

Leren van je liefdescrisis

Pijn is het

medicijn

Je boek 'Verlaafd aan liefde' is een bestseller geworden. Waarom blijft de liefde ons toch zo bezighouden?

“Dat heeft te maken met ons aangeleerde zelfbeeld, of ego, zoals de boeddhisten het noemen. We zijn allemaal opgegroeid met het idee dat er twee mensen nodig zijn voor een eenheid: een vader en een moeder. Dat idee leidt ertoe dat we ook als volwassenen geloven dat we een ander nodig hebben om volmaakt te zijn. Zo zijn we er ook van overtuigd dat geluk van die ander moet komen. De ander moet ons waarderen en erkenning geven. Dat geldt voor alle relaties - met vrienden, familie, collega's - maar het meest in de liefdesrelatie.

Daarin maken we ons afhankelijk van de ander, en dus ligt daar het grootste geluk en tevens het grootste lijden. Als je verliefd bent en diegene vindt jou ook geweldig, lijkt alles even te kloppen. Dan ontspant het ego zich en raken we in onze natuurlijke staat; dan voelen we geluk.”

Maar dat geluk is dus niet afhankelijk van de ander?

“Nee. Geluk zit in jezelf. Je máákt het afhankelijk van een ander. Dat is ook niet zo gek, want als baby was je daadwerkelijk afhankelijk: als er niemand voor je zorgde, ging je dood. Maar als volwassene is die afhankelijkheid helemaal niet meer reëel. Door spirituele oefening ontdek je dat. Als je

liefdevol gewaar wordt van je gedachten en gevoelens, leer je dat je om gelukkig te zijn niet hoeft te voldoen aan voorwaarden zoals een liefdesrelatie, maar dat je het ook kunt voelen in je eentje. Je hebt de ander niet nodig om een soort gat te vullen, want dat gat is er helemaal niet.”

Dus eigenlijk is de belangrijkste relatie in je leven die met jezelf?

“Ja. Het is belangrijk dat je je ego leert doorzien. Daarmee wil ik niet zeggen dat er iets mis is met ego, maar het is een aangeleerde illusie. Als je door die illusie heen kijkt, besef je dat geluk al binnenin jou aanwezig is en dat je er dus niet een ander voor nodig hebt.”

Maar waarom zouden we dan nog liefdesrelaties aangaan, als je ook volmaakt gelukkig kunt zijn in je eentje?

“Omdat je als mens geluk wilt delen. Zelfs als je helemaal verlicht bent, en het geluk volledig uit jezelf haalt, is het fijn om dat samen met een ander te beleven.”

In je nieuwe boek onderscheid je twee soorten relaties: de ego-relatie en de spirituele relatie. Wat is het verschil?

“In een spirituele relatie zijn partners zich ervan bewust dat ze geluk uit zichzelf kunnen halen. Ze spreken af: nu hebben we het fijn samen, maar we weten niet hoe lang dat gaat duren. We maken de relatie nooit belangrijker dan onszelf. Ze helpen elkaar om te groeien en gaan samen oefenen. En daarbij nemen ze zelf de verantwoordelijkheid voor hun geluk: ze maken het niet afhankelijk van de ander, zoals in een ego-relatie gebeurt.”

Hoe ziet zo'n spirituele relatie eruit?

“Als je verliefd wordt, denk je dat dit de persoon is die je gelukkig gaat maken. Met die gedachte komt

al heel snel de angst om verlaten te worden. Je stuurt wel twintig berichtjes per dag, vooral omdat je graag wilt horen dat de ander jou ook leuk vindt. Die geruststelling, daar is je ego steeds mee bezig. In een spirituele relatie herken je die behoefte aan geruststelling bij elkaar en bespreek je het: voel jij ook een afhankelijkheid ontstaan, en zullen we proberen daar niet in te trappen en onze zelfstandigheid te behouden? Je doet samen je best ervoor te zorgen dat je relatie niet alleen veiligheid biedt, maar ook ruimte geeft aan groei. De kunst is om je angst toe te laten én te delen dat je bang bent. Dan kun je bijvoorbeeld afspreken elkaar vrij te laten op het gebied van seks. In feite is dat gewoon realistisch, het gebeurt toch en hoe harder je roept 'je mag niet vreemdgaan', hoe groter de kans dat het gebeurt.”

Maar als het dan gebeurt, doet het toch nog steeds pijn?

“Zeker. Maar vaak maakt vooral de vertrouwensbreuk het pijnlijk. Je voelt je gekwetst omdat de ander het maandenlang niet verteld heeft. Als je meteen eerlijk bent en zegt dat er iets is gebeurd tussen jou en een collega, kwetst het je partner, maar dan kun je er samen iets mee doen. Dat is het mooie van een spirituele relatie: er blijft een soort 'samenheid', ook als een

van de twee iets doet wat pijnlijk is voor de ander.”

Als ik je boek lees, denk ik af en toe: wat een ellende leveren relaties op. Is de mens wel gemaakt voor een liefdesrelatie?

“Ja, de mens is liefde! Dat is de essentie van onze geest. Dat een liefdesrelatie vaak pijnlijk is, komt voort uit ego's verlatingsangst en vermeende behoefte. Al het lijden - verlatingsangst, jaloezie, zelfafwijzing - wordt veroorzaakt doordat je niet herkent wie je werkelijk bent. En tegelijkertijd is die pijn juist de sleutel om dat te ontdekken. Dat is het wonder van spiritualiteit: het lijden is de toegang tot volmaaktheid. Pijn is het medicijn. Als je je verzet tegen lijden, creëer je meer lijden. Maar door het lijden te onderzoeken, en er niet voor weg te lopen, zorg je dat het vanzelf oplost.”

Hoe verhoudt een goede relatie met jezelf zich tot een relatie met een ander?

“Er zijn twee manieren van een goede relatie hebben met jezelf. Je hebt ook 'een gezond ego'. Iemand die in zijn jeugd niet te veel shit heeft meegemaakt, succesvol is in werk en relaties, kan op ego-niveau een goede relatie hebben met zichzelf. Maar zo

In een spirituele relatie ben je niet afhankelijk van de ander. In een ego-relatie wel'

iemand kan toch in de problemen komen als een liefdesrelatie dreigt stuk te lopen, en bijvoorbeeld ook bij ziekte en naderende dood. Dat brengt je namelijk op een dieper niveau bij jezelf. Iemand die in de spirituele betekenis een goede relatie heeft met zichzelf, heeft geleerd zijn pijnlijke emoties te overstijgen en er vriendelijk voor te zijn. Zo iemand kan makkelijker een spirituele relatie aangaan, waarin je voor een deel nog je geluk ontleent aan de liefde voor een ander, maar het ook bij jezelf vindt. Als je partner dan een affaire heeft, is er behalve de pijn ook wat ruimte om vriendelijk voor jezelf te zijn.”

Wat gebeurt er met je als je in een liefdescrisis raakt?

“Als een liefdesrelatie werkt, op ego-niveau, ontwikkel je constant gedachten die geruststellend zijn. Je ziet jezelf weer even met je geliefde, verheugt je op het volgende samenzijn - in gedachten

ben je de hele dag verbonden met de ander. Het is een verslaving aan geruststellende gedachten. Zodra je gaat mediteren, krijg je dat in de gaten. Wanneer er iets gebeurt wat de geruststelling onderuit haalt: je geliefde heeft interesse in een collega op het werk, of wil lange tijd alleen op vakantie - dan zul je nog steeds honderden keren per dag die gedachten krijgen, maar dan word je er juist ongerust van. Je wilt die dingen niet denken, gaat in verzet, maar daardoor ga je ze juist nog vaker denken. Tot je niet meer kunt ophouden met denken, en dan zit je in een crisis. Zodra je ermee aan de slag gaat, en gaat oefenen in liefdevol gewaar-zijn, leer je te doorzien dat het je denksysteem is dat je ellende oplevert. Dan leer je de crisis te benutten voor spirituele groei.”

Wat is de truc om er weer uit te komen?

“De truc is te beseffen dat er geen truc is, dat je je lijden elke keer

opnieuw moet omhelzen door er liefdevol naar te kijken. Eerst moet je je hart openen voor je ego, dat verstrikt zit in zijn eigen gedachten. Niet alleen dat verstrikt zijn doet pijn, maar ook ons oordeel erover. Want wat vinden we het stom van onszelf dat we dit zo moeilijk vinden! Door te oefenen in liefdevol gewaar-zijn, kun je soms ineens vertederd raken, als je jezelf ziet lijden onder allerlei gedachten. Dan denk je: jeetje, wat ben ik aan het worstelen.”

Zoals je dat bij een ander kunt denken.

“Ja. Als een goede vriend bij jou komt en het moeilijk heeft, zeg je ook niet: wat ben je toch een sukkel dat je jezelf zo afwijst! Dan leef je mee en zeg je, joh, wat is het zwaar voor je. Dat kun je ook voor jezelf doen. Het lijden verdwijnt niet als je het probeert weg te laten gaan, dat kan alleen spontaan gebeuren. Je kunt nog zo ver zijn op het spirituele pad, beseffen: dit zijn >

'Als je jezelf ziet lijden onder allerlei gedachten kun je soms ineens vertederd raken: jeetje, wat ben ik aan het worstelen'

mijn gedachten. Ik ben jaloers, en ik geef mijn verzet op. Daaronder zit vaak toch nog de wens om er vanaf te komen, het is een trucje om je beter te voelen. En dan verdwijnt het niet. Toch is oefenen altijd waardevol - óók wanneer je het stiekem alleen doet omdat je wilt dat je pijn verdwijnt. Door niet weg te lopen van je pijn, en het bijvoorbeeld niet te verzachten met het achteroverslaan van een fles wijn, leer je: ik kan dit aan. De pijn is dan niet weg, je leert ermee te dealen op een psychologisch niveau. Gaandeweg kom je op een spiritueel niveau: komt er opeens een spontane opening waarin je liefde voelt voor je eigen lijden. Als je inziet dat het je ego is dat gekwetst wordt, en je liefdevol kunt kijken naar dat gekwetste ego, dan lost 't op in liefde."

Maar aan pijn moet je je dus overgeven.

"Ja, en dat betekent dat je elke hoop op succes loslaat. Een boedhistisch spreekwoord zegt: als je

een glas modderig water hebt en wilt dat het helder wordt, moet je het met rust laten. Zo is het ook met pijnlijke emoties, die zijn in feite een vertroebeling van je geest. Je gelooft je gedachten, maar je moet gewoon naar ze kijken en ze met rust laten. Niet er vanaf willen, niet erin zwelgen, maar mild naar jezelf kijken: pff, wat heb ik negatieve gedachtes. Als je dat oefent, kun je na een tijdje al iets van een klein glimlachje ervaren."

Je nieuwe boek 'Over liefde en loslaten' gaat voor een groot deel over de liefdescrisis waarin je zelf belandde. Hoe kwam dat?

"De aanleiding vind ik te privé, want het gaat niet alleen over mijzelf: ik kies ervoor er boeken over te schrijven, maar mijn partner niet. Ik kan wel vertellen dat we uit elkaar groeiden. Soms was ik ontzettend bang om haar te verliezen. Zo erg dat ik dacht: nu moet het maar gebeuren, want

dat is de enige manier om de angst te overstijgen. Het is een beetje alsof je voelt dat je verdrinkt en ophoudt met tegenspartelen: je geeft je eraan over. En juist dan, achter die grote angst, zie je dat het niet het einde is. Er is nog iets achter de diepste verlatingsangst. Het vertrouwen dat alles goed is zoals het is."

Was het de eerste keer dat je zoiets mee-maakte? Je hebt immers al eerder over de liefde geschreven.

"Na het huwelijk met de moeder van mijn kinderen heb ik een heel pijnlijke periode doorgemaakt, maar toen verdiepte ik me nog niet in spiritualiteit. Mijn huidige relatie is de eerste spirituele relatie. We laten elkaar vrij en voelen ons toch intens verbonden. Juist daarvoor was deze periode pijnlijk. Steeds als je de angst om elkaar te verliezen aanvaardt en elkaar vrijlaat, gaat de liefde nog meer stromen, en komt de angst weer

terug. Bij elk niveau van spirituele ontwikkeling blijft er angst, die verdwijnt nooit helemaal."

Ik kan me voorstellen dat wie jouw eerdere boeken gelezen heeft, jou ziet als een wijs man die weet hoe het moet - en nu ontgoocheld is omdat je zelf in een crisis terecht kwam.

"Ja, die reactie krijg ik wel eens: hoe kan dat nou, als je al een boek hebt geschreven als 'Verslaafd aan liefde'? Het is een misvatting dat je alleen zo'n boek kunt schrijven als je verlicht bent. Welnee, ik ben niet verlicht, ik heb hooguit wat meer ervaring op het spirituele pad. De tweede misvatting is dat als je spiritueel ontwikkeld bent, dat je dan nooit meer in een dal terecht komt. Terwijl: een crisis is juist wat je nodig hebt! Daar leer je van."

Maar je schreef ook in je boek, ergens, dat je wel even dacht: nu ben ik er weer ingetuind!

"Natuurlijk. Kijk, gedachten zijn ego. Ik heb zeker gedacht: jemig, nu heb je al die boeken geschreven en heb je zelf weer zo'n verlatingsangst! Maar het punt is: geloof ik die gedachte?"

Het zou dus zomaar kunnen dat je ooit weer

in een dal belandt?

"Dat kan altijd, tot op je laatste dag. In een spirituele liefdesrelatie ben je niet gevrijwaard van pijn. Die gedachte komt voort uit ego's behoefte aan geruststelling. Wel kun je sommige soorten crises voorkomen. Je kunt voorkomen dat je in gezapige vervalg terecht komt, door ieder je eigen leven te blijven leiden en niet samen te gaan wonen. Dan blijft de liefde langer stromen. Maar dat betekent niet per se dat je ook altijd bij elkaar blijft. Het idee dat als twee golven in de oceaan elkaar raken, ze elkaar niet meer mogen loslaten, is een ego-misvatting."

Hoe blijf je moed houden wanneer de praktijk steeds toch weerbarstiger blijkt dan de theorie?

"Die moed zit in je. Ook als je keer op keer weer in een crisis tuint. Want zelfs de crises worden steeds meer een aanleiding voor vreugde. De laatste crisis was heel heftig, maar ik ben er lang niet zo in verstrikt geraakt als na mijn huwelijk. Toen zat ik dag in dag uit in zak en as. Nu waren het buien, en zelfs de ellendigste buien duurden nooit langer dan een paar uur. Daarna besefte ik toch: ik kan dit hebben. In mijn relatie is constant de verbinding gebleven, en het besef: wat hebben we iets moois samen."



Wat neem je mee voor in de toekomst?

"Meer vertrouwen. Niet dat er nooit meer een crisis komt, maar vertrouwen: wat er ook gebeurt, ik kan het hebben. Ik ben er niet door weggespoeld. Je kunt niet zeggen: ik heb het overwonnen, dat klinkt te veel als een strijd tegen de crisis. Ik ben erdoorheen gekomen en er lichter uit gekomen. Dus wat ik meeneem is het idee: kom maar op." 🌱



Jan Geurtz komt op het Happinez Festival vertellen hoe je kunt groeien van een liefdescrisis. Kijk op happinez.nl/festival