

Wat zou de liefde do

Het aantal echtscheidingen was nog nooit zo groot als in 2012. Het percentage gestrande huwelijken is volgens het CBS de afgelopen tien jaar opgelopen tot 36,2 procent. Waarom is het in onze tijd toch zo moeilijk om eenmaal hartstochtelijk begonnen liefdesrelatie jarenlang in respect en liefde voor elkaar vol te houden? En wat kun je als geliefde en als liefdespaar doen om samen oud te worden? Wytze Vonder (67), psychotherapeut verbonden aan antroposofische therapeuticum Egelantier in Bergen (NH) geeft lezingen over dit onderwerp, dat weinigen koud laat. Dé aangewezen persoon, vond Stroom, om bovenstaande vragen aan voor te leggen. *Tekst | Petra Essink Foto | Heidi Arts*

Wytze, hoe ben je ertoe gekomen om lezingen te gaan geven over 'de liefde'?

Een derde van de gesprekken die ik voer gaat over relatieproblematiek. Heel veel mensen worstelen in hun relatie met de liefde. Na dertig jaar ervaring als psychotherapeut, maar ook door mijn eigen ervaring als echtgenoot en vader van vier kinderen, is het me duidelijk geworden dat je je aan niets zo kunt ontwikkelen en vervolmaken als aan dé ander. Dat hoeft natuurlijk niet per se te gebeuren in een liefdesrelatie, maar die biedt wel optimale omstandigheden. Ik wil mensen graag via inzicht en bewustwording verder op weg helpen en ik vind het fijn mijn ervaringen met anderen te kunnen delen.

Kun je iets vertellen over je verbinding met de antroposofie?

Toen onze inmiddels overleden gehandicapte zoon in een antroposofische instelling ging wonen, kwamen mijn vrouw en ik dertig jaar geleden in aanraking met de antroposofie. Dat was een 'aha-erlebnis' en een soort thuiskomen. Het is wel zo dat mijn verhouding met de antroposofie in de

loop der jaren persoonlijker is geworden. Ik ben van jongs af aan op zoek naar 'het geheel'. Antroposofie blijft een soort basis van waaruit ik denk en probeer te leven en die ik ook terugvind bij denkers als Meister Eckhart, Jung, Kierkegaard, Etty Hillesum en Eckhart Tolle. De meeste mensen die ik in mijn praktijk krijg hebben niets met antroposofie. Ik zal daarom ook nooit zonder een vraag van de ander met antroposofische begrippen en inzichten komen. Wel is bij mij het antroposofisch mensbeeld en de karmagedachte op de achtergrond altijd aanwezig.

Liefde is een werkwoord

En nu verder over de liefde. Wat is volgens jou de reden dat in onze tijd zoveel liefdesparen besluiten uit elkaar te gaan?

De vanzelfsprekende huwelijkse normen en waarden en vaststaande man-vrouw verhoudingen van vroeger zijn vervaagd. Vrouwen zijn onafhankelijker geworden. Partners hebben meer vrijheid om 'ja' of 'nee' te zeggen in een relatie. Ze kunnen en durven meer met hun gevoelens en wensen naar buiten te komen met alle gevol-

gen van dien. Naast dit maatschappelijke gegeven is er de tendens van, zoals ik het noem, een verlaagde frustratietolerantie. 'Het voelt niet meer goed' is voor veel mensen een indicatie om, mijns inziens te snel, een punt te zetten achter een relatie. Liefde is een werkwoord. Heel wat mensen blijven steken in 'dat het allemaal aan de ander ligt'.

Een belangrijke vraag die men zichzelf zou moeten stellen is: 'Wat zit er in mij dat ik de ander in het anders zijn zo slecht verdraag?' Dat 'iets verdragen wat niet gaat zoals je graag wil' zou je eigenlijk als kind al moeten leren, aan de grenzen die je van je ouders gesteld krijgt. Dat begint heel fysiek met het bijvoorbeeld af en toe in de box gezet worden en het jezelf leren te vermaken in plaats van door je ouders vermaakt te worden. Onze tijd is een tijd van instantoplossingen. Pijntjes en ander ongemak moeten snel bestreden worden, want alles moet doorgaan. Mensen willen nu een oplossing voor hun problemen. Maar huwelijksproblemen zijn processen om je aan te ontwikkelen en dat gaat niet van de ene op de andere dag. Een tweede heel belangrijke vraag is: hoeveel mogelijkheden heb je in jezelf om die het anders zijn van de ander te accepteren en zelfs deels te steunen en te stimuleren?'

Zou je de lezers van Stroom een paar, zo mogelijk algemeen geldende, aanwijzingen kunnen geven ten gunste van hun liefdesrelatie? De meeste relaties beginnen met verliefd-

den?

heid. Verliefdheid kun je zien als een magnetisch veld waarin de aantrekkingskracht 'bovenmenselijk' is. Zo'n ontmoeting lijkt een soort onoverkomelijk 'moeten', een geheime lotsbestemming. Het doet zich voor als een prachtige heelheid waarin de geliefden elkaar perfect lijken aan te vullen. Het wonderbaarlijke is dat dezelfde eigenschappen, waar geliefden zich tijdens hun verliefdheid zo tot aangetrokken voelen, later de grootste bronnen van ergernis tussen de partners worden. Mensen kunnen heel erg lijden aan het anders zijn van de partner, en voelen zich machteloos om met het verschil om te gaan. Ze hebben als het ware geen wisselgeld. De sleutel tot de verlichting van relatieproblemen is bewustwording. Iedereen doet in zijn leven kwetsuren op. Hoe vroeger in de jeugd er een gemis is geweest in de vorm van te weinig warmte, veiligheid en liefde, hoe groter het tekort is dat mensen later zullen ervaren in hun relatie.

Het niet te vervullen verlangen

Relatieproblemen beginnen vaak naar aanleiding van een reactie van de een die bij de ander 'pijn' doet. Men realiseert zich onvoldoende dat de eigen pijn door de ander bewust wordt gemaakt. De pijn was al aanwezig. Mensen met een op de een of andere manier gedepriveerde jeugd zullen moeten leren dat dit 'tekort', ook wel het 'onvervuld verlangen' genoemd, misschien wel tijdelijk, maar nooit afdoende opgevuld kan worden door een ander. Zolang men



dit niet inziet zal men altijd, als een 'rupsje nooitgenoeg', op zoek gaan bij de ander om het eigen tekort vervuld te krijgen. De ander kan nog zoveel geven, maar het is, tot grote frustratie, nooit voldoende.

Ik maak de laatste jaren veel gebruik van de beschrijving van 'het pijnlichaam' door Eckhart Tolle. Tolle beschrijft dat pijnlijke ervaringen uit iemands jeugd zich als het ware samenvoegen tot het een onzichtbaar, zogenaamd pijnlichaam of pijnorgaan dat, net zoals het gewone lichaam, gevoed wil worden. Het pijnlichaam voedt zich met pijn en om die reden gaan mensen, onbewust, op zoek naar dezelfde negatieve situaties die ze uit hun jeugd kennen. Het pijnlichaam wil gezien, gehoord, gevoeld, herbeleefd worden. Denk bijvoorbeeld aan vrouwen die seksueel misbruikt zijn door hun vader, die later, vaak keer op keer, kiezen voor dezelfde soort 'foute mannen'. Pijnlijke patronen hebben, zolang ze onbewust blijven, de neiging zich te herhalen.

De manier om de cirkel van het pijnlichaam te doorbreken is de bewustwording ervan. De bewustwording van je tekorten en onvolkomenheden is geen makkelijk proces. Je moet leren het pijnlichaam wel te voelen, in het hier en nu, maar het niet meer te voeden. Dit doe je door het waarnemen van de 'pijn' op het moment dat je je geraakt

voelt door de ander. Door dit proces in jezelf waar te nemen ben je niet meer de pijn, maar heb je pijn. Dan kun je oefenen om niet meer uit een pijnreflex op de ander te reageren, maar kun je kiezen hoe je wilt reageren. Als de bewustwording en inzicht eenmaal op gang is gekomen volgt er een eenzame weg die voert via de liefde voor je eigen unieke zelf naar het unieke zelf van de ander en uiteindelijk naar de onvoorwaardelijke liefde voor alle 'anderen'. Het tekort aan zorg en veiligheid uit je jeugd kun je niet inhalen. Je kunt wel leren die aan jezelf te schenken. Een van de uitspraken van Steiner is dat je de wereld leert kennen door te genieten. Dat zit in kleine dingen. Verzorg je kleding, je kamer, je huis. Ga vaak even in de zon zitten. Ontdek waar je van kan genieten zonder daar de ander bij nodig te hebben.

*Leraar van onvoorwaardelijke liefde
Christus wordt 'de leraar van de mens-
liefde' genoemd. Welke rol speelt
Christus in jouw 'liefdeswerk'?*

Ik veronderstel dat Christus op aarde is geweest om als 'leraar van de onvoorwaardelijke liefde' onze mogelijkheden tot onvoorwaardelijke liefde voor te leven en te verruimen. Mijn werkhypothese is dat de aarde op den duur een planeet van liefde kan en moet worden. De moeilijke weg die de

mens moet gaan om dit onvoorstelbare vermogen te leren, gaat via relaties tussen andere mensen. Ik voel mij in een bevoorrechte positie dat ik in mijn rol als psychotherapeut hier een klein steentje aan bij zou kunnen dragen. Net als wat ik gezegd heb over antroposofie zal ik niet gauw zonder vraag van de ander over Christus beginnen in mijn consulten. Soms, als ik merk dat mensen een praktiserend christelijke achtergrond hebben, geef ik weleens de suggestie, wanneer men het gevoel heeft vastgelopen te zijn en niet weet hoe te reageren of te handelen, het volgende te mediteren: 'Niet mijn wil maar Uw Wil geschiede'. Het is een zinnetje dat je als een innerlijk kompas kunt gebruiken. Je kunt van binnen even haarscherp een besef van het belangenverschil tussen je Ego en je hogere Zelf krijgen. Via dit zinnetje kun je even in het gebied van de onvoorwaardelijke liefde tasten. Zelf heb ik er veel aan gehad. Misschien is onvoorwaardelijke liefde in de mensenwereld nog maar heel weinig ontwikkeld. En zeker in partnerrelaties is het heel moeilijk. Eigenlijk kunnen en hebben vooral moeders het bij hun kinderen. En omdat iedereen een moeder heeft, heeft iedereen, meer of minder duidelijk, een herinnering en oriëntatiepunt dat het bestaat, die onvoorwaardelijke liefde.

