

JOHN WELWOOD

# Liefde geven, liefde ontvangen

*Waarom ontvangen zoveel moeite kost*



John Welwood

LIEFDE GEVEN,  
LIEFDE ONTVANGEN

*Waarom ontvangen zoveel moeite kost*

Tweede druk

*Uitgeverij*  
**Ten Have**

# Inhoud

Inleiding	7
Voorwoord: Je liefdevol omarmd voelen	29
1. Volmaakte liefde, onvolmaakte relaties	39
2. De stemming van wrok	64
3. Wrok loslaten	82
4. Van zelfhaat naar liefde voor jezelf	103
5. Heilig verlangen	127
6. De liefde die je bevrijdt	146
Nawoord: Wie omarmt je?	167
Oefeningen	175
Dankwoord	194
Aantekeningen	195
Over de schrijver	206

# 1. Volmaakte liefde, onvolmaakte relaties

*Steeds leid ik de nederlaag –*

*Omdat ik op anderen vertrouw voor verrukking.*

Uit een gedicht van de schrijver

Als de zuivere essentie van liefde vergelijkbaar is met de zon aan een onbewolkte hemel dan schijnt dit heldere en stralende licht aan het begin en aan het eind het felst door een relatie heen. Wanneer je baby net geboren is, voel je je zo begenadigd door de komst van zo'n beminnelijk wezentje, dat je erop reageert zonder reserve, eisen of oordeel. Wanneer je net verliefd bent, ben je zo verrast en verheugd door de absolute schoonheid van de aanwezigheid van deze persoon, dat je hart wijd open gaat staan. Gedurende lange tijd stroomt het zonlicht van de alles omarmende liefde met volle kracht door je heen en misschien smelt je van verrukking. Ditzelfde gebeurt als een vriend of geliefde stervende is. Alle onenigheden met die persoon vallen weg. Je waardeert eenvoudig de ander zoals hij of zij is, gewoon omdat hij of zij een tijdje samen met jou in deze wereld heeft vertoefd. Zuivere, onvoorwaardelijke liefde straalt naar binnen wanneer mensen zichzelf, hun eigen eisen en agenda's, opzij zetten en zich volledig voor elkaar openstellen.

Absolute liefde is niet iets dat we moeten, of ook maar kunnen bekokstoven of teweegbrengen. Ze komt via ons tevoorschijn als we ons volledig openen – voor een ander, voor onszelf, of voor het leven. Ze manifesteert zich als onzelfzuchtig liefhebben in relatie tot anderen en als innerlijk vertrouwen en zelfaanvaarding in

relatie tot onszelf. Met betrekking tot het leven, manifesteert ze zich als een gevoel van welzijn, waardering en als *joie de vivre*.

### *Absolute liefde*

Wanneer de belangrijkste kwaliteiten van liefde, openheid en warmte tot ons komen, dan geeft het ons wezenlijke voeding: het helpt ons onze eigen warmte en openheid te ervaren en het maakt het mogelijk de schoonheid en goedheid in de kern van onze aard te herkennen. De latente, potentiële kiemen van de ziel worden gewekt door het licht van onvoorwaardelijke liefde. Zij rijpt de ziel en helpt haar om te bloeien en vrucht te dragen. Ze maakt het mogelijk dat we anderen de unieke giften van dit leven kunnen aanbieden. Het feit dat we zuivere liefde, zorg en erkenning van een ander ontvangen, schenkt ons een grote zegen: het bevestigt ons in wie we zijn, zodat we ja kunnen zeggen tegen onszelf.

Wanneer twee mensen elkaar zien en waarderen zoals ze zijn, delen ze een moment van 'ik-gij-herkenning', zoals Martin Buber het zou uitdrukken. Volgens Buber is dit een essentiële bevestiging: ze helpt ons te weten en te voelen *dat we zijn*.

De belangrijkste bevestiging voor ons is niet alleen het gevoel dat iemand van ons houdt, maar dat die persoon van ons houdt zoals we zijn. *Zoals we zijn* betekent *in ons wezen, onze essentie*. Absolute liefde is de liefde van het (mogen) zijn.

Ons wezen is de dynamische, open verschijning die we in essentie zijn. Het is iets dat veel verder reikt dan onze persoonlijke eigenschappen, pijn of verwarring. Ons wezen is wat we ervaren wanneer we ons gevestigd, gegrond en met onszelf verbonden voelen. Wanneer we geworteld zijn in deze fundamentele grond van aanwezigheid, dan stroomt liefde vrijelijk door ons heen en kunnen we ons gemakkelijker voor anderen openstellen. Twee mensen die elkaar in deze hoedanigheid van open aanwezigheid ontmoeten, delen een volmaakt moment van absolute liefde.

Maar – en dit is een belangrijk punt – onze persoonlijkheid is niet de bron van absolute liefde. Het licht van de liefde schijnt vanuit de oorsprong van alles, door ons heen. Wij zijn slechts de kanalen voor haar stralen, maar doordat ze door ons heen stroomt, vindt ze ook een basis in ons en verblijft ze in ons als onze hartsessentie.

We hebben een natuurlijke verwantschap met dit volmaakte voedsel, onze diepste essentie, ons levensbloed. Elke baby reikt daarom vanaf de geboorte instinctief naar zijn diepste essentie. *We kunnen het niet laten om naar onze eigen aard te verlangen.*

We kunnen ons ontspannen, onszelf loslaten en ons op ons gemak voelen als de waarde en schoonheid van ons bestaan wordt erkend. Als we ontspannen, openen we ons. Hierdoor worden we transparant voor het leven dat door ons heen stroomt, als een frisse bries die door een kamer waait zodra de ramen geopend worden. Dit brengt zowel een gevoel van welzijn als van echte kracht met zich mee, die D.H. Lawrence definieert als ‘het leven dat ons binnenstroomt.’

Martin Buber ziet het moment van de ik-gij-verbinding als het afwerpen van een oud, beschermend omhulsel, zoals een vlinder uit zijn cocon tevoorschijn komt. Door zuivere, onvoorwaardelijke liefde te proeven, ervaren we dat het goed is om onszelf te zijn, dat het goed is om te leven en dat maakt dat we onze vleugels willen uitslaan en opstijgen. De levendigheid die door ons heen stroomt, voelt verrukkelijk aan.

Het ervaren van onvoorwaardelijke liefde maakt het mogelijk dat wij *rusten in onszelf en in de verrukkelijke stroom van onze levendigheid*. Broeder David Steindl-Rast beschrijft deze diepe verbondenheid als volgt: ‘We weten een moment lang dat alles bij ons hoort, omdat wij bij alles horen.’

De toegang die de liefde verschaft tot iets dat groter is dan menselijke verwachtschap, is een van de grootste gaven van menselijk liefde. Ze helpt ons contact te maken met de stralende levendigheid in ons en laat ons zo onze wezenlijke schoonheid en

kracht zien. Daar waar we één zijn met het leven zelf, omdat we volledig transparant voor het leven zijn. Wanneer het leven bij jou hoort en jij bij het leven hoort, maakt dat je vrij van honger en angst. Je ervaart dat de wezenlijke waardigheid en nobelheid van je bestaan niet afhankelijk zijn van de goedkeuring of de bevestiging van anderen. In dit diepe gevoel van eenheid met het leven beseft je dat je niet verwond bent, nooit verwond geweest bent en niet verwond kunt worden.

Dit is de basis van het menselijk bestaan: absolute liefde helpt ons contact te maken met wie we werkelijk zijn. Daarom is ze onmisbaar.

### *Relatieve liefde*

Hoewel het menselijk hart een kanaal is waardoor de grote liefde deze wereld binnenstroomt, kan dit hartskanaal toch verstopt raken door puin – angstige, defensieve patronen die zich ontwikkeld hebben uit niet-weten dat er echt van ons gehouden wordt. Daarom doortrekt de natuurlijke openheid van de liefde, die we in korte, verrukkelijke momenten van zuivere verbondenheid met iemand anders kunnen proeven, onze relaties zelden helemaal. Sterker nog: hoe meer twee mensen zich voor elkaar openen, des te meer komen ook alle obstakels naar de oppervlakte: hun diepste, meest duistere verwondingen, hun wanhoop en wantrouwen, en hun meest rauwe, emotionele drukpunten. Net als de warmte van de zon de aarde kan bewegen om haar vochtigheid vrij te geven zodat er wolken ontstaan, zo activeert de zuivere openheid van de liefde de dikke wolken van onze emotionele verwonding, de nauwe plekken waar we gesloten zijn, waar we in angst leven en ons verzetten tegen de liefde.

Er is een goede reden waarom dit gebeurt: voordat we een helder kanaal kunnen worden waar de liefde vrijelijk doorheen kan stromen moeten de manieren waarop we verwond zijn geraakt aan de oppervlakte komen en blootgesteld worden. Liefde kan al-

leen die dingen genezen die zichtbaar zijn. Zolang onze wonden verborgen blijven zullen ze alleen maar gaan zweren.

*Relatieve liefde* is als het zonlicht van absolute liefde, wanneer het gefilterd wordt door de wolken van onze geconditioneerde persoonlijkheid en haar verdedigingspatronen – angst, wantrouwen, reactiviteit, oneerlijkheid, agressie en verwrongen waarneming. Net als een gedeeltelijk bewolkte lucht is relatieve liefde niet-compleet, niet-constant, en niet-volmaakt. Ze is een voortdurend spel van licht en schaduw. De volle stralen van absolute liefde kunnen alleen op vluchtige momenten door de wolken heen schijnen.

Als je jezelf in een relatie nauwlettend gadeslaat, zul je zien dat je voortdurend heen en weer slingert tussen open en gesloten zijn, heldere luchten en donkere wolken. Wanneer iemand anders ontvankelijk is, goed luistert, of iets plezierigs zegt, gaat er op een natuurlijke manier iets in je open. Maar wanneer de ander niet ontvankelijk is, niet naar je luistert, of iets bedreigends zegt, dan word je misschien snel gespannen en krimp je in elkaar.

Ons vermogen om een welgemeend ja tegenover een ander te voelen, fluctueert met de veranderende omstandigheden van ieder moment. Het hangt ervan af hoezeer we in staat zijn om te geven en te ontvangen, hoe de chemie tussen ons is, tegen welke beperkingen en geconditioneerde patronen we aanlopen en hoever we in onze persoonlijke ontwikkeling zijn,. Maar het hangt ook af van ons bewustzijn, hoe flexibel we zijn, hoe goed we communiceren, in welke situatie we ons bevinden en zelfs hoe goed we de vorige nacht geslapen hebben. *Relatief* betekent *afhankelijk van tijd en omstandigheden*.

Gewone, menselijke liefde is nooit absoluut, maar altijd relatief. Net als het weer is relatieve liefde in voortdurende, dynamische beweging. Ze komt altijd op en zakt weer weg, neemt toe en neemt af en verandert van vorm en intensiteit.

Tot nu toe lijkt dit alles misschien volledig vanzelfsprekend. Maar nu komt de moeilijkheid: we stellen ons voor er iemand is – er



moet toch iemand zijn! – die een bron van volmaakte liefde is. Die ander zal ons constant en precies op de juiste manier liefhebben. We zijn geneigd om intermenselijke relaties als de voornaamste bron van liefde te beschouwen, aangezien we binnen deze relaties onze eerste liefdeservaringen hebben gehad. Wanneer zo'n relatie er niet in slaagt ons de ideale liefde te verschaffen, dan stellen we ons voor dat er iets ernstig fout zit. Door deze teleurstelling blijft de verwonding van het hart bestaan en genereren we wrok jegens anderen. De eerste stap in het helingsproces bestaat daarom uit het waarderen van het belangrijke verschil tussen absolute en relatieve liefde.

Op het diepste niveau van ons wezen – het goddelijke in ons, dat we met alle wezens delen – is er geen scheiding tussen mij en jou. Op elk moment kunnen we de warmte en openheid van een hartsverbinding met een levend wezen ervaren: een geliefde, een kind, een vriend, een vreemde die je op straat tegenkomt, of zelfs een hond. Ons hartkanaal gaat open als we de schoonheid van een ander wezen waarderen. Dan trekt er een vonk van absolute liefde door ons heen. Op zo'n moment van verbinding voelen we ons niet langer afgezonderd of geïsoleerd. We scheppen behagen in het delen van de liefvallige, tedere aanwezigheid die in het hart van allen verblijft.

Tegelijkertijd blijven we op het relatieve vlak altijd apart en verschillend. We huizen in aparte lichamen, met een andere geschiedenis, achtergrond, familie, met andere karaktertrekken, waarden, voorkeuren, perspectieven en uiteindelijk andere bestemmingen. Ieder van ons ziet de dingen anders en reageert er anders op. Iedereen benadert het leven op zijn eigen, unieke manier.

Ja, we kunnen momenten van één-zijn met elkaar ervaren, maar dat kan alleen gebeuren als we verbinding maken van essentie tot essentie, aangezien we op het niveau van puur zijn en pure openheid echt één essentie *zijn*. Mijn openheid is niet anders dan jouw openheid, omdat openheid geen vaste vorm heeft en daarom geen grens die ons van elkaar scheidt.

Een ontmoeting van *essentie tot essentie* is een moment van absolute liefde die vergelijkbaar is met water uitgegoten in water.

Relatieve liefde is echter een uitwisseling die op het niveau van vorm plaatsvindt, *van persoon tot persoon*. Iedere persoon is net als iedere sneeuwvlok, iedere boom, iedere plek, iedere omstandigheid in deze wereld, volledig verschillend. Ieder van ons heeft zijn eigen, unieke karakter en manier van ontvouwen. Al kunnen twee personen weten dat ze één zijn op het gebied van zuivere openheid, toch blijven ze onherroepelijk twee op het gebied van vorm.

's Nachts kun je je diep verbonden voelen met een ander, wat maakt dat je je tegenover deze persoon wijd open, volledig verliefd en amoreus voelt. Maar al voel je je de volgende morgen nog steeds liefdevol, je openheid kan verduisterd worden door allerlei gedachten die door je hoofd spoken. Is het veilig om je voor deze persoon te openen? Kun je de manier waarop deze persoon volledig van je verschilt, aanvaarden? Hoe verregaand kan hij of zij je begrijpen? Vormen jullie een goed stel?

Tot een eenheid versmelten geeft momenten van verrukkelijke vereniging in absolute liefde. Hierop gedijen de grote, mythische romances, op deze pure ontdekking en ontmoeting die vaak buiten de gewone tijd en ruimte plaatsvinden. Maar de geliefden worden terug op aarde gebracht door de uitdagingen van relatieve liefde. Ze dwingt hen voortdurend hun tweeheid onder ogen te zien en ermee te werken, maar dat is niet iets slechts. Een stel zal al snel hun passie en levendigheid voor elkaar verliezen als ze geen respect hebben voor de onderlinge verschillen en niet willen uitvinden hoe ze elkaar kunnen blijven vinden, ondanks die verschillen. Ze riskeren dan een ongezonde, emotionele versmelting of onderlinge afhankelijkheid.

Zo gaan relaties voortdurend heen en weer tussen het feit dat twee mensen gemeenschappelijke grond vinden en het feit dat die grond onder hun voeten vandaan glijdt wanneer hun verschillen hen in andere richtingen trekken. Al proberen ze elkaar in

het nu te ontmoeten, toch worden ze heen en weer geslingerd door wisselende getijden van herinneringen, verwachtingen, en verwondingen uit het verleden. Relatieve liefde wordt onvermijdelijk onstandvastig en instabiel als er een voortdurende spanning is tussen eenheid en tweehed, samenzijn en van elkaar gescheiden zijn, frisse momenten van ontdekking en oude associaties.

Dit is alleen een probleem wanneer we verwachten dat het anders loopt, wanneer we denken dat de liefde zich als een stabiele toestand moet manifesteren. Deze verwachting voorkomt dat we het speciale geschenk waarderen die relatieve liefde te bieden heeft: persoonlijke intimiteit. Intimiteit – het delen van wie we zijn in onze verschillendheid – kan alleen plaatsvinden wanneer mijn partner en ik elkaar als twee personen ontmoeten, wanneer ik waardeer dat ze volledig anders is, en tegelijkertijd niet helemaal anders.

Al brengt het spel van tweehed en eenheid vonken van nieuwsgierigheid en passie teweeg, het garandeert ook dat intimiteit zich op haar best alleen met tussenpozen kan voordoen. Intieme momenten waarin we contact maken over de grote scheidslijn van onze verschillen heen, zijn precies dat – momenten – in plaats van een constante, gestage stroom. Op haar best heeft relatieve liefde een grote schoonheid van zichzelf, die zichtbaar wordt wanneer twee mensen elkaar kunnen waarderen en van elkaar kunnen genieten, te midden van hun verschillen en de veranderingen die ze ondergaan. Maar op haar slechtst krijg ze iets van een soapopera of een tragedie.

Als je dus rekt op een stabiele situatie van harmonie met iemand anders, dan maak je aanspraak op frustratie, teleurstelling en pijn. Een stabiele, harmonieuze relatie is namelijk onmogelijk. Iedereen kan alleen zijn of haar eigen, innerlijke wetten gehoorzamen. Omdat iedereen zijn of haar eigen ritme en gevoeligheid heeft, kun je er nooit op rekenen dat de ander voortdurend goed op jou is afgestemd. Je zult onvermijdelijk uit de pas lopen met je geliefde, omdat jullie steeds andere dingen willen – van elkaar

en van het leven – op andere momenten. Daarom verandert harmonie onvermijdelijk in onenigheid, en begrip in onbegrip. Dit creëert pijn en scheiding en daarom voelen de meest intieme huwelijkspartners zich uiteindelijk verkeerd begrepen, niet-verbonden, of volslagen alleen.

Zelfs iemand die volmaakt op ons afgestemd zou willen zijn is daartoe niet in staat, want hij of zij kan nooit precies voorspellen wat we op elk moment zouden willen. Misschien willen we nu intimiteit, dus onze geliefde vlijt zich tegen ons aan, maar even later willen we wat ruimte. Het is al moeilijk genoeg voor ons om te weten wat we willen en wat er zich van moment tot moment in ons afspeelt, en bovendien verandert dat voortdurend. Als dat het geval is, hoe kunnen we dan verwachten dat iemand anders steeds op ons is afgestemd? Vooral wanneer anderen alleen kunnen functioneren volgens hun eigen waarnemingen, ritmes en behoeftes?

We hebben niet alleen allemaal verschillende behoeftes en perspectieven, we willen ook vaak op een heel speciale manier bemind worden – een manier die onze emotionele verwonding uit het verleden lenigt. Dat is echter een hele opgave, want daarbij gaan we ervan uit dat anderen hun stijl van beminnen consequent aanpassen aan onze stijl. Als jij bijvoorbeeld verlatingsangst hebt, zou je bij je partner kunnen aandringen op meer verbale betrokkenheid dan waar hij of zij mee vertrouwd is. Dat soort betrokkenheid is voor jou misschien geruststellend, omdat ze je laat weten dat de ander er voor je is. Maar jammer genoeg kunnen deze verwachtingen bij je partner de angst oproepen om verzwolgen te worden. Hij of zij voelt zich door jou gecontroleerd als je hem of haar dwingt zich betrokken op te stellen wanneer het jou schikt. Anders dan jij, voelt je partner zich misschien het meest bemind wanneer hij of zij ruimte krijgt om zichzelf te zijn. Als je dus verwacht dat je partner precies op de juiste manier van je houdt, maakt dat misschien dat hij of zij zich wil terugtrekken, wat op zijn beurt weer jouw verlatingsangst zal activeren. Ondanks hun meest verregerende inspanningen kunnen twee partners vaak niet

anders dan op deze manier elkaars verwondingen oproepen.

Zelfs al kan niemand consequent voor harmonie zorgen, we blijven dat misschien wel verwachten en geven anderen de schuld voor de afwezigheid ervan: 'Je gaf me niet waar ik recht op had.' Zoals een Indiase leraar, Swami Prajnanpad, dit beschreef: 'Iedereen gaat door dit diepe mentale lijden. Waarom? Omdat hij wil hebben, maar het niet krijgt. Hij gelooft dat hij het zou moeten krijgen en dat het verkregen kan worden. En toch kreeg hij het niet. Dit veroorzaakt zulke steken van pijn.'

De vraag is of wijzelf liefdevol handelen wanneer we proberen anderen zover te krijgen dat ze van ons houden op de manier waarop wij denken dat het zou moeten. Is dat niet een vorm van controle? Verwachtingen in relaties kunnen vaak een subtiele vorm van geweld zijn, want ze kunnen de eis betekenen dat anderen zich aan onze wil aanpassen.

Op al deze manieren vormt relatieve liefde vaak een reis met hindernissen. Na een intiem moment van ik-gij-gemeenschap, keren we onvermijdelijk terug naar het punt waarop we onze partner weer als de 'ander' zien, iemand 'daarginds', iemand die het object van onze behoeften, reacties of bedoelingen wordt. 'Dit is de verheven melancholie van ons lot,' schrijft Buber, 'dat elke "gij" in onze wereld een "het" moet worden... Echte contemplatie duurt nooit lang... en liefde kan niet [in een zuivere toestand] blijven. Elke "gij" in de wereld is veroordeeld een ding te worden, of steeds weer het dingmatige binnen te gaan.' Zelfs al zou zuivere liefde onze hartessentie zijn, ze is in haar uitdrukking voortdurend onderworpen aan vroegere conditioneringen en huidige omstandigheden. Al houdt een moeder onvoorwaardelijk van haar kind, als ze opeens van streek raakt door iets wat hij net deed, of als ze een slechte dag heeft, dan zou ze hem onvriendelijk kunnen behandelen.

We kunnen dit lot, deze buiteling naar gescheiden zijn, niet vermijden. Hierdoor maken we onszelf en alles waar we van houden tot een object van onze verwachtingen en angsten. Onze rela-

ties dwalen voortdurend van de vreugde van ik-gij-gemeenschap af naar de onrust van sympathieën en antipathieën, overeenstemming en meningsverschil, intimiteit en afstandelijkheid. Vandaag is je echtgenoot misschien vriendelijk en geduldig, maar morgen kan al zijn verborgen woede naar buiten komen. Het ene moment straalt er zuivere liefde uit de ogen van je geliefde, maar het volgende moment kijkt ze je woedend aan als je iets verkeerd zegt.

Zuivere liefde functioneert op het absolute vlak, terwijl sympathieën en antipathieën op het relatieve, persoonlijke vlak functioneren. Het inzicht dat we op beide niveaus leven, helpt om de verwarring van het gevoel 'ik houd van je, maar op het moment kan ik je niet uitstaan' te verlichten. We kunnen er niets aan doen dat we die aspecten van anderen graag mogen die met onze smaak en voorkeuren overeenkomen, terwijl we een hekel hebben aan dingen die ons tegen de haren strijken. Alleen op een vergevorderd niveau van spirituele ontwikkeling kunnen mensen ooit vrij worden van de aantrekking en afstoting van sympathieën en antipathieën. Dat betekent dat relatieve liefde onvermijdelijk een bepaalde hoeveelheid ambivalentie, of gemengde gevoelens bevat.

Echtgenoot en echtgenote, ouder en kind, vriend en vriend, kunnen dus nooit een stabiele toestand van harmonie of gemeenschap behouden. Het ligt in de aard van de dingen dat ieder moment van samenkomen gevolgd wordt door een moment van uit elkaar gaan. Dat is geen ontwerpfout of tekortkoming – van de liefde, van mensen, of van het universum. Het betekent niet dat je slecht bent of dat anderen slecht zijn, of dat het leven onrechtvaardig is of zoiets dergelijks. Het ritme van het leven beweegt altijd in cycli van op en neer, heen en weer, expansie en contractie, synergie en entropie.

Energie beweegt in golven en golven hebben per definitie pieken en dalen. Je kunt geen piek hebben, tenzij er een dal aan voorafgegaan is. Samenkomen kan alleen plaatsvinden wanneer het voorafgegaan wordt door scheiding. Begrip kan alleen plaatsvinden wanneer het voorafgegaan wordt door gebrek aan begrip.