



Leren liefhebben

*Een spirituele blik
op relaties*

V I N C E N T D U I N D A M

VINCENT DUINDAM

Leren liefhebben

Een spirituele kijk op relaties

Uitgeverij
Ten Have

Inhoud

Voorwoord door Lisette Thooft 7

Introductie – Spiritualiteit in relaties: zoek de olifant 9

1. Goed beginnen 13

2. Je relatie als spiegel zien 39

3. Bezield beminnen 53

4. Lachen om jezelf 63

5. Oude pijn herkennen 79

6. Vergeven 95

7. Afscheid nemen 105

Dankwoord 112



1. Goed beginnen

Misschien heb je een partner en zou je je relatie wel willen verdiepen. Misschien ben je op zoek naar een partner. Het verlangen naar een partner kan heftig zijn. Maar het 'hebben' van een partner kan net zo goed. Wellicht is de ware toch niet de ware gebleken... Moet je dan nu harder lopen? Beter om je heen kijken?

Nee. Je kunt beter stilstaan, en bij jezelf naar binnen gaan. Richt je op de vraag hoe je meer kunt beminnen, in plaats van je af te vragen hoe je meer bemind kunt worden. Dan kun je de ware gaan ontmoeten. Misschien woon je al met hem of haar samen.

Hoe werk je aan een goede relatie? Door aan jezelf te werken, zeggen psychologen. Bewaak je grenzen, wees assertief. Het is belangrijk om je eigen identiteit te ontwikkelen, te ontdekken wie je zelf bent. Een eigen plek in huis, zoals een eigen kamer, helpt. Net als tijd nemen voor jezelf, je tijd bewaken. De taken in huis eerlijk verdelen. In het algemeen geldt: de investering in de relatie van energie, zorg, aandacht en tijd moet evenredig zijn. Dat is het psychologisch

perspectief. Daar is niets mis mee, natuurlijk, maar er is ook een ander, spiritueel perspectief.

Veel mensen denken dat ze pas aan spiritualiteit toe zijn als ze hun relatie helemaal voor elkaar hebben. Als ze de adviezen van psychologen hebben opgevolgd en stevig in hun emotionele schoenen staan, samen en alleen. Het spirituele bouwt daar dan op voort, komt na het psychologische. Dit lijkt mij een vergissing. Spiritualiteit hoeft niet te wachten, kan zelfs niet wachten. Spiritueel aan je relatie werken is niet een volgend stadium (als ik eenmaal dit heb bereikt, dan ...), maar het gaat om een andere manier van kijken, van zijn. Net zoals zo'n plaatje waarop je óf een vaas, óf twee gezichten in profiel ziet, afhankelijk van hoe je kijkt. Als je blik verschuift, zie je het andere plaatje. Midden in de onafheid en de rommeligheid van het alledaagse leven kun je dat andere perspectief op je relatie kiezen. Dan stel je andere vragen. Niet: hoe krijg ik mijn eerlijke deel? Maar: hoe kan ik liefde geven, in plaats van liefde te willen ontvangen? Hoe kan ik hier helpen om de situatie tot bloei te brengen? Intense aandacht is dan het antwoord. Alleen dit moment telt, alleen deze ontmoeting met je geliefde. Je bent je bewust van je eigen lichaam, van je ademhaling. En je nodigt stilte uit in het contact. Stilte waarmee je je wensen en verlangens omringt, stilte waarin je de ander beziet met liefdevolle ogen.

Een andere blik

Er is dus een verschil tussen psychologisch kijken en de spirituele blik. Wanneer je met de blik van een psycholoog – of daadwerkelijk met de hulp van een psycholoog of therapeut – naar je leven kijkt, dan kun je leren om de verschillende delen van je levensverhaal met elkaar in verband te brengen. Bijvoorbeeld: mijn relatieproblemen hebben waarschijnlijk iets te maken met de manier waarop wij vroeger thuis met elkaar omgingen. Ook kun je verschillende lagen in je levensverhaal ontdekken, verlangens achter verlangens opgraven. Bijvoorbeeld: ik werk zo hard, omdat ik op zoek ben naar erkenning. Ik ben op zoek naar erkenning, omdat... Dat kan zeker nuttig zijn. Het geeft inzicht en kan in dit geval voorkomen dat je je verliest in je werk. Maar een spiritueel perspectief laat je ook nog iets anders zien; het overstijgt dit. Spiritueel bezien ben je al heel, ben jij de plek waar alle stukjes liggen van de puzzel die je levenssituatie is. Ben je eigenlijk het leven daaronder.

Een psychologisch perspectief leert je om aan anderen (en jezelf) een zinvol, samenhangend levensverhaal te vertellen. Het gaat om de ontwikkeling en versterking van je identiteit. Een spiritueel perspectief nodigt je uit om uit dat verhaal te stappen. In de ruimte die daaronder ligt, waar je diepgaand verbonden bent met andere mensen, met de natuur, met liefde, met God.

De uitnodiging ligt er. 'Het is niet je taak om liefde te zoeken,' zegt de Perzische mysticus Roemi (1207-1273), 'maar

vooral om binnen jezelf alle barrières te zoeken en te vinden die je ertegen hebt opgebouwd.’ Liefde wacht op een welkom, niet op een bepaalde tijd.

Als je het psychologische en het spirituele perspectief kunt afwisselen, is dat verfrissend en ontspannend in de relatie. Je geeft jezelf en je partner hierdoor ruimte.

Eerste oefeningen in relaties

Hoe beginnen we onze relaties eigenlijk? De eerste liefdesrelaties ontstaan vaak in de puberteit. Vroeger werden deze pubergevoelens vaak afgedaan als kalverliefde. Nu zien we beter dat er in deze relaties iets ‘geleerd’ en geoefend wordt. Hoe ga je om met intimiteit, waar liggen je grenzen, wat doe je hetzelfde als thuis? Wat doe je juist anders? Zoek je naar het bekende, wat je van huis hebt meegekregen? Of ben je juist op zoek naar het onbekende, het ontbrekende, dat wat je gemist hebt?

Soms lijkt het of deze jonge mensen alleen maar op zoek zijn naar pijn en frustraties. Je ziet hoe ze elkaar kunnen klemzetten, tergen, pijn doen, maar elkaar ook (nog) niet kunnen loslaten. Telefoongesprekken kunnen tweeënhalf uur duren en er gaat een halve doos papieren zakdoekjes doorheen om alle tranen te deppen. Soms lijkt het definitief voorbij, maar als de geliefden elkaar weer zien, maken ze het uitgebreid goed en kan het spel weer van voor af aan beginnen. Het lijkt soms een verslaving, inclusief het smach-

ten, het verlangen, de roes, de kater, het 'nodig hebben'. Dit is wat puberale partners van elkaar verlangen:

- maak me gelukkig
- maak me compleet
- zorg dat ik me veilig voel
- vertel me wie ik ben.

In deze periode van het leven, waarin jongeren naarstig op zoek zijn naar wie ze zijn, wat hun identiteit is, wat hun levensproject en beeld van de toekomst, zijn er zo veel onzekerheden dat ze zich aan elkaar vastklampen. De ander moet zin geven aan hun bestaan. De ander is hun veiligheid. Pubers en adolescenten moeten hun ouders loslaten en nieuwe hechtingsfiguren vinden, met vallen en opstaan. Extra spannend wordt dat allemaal wanneer veel vrienden en vriendinnen al een partner hebben. Niemand wil graag 'overschieten'. Nog los van de hormonen die in de puberlijven rondspoken, wordt het er ook niet makkelijker op door dat onze maatschappij zo volledig geseksualiseerd is. Puberteit en spiritualiteit lijken elkaar soms uit te sluiten. Pubers identificeren zich volledig met hun heftige gevoelens, zijn compleet zwart-wit in hun denken. Slaan door in hun zoektocht naar de graal van de identiteit: wie ben ik en wat moet ik? En ze zijn zo sterk op zoek naar heftige prikkels, dat ze af en toe bijna verdrinken in de buitenwereld. Heel anders dan op je meditatiekussentje zitten, of in een kerkbank.

Toch is de tegenstelling puberteit – spiritualiteit schijn, net zoals die andere tegenstelling: verliefdheid – spiritualiteit. Pubers en mensen die verliefd zijn, hebben in elk geval contact met hun gevoel. Ze hebben lak aan suffe conventies en gewoontes, en ze proeven de smaak van het leven. Vaak ontwikkelen pubers ook grote idealen die ze hun hele leven lang vasthouden. En hun verlangen kan als een motor werken. Garanties dat het allemaal goed gaat zijn er natuurlijk niet. In de puberteit mag je spelen, oefenen, rommelen. Ongetwijfeld een beetje vieze handen maken. Je hebt nog eventjes uitstel van de eisen die aan volwassenen worden gesteld. Je mag ontdekken wat je met relaties aan moet.

De liefde woont al in je

Een volwassen relatie ga je aan als je de fase van vrijblijvend experimenteren voorbij bent. Als het goed is, heb je iets geleerd van je experimenten, ben je erdoor gevormd. Een groot praktisch verschil is dat als we nu banden aangaan en verbreken de consequenties ervan vaak groter zijn: er is meestal een vaste relatie of huwelijk in het spel. Dikwijls zijn er ook kinderen bij betrokken.

In een volwassen relatie ga je gaandeweg beseffen dat het hierboven genoemde rijtje eisen ‘Maak me gelukkig, maak me compleet...’ onrealistisch is. Je huidige partner kan je dit niet geven, in elk geval niet permanent. En een volgende partner ook niet. Tweede huwelijken zijn niet stabiel dan

eerste huwelijken; de kans op weer uit elkaar gaan is zelfs nog wat groter.

Het goede nieuws is: je hoeft niet al je puberale gevoelens op te geven. Houd vast aan je verlangen, aan het vuur, aan je streven naar authenticiteit. Maar projecteer je verlangens niet langer op je geliefde, op je relatie. Geen enkele relatie kan jou volmaakt gelukkig maken. Dat hoeft ook niet, want de liefde woont al in jou. Niet om de hoek. Dit geldt altijd, of je nu een langdurige, monogame relatie hebt of kortstondige contacten. Om die liefde te vinden, moet je je dan ook niet direct richten op wat zich tussen jou en de ander afspeelt, maar eerst op je eigen binnenruimte.

Vaak voelen mensen zich pas uitgenodigd om die binnenruimte te ontdekken bij een groot verlies of in een ernstige crisis. Henri Nouwen beschrijft dat in het boek *Binnen roepen*. Als gevolg van het verlies van een heel wezenlijke vriendschap en de zenuwzinking die daarop volgde, keerde hij zich naar binnen. Zo hoeft het niet te gaan. Je kunt ook de weg naar binnen bewandelen voordat het misgaat. Die weg naar binnen, het zoeken naar de liefde in jezelf, de stilte in jezelf, kan je helpen in je relatie.

Wanneer je die stilte ervaart, kun je een beetje glimlachen om de verlanglijstjes die tegenwoordig bij relaties horen: wees assertief, zorg dat je jezelf niet tekortdoet, bewaak je grenzen... Je realiseert je dat je soms ook de belangen van je partner boven die van jezelf kunt stellen. Je kunt een groter stuk meelopen dan hij of zij van je vraagt, de andere wang toekeren. Niet om over je heen te laten lopen, maar om

kwetsbaar te blijven, om zachtheid uit te nodigen, om de liefde te vinden die in elke situatie verborgen ligt.

Onvervulbare verlangens

In onze cultuur wordt ons voorgehouden dat je het geluk moet pakken door snel je verlangens te bevredigen. Er wordt ons beloofd dat we gelukkig worden als we bepaalde producten kopen. Gebruik de juiste deodorant en alle mannen of vrouwen vallen op je, bijvoorbeeld. Een goed gevulde portemonnee kan je een onweerstaanbaar uiterlijk verschaffen, intieme relaties, zwoele erotische ervaringen, een superieure gezondheid... Dat is in elk geval de illusie die men ons voorschotellet.

Dit staat in groot contrast tot het vroegere ideaal. In het verleden bestond er een wantrouwen tegen verlangen. Het moest beteugeld, onderdrukt en gedisciplineerd worden. Nu wordt onmiddellijke driftbevrediging op een uiterst suggestieve en commerciële manier gepromoot. Is er nog een andere manier mogelijk om met verlangen om te gaan, naast onderdrukking of onmiddellijke bevrediging? Kerkvader Augustinus, die leefde in de vijfde eeuw na Christus, wees al op het wonderlijke karakter van verlangen. Wanneer een verlangen wordt bevredigd, ben je maar heel kort gelukkig, want direct erna doemt een volgend verlangen op, en dan nog één, en zo eindeloos verder. Verlangen is in principe onvervulbaar.