



Zachte kusjes, innige omhelzingen, vurige vrijpartijen. Verliefd zijn is heerlijk en je hoopt dat het eeuwig duurt. Maar langzaam zie je jezelf mis-schien wegglijden in het cliché dat bestaat over lesbiennes: samenwonen, op de bank zitten met thee terwijl de kat kopjes geeft. Vrouwenstellen verliezen zichzelf makkelijk in een symbiotische relatie. Dezelfde hobby's, dezelfde kleren, alles samen doen. Verschillen worden zoveel mogelijk weggepoetst. De paradox is dat je op deze manier je relatie juist om zeep helpt. Erna (37) heeft dit meegemaakt. 'Ik moet zeggen dat ik het de eerste periode heerlijk vond, eindelijk tegen elkaar aangekleefd zitten. Maar ik zie nu in dat ik mezelf hoe langer hoe meer kwijtraakte. Dierbare vrienden liet ik links liggen omdat het tussen hen en haar niet zo klikte. Ik stopte met mijn passie volleybal, omdat een teamgenote verliefd op me was. Dat vond mijn vriendin te bedreigend. Op mijn beurt vond ik het wel prima dat mijn vriendin stopte met haar bijbaan in de horeca. Zij beleefde daar veel lol aan, maar ik vond het onprettig dat zij veel aandacht kreeg van mannen én vrouwen. Uiteindelijk liep het mis tussen ons. Na de periode van verliefdheid waarin we versmolten waren, begon ik mezelf te missen. Ik wilde ook weleens alleen zijn of zonder haar uitgaan. Maar ik wist niet hoe ik dit kon zeggen zonder dat zij zich onzeker zou gaan voelen. Ik koos ervoor om de ideale partner te blijven spelen. Op die manier gaf ik mijn vriendin een goed gevoel en hoefde ik zelf ook niet bang te zijn voor ruzie, slechte sfeer of om haar te verliezen. Maar het ging toch knagen.

IK WEET DOOR SCHADE EN SCHANDE HOE MAKKELIJK IK ME KAN VERLIEZEN IN DE ANDER

Op een dag trok ik het niet meer, samen voor de televisie met onze borden eten op schoot. Waar was het vuur? Waar was ons seksleven? We leken wel bejaarde zussen. Toen werd ik verliefd op een ander, en ging het alsnog uit.'

Verliefd aan liefde

Hoe kan het, dat je zo hard werkt om je relatie te laten slagen en de liefde toch door je vingers glipt? Erna en haar vriendin maken twee fouten. Overigens precies de fouten die bijna alle stellen maken, of ze nou lesbisch, homo, trans of hetero zijn. Ten eerste: je maakt de ander verantwoordelijk voor jouw gevoel. 'Ik heb een jaloers gevoel, ik voel me bedreigd, dus jij moet je gedrag veranderen, jij moet stoppen met volleybal of je bijbaan.' In plaats van met jezelf aan de slag te gaan: 'Ik voel me jaloers, dit is mijn gevoel en mijn verantwoordelijkheid. Laat ik gaan uitzoeken waar mijn onzekerheid vandaan komt en hoe ik dit in mezelf kan veranderen en oplossen.' De tweede fout is dat Erna en haar vriendin hele delen van zichzelf amputeren. Ze stoppen met dingen die hen juist gelukkig maken en hun leven verrijken. Daardoor worden ze zelf minder *happy* en worden ze eigenlijk ook een minder leuke en aantrekkelijke partner. Waarom maken mensen deze twee fouten in iedere relatie opnieuw? Jan Geurtz heeft hier een boek over geschreven: *Verliefd aan liefde*. Zijn cursussen over dit thema zitten vol. Hij zegt: 'Wat wij mensen doen, is continu weglopen voor ons gevoel van onzekerheid, dat we niet goed genoeg zijn. Daarom willen we voortdurend erkenning en liefde van anderen, zodat dit vervelende gevoel wordt weggepoetst. Het liefst willen we dat een partner ons eigenwaarde geeft en het pijnlijke gevoel van eenzaamheid, gemis en behoefte wegneemt.'

Kritische stem in je hoofd

Hoe komt het dan dat mensen zich zo onzeker voelen? Dit komt volgens Geurtz door het zelfbeeld dat in onze kindertijd is ontstaan. Het is niet wie we werkelijk zijn, het is niet onze natuurlijke staat. Maar we zijn al jong gaan geloven in deze illusie. Want het eerste dat je als peuter leert, is dat je kennelijk niet goed bent zoals je bent. Je moet steeds aan allerlei voorwaarden voldoen en je aan regels houden: niet stout zijn, wel braaf zijn, niet dit, niet dat. Dit is heel normaal, zo gaat dat met opvoeden, het kan ook niet anders. Op basis van die regels ontstaan automatismen, manieren waarop je meent liefde en erkenning te krijgen. En zo is er een fundament gelegd voor zelf-afwijzing. Als volwassene heb je continu een kritische stem in je hoofd: ik ben slap, ik ben stom, ik ben laf, ik ben dik. 'De innerlijke criticus.' Je wilt niet dat een ander je afwijst, omdat daaronder altijd de zelf-afwijzing zit van je negatieve geloof. En dit gevoel van niet goed genoeg zijn, wil je bestrijden. Dus je gaat je uitsloven, je wilt succes, geld, presteren, mooie spullen. En vooral: je wilt een partner die jou een goed gevoel geeft. In ruil daarvoor doe jij het ook voor de ander. Partners klampen zich aan elkaar vast. Verliefdheid wordt veiligheid. Geurtz noemt wat voorbeelden. 'Ik houd van jou' wordt: 'Ik laat je nooit in de steek'. 'Jij houdt van mij' betekent: 'Je mag me niet alleen laten'. En je zegt: 'Ik heb je nodig' in plaats van 'Ik heb je lief'. De betekenis van het huwelijk is volgens Geurtz: jij geeft mij zo'n fijn gevoel, ik wil niet dat dit stopt, dus ik wil je graag bij me houden. Je hebt alles over voor die veiligheid. Maar het is schijnveiligheid. Want je kunt je partner altijd verliezen aan een ziekte of ongeluk. En: de relatie wordt erg saai, routineus en gezapig, waardoor je ook het risico creëert dat de ander vreemdgaat of zelfs vertrekt.

Ware natuur van de mens

Wat kan een oplossing zijn? Volgens Geurtz, zelf aanhanger van het Tibetaans boeddhisme, moet je daarvoor voorzien dat het hele systeem van 'afhankelijk zijn van

elkaar' een illusie is. Dit kun je leren via meditatie. Niet het soort meditatie dat de geest kalmeert, zoals mindfulness. Dat is eigenlijk een voorbereiding op de eigenlijke meditatie. Bij de juiste methode, die onder andere wordt onderwezen bij Rigpa Nederland en bij Jan Geurtz, leer je de geest naar zichzelf kijken. Je leert je werkelijke essentie kennen. Onder het dunne laagje 'zelf' zit de ware natuur van de mens en die is bruisend, liefdevol, eerlijk, open, ruim en sterk. Dus alles wat je mooi vindt om te ervaren bij een ander, zit eigenlijk al in jezelf. Waarom blijven we dan geloven in de illusie dat we waardeloos zijn? Omdat we er steeds voor wegrennen en het steeds weer toedekken. We zijn zo bang voor dit minderwaardige gevoel dat we weglopen voor stilte en alleen zijn. We zoeken direct afleiding in internet, bellen of televisie. Erna heeft een meditatiecursus gedaan bij Rigpa. 'Het vergt natuurlijk jaren mediteren om de illusie helemaal te doorzien omdat je er al je leven lang in gelooft, maar na één cursus kan ik al zeggen dat ik me blijer voel, rustiger en gelukkiger. Ik merk dat ik helemaal in het hier en nu kan zijn en dan vanuit rust en liefde contact kan maken met anderen. Ik voel beter wat er in mij omgaat en zo kan ik sneller aangeven wat ik wel of niet wil.'

Spirituele relatie

Annemarie Postma schrijft in haar boek *The deeper secret of love* dat je niet moet afwachten tot 'de ware' bij jou verschijnt en jou gelukkig maakt. Vraag je liever af hoe jij de ware kunt zijn voor een ander. Wat heb jij te bieden? En neem jij verantwoordelijkheid voor je eigen behoeften? Jan Geurtz zegt dat een ieder veel te bieden heeft, zolang je trouw blijft aan jezelf. Hij spreekt van een spirituele relatie. Hoe ziet dat eruit? Beide partners zijn volwassen en zelfstandige mensen die goed voor zichzelf zorgen en verantwoordelijk zijn voor hun eigen gevoel. Je doet alleen wat echt bij je past, je bent trouw aan jezelf en je gaat de ander niet pleasen of beschermen voor emotionele pijn. Je claimt elkaar niet, je hebt geen recht op de ander en je verbiedt elkaar niets. Dus ook vreemdgaan is niet verboden, het is je eigen verantwoordelijkheid, jij doet wat je belangrijk vindt voor je spirituele ontplooiing. En als de ander ervoor kiest om met een ander te vrijen, dan doet dat wel pijn, maar die pijn kun je hebben en je kunt de ander haar eigen weg. Geurtz heeft de ervaring dat de relatie zo rijk wordt, dat je zelfs kunt gaan denken: waarom zou ik eigenlijk met een ander willen, we hebben elkaar zoveel te bieden? Er ontstaat een nieuw vertrouwen in jezelf. Ook jaloezie wordt getransformeerd naar vreugde. Eerst ben je jaloers als de ander het leuk heeft, later word je juist blij als de ander het leuk heeft. Ook de seks blijft opwindend. Normaal neemt de spanning af omdat het te veilig wordt. Maar in een spirituele relatie vrij je met iemand die zelfstandig is en die uit vrije wil bij jou tussen de lakens ligt, niet omdat het zo is afgesproken. Wie zich verdiept in spiritueel vrijen, zoals een authentieke vorm van tantra, is bijvoorbeeld

WIJ MENSEN LOPEN VAAK WEG VOOR ONS GEVOEL VAN ONZEKERHEID

ook niet meer orgasmegericht. Er is veel ruimte en humor, je kunt genieten van je begeerte. En, aldus Geurtz: je hoeft niet meer zo keihard te werken om de eindstreep - het orgasme - te halen.

Behoeften loskoppelen

Hoe is het nu met Erna's liefdesleven? 'Mijn huidige vriendin ontmoette ik, hoe kan het ook anders, tijdens een spirituele vakantie week. Wij zorgen er bewust voor dat we zelfstandig blijven. Ik weet door schade en schande hoe makkelijk ik me kan verliezen in de ander. In vorige relaties wist ik soms niet meer wat ik nou zelf eigenlijk wilde, zo erg richtte ik me op de ander. We wonen apart en we bespreken het meteen als er bepaalde gevoelens van jaloezie, angst of bezitterigheid worden getriggerd, zonder dat de ander moet zorgen dat jij je beter gaat voelen. Ik kan me bij haar kwetsbaar opstellen en vragen: 'Hoe is dit voor jou, voel je mijn jaloezie als een beknelling?' Of andersom: 'Ik voel jouw angst als een remming.' Het is zo leuk, want ik ben hier zo bewust mee bezig dat ik mijn vriendin er ook op kan wijzen: 'Hee, volgens mij beweeg jij nu onbewust naar mij toe, maar dat hoeft helemaal niet'. Dankzij meditatie en bewustwording kan ik ook mijn behoeften en 'mijn eigen ik' loskoppelen. Als ik iets wil en zij niet, dan wijst zij mij niet als persoon af. Ik ben mijn behoeften niet, ik ben mijn gevoelens niet, ik heb die gevoelens en behoeften. Dus als zij iets niet wil omdat het gewoon niet bij haar past, dan word ik niet wrokkig, dan zorg ik zelf dat die behoefte wordt vervuld. Nou klinkt het wel heel verlicht, dat ben ik zeker niet. Ik kan ook plotse-ling giftig worden, me teleurgesteld voelen of manipulatief zijn. Alleen weet ik nu dat ik dit doe en weet ik ook dat dit voortkomt uit allerlei verwachtingen die ik blijkbaar stiekem had, of uit oude kinderpijn. Het gaat erom dat je weet wat je doet en er zelf verantwoordelijkheid voor neemt. Ik heb niet eerder zo mezelf kunnen en mogen zijn in een relatie. Dat voelt heel vrij en blij. Een groter geluk kun je niet vinden. En het maakt mij ook een leukere partner.' ■

Trouwen met jezelf

Trouw zijn aan jezelf, kun je tegenwoordig via een ritueel bevestigen: trouwen met jezelf! Het is een idee van kunstenares Barbara Tammes en Olga van de Velde, mindfulness trainer en coach. Je kunt een training volgen en vervolgens een echte trouwdag vieren met ring en alles erop en eraan. www.trouwenmetjezelf.com Meer weten over meditatie en tantra?

Kijk eens op deze websites: www.jangeurtz.nl www.rigpa.nl www.centrumvoortantra.nl www.tantrastraining.nl