

Liefde als ontwikkelingsweg

Liefde als
ontwikkelingsweg.

De weg naar liefde,
vervulling en geluk.

Han Kuik

Herziene versie van De moed tot liefde (2022, BNB)

Schrijver: Han Kuik

Coverontwerp: Han Kuik

ISBN: 9789465125831

© Han Kuik

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsopnames of welke andere wijze dan ook, zonder toestemming van de auteur.

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	2
Riekje Boswijk-Hummel.....	9
Caroline Franssen	27
Jan Geurtz.....	42
Erik van Zuydam	53
Wilga Zibel	63
Marja Ruijterman.....	76
Jacqueline Ananya Snelder.....	88
Willem Glaudemans	106
Bonnie Bessem	119
Margarit Gerrits.....	136
Stef Linsen	146
Sabien Hamburger.....	163
Kristel van Wijk.....	176
Rani Savitri.....	190
Mjon van Oers	205
Nawoord.....	214

Voorwoord

Twee mensen die elkaars nabijheid de ultieme plek op aarde vinden. Die bekoord raken door elkaars blik, lach, manier van bewegen, de klank van de stem, elkaars gedachten en gevoelsleven. Die niets liever willen dan de ander op handen dragen, koesteren, intiem met hem of haar zijn, zowel lichamelijk als geestelijk.

De moeder die een belangrijk deel van haar levensvervulling vindt in het verzorgen van haar kind, het geborgenheid en veiligheid wil bieden, en die gelukkig wordt van het ongerepte geluk en onvoorwaardelijke vertrouwen dat ze in haar/zijn ogen weerspiegeld ziet.

De oude man en vrouw die 60 jaar bij elkaar zijn, elkaar tot in elke gemoedsbeweging en gedachte kennen, met elkaar vergroeid zijn, verstrengeld tot een twee-eenheid, en zich een leven zonder elkaar niet meer voor kunnen stellen.

De musicus die zijn liefde voor de schoonheid van klanken en klankpatronen uitdrukt.

De kunstenaar die zo geraakt wordt door schoonheid in al zijn facetten, dat hij hier uiting aan wil geven in zijn werken.

De verpleegkundige in Afrika die uit liefdevolle meelevendheid haar luxe bestaan in een Europees land heeft ingeruild voor een armoedig bestaan in hitte en troosteloosheid, om haar werk te doen voor een organisatie die hulp biedt aan gebieden in nood.

De jongerenwerker die zijn liefde richt op de opvang en vorming van jeugd in achterstandswijken.

De vrijwilligster in een dierenasiel die zich met hart en ziel inzet voor dieren waar elders geen plek meer voor is.

De dichter/schrijver die door zijn woorden liefdevol laat zien hoe bijzonder ons bestaan is

De vriendelijke lach in de straten die mensen vrolijk stemt.

De hartelijke begroeting tussen twee mensen die elkaar een tijdje niet hebben gezien.

De tranen die iemand huilt bij het zien van het leed dat een ander treft.

De ontroering die opkomt bij het zien van een prachtig kunstwerk, een schitterend stuk natuur of bij het horen van luisterrijke muziek.

Liefde maakt de wereld mooi. Dus waarom zouden we de wereld niet een stuk mooier maken? Helaas doen we vaak juist het omgekeerde, en maken we de wereld lelijker. Dat doen we meestal niet heel bewust, maar doordat we ons bijvoorbeeld laten leiden door de angst tekort te komen, de angst minder te bezitten dan een ander, gebrek aan vertrouwen ten aanzien van anderen of zelfs wantrouwen. Wantrouwen jegens andersdenkenden, andersgelovigen, mensen met een andere politieke overtuiging of mensen uit andere culturen. Wantrouwen naar onze werkgever, onze partner, onze vrienden, angst voor miskennis, angst voor inperking van onze vrijheid, angst voor afwijzing, reële angst, irreële angst...

Waar angst bestaat in welke vorm dan ook, angst kent vele namen, is minder plaats voor liefde. Dat lijkt een wetmatigheid te zijn. Een heel simpel voorbeeld: u ligt samen met uw partner in bed en geeft beiden toe aan de behoefte aan tederheid als één van u tweeën een grote spin op het plafond ziet zitten. Ten behoeve van dit voorbeeld bent u er beiden bang voor. Dus wordt de stofzuiger gehaald... Op dit moment ontbreken alle gevoelens van liefde. De aanzwellende tederheid is verdwenen. Voor de spin voelt u zeker geen liefde, want dat is de vijand. En dan kan Jezus tien keer geroepen hebben dat u uw vijanden lief moet hebben, maar dit is een crisissituatie. Want u bent bang. En waar angst is, is weinig tot geen ruimte voor liefde. Vooral niet als de angst intens is en veel aandacht vraagt. Had de spin op de buitenkant van het (gesloten!) raam gezeten dan had dat wellicht ook even een gevoel van afkeer of vrees gegeven, maar dat zou u niet van het minnespel hebben afgehouden.

Angst en liefde staan elkaar dus weinig ruimte toe maar zijn in feite ook elkaars polariteiten. Dat betekent dat wanneer we ze tegenover elkaar plaatsen, er ook heel veel nuances/gradaties in de ruimte tussen de twee

te vinden zijn. Bijvoorbeeld aan de angstkant: paniek, spanning, schrik, verontrusting, ongerustheid, vrees, bezorgdheid, voorzichtigheid, beducht-
heid, ontsteltenis, timiditeit, schroom, verlegenheid, onzekerheid, plankenkoorts, beklemdheid etcetera, en aan de liefdeskant: affectie, sympathie, genegenheid, toewijding, hartstocht, gehechtheid, verknocht-
heid, toegenegenheid, begeerte, verliefdheid, vertrouwen, aanhankelijk-
heid etcetera.

Dit boek gaat over hoe we wegen kunnen vinden, individueel maar ook collectief, om de angst minder ruimte toe te staan, en meer vanuit liefde te gaan leven. Voor het verwerven van de inzichten die ons daarbij kunnen helpen interviewde ik vijftien personen die allemaal hebben laten zien dat zij de mechanismen van angst en liefde begrijpen. Daarbij komen benaderingen aan bod vanuit de spiritualiteit, psychologie, relatie-coaching en zelfs vanuit het hiernamaals.

Als appetizer hier alvast enkele citaten met betrekking tot de liefde:

Julien Benda: *Vrede, als het ooit zal bestaan, zal niet voortkomen uit een angst voor oorlog, maar uit een liefde voor vrede.*

Lao-Tse: *Alleen de liefde overwint, alleen de liefde behoudt. Wanneer de hemel een mens wil behoeden vervult hij diens hart met liefde.*

Erich Fried: *Het is onzin, zegt het verstand. Het is belachelijk, zegt de trots. Het is onmogelijk, zegt de ervaring. Het is wat het is, zegt de liefde.*

Boeddha: *Haat wordt niet door haat overwonnen; haat wordt door liefde overwonnen, zo is van eeuwigheid de orde der dingen.*

1Kor. 13:2: *En al ware het dat ik de gave der profetie had, en wist al de verborgenheden en al de wetenschap; en al ware het, dat ik al het geloof had, zodat ik bergen verzetten, en de liefde niet had, zo ware ik niets.*

Erich Fromm: *Zoals de liefde voor één persoon, waardoor de liefde voor anderen uitgesloten wordt, geen ware liefde is, zo is ook de vaderlands-liefde, die geen deel is van een algemene liefde voor de mensheid, geen liefde, maar afgodendienst.*

Oscar Wilde: *Als Christus zegt: 'Vergeeft uw vijanden', zegt Hij dat niet ter wille van de vijand, maar ter wille van onszelf en omdat liefde schoner is dan haat.*

Moeder Teresa: *Vrede begint met een glimlach en een glimlach is het begin van de liefde.*

Plato: *Schoonheid is zichtbaar geworden liefde.*

Erich Fromm: *Liefde is jezelf zonder waarborg toevertrouwen, jezelf compleet geven in de hoop dat onze liefde ook liefde in de beminde persoon zal opwekken. Liefde is een daad van vertrouwen en als je weinig vertrouwen hebt, heb je ook weinig liefde.*

Osho: *Als je van een bloem houdt, pluk hem dan niet. Want als je hem plukt, sterft hij en houdt hij op dat te zijn waarvan je houdt. Als je van een bloem houdt, laat hem dan zijn. Liefde heeft niets te maken met bezit. Liefde betreft waardering.*

Mijn eigen definitie van liefde luidt als volgt: Liefde is het ontroerende, vertederende, waarderende gevoel van genegenheid dat kan worden gevoeld bij het waarnemen of ervaren van een mens, een dier, de schepping, de natuur, of een voorstelling. Het kan betrekking hebben op uiterlijke schoonheid, uitstraling, verschijning of vormgeving, klanken, kleuren, liefdevol gedrag, zorgend gedrag, seksueel prikkelend gedrag, aangename verbale of fysiek intieme communicatie, of een samenspel van meerdere van deze aspecten.

Opmerking ten aanzien van de indeling van dit boek. De interviews zijn geplaatst in een willekeurige volgorde. Het thema van elk interview wordt aangegeven in de inhoudsopgave. In deze herziene versie wordt elk interview voorafgegaan door een gedicht. De gedichten hebben niet altijd een relatie met het betreffende interview. Ook opent dit boek met een gedicht. Een gedicht van Joris Vincken dat bijzonder goed aansluit bij het thema van dit boek.

Ik wens de lezer veel leesplezier en een open mind om de vele waardevolle inzichten die door de geïnterviewden worden aangereikt te laten binnenkomen.

Han Kuik - december 2021

Gebroken hart

Laat je hart breken,
steeds opnieuw.
Je bent meer liefde dan dat.

Laat alles wat je bezit
gestolen worden,
je bent rijker dan dat.

Luister naar hen die je
kleineren, beledigen,
niet serieus nemen,
je bent zo oneindig veel meer dan dat.

En heb lief,
met heel je hart,
voel hoe alles wat je overkwam
in het niets valt,
vergeleken met de liefde in je hart,
vergeleken met de oneindigheid die je bent.

Heb hen lief die je pijn doen,
want zij hebben je liefde nodig,
Luister naar hen die je beledigen,
want zij werden nooit gehoord.

Dus laat je hart breken,
steeds opnieuw.
Je bent oneindig meer liefde dan dat.

Joris Vincken

Interviews

Riekje Boswijk-Hummel

‘Liefde is echt een heel diepe intentie. Die ligt dieper dan het gevoel, in feite ook dieper dan het hart, het is een intentie van de ziel.’

Riekje Boswijk-Hummel studeerde Nederlandse taal en letteren, en gaf enkele jaren les, maar verdiepte zich later in Boeddhisme, Soefisme, Christelijke mystiek, psychologie en psychotherapie.

Met haar man Jan Boswijk richtte zij in 1982 Centrum Boswijk op, waar zij individuele en groepstherapie gaf (www.centrumboswijk.nl). In de loop van de jaren ontstond bij haar een heel eigen kijk op psychologische processen en ontwikkelde ze een model met een daarbij passende manier van therapeutisch werken. De Opleiding Transpersoonlijke Psychotherapie die Jan en Riekje in 1986 startten is hierop gebaseerd en wordt nog steeds gegeven in het Boswijk Instituut (www.boswijkinstituut.nl).

Jarenlang heeft Riekje haar inzichten uitsluitend mondeling overgedragen. Pas in 2016 lukte het haar om deze theorie in zijn geheel en gedetailleerd te beschrijven in het boek *De reis van het gewaarzijn*.

Eerder schreef zij diverse andere boeken: *Revolutie binnen de relatie*, *De geboorte van moeder en kind*, *Ruzie*, *De anatomie van liefde*, *Sinterklaas en God*, *Liefde in Wonderland*, *Afscheid nemen*, *Troost en Boos*.

Tot 2017 heeft Riekje met grote regelmaat workshops en lezingen gegeven voor leken en professionals. Tegenwoordig wijdt zij zich in toenemende mate aan haar beeldende werk, waarvan de afbeelding op het omslag van *De reis van het gewaarzijn* een voorbeeld is.

Interview

Riekje, in jouw naar mijn mening voortreffelijke boek ‘Anatomie van de liefde’, staat op pagina 17 een gedicht dat heel treffend invoelbaar maakt hoe traumatisch de geboorte voor ons is:

Binnen de dagen van het leven

Gebeurt het.

Binnen de uren van de klok

Speelt het zich af:

Wordt het waterhuis getroffen

Als door een aardbeving,

Stuwt een orkaan van drijfkracht

Het lijfje

Door de enge schacht

Waarin het geperst wordt

Tot het uiterste.

In panische angst ervaart het kind

Het aardeduister,

Onwetend wordt het gedreven

Naar een andere wereld.

En aah:

Lucht schroeit naar binnen

Licht slaat op de ogen,

Geluid kletst tegen het oor.

Als een vuurpijl schiet het eerste geluid

Door het lijf omhoog.

Is het niet tekenend dat onze eerste ervaring als afzonderlijk persoon meteen een enorme traumatische angst veroorzaakt en zet dit de toon voor ons verdere aardse leven?

De geboorte is weliswaar een heftige gebeurtenis die een trauma kan veroorzaken, maar dat is niet altijd zo. De ene geboorte is heel anders dan de andere, zowel voor de moeder als voor het kind. Ik denk dan ook even terug aan de geboorte van mijn eigen dochters. De eerste is heel gemakkelijk gekomen en heeft geen kik gegeven. Zij kwam uit de buik en lag rustig rond te kijken. De tweede ging lastiger, dat duurde ook veel langer en die gaf wel een oerschreeuw. Dus ja, dat ligt misschien aan het karakter van het kind, maar het ligt misschien ook aan de ervaring. De ene bevalling duurt een paar uur en een andere drie dagen. Maar als de geboorte voor een baby een heftige gebeurtenis is geweest, kan de moeder voorkomen dat er een trauma ontstaat. De opvang door de moeder is van cruciaal belang. Ook als een kind het heel ellendig heeft gehad. Als het kind na de geboorte goed wordt vastgehouden en aangekeken, dan ontspant het zich wel weer. Als het kind tot rust kan komen en normaal gaat ademen, komt het wel weer bij.

Tijdens het kinderleven liggen er tal van angsten op de loer om zich blijvend te vestigen. Angst om in de steek gelaten te worden, angst voor afwijzing, angst om niet te voldoen... En als deze angsten wortelen, wordt het op latere leeftijd erg moeilijk om ze weer minder invloed op ons gedrag toe te staan. Wat zouden we kunnen doen om kinderen met minder ongemak door angst en onzekerheid te laten opgroeien?

Het beste wat je kunt doen is natuurlijk een kind zo goed mogelijk opvoeden, en een gevoel van veiligheid en geborgenheid geven. Maar er zullen altijd dingen gebeuren die voor een kind pijnlijk zijn. Ook omdat ouders geen eindeloos geduld hebben en niet de volledige wijsheid bezitten. Zij hebben ook hun beperkingen. Of ze over-beschermen een kind juist zodat het niet zijn eigen gang kan gaan, maar alsmaar braaf thuis moet zitten bijvoorbeeld. Hoe goed je het ook bedoelt als ouder, je zult altijd dingen fout doen.

Er ontstaan in relatie met de ouders altijd gedragspatronen. Die gedragspatronen zijn voor een heel groot deel zinnig en nuttig, want je moet nu eenmaal leren leven in de wereld. Maar voor een deel zijn ze onpraktisch in die zin dat ze je beperken in je vermogen om je te uiten of je te ontwikkelen. Dus een deel van die aangeleerde gedragspatronen is heel zinnig en prima, en een ander deel belemmert je. Gedragspatronen ontstaan in relatie met ouders, maar ook met broertjes en zusjes, klasgenoten en vriendjes en vriendinnetjes. Om in al die verschillende relaties te overleven, leer je soms gedrag aan dat je belemmert, of waar je (vooral later) op een andere manier last van krijgt.

Vaak leidt dit tot een soort van psychische scheefgroei waar iemand jaren last van heeft, en als er op een gegeven moment bewustzijn ontstaat dat bepaald gedrag niet handig is - bijvoorbeeld wanneer iemand allang volwassen is - dan is dat onhandige gedrag al tientallen jaren ingesleten. Zouden we in onze samenleving niet wat eerder kunnen ingrijpen?

Ik denk dat we allereerst bij de ouders moeten beginnen. Want ouders snappen vaak niet wat kinderen willen en bedoelen, en wat ze nodig hebben. Als ouders hun kinderen wat beter leren begrijpen hebben kinderen daar indirect veel profijt van.

Maar doen we dat niet heel gebrekkig in onze samenleving?

Ja, dat doen we heel gebrekkig. Laatst zag ik een vrouw lopen in een supermarkt met een kind van een jaar of twee in een wandelwagen. Het kindje met een grote lolly en ze werd rondgereden met op ooghoogte allemaal spullen. Toen dacht ik: hoe groeit zo'n kind eigenlijk op? Dat kind hoeft niet te lopen, maar wordt gereden, die consumeert, en die ziet alleen maar spullen. Dat is toch eigenlijk verschrikkelijk? Dit kind moet lopen, rennen, klimmen, spelen, in het gras lopen, bloemen plukken en insecten zien. Vroeger kwamen er weleens kinderen bij ons thuis en dan stonden ze met blote voeten op het grasveld en dat vonden ze maar heel raar aan hun voeten. Gauw de schoenen weer aan!

Als kinderen wat ouder zijn, kun je ze leren hoe ze zelf met conflicten kunnen omgaan. Maar ja, dat kunnen ouders zelf vaak ook niet. Helaas, want conflicten tussen ouders en kinderen zijn per definitie onvermijdelijk.

Ouders moeten hun kinderen nu eenmaal frustreren, begrenzen, omdat bepaalde dingen niet mogen en andere dingen juist weer moeten. Het is een kunst om dat zo te doen dat de kinderen daardoor niet beschadigen. Veel ouders gaan het conflict echter niet eens aan, of ze zijn veel te streng en daardoor bedreigend.

Ook op scholen zou je kinderen heel goed kunnen leren hoe ze met conflicten kunnen omgaan. Bijvoorbeeld: als ik nou ruzie heb met mijn vriendje omdat we beiden met hetzelfde speelgoed willen spelen, hoe lossen we dit dan op? Hoe ga je met elkaar om, hoe luister je naar de ander, hoe kom je naar voren met je ideeën, kortom: hoe los je conflicten op? Daar kun je allerlei lesprogramma's op maken. Dat gebeurt volgens mij ook al in Amerika. En wat ik tegenwoordig ook hoor is dat er allerlei programma's zijn op scholen die gebruikmaken van ontspanningstechnieken zoals meditatie. Kinderen leren om elkaar te troosten door naar elkaar te luisteren en elkaar even aan te raken, bijvoorbeeld. Dat schijnt geweldig te werken.

Door het aanbieden van dergelijke programma's wordt er ook veel minder gepest, en dat is natuurlijk fantastisch, want pesten is echt heel erg schadelijk. Kinderen die gepest worden raken ervan overtuigd dat ze niet deugen, er niet toe doen, niet aardig gevonden worden. Dat zijn overtuigingen waar niet mee te leven valt.

En dan ga je compenseren?

Dan ga je inderdaad compenseren, op wat voor manier dan ook. Soms jarenlang. Maar vroeg of laat werkt zo'n compensatie niet meer. Vaak is er dan sprake van een soort uitputting. Je bent doodmoe, en staat in feite weer voor hetzelfde probleem.

En als je doodmoe bent wordt het natuurlijk heel lastig om het probleem op te lossen?

Ja precies, dan wordt het dubbelop. Pesten is heel erg beschadigend. Het is goed dat daar tegenwoordig veel aandacht aan wordt besteed, al heb ik geen idee of de programma's die zijn ontwikkeld ook werkelijk goed werken.

Toch blijf ik van mening dat de opvoeding van de kinderen begint in de thuissituatie. De ouders moeten het doen. Het is gewoon een heel verantwoordelijke en moeilijke klus om een kind goed te laten opgroeien. Het klinkt allemaal misschien heel ouderwets, maar kinderen hebben toch echt een heel stevige basis nodig. Zeker de eerste drie tot vier jaar.

Wanneer er dingen misgaan, kan dat ook tot gevolg hebben dat we ons hart afsluiten. Je beschrijft in jouw boek 'Anatomie van de liefde' dat we ons hart op twee manieren 'buiten spel' kunnen houden: door ons achter een muur terug te trekken in ons hart, en door onszelf buiten te sluiten. In hoeverre zijn deze twee reacties ingegeven door angst?

Je kunt inderdaad je hart op twee manieren buiten spel houden. Je sluit je af, je houdt je mond, je gaat binnen in je hart zitten, en je communiceert op dat niveau nauwelijks meer. Of je gaat erbuiten staan en je overschreeuwt alles. Deze reacties zijn niet zozeer ingegeven door angst, maar door pijn. En door de angst om die pijn weer te voelen. Dat heb ik in mijn laatste boek, 'De reis van het gewaarzijn', heel nauwkeurig uitgelegd. Stel: een kind komt vanuit zijn liefde en enthousiasme naar voren, maar wordt gefrustreerd, om wat voor reden dan ook. Op het moment van de frustratie, de afwijzing, ontstaat er wat ik noem 'een kramp van pijn rondom het hart'. Het hart sluit zich. Vervolgens ontstaan er allerlei emoties zoals boosheid, angst, koppigheid of gehoorzaamheid. Op basis van die emoties zullen allerlei soorten gedrag ontstaan en die kun je heel lang volhouden, maar daardoor lost de kramp niet op. Het hart blijft gesloten door de pijn. De kramp rondom het hart kun je alleen maar weer opheffen door de pijn te voelen. En als je deze voelt en je durft hem te doorvoelen dan ga je automatisch huilen, verdriet voelen. Verdriet is stromende pijn. Alleen door verdriet te voelen kan de kramp van pijn rondom het hart zich ontspannen.

En die kramp niet willen voelen, die niet opnieuw willen voelen, er niet opnieuw doorheen willen gaan, dat wordt ingegeven door angst?

Ja, de angst om die pijn te voelen. Er is iets gebeurd in relatie met iemand wat je heel veel pijn heeft gedaan. Dat wil je niet meer voelen en vervolgens word je boos of ga je je slachtoffer voelen, of schuldig, wat ook

maar, maar dat is allemaal om die kramp maar niet te voelen. Uit angst voor de pijn.

Jan Geurtz noemt dit in mijn interview met hem voor dit boek de toedekking van de angst, waaruit dan ook weer verslavingen ontstaan bijvoorbeeld.

Ja, zo kun je het ook heel goed noemen.

Wat verandert er in ons leven wanneer we de energie van ons hart weer vrij kunnen laten stromen?

Als je er op een beetje wijze manier mee kunt omgaan, dan komt er steeds meer harmonie in je leven. Harmonie met andere mensen, en prettige relaties met anderen. Van een volledig vrije stroom zal echter vrijwel nooit sprake zijn. Je hebt natuurlijk ook nog je ego, om het zo maar even te noemen. Je hebt altijd je programmatuur. Je energie loopt ook altijd door die programmatuur. Als ik me heel erg gelukkig zou voelen, zou ik nooit hier in de straat gaan lopen zingen: 'Oh wat is het leven mooi', want ik zou me doodschamen. Dat durf ik niet. Het geluksgevoel is van het hart en dat gevoel van schaamte, dat is de programmatuur.

Waarbij die schaamte natuurlijk ook wel in enige mate functioneel is, toch?

Ja, precies. Dat bedoel ik, die programmatuur is niet alleen maar slecht. Je kunt liefde voelen maar het is wel noodzakelijk om die liefde op een goede manier vorm te geven. Hoe geef je je liefde vorm? Daar heb je programmatuur voor nodig. En bovendien kennis van de ander. Want als ik iemand heel aardig vind en hem uitgebreid ga omhelzen terwijl hij daar helemaal niet van houdt, dan doe ik het verkeerd. Voor hem is bijvoorbeeld een extra warme handdruk of een hand op zijn schouder al meer dan genoeg. Het is dus heel belangrijk dat ik weet hoe ik de ander het beste kan benaderen zodat hij kan voelen wat ik bedoel. Dat heeft te maken met wijsheid. In het boeddhisme wordt dit 'vaardig handelen' genoemd.

Ik ben niet iemand die spontaniteit heel hoog in het vaandel heeft staan. Spontane acties, hoe goed bedoeld ook, pakken vaak helemaal verkeerd uit. De persoon die ik spontaan knuffel terwijl hij daar een weerzin tegen koestert, maak ik zeker niet blij. Integendeel, hij sluit zich waarschijnlijk voor me af. Spontaniteit op zich garandeert helemaal niet dat iets goed

overkomt, hoewel dat vaak wel wordt gedacht. Spontaniteit wordt ook vaak aangevoerd als verantwoording voor gedrag. Maar spontaniteit ontstaat vaak doordat je je impulsen niet kunt beheersen en geen oog hebt voor de ander. Zo heb ik heel vaak mensen spontaan dingen horen zeggen waarvan ik dacht: dat had je beter niet kunnen zeggen.

Dan heb je het over ongeremdheid?

Precies, en dat geldt ook voor liefde, je moet het wel op de goede manier doen. De Vietnamese Zenmeester Thich Nhat Hanh heeft daar een mooi voorbeeld van. Er zijn bepaalde vruchten in Vietnam die hij niet lekker vindt. Dus zegt hij: 'Als je mij een plezier wilt doen dan moet je me niet zo'n vrucht geven, want daar houd ik niet van. Geef me alsjeblieft een andere vrucht. Dan maak je me blij.'

Simpel he?

Ja, zo simpel is het. En wat is spontaan? Als je van iemand houdt, dan kijk je gewoon naar wat iemand nodig heeft. Toen een vriendin van mij een staaroperatie moest ondergaan, zag ik dat ze dat heel erg griezelig vond. Ik heb zelf een staaroperatie gehad en daarbij ging iets fout. Dan ben ik niet spontaan in die zin dat ik ga zeggen: 'Ja, er kan ook iets fout gaan. Bij mij moest mijn linkeroog twee keer worden geopereerd.' Nee, natuurlijk niet, want mijn vriendin heeft op dat moment helemaal niets aan die informatie. Integendeel, ze zou alleen nog maar banger worden. Hoe spontaan ben ik dan? Helemaal niet dus. Maar ik vind het wel liefdevol.

We hadden het over het afsluiten van ons hart, maar welke weg ligt er open om het contact met ons hart te herstellen?

Dat gaat allemaal via pijn voelen. De kramp rondom het hart moet worden ontspannen door de pijn te voelen en te laten stromen als verdriet. In de relatie met de ander voelt dat verdriet vaak aan als berouw of vergeving. In feite komt het openen van het hart allemaal neer op vergeven, berouw voelen en vergeven worden.

De ander, maar ook jezelf?

Ja, zeker. Vergeven is: je hart weer openen voor iemand die je pijn heeft gedaan. Dat ziet er nooit spectaculair uit in de zin van dat je tegen de ander zegt: 'Ik vergeef jou.' Dat klinkt veel te plechtig en verheven. Vergeven is in feite heel simpel en eenvoudig. Je zegt iets simpels in de zin van: 'Ik begrijp je nu, het is goed.'

Vergeven en berouw voelen is besmet geraakt door de hiërarchie in de kerk en de opvoeding. Daar zijn het altijd de autoriteiten die je vertellen dat je fout was en dat je je leven moet beteren. Al dan niet vergezeld van een straf krijg je vergiffenis. Vergeving wordt hierdoor geassocieerd met autoriteit, vernedering en straf. Vergeven heeft met autoriteit echter niets te maken, maar speelt zich af op het vlak van liefde en gelijkwaardigheid. 'Ik heb jou pijn gedaan, dat spijt me' of: 'Jij hebt mij pijn gedaan, kun je dat begrijpen?' Als je elkaars pijn begrijpt en aanvaardt, opent het hart zich automatisch. Dat opnieuw openen gaat gepaard met simpele woorden als: 'Ik begrijp je, ik hoor je, ik zie dat je me begrijpt, het is goed zo.'

Jezelf vergeven is vaak veel moeilijker dan de ander vergeven. Het komt er in het kort op neer dat je moet zien dat je iets fout hebt gedaan, dat je in gebreke bent gebleven, de ander pijn hebt gedaan. Kortom: je moet toegeven dat je niet perfect was. Dat kan heel pijnlijk zijn, maar toch moet je jezelf dat vergeven. Voor veel mensen is dat veel moeilijker dan de ander diens imperfectie te vergeven.

Je schrijft in deel drie van de 'Anatomie van de liefde' over liefde tussen mensen: 'Liefde ontstaat wanneer de energie van het hart zuiver en onvervormd naar iemand toestroomt, wanneer ze als het ware wordt uitgelokt doordat er iemand in de buurt is, die de liefde opwekt.' Is het niet een nogal zeldzaam verschijnsel dat zuivere en onvervormde energie van hart tot hart stroomt?

Dat zie je inderdaad niet zo gek veel. Je ziet het vooral bij kleine kinderen. Dat noem je dan ook ontroerend, als je zo'n kind ziet met zijn onschuld en zijn openheid. En voor mij betekent ontroerend dat je hart daardoor wordt geroerd. Je hart is meestal een beetje afgesloten, een beetje dicht gegaan door de omstandigheden in het dagelijks leven, en dan komt er zo'n kind en dan, ach, dan gaat je hele hart open.