

Relatie als spirituele uitdaging

Colofon

ISBN: 978 90 8954 664 7
1e druk 2014
© 2014 Christina Moormann

Uitgeverij Elikser
Ossekop 4
8901 AA Leeuwarden
Telefoon: 058-2894857
www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Relatie als spirituele uitdaging

Christina Moormann



Inhoud

Inleiding		9
Hoofdstuk 1	De noodzaak van eigenliefde	15
Hoofdstuk 2	Liefde en gezamenlijk verlangen	26
Hoofdstuk 3	Kenmerken van nieuwetijdsrelaties	36
Hoofdstuk 4	De gezamenlijke reis maar alleen verder	44
Hoofdstuk 5	Invloed van opvoeding op de relatie	50
Hoofdstuk 6	Omgaan met verdriet en boosheid in de relatie	63
Hoofdstuk 7	Onderhoud en basisbehoeften van de relatie	74
Hoofdstuk 8	Leven in het nu	86
Hoofdstuk 9	De noodzaak van rust en momenten van verwondering	97
Hoofdstuk 10	De schaduw in jezelf en in de ander	107
Hoofdstuk 11	Druk is geprojecteerde drang	118
Hoofdstuk 12	Weerstand en ontkenning	125
Hoofdstuk 13	Het ontstaan van problemen, de symptomen	133
Hoofdstuk 14	Lichamelijke of psychische klacht als symbool voor relatieproblemen	142
Hoofdstuk 15	Midlifecrisis als kans	148
Hoofdstuk 16	Elkaar vergeven	158
Hoofdstuk 17	De afhankelijkheidsrelatie	170
Hoofdstuk 18	Seksualiteit en eenwording	178
Hoofdstuk 19	Problemen rond de kinderen	192
Hoofdstuk 20	De scheiding	206
Nawoord		219
Woord van dank		223
Nadere informatie		225

Het aardige tussen man en vrouw is dat zij niets van elkaar begrijpen.
Godfried Bomans

Inleiding

We verlangen en zoeken bijna allemaal naar de liefde en vaak ook naar een relatie. In literatuur en films speelt meestal de liefde een hoofdrol. Maar helaas gaat het bij 'nog lang en gelukkig' zo vaak mis en komen er in onze samenleving steeds meer echtscheidingen voor. De percentages liggen al tegen de veertig procent. Vaak heeft dat te maken met irreële verwachtingen die mensen hebben van zichzelf, van elkaar en van het leven. Men is niet meer voldoende bereid om de ups en downs van het leven te aanvaarden. Wanneer zich problemen in de relatie voordoen, dan ziet men die problemen te veel als een graadmeter van de onvolmaakte relatie en wordt al gauw met scheiding bedreigd.

In gunstige omstandigheden zijn de echtelieden bereid om van relatietherapie gebruik te maken. Maar meestal richten de relatietherapieën zich vrij eenzijdig op de problemen en de communicatie van de partners. Volgens mij is het minstens zo belangrijk om de tegenoverliggende zijde van de problematiek te benaderen. Welke kansen en nieuwe inzichten over de betrokkenen en de relatie liggen verscholen achter de problemen? Wat zijn de praktische en spirituele behoeften van ieder individu? Wat zijn de verlangens en wat de spirituele groeimogelijkheden? Daarnaast is het zinvol om te onderzoeken hoe de betrokkenen met elkaar omgingen toen er geen problemen en conflicten waren. Wat waren hun sterke kanten en wat waren de bindende factoren? Wanneer deze aspecten voldoende aandacht krijgen, ontstaat er meer ruimte en vooral openheid van geest om het probleem te benaderen.

Met behulp van inzichten en oefeningen vanuit verschillende spirituele tradities ontdekken de betrokkenen dat ze veel meer zijn dan een partner die het moeilijk heeft. Het is nodig dat ze de weg naar binnen bewandelen, hun innerlijke stem horen en zoeken naar de liefde in zichzelf. Dan nemen de problemen meestal vanzelf al in kracht en belangrijkheid af.

Hulp aanvaarden

Helaas rust er in onze samenleving voor velen een taboe op het consulteren van een therapeut. Jammer en eigenlijk onlogisch wanneer je bedenkt dat men voor lichamelijke klachten wel een arts raadpleegt en bij problemen met de auto naar de garage gaat. Het zou juist getuigen van wijsheid om zich op tijd te laten spiegelen door een coach of therapeut. In mijn beleving zijn mensen die de openheid van geest hebben om naar zichzelf te kijken en bereid zijn te veranderen de hoekstenen van de samenleving. Dat veranderen houdt natuurlijk niet in dat iemand nieuwe vormen zoekt om zich beter aan te passen maar dat hij juist tot meer authenticiteit komt. Door inzicht op te doen tijdens een therapieproces kan het zinvol zijn om nutteloze patronen los te laten en meer zichzelf te worden.

Veel groten der aarde zijn dezelfde weg gegaan. De Duitse schrijver en winnaar van de Nobelprijs Hesse heeft relatie- en psychotherapie ondergaan. In zijn kindertijd was hij door een onderdrukkende opvoeding van zijn ware zelf vreemd geraakt, wat in de relatie met zijn vrouw tot problemen leidde. In zijn roman *Siddharta* laat hij zien hoe je via de innerlijke weg tot diepgaande inzichten kunt komen en hoe je daarna helemaal opnieuw naar de dingen en verschijnselen om je heen kunt kijken. Ook de regisseur Fellini heeft therapie ondergaan. In dezelfde tijd maakte hij de beroemde film

8½, die laat zien hoe hij zelf, de regisseur, door zijn crisis verward raakte en in eerste instantie steeds de neiging tot vluchten had. Langzaam echter komt de filmer tot acceptatie en leert hij zichzelf steeds beter kennen, doordat hij meer zicht krijgt op nog diep verborgen eigenschappen. Zo begon hij aan de tocht naar zijn zelf.

De beroemde kinderpsycholoog Spock heeft samen met zijn vrouw op tachtigjarige leeftijd nog gebruikgemaakt van relatietherapie.

De bekende econoom en topman (SER, Rabobank, Wereldbank) Herman Wijffels gaf tijdens een interview als antwoord op de vraag naar zijn therapie-ervaringen in de vorm van vasten en mediteren: 'Dat doe je om aan jezelf te werken, om steeds maar weer te proberen je potentie naar boven te halen, je mogelijkheden te verkennen.' (Uit *NRC Handelsblad* naar aanleiding van de biografie *De opdracht, of de vele gezichten van Herman Wijffels*, door Jan Smit, Uitgeverij Balans, 2014.)

Gelukkig zijn tegenwoordig steeds meer mensen bereid om naar de kern van zichzelf te kijken. Ze durven ook in moeilijke omstandigheden zichzelf te zijn, hun emoties te delen en te vertrouwen op hun beider groei. En hoe meer de partners weten over elkaars binnenwereld, des te dieper en bevredigender hun relatie zal zijn. Een gelukkige relatie is de weerspiegeling van twee individuen die beiden afzonderlijk met zichzelf in evenwicht zijn.

Frank en Emma

Frank en Emma zijn op weg gegaan. Zij waren op een breekpunt in hun relatie beland. Frank had op zijn werk een negatief beoordelingsgesprek gehad en de nieuwe functie die hem was beloofd, ging naar zijn collega. In zijn huidige functie

miste hij de uitdaging. Thuis was hij prikkelbaar, de kinderen waren te druk en Emma had altijd dezelfde klacht: 'Je bent zo rusteloos, ontevreden en negatief. Niets wat ik zeg, doe of voorstel, is goed. Er moet iets gebeuren, Frank. Als we zo doorgaan, dan loopt onze relatie nog op de klippen. En dat eindeloze gespook van jou 's nachts houdt mij ook uit mijn slaap. Zo wil ik niet verder, ik trek dit niet langer.'

Soms zitten partners in een neerwaartse spiraal en komen in een relatiecrisis terecht. Wanneer ze daar samen naar kijken, mogelijk met behulp van een relatietherapeut, ontdekken ze vaak de mogelijkheid om alsnog pijnlijke gebeurtenissen uit hun kindertijd of jeugd te verwerken. Ze leren hun afweermechanismen te slechten, oude patronen en gebruiken los te laten en komen tot meer vrijheid, autonomie en zelfrealisatie. Daarnaast kan een relatiecrisis je met je toegedekte emoties confronteren, waardoor de energie die daarin opgesloten ligt, vrijkomt en ingezet kan worden voor het ontplooiën van nog verborgen kwaliteiten en verlangens.

Een veelvoorkomende complicatie is de midlifecrisis, waarbij een van de partners soms verliefd wordt op een ander. In wezen is de desbetreffende persoon toe aan meer verinnerlijking, dat wil zeggen: minder nadruk op uiterlijke omstandigheden en meer op geestelijke verdieping en ontwikkeling. De verliefdheid biedt een mogelijkheid om het thema 'projectie' uit te werken. Dit betekent dat juist de eigenschappen die de ander zo aantrekkelijk maken, in de eigen persoonlijkheid meer tot hun recht mogen komen. Juist in zo'n cruciale fase is de bestaande relatie aan vernieuwing toe en dan blijkt vaak hoezeer een van de partners verlangt naar meer intimiteit, genegenheid en

verdieping. Soms lopen relaties juist stuk doordat de partner niet in de gaten heeft dat de ander zich in een ontwikkelingscrisis bevindt.

Ook onvervulde verlangens van het individu vormen vaak de kern van een relatieconflict en alle problemen die daaruit voortvloeien, zijn slechts het symptoom van dit dieper gelegen gemis. Problemen bieden dus meestal een uitdaging aan beide partners om tot persoonlijke groei en geestelijke ontwikkeling te komen. De relatie heeft het nodig dat er dingen veranderen, dat beide individuen meer zichzelf worden en dat er anders en doeltreffender gecommuniceerd wordt.

Meestal ontstaan bij betrokkenen na de crisis diepere waarden en nieuwe uitdagingen. In een goede relatie streeft elke partner zijn individuele verlangen na en daarnaast heeft men een gezamenlijk, maar ook een gezinsverlangen. Men komt naast elkaar volledig tot zijn recht, voelt zich gelukkig en heeft veel energie.

Aan de hand van voorbeelden uit de praktijk wordt het voor de lezer voelbaar en herkenbaar hoe het mogelijk is om problemen te gebruiken om te komen tot een individueel en gezamenlijk bevredigend en gelukkig leven. Uiteraard zijn de namen en situaties van de genoemde personen onherkenbaar gemaakt. Mocht iemand zich toch herkennen in een persoon of situatie dan berust dat op toeval.

Hoofdstuk 1

De noodzaak van eigenliefde

Liefhebben betekent vooral jezelf accepteren zoals je werkelijk bent.

Thich Nhat Hanh

Je individuele verlangen

Stel je voor dat je op een ochtend wakker wordt en dat aan het voeteneinde van je bed een wonderschone fee staat. Ze straalt een en al liefde uit, kijkt je aan en zegt: 'Je mag een wens doen. Spreek uit wat je diepste verlangen is, ook al denk je dat het niet te verwezenlijken valt ... Zeg het me en ik zal je helpen om je dromen tot vervulling te laten komen. Ga je mee? Ik help je op weg.'

Ze buigt zich voorover en reikt je haar hand. Je voelt je onzeker. Dit is onmogelijk en kan niet anders dan een speelse droom zijn.

'Kom, wees niet bang. Houd mijn hand vast en ik zal je leiden. We zullen samen op zoek gaan en weten te vinden waar jij naar verlangt. Ik zal altijd bij je blijven.'

Je kijkt haar aan vol ongeloof. Wat is ze lief. En wat een kracht. Ze is zo puur, zo zichzelf. En die wijsheid die ze uitstraalt? Je moet haar wel vertrouwen. Je strekt je hand uit, pakt de hare en zegt: 'Ja, kom, laten we gaan.'

'Goed dat je meegaat. Ik ben blij met je en verheug me op onze tocht. Eerst mag je me een naam geven. Een naam waarmee je je verbonden en vertrouwd voelt, die je aanspreekt en ook lekker in het gehoor ligt. Neem er gerust de tijd voor ... Oké, je hebt me een naam gegeven. Spreek hem dan nu hardop uit terwijl je me aankijkt.'

Je schrikt wakker van je eigen stem, bent onder de indruk. Die ogen en die uitdrukking van haar gezicht ...

Je bent verward

want ...

je kijkt in jezelf.

De wijze zoekt wat in zichzelf zit, de dwaas zoekt daarbuiten.

Confucius

Schatzoekers

De moderne westerse mens is almaar op zoek. Doorgaans zoekt hij het geluk buiten zichzelf. De ideale partner, het huis, de carrière, de kinderen, het perfecte lichaam, de tweede auto en de beleggingsportefeuille. Dit zijn allemaal prettig te verwezenlijken doelen. Daar is niets mis mee. Toch kan achter dat naarstig zoeken en het streven zich voortdurend te willen verbeteren een roep van de ziel schuilgaan, een hunkering naar inkeer, naar geestelijke groei en naar verbinding met het goddelijke. Dan begint er zachtjes iets te knagen. Een gevoel van onbehagen, innerlijke onrust of onvrede in de relatie kan iemand aanzetten tot het aangaan van nog meer activiteiten buiten zichzelf. En opeens is alles te veel. Depressieve stemmingen, ruzie en spanning binnen de relatie zijn het resultaat.

Eigenliefde

Eigenliefde is in wezen de basis van alles. Eigenliefde houdt in dat je jezelf accepteert met zowel je goede als je minder goede eigenschappen. Dat je onvoorwaardelijk van jezelf houdt, ongeacht de fouten die je maakt en de gebreken die je hebt. Pas wanneer je beschikt over voldoende eigenlief-

de, ben je in staat om onvoorwaardelijk van een ander te houden. De liefde voor jezelf maakt je ook onafhankelijk en vrij. Je bent autonoom en niet meer gebonden aan een ander omdat je hem zo nodig hebt of alsmaar door hem bevestigd moet worden. Je kunt van hem houden om wie en wat hij is en tegelijkertijd ben je vrij.

Helaas hebben veel mensen zichzelf te weinig lief. Een gebrek aan eigenliefde leidt er vaak toe dat een mens een ander zoekt om dit gebrek te compenseren. De ander zal hem moeten geven wat hij zichzelf niet geven kan. Daardoor sluimert onder veel liefdesrelaties de soms zo verstikkende afhankelijkheid.

Om tot voldoende eigenliefde te komen, is zelfkennis nodig. Sommige mensen hebben dit van nature, veel mensen maken het zich langzaam eigen. Zelfkennis komt voort uit de lange weg van bewust worden.

Wanneer je veel van jezelf weet, je patronen en valkuilen doorziet en in de gaten krijgt wanneer je jezelf weer veroordeelt, dan zul je steeds dichterbij je schat komen. Toch blijkt het ook juist dan nog moeilijk te zijn om het laatste stuk te realiseren. Het leven kan soms hoge eisen stellen. Je kunt voor taken en uitdagingen komen te staan waarvan je denkt dat je ze niet aankunt. Als je dan niet wegvlucht voor jezelf maar doorzet, blijkt vaak het tegendeel waar te zijn.

Met voldoende eigenliefde en zelfvertrouwen kan de mens zijn eigen mogelijkheden overstijgen. Maar we zijn vaak zo bang. De volgende tekst uit de inauguratierede van Nelson Mandela in 1994 laat dit duidelijk zien: 'Onze diepste angst is niet dat we niet goed genoeg zijn, maar dat we een grenze-

loze kracht bezitten. Het is ons licht, niet onze donkere kant die ons het meest bang maakt. We zeggen tegen onszelf: wie ben ik om briljant, leuk, getalenteerd en geweldig te zijn? Maar in werkelijkheid kun je je afvragen waarom je dat niet zou zijn. Want je bent een kind van God. Je helpt de wereld niet door je kleiner voor te doen dan je bent. Er is niets verlichts in die gespeelde kleinheid, alleen maar om anderen om je heen een gevoel van onzekerheid te besparen. Het is onze natuur om te stralen zoals kinderen stralen. We zijn op de wereld gekomen om het goddelijke in ons tot uitdrukking te brengen. De innerlijke kracht is niet alleen in sommigen van ons, maar in iedereen! En wanneer we ons licht laten stralen, nodigen we anderen uit hetzelfde te doen. Als we onszelf bevrijden van onze angst, zal onze pure aanwezigheid ook anderen bevrijden!’

Lenie en Henk

Lenie was vijftien jaar getrouwd geweest met een man die te veel dronk en die, wanneer hij in beschoonen toestand was, haar en de kinderen vernederde. Omwille van de kinderen had ze de relatie in stand willen houden, totdat hij hen op een dag alledrie in huis opgesloten had. Ze waren gevluht en hadden bij familie onderdak weten te vinden. Lenie kon zich geen enkel beeld meer vormen over een toekomst of van wat haar verlangen was. De vernedering en indoctrinatie van niets waard zijn, zat in elke vezel. Op alle vragen die ik tijdens een therapiegesprek stelde, kwam een negatief en vernederend antwoord ten aanzien van zichzelf of de toekomst. Het was daarom dat ik intuïtief wist dat ik de oefening met de fee met haar moest doen. Toen ze haar ogen weer opende, pinkte ze enkele tranen weg. Het duurde minutenlang voordat Lenie stukje bij beetje haar verlangen durfde te verwoorden. ‘Ik verlang zo naar rust en vrede’,

zei ze met een angstige blik. ‘Wat heb je daarvoor nodig, Lenie?’ ‘Met de kinderen op mezelf kunnen wonen, al is het maar in een piepklein huisje, als ik maar op mezelf zit.’ ‘Sluit je ogen weer, Lenie, en kijk eens naar dat huisje. Hoe ziet het eruit? Neem de tijd en kijk rustig rond. Kijk naar de keuken, naar het eetgedeelte en het zitgedeelte. Maar kijk ook naar de muren, wat zie je er? Geef jezelf dan een plaats in dat huis, waar zou jouw lievelingsplek zijn, je rustpunt? Ga daar in gedachten zitten en voel hoe dat is. Laat dan langzaam het beeld van jouw huisje vervagen en richt je aandacht op je ademhaling. Open nu je ogen weer.’

Lenie had veel gezien. Haar eigen spulletjes, haar eigen plek waar ze zat in de oude fauteuil van oma, ze rook de appeltaart die ze graag wilde bakken. Ze voelde zich vredig, maar ook heel bang. Bang dat alles haar weer afgenomen zou worden, omdat zij het niet waard was om het fijn te hebben. Ik gaf Lenie als huiswerk mee om elke dag op een rustig moment dit beeld weer op te roepen en zich te verplaatsen in de sfeer, het goede gevoel te ervaren en zich te realiseren dat zij het waard was om het fijn te hebben. Langzaam begon Lenie naar haar verlangens te kijken en durfde ze zich te verbeelden hoe haar toekomst eruit zou kunnen zien. Een paar maanden later had ze haar droomhuisje gevonden en ging het helemaal zelf, naar eigen smaak, opknappen. Haar zelfvertrouwen en eigenliefde waren, mede dankzij de beelden, flink toegenomen.

De kracht van verlangen

Veel onzekere mensen durven niet te dagdromen, durven geen dromen, verlangens of toekomstbeelden te hebben. Toch is dat juist voor deze mensen zo belangrijk. Deepak Chopra beschrijft hoe je met aandacht, meditatie en behulp van je zintuigen succes kunt realiseren. Hij stelt: ‘Succes

zou omschreven kunnen worden als voortdurend gelukkiger worden en gestaag doelen die de moeite waard zijn verwezenlijken. Succes is het vermogen om wensen moeiteloos te vervullen.' Chopra laat het verloop van het te realiseren verlangen zien. Een verlangen begint met een beeld, het is erg belangrijk om dat beeld in te vullen en zichtbaar te maken. De tweede fase is het praten over het beeld, het durven uitspreken van het verlangen. Dan gaat er in het universum al iets meetrillen, waardoor dit verlangen gerealiseerd gaat worden. Na het uitspreken mogen er kleine stappen gezet worden. Ook het zetten van die stappen zet weer aan tot zelfrealisatie. Het gaat erom dat datgene waarnaar je verlangt, aansluit bij je natuur. Als dat het geval is, zal het met niet te veel moeite realiseerbaar zijn. Zoals het de natuur van de zon is om te schijnen, van de rivier om te stromen, van de boom om te groeien naar de hemel, zo is de natuur van de mens het verwezenlijken van verlangens.

De dichter Rumi zei het zo: 'Als ik dat waarnaar ik verlang achterna ren, zijn mijn dagen een hel van stress en angst. Als ik stil zit op mijn eigen plek van geduld, vloeit alles wat ik nodig heb zonder moeite naar me toe. Hieruit heb ik begrepen dat datgene waarnaar ik verlang, ook verlangt naar mij, naar mij op zoek is en mij probeert aan te trekken; als het me niet naar zich toe kan lokken, moet het wel naar mij toe komen.'

Zelfkennis en bewustwording

Volgens Sokrates is alleen een leven dat zichzelf onderzoekt een menselijk of menswaardig leven; zelfkennis lijkt voor hem de centrale opgave van de mens.

Je zou een mens kunnen vergelijken met een ijsberg. Van een ijsberg bevindt zich maar een klein deel boven water,