

## Verslaafd aan liefde De weg naar zelfacceptatie en geluk in relaties



Jan Geurtz, 2009, Ambo Amsterdam, 19,45 euro.  
Eerste druk mei 2009, tweede druk augustus 2009

“Al ons lijden is de onbeantwoorde liefde van onze volmaakte natuur voor onze verdwaalde geest.” P. 201

In een helder en verfrissend boek over liefde en relaties wijdt Jan Geurtz ons in in de essentiële beginselen van de boeddhistische psychologie. Het is een boek voor iedereen in relatie en iedereen zonder relatie omdat het niet echt over liefde en relaties gaat, maar over onze verslaving aan bevestiging van anderen, en over hoe we hier overheen kunnen geraken door er dieper naar te kijken.

Omdat het me zo mateloos heeft geboeid tracht ik hier zowel het boek voor te stellen als ook een korte inhoud te geven. Geurtz gaat heel gestructureerd tewerk en verdeelt zijn boek in twee grote delen. Het eerste handelt over “de moeder van alle misvattingen: juist de manier waarop we streven naar liefde en geborgenheid vergroot onze eenzaamheid en afhankelijkheid en maakt dat we ons geluk – als dat zich af en toe voordoet – ongewild en onbewust om zeep helpen.”

Volgens Geurtz ligt de oplossing in het herkennen van de essentie van je geest. Het boek vat aan met een eenvoudig cirkelschema, waarvan elke ring behandeld wordt in een hoofdstuk. Rond onze kern van Zijn, waarover hij pas uitweidt in het tweede deel, zit onze identiteit, een complex bouwsel dat zich vormt in de loop der tijd door opvoeding en ervaringen.

De eerste ring van onze identiteit bestaat uit wat Geurtz “het negatieve geloof” noemt: Het bestaat uit hoop op erkenning, angst voor afwijzing, en ten slotte schuldgevoel of een andere vorm van zelfafwijzing: een diepe overtuiging van “ik ben niet waardevol” in tal van individuele varianten. Daaromheen zit een tweede laag van basisregels. Dat zijn alle regels waaraan we moeten voldoen om ons wél goed en waardevol te mogen voelen. Dit is een spanningsveld waarin we haast nooit zorgeloos kunnen zijn. Een interessante bemerking die de schrijver hier maakt is dat vele regels met elkaar in tegenspraak zijn, en leiden tot grotere zelfafwijzing en ongelukkig zijn. Bijvoorbeeld als je een vrouw bent en je mag niet vrouwelijk zijn, of als je sterk moet zijn en je ook kwetsbaar moet kunnen opstellen... Op deze manier worden we ontzettend naar buiten gericht, in het begin naar de ouders, later naar belangrijke anderen.

In een derde laag vinden we patronen in denken, voelen en gedrag. Een paar voorbeelden zijn de “nice guy” of de perfectionist. Op deze manier zoeken we goedkeuring. En de buitenste laag is het imago: wat we graag aan anderen laten zien. Het geheel van deze lagen dient als afdekking van het negatieve geloof. Het geheel noemt hij treffend een “met-mij-is-alles-dik-voor-mekaar-show”.

Dan introduceert Geurtz een boeiend stukje over de twee stagnerende mechanismen: versmelting en dissociatie. Door identificatie met een hogere staat van bewustzijn, wordt de lagere staat het object van dat hogere bewustzijn. Een kind is eerst zijn lichaam,

daarna heeft het een lichaam. Daarna is het zijn gevoelens en nog later heeft het gevoelens, soms zijn we gedachten en later hebben we gedachten.

Het eerste patroon van stagnatie is dus een soort vastroesten of versmelten met je huidige identiteit, vaak uit angst, en die noemt Jan Geurtz versmelting. We versmelten ons met de mooie kanten die we willen laten zien, de veilige eigenschappen, waar we waardering mee krijgen.

De tweede vorm van stagnatie is als de geest wel openstaat voor een hogere fase in groei, maar vervolgens die zojuist overstegen fase niet integreert in zijn bewustzijn, maar afstoot. Dat proces wordt dissociatie genoemd. We dissociëren ons van onze onbewuste vervelende, onveilige eigenschappen die we graag verstoppen. Geurtz beschrijft dit alles mooi en praktisch en met voorbeelden uit zijn eigen leven, wat het geheel erg leesbaar en af en toe humoristisch maakt.

Een kritische noot van hem over therapie is dat het je tracht te bevrijden van nadelige patronen, en dat je daar tot op zekere hoogte in kan slagen. Dan merk je soms toch dat het op dieper nivo nog bestaat. In zijn beleving, en ik kan hem gelijk geven, is therapie soms in eerste instantie gewoon afwijzing van de zelfafwijzing. Maar toch is dat volgens hem al een heuse verbetering. Echte integratie is echter iets anders. Dat leidt tot de natuurlijke zijneigenschappen van je geest zoals gratie, slimheid, vriendelijkheid... De nuanceringen die hij zo her en der aanreikt, maken het een waardevol werk.

Angstneuroses en depressie vloeien volgens hem voort uit versmelting, schuldgevoelens en verslaving zijn het resultaat van dissociatie. Zijn suggestie is vervolgens niet om jezelf af te wijzen omwille van het bestaan van deze patronen, maar om ze te herkennen met vriendelijkheid. "Het is niet jouw schuld, het is niemands schuld, en iedereen heeft het..."

Dan geeft hij een heel heldere uiteenzetting van het begrip projectie. Hoe we, nadat we sommige dingen niet bewust zijn (versmelting) of bewust niet willen hebben (dissociatie), deze dingen herkennen en projecteren in de omgeving. Hoe sterker onze zelfveroordeling, hoe sterker onze projectie vaak. En elke veroordeling of afwijzing die we uiten is in feite een projectie. Voor mij waren deze stukjes over versmelting, dissociatie en projectie echte eye-openers die me mezelf weer dieper deden begrijpen.

Hier maakt Geurtz de overstap naar wat hij de vrije markt van liefde en erkenning noemt: het spel tussen mensen waardoor we elkaar waarderen en graag waardering terugkrijgen, en vooral waarderen wie ons waardeert, enz. En we worden verliefd... Bij verliefdheid ontstaat volgens hem de indruk dat onze diepste zelfafwijzing door de ander ongedaan kan worden gemaakt. En projectie zorgt ervoor dat de ander niet herkend wordt als de trigger van die ervaring, maar je geliefde lijkt zuiver en helder en vol onvoorwaardelijke liefde. Daarmee ben je eventjes vrij van de hele egoconstructie en komen we heel even in aanraking met onze natuurlijk staat van zijn. Dit is volgens Geurtz de "bron van alle ellende".

We worden als het ware door onze projectie afhankelijk van de ander, die ons blijvend moet voorzien van dit geweldige geluk. Er komt behoeftige liefde gericht op het krijgen van geruststelling. Hier legt Geurtz de link met verslaving. We onderdrukken vaak de ongewenste eigenschappen om de relatie te behouden, het wordt in de woorden van Geurtz "een symbiotische relatie van twee halve mensen." Zo is het dus met ons gesteld.

Doordat elk hoofdstuk begint met een korte samenvatting van het vorige hoofdstuk, word je moeiteloos meegeleid in deze toch wel stevige materie.

In het tweede deel gaat hij dieper in op spirituele liefde en geeft heel mooie meditatieoefeningen om voorbij onze denkende geest, te gaan ervaren dat we liefde, eerlijkheid, spontaniteit, creativiteit, mededogen en andere natuurlijke kwaliteiten zijn. Hij legt uit dat de natuur van de verschijnselen zo is dat alles vanzelf verandert, wanneer je je er niet meer tegen verzet. En hij moedigt de lezer aan om het zelf te controleren op juistheid, een standpunt dat hij van de Boeddha heeft overgenomen.

Wat ik verder bijleerde uit dit boek is hoe het verband tussen mystiek en seksualiteit tot stand is gekomen. En dat van jezelf proberen te houden als strategie om van je problemen af te komen een nieuwe dissociatie kan zijn. "Het echte houden van jezelf is ook beslist niet een fijn gevoel van waardevolheid, het is een allesdoordringend besef dat je waardevol bent ongeacht hoe goed of hoe waardeloos je je voelt."

Over het kijken naar de eigen geest schrijft hij het meest inspirerende en motiverende wat ik ooit gelezen heb over meditatie. Dus een boek om vast te pakken wanneer je je nog eens afvraagt waarom je alweer op dat kussen zou gaan zitten...

Vervolgens spreekt hij over de spirituele liefdesrelatie. Omdat je niet langer in de eerste plaats de ander nodig hebt voor je veiligheid en je eigenwaarde (die vind je namelijk in jezelf), ga je steeds moeitelozer onvoorwaardelijke liefde geven, en krijg je als vanzelf ook steeds meer liefde terug. In feite verdwijnt op den duur het onderscheid tussen liefde geven en ontvangen, en de relatie wordt een totale en vrijwillige samensmelting van twee onafhankelijke en hele mensen in één ervaring van liefde. In een interessant hoofdstuk handelt hij over liefdesverslaving, seksverslaving en relatieverslaving, en hoe je kan spiritueel vrijen.

De conclusie is dat "Ons diepe verlangen naar een volmaakte liefdesrelatie, naar die éne die ons volledig bemint en aanvaardt zoals we zijn en ons nooit in de steek zal laten, een projectie is van wat we in werkelijkheid al zijn. Niemand kan je ooit geven wat je al bent. Dat is waarom relaties vanuit het behoeftigheidsbewustzijn nooit het geluk kunnen brengen dat je ermee nastreeft. Als je je dat realiseert, kun je in liefde leven zonder behoeftigheidsrelaties, en in plaats daarvan je overvloed delen met anderen, in welke relatievorm dan ook. Er is geen groter geluk, geen warmere liefde, geen helderder inzicht, geen intiemer samenzijn, geen echtere autonomie, geen krachtiger eigenwaarde dan dit." P. 203

Het is een echt integratief boek: het gaat niet over positief denken, of het fout vinden dat je jezelf negatief beoordeelt, nee het gaat over kijken naar jezelf. Hoe doe jij het in het leven: wat neem je jezelf kwalijk, hoe ga je dat verstoppen (dissociatie) en tengevolge daarvan projecteren. Een ontzettend mild boek ook. Hij gaat ervan uit dat we stilaan leren om dingen in het licht te brengen en er niet meer vanaf willen. Zodat de natuurlijke zijneigenschappen van de mens kunnen stromen. Je natuurlijke vriendelijkheid i.p.v. het nice-guy-patroon, je echte slimheid ipv ik-moet-alles-weten-om-niet-dom-gevonden-te worden... de echte altruïst (die ook nee kan zeggen) ipv de helpaholic die dat niet kan... De spreektoon van het boek is humoristisch, beschouwend, persoonlijk en eenvoudig. Het motiveert enorm om het te gaan doen!

Christel Brughmans