms is het ook wel komisch: nu drink ik zélf weleens een glas te veel. Maar gelukkig weet ik nu wat dat betekent. Al die zorg en liefde... al die tijd had ik die zélf nodig. En dan niet van iemand anders, maar van mezelf!

Al deze aangeleerde ego-patronen hebben als doel het uit de weg gaan van oude pijnlijke gevoelens uit onze jeugd. En al die patronen houden daarmee juist die oude afhankelijke en behoeftige gevoelens in stand. We zien hier een algemene ego-wet: telkens als je van een zelf-afwijzend gevoel probeert af te komen door liefde en/of erkenning van anderen te scoren, hou je die negatieve gevoelens in stand. Natuurlijk slaag je er soms wel in om je goed te voelen of zelfs fantastisch als je véél liefde en erkenning krijgt, maar altijd ligt daarachter je zelf-afwijzing te wachten tot wanneer het goeie gevoel is uitgewerkt. Steeds opnieuw moet je aan het werk om erkenning van ande-

ren binnen te halen en hun afwijzing te voorkomen. Dat is nou eenmaal inherent aan ons zelfbeeld: het is een aangeleerde strategie om maar niet het eveneens aangeleerde negatieve gevoel van machteloosheid en afhankelijkheid te moeten voelen. Het is ons volwassen ik-bewustzijn dat een hekel heeft aan het machteloze en afhankelijke kind dat we ooit geweest zijn. Ga bij jezelf maar na: hoe voel je je als een belangrijke klus door jouw toedoen mislukt? Hoe voel je je als je te lang achter elkaar alleen bent zonder contact met vrienden of geliefden? Hoe voel je je als iemand je (terecht of onterecht) op je fouten wijst? Hoe voel je je als je geliefde ervandoor gaat met een ander? In al die situaties voel je beknelling, machteloosheid, mislukking en zelf-afwijzing. Heel vaak projecteren we die pijnlijke gevoelens op de persoon of situatie die de aanleiding is en wijzen we niet alleen onszelf maar ook de ander af. Wat de pijn en de machteloosheid alleen maar doet toenemen.

‘Ja maar, het is toch normaal dat je je in die situaties rot voelt?’ wil je misschien tegenwerpen. Inderdaad, dat is heel normaal omdat iedereen zo’n aangeleerd zelfbeeld heeft. En zolang we geen inzicht ontwikkelen in deze onbewuste patronen, zal het ook altijd normaal blijven dat we er telkens weer in bekneld raken. In feite is dit goed nieuws, want door dat inzicht wél te ontwikkelen, ontstaat er een uitweg uit deze vicieuze cirkel. Er is een weg die leidt naar bevrijding van alle negatieve gevoelens over onszelf. En het is een bijzonder boeiende, vreugdevolle en bevrijdende weg. We noemen deze weg ‘het spirituele pad’. En je kunt er werkelijk van alles en nog wat op tegenkomen! Vooral jezelf! Is het je nooit opgevallen dat de uitdrukking ‘jezelf tegenkomen’ altijd naar een negatieve ervaring verwijst? Dat zegt wel iets over hoe doorgaans onze relatie met onszelf is. Maar op deze weg van bewustwording wordt ‘jezelf tegenkomen’ steeds meer een vreugdevolle gebeurtenis,

totdat je jezelf nooit meer afwijst, nooit meer in de steek laat ongeacht de gevoelens en omstandigheden waarin je verkeert. Dat heet onvoorwaardelijke liefde en helderheid. Dat is onze natuurlijke staat. Dat is wie we werkelijk zijn.

*Het afgewezen kind in ons zoekt warmte en veiligheid.*

*De volwassen geest raakt keer op keer*

*bekneld in deze behoefteigheid.*

*Hoe pijnlijk voor hen die menen dat dit alles is wat er is!*