



Boeken zijn erover vol geschreven, het is bejubeld en betreurd in talrijke gedichten door de eeuwen heen. Liefde is een fenomeen dat de gemoederen blijft bezighouden. Waarom? Iteke Weeda gaat op zoek naar antwoorden.

“Droomprins,

zeven jaar heb ik op jou gewacht, zeven jaar heb ik naar jou gesmacht. Maar nu je dan eindelijk bent langsgelkomen, had ik je toch liever in mijn dromen.”

Deze tekst stond gekerfd in de deur van het damestoilet, dat aan de universiteit van Groningen veelvuldig wordt bezocht door psychologie-studenten. Het vat in een paar woorden samen hoe we heen en weer kunnen worden geslingerd tussen liefde en romantiek, tussen verwachting en werkelijkheid. Anders dan de troubadours, vele eeuwen terug, die een onbereikbare vrouw beminden om zich innerlijk te ontwikkelen en tot hogere vormen van liefde te stijgen, menen

Prof. dr. ir. Iteke Weeda is hoofddocent sociologie aan Wageningen Universiteit en hoogleraar emancipatievraagstukken aan de Rijksuniversiteit Groningen. Zij verzorgt cursussen en geeft ‘liefdeslezingen’. In 1996 kwam onder haar redactie het boek *Spiritualiteit en wetenschap* (Anthos) uit, onder andere over zelf-onderzoek en ‘leven vanuit het hart’. Het motto dat ze dit boek mee gaf, is sprekend voor haar opvatting over liefde: ‘Leven is liefde die zichzelf zoekt te kennen’*.

HET
GEHEIM
VAN
WARE

L

iefde

wij in onze westerse wereld doorgaans dat de liefdesrelatie ons vooral gelukkig dient te maken. Dicht daartegenaan ligt de veronderstelling dat het in de macht van de geliefde ligt om ons (on)gelukkig te maken en dat hij of zij daarop kan worden aangesproken.

En in die verwachting zit nu net de crux. Want zoals we allemaal wel weten, zijn hooggespannen verwachtingen een bron voor teleurstellingen. Zo maken onze ideeën over liefde en geluk ons leven er niet bepaald makkelijker op.

LIEFDE EN VRIENDSCHAP

Die hoge verwachtingen hebben ongetwijfeld te maken met de grote mate waarin we relaties idealiseren. Dat doen we niet alleen bij liefdesrelaties, ook vriendschappen ondergaan vandaag de dag dat lot. Een halve eeuw geleden spraken we nog over ‘kennissen’, die redelijk op afstand hoorden te blijven, maar tegenwoordig kunnen we ons een leven zonder goede vrienden niet meer voorstellen. In een aantal opzichten vinden we het zelfs belangrijker om vrienden te hebben dan om een partner te hebben; ze worden als een betrouwbare sociale basis gezien. In een

In een aantal opzichten vinden we het zelfs belangrijker om vrienden te hebben dan om een partner te hebben

“O, vrienden heb je voor het leven, echtgenoten komen en gaan”

Wij menen in onze westerse wereld doorgaans dat de liefdesrelatie ons vooral gelukkig dient te maken

onderzoek dat ik in Canada heb uitgevoerd, verwoordde een van de ondervraagde vrouwen het als volgt: ‘O, vrienden heb je voor het leven, echtgenoten komen en gaan.’

Vraag aan mensen wat ze onder vriendschap en onder verliefdheid verstaan en je hoort geheel andere termen om deze genegenheden te omschrijven. Liefde zweeft er wat tussenin. Een greep uit de antwoorden: vertrouwen, klaarstaan voor elkaar, zelfde golflengte, over alles kunnen praten, plezier, lol, gezelligheid, samen dingen doen - zo wordt vriendschap geschetst. ‘Bij vrienden moet je dag en nacht kunnen binnenvallen met je problemen’, is een veelgehoorde leuze. Als het om verliefdheid gaat, horen we uitdrukkingen als: aan niets en niemand anders kunnen denken, steeds bij die ander in de buurt willen zijn, roze-wolkgevoel, een draaiende buik, ondersteboven zijn, alles leuk vinden aan de ander. ‘Je wilt de aandacht trekken van degene, maar ook weer niet, want dan valt het op. Je wilt dolgraag praten en erachter komen hoe die ander is, maar je durft niet te zoenen voor je bijzonder dronken bent’, zo luidde de reactie van een jonge vrouw. >

Ware liefde

Liefde ziet en accepteert onvolkomenheden, liefde heeft mededogen. Angst sluit het hart, blokkeert de energie en velt oordelen, over jezelf en over de ander. Liefde laat vrij, terwijl angst bindt

Een essentieel verschil tussen liefde en vriendschap is wel dat bij liefdesrelaties een grotere drang is naar 'eenwording'. Die eenwording kan, ook tussen de lakens, echter evenzeer leiden tot een gelukkig gevoel als tot problemen. Vrienden laat je vrijer, de vertrouwde intimiteit gaat niet verloren als je elkaar een jaartje niet spreekt. Van je partner verwacht je meer hulp, meer dagelijkse uitwisseling en aanwezigheid, meer financiële gezamenlijkheid en in zo'n relatie ontstaan ruzies gemakkelijker.

De verwachtingen die je hebt van je geliefde vormen een belangrijk deel van de gevoelens die je koestert voor diegene. De Californische stress-onderzoeker Doc Childre* beweerde ooit dat de liefdesrelatie van veel volwassenen voor eenderde bestaat uit liefde, voor eenderde uit hechting en voor eenderde uit verwachting. Laten we de cijfers niet al te serieus nemen, maar wat hij in feite zegt, is dat een belangrijk deel van onze gevoelens weinig van doen heeft met 'onvoorwaardelijke liefde'. Wat is dan die onvoorwaardelijke liefde, die wij misschien wel willen, maar o zo moeilijk kunnen benaderen? Een antwoord daarop vinden is eigenlijk onbegonnen werk. Het is namelijk zoeken naar een ontleding van liefde, terwijl liefde onbeperkt aanwezig is, onverdeeld, vrij stromend. Haar tegenhanger, angst, is degene die voorwaarden stelt. Liefde ziet en accepteert onvolkomenheden, liefde heeft mededogen. Angst sluit het hart, blokkeert de energie en velt oordelen, over jezelf en over de ander. Liefde laat vrij, terwijl angst bindt.

Als passie ongebonden en onbaatzuchtig is, geeft dat gelegenheid tot wijsheid in de liefde, meent Barbara Brodsky*. Die troubadours waren zo dom nog niet met de stille liefde die zij koesterden voor een vrouw die ze toch nooit konden krijgen. Ooit las ik de wijze woorden: 'Bij echte liefde wil je het beste voor de ander, bij romantische liefde wil je de ander.'

“Bij echte liefde wil je het beste voor de ander, bij romantische liefde wil je de ander”

Verliefdheid en liefdesrelaties zijn oefenterreinen, waarop wij mogen spelen om dichterbij de onvoorwaardelijke liefde te komen

DE 'VERKEERDE' EN DE 'WARE'

Rest de vraag waar liefde, echt of romantisch, vandaan komt. Waar komen liefdesgevoelens vandaan, waartoe dienen ze, hoe is liefde op het eerste gezicht mogelijk? Om met de laatste vraag te beginnen: er zijn mensen die menen dat liefde op het eerste gezicht niet bestaat. Toch zijn er velen die een dergelijke liefde hebben ervaren. Liefde stoelt op een veel diepere, onbewuste 'ratio' dan wij met ons bewuste verstand kunnen bevatten. Onze intuïtie weet in één klap wat goed voor ons is. Daarvoor hebben we geen denkproces nodig, alleen een open houding. Dat diepe onbewustzijn is er echter niet op uit om ons in een permanente staat van gelukzaligheid te brengen. Veeleer is het doel om onze zelfkennis en daarmee ons bewustzijn van liefde te vergroten. We hebben allemaal bepaalde gevoelige punten, innerlijke blokkades die liefde in de weg staan. Dus vallen we juist op degene die die pijnpunten weet te raken. Eigenlijk vallen we op die eigenschappen in de ander die we zelf innerlijk willen ontwikkelen - wat we daarnaast gemeen hebben, is mooi meegenomen. De hormonen, de sterke aantrekkingskracht, de vlinders en soms ook de stenen in de buik, doen de rest; ze zorgen ervoor dat we niet direct opstappen bij het eerste gevoel van ongenoegen of onzekerheid. Soms zijn dergelijke gevoelens van ongenoegen of onzekerheid echter dermate groot dat ze de overhand krijgen. Een veelgehoorde uitspraak is: 'Ik val altijd op de verkeerde!' Ziehier in een notedop aan welke misvatting in onze cultuur wordt vastgehouden. Als liefde pijn doet, zou het niet goed zijn... Joseph Campbell* ontzenuwt deze opvatting door te stellen dat liefdespijn hoort bij het leven. Wat je pijn doet, wat je raakt, maakt je sterker. In het opzoeken van die pijn zit je evolutiedrang, je streven om een 'beter' mens te worden. Dus die zogenaamd terugkerende 'verkeerden' helpen je in je zelf-

ontwikkeling; er is kennelijk iets wat zich heel graag in je bewustzijn wil openbaren en zij raken dat aan. Zo beschouwd kunnen we stellen dat verliefdheid en liefdesrelaties oefenterreinen zijn, waarop wij mogen spelen om dichterbij die onvoorwaardelijke liefde te komen.

Een andere veelgehoorde uitspraak is dat mensen wel op zoek zijn naar die liefde, maar de ware niet ontmoeten. Alsof de liefde op ons moet afkomen... Je bent het zelf! Liefde is overal. 'Het is niet je taak om liefde te zoeken, maar om binnen jezelf alle barrières te zoeken die je ertegen hebt opgebouwd. Liefde wacht op een welkom, niet op een bepaalde tijd', lezen we in *A Course in Miracles**.

Als je het zo bekijkt, kan de 'geheime liefde', liefde die je zelf voelt voor een ander, die niet is uitgesproken en ook niet openlijk wordt beantwoord, veel goeds betekenen voor je innerlijke groei. Je voelt die liefde immers, zij is onlosmakelijk aan je verbonden. Ook liefdesverdriet, voortkomend uit onvervulde verwachtingen, kan je waardevolle dingen leren over jezelf. Wat zo'n ervaring in positieve zin voor je betekent, kun je echter pas later, veel later omschrijven. Tijdens het liefdesverdriet word je teruggeworpen op jezelf, de eenheid die je zo hebt gezocht, is verbroken, heeft gefaald, is geen werkelijkheid geworden. Dan kun je boos worden of een minderwaardigheidsgevoel ontwikkelen. Maar je kunt ook dieper kijken: 'Wie ben ik eigenlijk zelf?' Menigeen heeft ervaren dat je er uiteindelijk innerlijk sterker van wordt. Al hangend voor de televisie hoorde ik eens de volgende wijze woorden: 'Als iemand je een dodelijke steek toebrengt in het midden van je hart en als je daar niet aan sterft, groei je.'

WAARDEN EN NORMEN

Vanuit onze westerse cultuur liggen heel wat oordelen op ons te wachten die niets te maken hebben met die innerlijke groei. Die oordelen

Onze intuïtie weet in één klap wat goed voor ons is. Daarvoor hebben we geen denkproces nodig, alleen een open houding

Eigenlijk vallen we op die eigenschappen in de ander die we zelf innerlijk willen ontwikkelen - wat we daarnaast gemeen hebben, is mooi meegenomen

blijken uit vragen die vaak worden gesteld: Kan verliefdheid of een liefdesrelatie met een groot leeftijdsverschil? Kan het op hoge leeftijd? Kan het met sterk verschillende culturele achtergronden? Ja natuurlijk, want het gebeurt! Vanuit onze waarden krijgen veel liefdes een stempel, zoals 'kalverliefde' voor jonge tieners, of 'onvolwassen gedrag' bij verliefdheid onder ouderen. Dergelijke stempels veranderen in de loop der tijd, maar de vragen die erachter schuilen zijn doorgaans hetzelfde: Word je er gelukkig van? Gaat het wel een leven lang mee? Wat betekent het als er kinderen komen? De laatste vraag behoeft zeker een zorgvuldige afweging, maar of je er gelukkig van wordt, kan niemand garanderen. Garanties zijn er niet bij liefde. Lees het prachtige gedicht over de liefde in het boek *De Profeet* van Kahlil Gibran* maar eens.

Toch richten die culturele waarden en normen zich vaak op garanties, bijvoorbeeld door sterk vast te houden aan trouw in een relatie. Trouw is een waarde van alle tijden. Maar wat er onder trouw wordt verstaan, kan zeer verschillen. Trouw in relaties is in eerste instantie sterk gekoppeld geweest aan het seksuele verkeer. Om zekerheid in een relatie te garanderen, waren flirten met en verliefd worden op een ander uit den boze. Tot ver in de 20ste eeuw was een meerderheid van de bevolking deze strikte mening toegedaan. Veel mensen, zeker ook jongeren, vinden nog steeds dat seksuele trouw een voorwaarde is voor een goede relatie. Bij navraag blijkt dat de grens bij hoogopgeleide jongeren tegenwoordig ligt bij zonen - dat mag zeker niet! Maar het gebeurt wel en zo wentelen ook deze jongeren zich menigmaal in hypocrisie en schuldgevoelens.

Het begrip trouw krijgt geleidelijk wel een nieuwe invulling. Steeds meer wordt trouw in een relatie gezien als het trouw blijven aan de eigen ontwikkeling en aan beider groei. Zo'n opvatting van trouw kan leiden tot volledige, >

Ware liefde

jaloerieloze acceptatie van intieme seksuele ervaringen buiten de relatie en tot de keuze om ieder de eigen weg te laten gaan. En dan blijkt vaak dat hoe meer liefde je weggeeft, hoe meer je overhoudt - juist als je je eigen pad blijft bewandelen. John Welwood* verwoordt het treffend: 'Twee partners in een gezonde relatie moeten elkaars eenzaamheid bewaken en verdedigen.' We zijn individueel op zoek naar onze werkelijke drijfveren, naar onze bestemming, en gezamenlijk oplopen kan daarbij zeer verhelderend zijn. In die visie kan liefdevol loslaten even belangrijk zijn als liefdevol samengaan. Het wonder van de ware liefde... <<

*Liefdesverdriet
voortkomend
uit onvervulde
verwachtingen,
kan je
waardevolle
dingen leren
over jezelf*

*Liefdevol
loslaten kan
even
belangrijk zijn
als liefdevol
samengaan*

*Bibliografie

Doc Childre, Howard Martin, Donna Beech, *The HeartMath Solution*, San Francisco, 1999.
Barbara Brodsky, *No Chain at all*, Ann Arbor, 1993.
Joseph Campbell en Bill Moyers, *Mythen en bewustzijn*, Houten, 1990.
Foundation for Inner Peace, *A Course in Miracles*, Glen Ellen, 1976.
Kahlil Gibran, *De Profheet*, Den Haag, 1990.
John Welwood, *Journey of the Heart; Intimate Relationship and the Path of Love*, London, 1990.
Motto in *Spiritualiteit en wetenschap* komt uit: Pat Rodegast & Judith Stanton, *Emmanuel's book; A manual for living comfortably in the cosmos*, New York, 1985.

Advertentie Sheba