

Sharon Salzberg



Echte liefde

Leer authentiek te zijn
en je relaties te verbeteren



ISBN 978-90-225-8369-2

ISBN 978-94-023-1132-7 (e-book)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Real Love. The Art of Mindful Connection*

Oorspronkelijke uitgever: Flatiron Books, New York

Vertaling: Elisabeth van Borselen

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Zetwerk: Text & Image, Assen

© 2017 Sharon Salzberg

© 2018 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Voor mijn leraar Nani Bala Barua (Dipa Ma),
die met zo veel verdriet te maken kreeg
en de kracht van grenzeloze liefde vond.*

INHOUD



Voorwoord: op zoek naar liefde 9

Deel 1

Inleiding: het cliché voorbij	17
1 De verhalen die we onszelf vertellen	36
2 De verhalen die anderen over ons vertellen	47
3 Onze emoties verwelkomen	60
4 Kennismaken met je innerlijke criticus	72
5 Laat het streven naar perfectie los	83
6 Verbonden raken met je lichaam	93
7 De schaamte voorbij	99
8 Een standpunt innemen over geluk	107
9 Volg je ethisch kompas	112

Deel 2

Inleiding: liefde is een werkwoord	125
10 Obstakels bij het vinden van echte liefde	137
11 Nieuwsgierigheid en bewondering bevorderen	148
12 Authentieke communicatie	158
13 Eerlijk spel: een win-winvoorstel	173
14 Bewegen in de ruimte ertussen	185
15 Loslaten	196
16 Genezing, geen overwinning	208

17	Het hart is een vrijgevige spier	219
18	Vergeving en verzoening	231
Deel 3		
	Inleiding: de brede blik van medeleven	253
19	Investeer in jezelf	267
20	Je aannames in twijfel trekken	279
21	Van iedereen houden	296
22	Een gemeenschap creëren	307
23	Van woede naar liefde	319
24	Zeg ja tegen het leven	334
WAT JE KUNT LEREN VAN ELK DEEL		351
DANKWOORD		355
NOTEN		357

VOORWOORD



Op zoek naar liefde

De liefde laat de maskers, waarvan we vrezen dat we er niet zonder kunnen leven en waarvan we weten dat we ons er niet achter kunnen verschuilen, verdwijnen.¹

– JAMES BALDWIN

VAN KINDS AF AAN is er een allegaartje aan verhalen over liefde aan ons verteld. We verwachten dat liefde ons verheft, gelukkig maakt, ons affectie geeft, voor passie en tederheid zorgt, ons troost en veiligheid biedt en nog veel meer... en dat allemaal tegelijkertijd.

Onze gedachten worden vaak versluierd door de beelden uit onze popcultuur die liefde gelijkstellen aan seks en romantiek, van het soort dat gepaard gaat met bliksemflitsen en manestrallen. Dit idee van liefde zorgt ervoor dat we dingen zeggen en doen die we niet menen. Het zorgt ervoor dat we ons wanhopig vastklampen aan relaties die gegarandeerd veranderen, ons op de proef stellen of uit onze handen glippen. Grote boekhandels hebben vaak een hele afdeling die gewijd is aan de liefde, maar ei-

genlijk draait het meer om romantische relaties. Je vindt op deze afdeling tientallen boeken over hoe je een relatie krijgt, hoe je de relatie behoudt en hoe je je relatie beter maakt. Zoals een uitgever eens tegen me zei: 'De liefdesboekenmarkt is verzadigd.'

Misschien denken we dat we de hoeveelheid liefde krijgen die we verdienen, en dat is niet erg veel: 'Ik heb gewoon geen geluk in de liefde', of: 'Ik ben te beschadigd, waardoor niemand van mij kan houden.' We voelen ons misschien erg cynisch (soms is dat een masker om je gebroken hart of eenzaamheid achter te verbergen) en doen daardoor liefde af als een zielige illusie. Sommigen van ons besluiten dat ze genoeg hebben van liefde, omdat het veel meer van ons vraagt dan dat het ooit teruggeeft. Op die pijnlijke momenten waarop we de liefde het hardst nodig hebben, kan een verhard hart de beste verdediging lijken.

Velen van ons hebben te horen gekregen dat als we maar genoeg van anderen hielden en ons opofferden, het niet uitmaakte dat we niet van onszelf hielden, en dat konden we voor altijd volhouden. Of als we genoeg van een vriend of een kind hielden, dat de liefde dan alles zou oplossen. Er zouden dan geen pijnlijke tegenslagen of nederlagen meer zijn. Als er sprake is van zo'n pijn, betekent dat dat wij slecht zijn in liefhebben. Of misschien werd tegen ons gezegd dat liefde het enige was dat we in dit leven nodig hadden. We hoeven ons niet te verzetten tegen wat verkeerd is, of we hoeven er niets van te zeggen als iets wreed of onrechtvaardig is.

Maar afgezien van al deze verhalen willen we als mens allemaal ergens bij horen, verbonden zijn met iemand, een plek in de wereld hebben. We verlangen hevig naar geborgenheid, we zijn op zoek naar meer, naar het rijkere leven dat de liefde schijnt te beloven. We hebben het gevoel dat er een zekere liefde is die bestaat buiten de smalle paden waarlangs we ons moeten voortbewegen,

een mogelijkheid die niet geïdealiseerd of slechts abstract is. We bezitten de intuïtie om een betere band met onszelf en met anderen te kunnen opbouwen.

Een van mijn eigen keerpunten in mijn leven vond plaats in 1985 toen ik een meditatie-retraite in Birma deed. Ik beoefende intensieve liefdevolle-vriendelijkheidsmeditatie. Dit hield in dat ik de hele dag gelukwensen tegen mezelf en anderen uitsprak zoals 'Ik wens dat ik gelukkig ben, dat jij gelukkig bent.' Tijdens het oefenen had ik op een bepaald moment het gevoel dat ik tegen een drempel op liep. Aan de ene kant had ik het conventionele idee van wie ik dacht dat ik was: iemand die geheel afhankelijk was van een ander om liefde in mijn leven te voelen. Het was alsof ik de liefde beschouwde als een pakje in de handen van een almachtige bezorger. Als die bezorger bij mij voor de deur van gedachten zou veranderen en weg zou lopen, zou ik ontredderd achterblijven. Ik zou onherstelbaar incompleet zijn, omdat de liefde waar ik zo naar verlangde aan mijn deur voorbij was gegaan. Aan de andere kant van de drempel was de weerspiegeling van degene van wie ik vermoedde dat ik het echt was: iemand die in staat was tot liefde, ongeacht wie er bij mij in de buurt was of wat er gebeurde, iemand die toegang had tot de liefde waarmee ze iemand anders misschien kon verbeteren of uitdagen – maar er was niemand die mij die vaardigheid kon opleggen of het van me kon afpakken. Ik stapte over de drempel.

Ik begreep dat ik niet kon groeien als mens zolang ik mezelf zag als de passieve ontvanger van liefde. (Als je voor die rol kiest, betekent dat een heleboel wachten en vervolgens de schade beperken als het niet gaat zoals je dacht. Bovendien loop je ook het risico om af te stompen.) Maar ik kon zeker floreren als de belichaming van de liefde.

In dit boek verken ik echte liefde (de aangeboren vaardigheid

die we allemaal hebben om van anderen te houden) in het dagelijks leven. Liefhebben is naar mijn mening de belangrijkste van onze aangeboren vaardigheden. Deze vaardigheid wordt nooit vernietigd, wat we ook meemaken of wat we nog moeten ondergaan. De vaardigheid zit misschien ver weggestopt, wordt aan het zicht onttrokken, is moeilijk te vinden en het is moeilijk om erop te vertrouwen... maar ze is aanwezig. Ze klopt zachtjes, als een hartslag, onder de woorden die we gebruiken als we iemand begroeten, als we overwegen hoe we kritiek op iemands werk kunnen leveren zonder hem of haar te kwetsen, als we de moed verzamelen om voor onszelf op te komen, of als we beseffen dat we een relatie moeten opgeven... Echte liefde is op zoek naar authenticiteit leven zodat ze uit haar schulp kan kruipen en tot bloei kan komen.

Ik geloof dat er slechts één soort liefde is, namelijk echte liefde, die probeert om in ons tot leven te komen ondanks onze aannames die ons beperken, de vervormingen door onze cultuur, en de gewoontes van angst, zelfveroordeling en isolatie die we tijdens het leven verwerven. Iedereen heeft de vaardigheid om echte liefde te ervaren. Als we liefde vanuit dit uitgebreidere perspectief bekijken, kunnen we haar in de kleinste momenten dat we contact met anderen maken vinden: met een medewerker in de supermarkt, met een kind, een dier, tijdens een wandeling door het bos. We kunnen de liefde in onszelf vinden.

Echte liefde komt als we geheel erkennen dat we vol in het leven staan en heel zijn ondanks onze verwondingen, angsten of eenzaamheid. Het is een staat waarin we onszelf toestaan om duidelijk te worden gezien door onszelf én anderen, en op onze beurt bieden wij een duidelijk zicht op de wereld om ons heen. Het is een liefde die heelt.

Je kunt dit boek zien als een gereedschapskist vol mindfulness-

technieken en andere manieren om liefdevolle vriendelijkheid en medeleven te bevorderen, iets wat ik al meer dan veertig jaar aan anderen probeer over te brengen. Mindfulness helpt ons om afstand te creëren tussen onze echte ervaringen en de bespiegelen-de verhalen die we geneigd zijn te vertellen over onze ervaringen (bijvoorbeeld: ‘Ik verdien niet beter’). Aan liefdevolle vriendelijkheid doen helpt ons om de standaardverhalen die we over onszelf vertellen en die gebaseerd zijn op angst en eenzaamheid, los te laten. We worden de auteur van splinternieuwe verhalen over liefde.

In dit boek vind je meditatieoefeningen, overdenkingen en interactieve oefeningen die geschikt zijn voor iedereen. De oefeningen vormen een verkenningstocht die spannend, creatief en zelfs speels is. Ik put uit mijn eigen ervaring en die van de vele leerlingen die ik heb begeleid in het mediteren, van wie verschillende zo aardig waren om hun verhalen hier te delen. Het is de bedoeling dat je de meditatieoefeningen meer dan slechts één keer doet. Door ze voor langere tijd te beoefenen creëer je een stevige basis van mindfulness en liefdevolle vriendelijkheid in je leven.

We beginnen onze verkenning met die vaak vergeten ontvanger die echte liefde mist: wijzelf. Vervolgens breiden we de verkenning uit om te werken met geliefden, ouders, echtgenoten, kinderen, beste vrienden of vriendinnen, en collega’s, scheiden, overlijden, vergeving... de uitdagingen en mogelijkheden in het dagelijks leven. Daarna verkennen we de mogelijkheid om een verbondenheid te voelen met alle wezens, zelfs degenen bij wie we onze grenzen zeer duidelijk maken, of die we in het verleden hebben geprobeerd buiten te sluiten. We vinden hen misschien niet allemaal aardig, maar we kunnen wensen dat zij vrij zijn (en wij vrij kunnen zijn van hun daden die ons bepalen). Dit enorme

gevoel van samenhang, ergens bij horen, vanbinnen en vanbuiten, leidt ons naar het houden van het leven zelf.

Ik schrijf dit boek voor iedereen die dat verlangen in zich heeft om gelukkiger te zijn, die durft te dromen dat hij of zij tot veel in staat is, veel meer als het de liefde betreft. Ik schrijf dit ook voor de mensen die soms lijden onder de gedachte, net als ik ooit, dat er niet van hen wordt gehouden en die niet in staat zijn hun eigen lot te veranderen. Ik hoop dat ik je door dit boek kan helpen echte liefde te kweken, die prachtige ruimte van geven om anderen en jezelf, waarin je in harmonie komt met alles in je leven.