

John Welwood: Liefde geven, liefde ontvangen Waarom ontvangen zoveel moeite kost

Nagezien George



Een gloednieuwe Nederlandse vertaling van een belangrijk en erg praktisch boek van John Welwood, bekend van eerdere werken vanuit Boeddhistische inspiratie, waaronder "Weg Van Het Hart" en "Psychologie Van De Ontwaking".

2009 Uitgeverij Ten Have, Kampen. 19,90 euro, 206 pagina's.

"Een van de tekortkomingen van conventionele religie is dat ze vaak met de stem van de criticus spreekt en mensen hun zonden en onwaardigheid verwijt. In plaats van mensen te hekelen om hun fouten, zou het veel meedogender en vaardiger zijn om mensen te helpen inzien dat de zogenoemde doodzonden allemaal symptomen zijn van het feit dat ze niet weten dat er van hen gehouden wordt."

"Als je je kunt openen voor je angst of pijn en je aandacht kunt richten op het ervaren van de openheid, dan ontdek je na een poosje misschien iets wonderbaarlijks: je openheid is sterker dan de gevoelens waarvoor je je opent."

Basis van relatieproblemen én basis van problemen met alleen zijn

Waarom ik dit boek een aanrader vind, is omdat het niet het zoveelste boek is over relatieproblemen, het is een boek over de laag daar onder: wat ligt aan de wortel van elk relatieprobleem. In mijn beleving ligt dit ook aan de wortel van elk probleem met single zijn (hier ben ik gevoelig voor vanuit mijn eigen situatie op dit moment). Een boek met een diepgaande kijk en scherpe relevantie voor elk mens in relatie met een ander, en elk mens die een relatie mist en het dus louter met zichzelf moet redden. Ik heb er veel in herkend en veel aan gehad.

"Als we in een stemming van liefdeloosheid zijn, is het naar om alleen te wonen. We voelen ons verlaten en verstoken van liefde. Toch is trouwen geen remedie voor deze ellende, aangezien het dagelijks samenleven met een ander het gevoel van liefdeloosheid verder kan versterken en het zelfs nog afschuwelijker kan laten aanvoelen." p. 12

De stemming van liefdeloosheid

Het antwoord van dit boek op de vraag wat er aan de basis ligt van ons probleem om warmte en liefde in onszelf te ervaren is "de stemming van liefdeloosheid". Een grappige maar penetrante wijsheid uit dit boek is:

"Het DSM IV handboek zou zo kunnen beginnen: 'Hierin worden alle beklagenswaardige manieren beschreven waarop mensen zich kunnen voelen en gedragen, wanneer ze niet weten dat er van hen gehouden wordt.' " p. 18

In mijn beleving is dit een waarheid als een koe, en kunnen we dit uitbreiden naar eender welke 'gewone gek zoals jij en ik'. Wanneer we pijn hebben en ongelukkig zijn, komt dit voort uit de wonde van het hart, de stemming van liefdeloosheid en afzondering.

Werken met wrok

Het centrale idee in dit boek gaat over begrijpen en werken met dit belangrijke menselijke probleem. Ik laat nogmaals de schrijver zelf aan het woord:

"Ik ontdekte, door het bestuderen van mijn eigen investering in wrok en hoe die functioneert in mijn relaties, dat iets in mij het fijn vindt om een ander - iemand of iets - tegenover mijzelf te plaatsen en die dan als slecht af te schilderen. Op die manier bombardeer ik mezelf tot het slachtoffer dat daar deugdzaam over kan oordelen. Ik moest toegeven dat het koesteren van wrok heel overtuigend kan zijn." p. 20

Dit is iets wat ik in mijn eigen leven goed herken: projectie is een bescherming tegen de pijn van het mezelf niet geliefd voelen. De ander is dan helemaal slecht, en ikzelf ben het brave slachtoffer. De meerwaarde van dit boek schuilt ook in de genuanceerdheid van de werkwijze. Welwood geeft aandacht aan wat de opbouwende bedoeling is van je wrokigheid en stelt dat het goed is om te beseffen dat we dit niet willen lossen. Hij gaat ervan uit dat het belangrijk is om ernaar te kijken, en dat het niet loont om het onszelf kwalijk te nemen dat we dit zo doen.

De ontdekking van dit boek

Een zeer onthullend inzicht van John Welwood is dat wrok tegenover de slechte ander samengaat met wrok tegen mezelf. Ik ben wrokig op mezelf omdat ik niet goed genoeg ben, of geen liefde waardig ben. Hierin zit het helende terugnemen van de projectie. Als ik me echt fijn voel over mezelf, dan hoef ik niet meer te investeren in wrokigheid. Welwood legt hier de epidemische proporties van zelfhaat bloot waaraan volgens hem onze cultuur lijdt, onder het laagje vernis van succes en uiterlijke schoonheid.

"Als ze van me houdt, dan ben ik misschien toch een goed zelf – succesvol, aantrekkelijk, sympathiek, sterk – en kan ik me goed voelen over mezelf. Maar als ze niet van me houdt, dan wordt ik in de hel gegooid, waar ik mezelf zie als het slechte zelf – ontoereikend, onaantrekkelijk, onsuccesvol, onsympathiek of zwak. Dan haat ik mezelf of keur ik mezelf af." p. 106

Psycho-spirituele benadering die naadloos aansluit bij de transpersoonlijke I.V. zienswijze

In het boek wordt zowel psychologisch gekeken naar wat er is misgegaan, als spiritueel naar wat er nog wezenlijk heel is. Op die manier wordt er naar de wonde gekeken als een kompas dat je de weg wijst en niet als een defect. Het mooie is dat met heldere beschrijving en verhalen uit casuïstiek het boek stap voor stap ideeën aanbrengt, die je gewoon kan mee voelen voor jezelf. Ik kwam als het ware al lezend in proces.

De sleutel is het herkennen van het verschil tussen absolute en relatieve Liefde

De eerste stap in het helingsproces is dat we stilstaan bij het idee dat absolute liefde - het voelen dat we mogen zijn - , iets anders is dan relatieve liefde - liefde die afhankelijk is van tijd en omstandigheden -. We beschouwen vaak onze relaties als bron van absolute liefde en we worden boos wanneer de ander ons onvolmaakt liefheeft. De ervaring van absolute liefde vergelijkt Welwood met het ontmoeten van essentie tot essentie, water uitgegoten in water, en relatieve liefde is dan het ontmoeten van persoon tot persoon, onherroepelijk twee verschillende vormen.

"Als je rekent op een stabiele situatie van harmonie met iemand anders, dan maak je aanspraak op frustratie, teleurstelling en pijn." p. 46

Deze ontdekking kan ons hartkanaal opnieuw openen, zodat we het speciale geschenk gaan waarderen van de relatieve liefde: persoonlijke intimiteit. Het delen van wie we zijn in onze verschillendheid kan maar wanneer we elkaar als twee verschillende personen ontmoeten.

Zelfliefde en heilig verlangen

Welwood gaat verder dan jezelf oppeppen met positieve affirmaties, hij staat erbij stil wat het in feite inhoudt om echt ja tegen jezelf te zeggen. Hoe is dat voelbaar in jezelf, hoe doe je dat echt. Waar wijs je jezelf af. Het startpunt om ons weer open te stellen, is stilstaan bij het verlangen en onze relatie met dit verlangen. Heb ik geleerd om mijn verlangen te ontkennen omdat het te kwetsbaar voelde? Heb ik mijn verlangen naar verbinding doorgesneden en zo een eigen wereld gecreëerd, omdat mijn ouders te controlerend waren? Welwood staat stil bij dit heilige verlangen en de mogelijkheid om het te voelen en kwetsbaar te uiten.

Liefde zijn

Het laatste hoofdstuk van het boek gaat over liefde in jezelf ervaren en je er door aangeraakt laten worden. John Welwood vertelt dat veel mensen in zijn therapieruimte ervaren dat ze tot rust komen, en ontspannen, omdat ze er veiligheid ervaren. Zijn zienswijze is dat door de veiligheid mensen kunnen gaan openstaan voor zichzelf en dat hij het dus niet is, die hen of hun problemen omarmt, maar dat ze het zelf zijn, die door de veiligheid en openheid die ze ervaren, kunnen gaan openstaan voor hun eigen beleving. Ik meen dat hij hier iets enorm essentiëls aanraakt. Het open zijn voor je eigen beleving, dat is ja zeggen tegen jezelf, dat is liefde zijn.

Werkboek

Aan het eind van het boek zijn de praktische oefeningen samengebracht in een apart hoofdstuk. Dat geeft een hoge gebruiksvriendelijkheid aan het werk. Je hoeft niet steeds weer in de tekst te zoeken, de uitgestippelde weg is herkenbaar in de oefeningenreeks. Het geeft aan het geheel een karakter van een doe- of werkboek met theoretische diepgang.

De kleine lettertjes

Zoals in contracten vaak belangrijke details staan die ons later ontstellen, zo staan er in de eindnoten van dit boek ontzettend veel belangrijke wijsheden in mijn beleving. Een van de thema's die Welwood hier behandelt is het aanvullende verschil van ontwaken en individuatie. Ontwaken is het realiseren van je ware wezenlijke aard, individuatie gaat over het worden van een echte persoon die tot intimiteit in staat is. Hij noemt dit de twee soorten rijping van de volledige menselijke ontwikkeling. Er zijn tal van interessante bronnen vermeld in de noten alsook verdere uitwerking van boeiende ideeën: zeker de moeite van het nalezen waard.

De vertaling...

loopt hier en daar wat mank. Ik vind persoonlijk "Perfect love, imperfect relations" een veel sterkere titel dan het Nederlandse "Liefde geven, liefde ontvangen". Ook de talrijke dt-fouten die in dit boek zijn geslopen, zijn gewoon jammer. Gelukkig doen ze niet af aan de belangwekkende inhoud.

De kracht van dit boek

Het werk is krachtig in zijn eenvoud: het behandelt de wonde van het hart in zijn ontstaan en het beschrijft een praktische weg naar heling. Het is mooi geschreven, met poëzie verlucht hier en daar, en het gaat in de diepte over dit ene onderwerp zonder zich te laten afleiden. Het is goed gestructureerd en kan een leidraad zijn om zelf thuis mee aan de slag te gaan of om het te gebruiken in je praktijk. Een uitzonderlijk uitnodigend boek!

Christel Brughmans