

Verbonden in vrijheid

‘De ruimte tussen twee geliefden is heilig, die moet je eren,’ zegt relatiebouwer Hedy Schleifer. Je kunt het voor je zien als een lichte, schone oase, die je wilt beschermen tegen alledaagse ergernissen. De grote vraag is natuurlijk: hoe houd je deze plek zuiver?

Soms lijkt de liefde zich langzaam terug te trekken uit het leven van een stel. Intense verliefdheid is veranderd in een alledaagse, duurzame vorm van liefhebben. Het is alsof de liefde is verdwenen, of is ingedommeld, maar dat is slechts schijn. Liefde is niet iets wat komt en gaat. Ze is er altijd, en ze is klaarwakker. Als we vergeten om haar aandacht te geven houdt ze zich stil, speelt ze kiekeboe, net zolang totdat we oog voor

haar hebben en ze weer krachtig kan zijn.

Doordat veel mensen een onjuist beeld van de liefde hebben, lijkt ze soms naar de achtergrond verdwenen. We denken aan droomkoppels van het witte doek en vertrouwen erop dat alles goed komt wanneer je elkaar maar stevig vasthoudt. Maar in het echte leven gaat het toch anders: liefde verandert in de loop der jaren van vorm, ze is buigzaam en transformeert, van erotische liefde in bijvoorbeeld platonische liefde of verwantschap.

De Israëlisch-Amerikaanse psycholoog en ‘relatiebouwer’ Hedy Schleifer maakt op een kristalheldere manier duidelijk hoe je liefde optimaal kunt laten groeien. Het uitgangspunt is niet het werken aan de relatie, maar het putten uit de liefde die er tussen twee mensen bestaat. Ze zegt dat je zorgvuldig met elkaar moet omgaan, wat dus iets heel anders is dan elkaar stevig vasthouden, en verstikken. En dat liefde kostbaar is, en - hoe krachtig ook - ze makkelijk wordt overstemd door alledaagse beslommingen. De ruimte tussen twee mensen is heilig, die moet je eren, aldus Schleifer. Om te voelen wat ze bedoelt, kun je je relatie visualiseren >

‘Zoals mensen eerder iets op de grond gooien in een vieze omgeving, zo vervuilen we onze relatieruimte ook makkelijker wanneer we deze niet als een heilige plek behandelen’

> als een **lichte, schone oase**. Een plek waar alleen de liefde telt, en waar je elkaar écht ontmoet. Soefimysticus Rumi zei erover: **‘Beyond right thinking, beyond wrong thinking, there is a field, I will meet you there.’** Deze ruimte houdt je schoon door ’m te beschermen tegen **‘relationele vervuiling’**: **een geïrriteerde blik of opmerking, een stilte, een zucht. Doe je dat niet, en vervuil je de ruimte dus wel, dan roept dat een reactie op bij de ander, die de ruimte op zijn of haar beurt verder vervuult.** Het resultaat zal de meesten van ons niet helemaal onbekend voorkomen: een spanning die een climax bereikt en die beide geliefden niet onberoerd laat. Ook al gaat het maar om kleine aanvaringen, je zet daarmee wel de toon: in onze relatieruimte mag je rommel maken. En zoals mensen eerder iets op de grond gooien in een vieze omgeving, zo vervuilen we onze relatieruimte ook makkelijker wanneer we deze niet als een heilige, belangrijke plek behandelen.

Aanstekelijk experiment

Je kunt zelf de proef op de som nemen door je **vervuilende gedrag te beperken**. Dat betekent heel concreet: **geen zinloze discussies om je gelijk te halen in onbelangrijke zaken, geen mompelende laatste woor-**

den, geen geïrriteerde opmerkingen over dingen die je geliefde doet of juist laat. Als iets je echt dwarszit, kies dan een rustig moment uit om het te bespreken, op een respectvolle, liefdevolle manier. In de heilige ruimte tussen jullie, waar je in gedachten op de ander wacht.

Je zult zien dat het effect van dit ‘experiment’ **grandioos is in al z’n kleinheid**. Je doet nauwelijks iets en toch zijn er grote veranderingen die ontspanning en vrolijkheid brengen. Zelfs als er wél wrijving is, dan verdwijnt die als sneeuw voor de zon wanneer je op een positieve manier reageert. **En als dit je niet lukt - we blijven tenslotte mensen - kun je altijd aan de metafoor van jullie heilige ruimte denken.**

In het begin voelt het misschien wat kunstmatig aan, en vraag je je misschien af of al die heiligheid de spontaniteit niet aantast, maar het wordt steeds natuurlijker en vanzelfsprekender om zo zorgvuldig met elkaar om te gaan. Je zult ook merken dat je nieuwe houding aanstekelijk werkt: na een tijdje geeft je partner waarschijnlijk ook geen vervuilende reacties meer. **Belangrijk is dat je hem of haar vergeeft als hij het wél doet. Daar gaat het vaak mis: je vindt dat de ander niet moet doorgaan met een onzinnige discussie, terwijl je dat zelf op dat moment**

net zo goed doet.

Deze houding is meestal krachtiger dan ‘werken aan je relatie’, omdat dat ertoe kan leiden dat je je alleen maar op problemen richt en de liefde uit het oog verliest. **Bovendien, als iemand de ruimte krijgt om te zijn wie hij is, met al z’n onhebbelijkheden, valt de druk weg om te moeten veranderen.**

Vaak verdwijnen ongewenste eigenschappen dan vanzelf, of ze worden in elk geval minder sterk.

Ontmoeten in vrijheid

Relatiebouwer Hedy Schleifer heeft het ook over **‘een brug die de werelden van twee mensen verbindt’**. Wil je écht contact maken, dan kun je je voorstellen dat je die brug oversteeft **‘met alleen een tasje met je paspoort, verder niks’**, om de wereld van de ander te betreden. **Alles wat van jou is, je overtuigingen, ideeën, zekerheden, laat je achter.**

Als je zo naar de liefde kijkt, wordt het contact met alle mensen om je heen dieper en beter. Kijk nog eens goed naar de gehaaste vrouw in de rij bij de kassa die snauwt dat ze voor wil. **Misschien heeft ze een ziek kind thuis, of moet ze zo naar een sollicitatiegesprek. Dan voel je mededogen in plaats van ergernis.** Als je in staat bent om voor jezelf een **ruimte te creëren zonder oordelen en aannames over hoe de dingen zouden moeten zijn, zul je merken dat je geliefde, maar ook andere mensen het prettig vinden om bij je te zijn. Ze zullen voelen dat jij je daadwerkelijk kunt verplaatsen in hen, waardoor ze zich geaccepteerd, veilig en gehoord voelen.**

Wanneer twee geliefden de **brug oversteken, zullen ze elkaar echt ontmoeten**, zegt Schleifer. Ze gaan elkaar steeds beter aanvoelen en lezen, en creëren ‘een levend laboratorium waar grote mensen volwassen worden’. Liefde is het magische ingrediënt.

LIEFDE MAAKT DAPPER

Relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven maakt een duidelijk onderscheid tussen de liefde en een relatie.

Problemen binnen een relatie duiden niet per se op een gebrek aan liefde.

De Zwitserse psychiater Jürg Willi ontdekte dat de liefde voor je partner méér van invloed is op het voortbestaan van je relatie dan je tevredenheid over de relatie. En zelfs meer dan het geluk dat die relatie je brengt.

'Blijkbaar kiezen we eerder voor de liefde dan voor geluk,' schrijft Van de Ven in zijn boek 'Geluk in de liefde, over de samenbindende kracht van relaties'. Mensen zijn volgens hem geneigd liefde gelijk te stellen aan geluk, maar dat is niet altijd zo. Je kunt verliefd worden op iemand met wie je een moeizame relatie hebt. Toch kiezen mensen voor de liefde - liefde maakt dapper, inspireert en verheft ons boven onszelf.

Van de Ven probeert mensen in zijn spreekkamer te herinneren aan hun liefde, door virtueel met ze terug te gaan in de tijd, bijvoorbeeld naar de eerste ontmoeting of een geweldige vakantie. Dat doet hij omdat de liefde mensen weer moedig maakt en nieuwsgierig naar de ander. Vroeger dacht de relatietherapeut dat hij mensen moest helpen met praktische problemen, nu weet hij dat ze dat soort kwesties heel goed zelf kunnen oplossen. Zodra partners zich weer bewust worden van hun liefde voor elkaar, zijn ze in staat hun onenigheden te overbruggen.

Ook in de Gestaltbede van Fritz Perls, de grondlegger van de **gestalttherapie**, staat de **ontmoeting tussen twee mensen centraal**. ***Ik doe mijn dingen en jij doet jouw dingen. / Ik ben niet in deze wereld om te leven naar jouw verwachtingen, / en jij bent niet in deze wereld om te leven naar de mijne. / Jij bent jij, en ik ben ik. / En wanneer we elkaar per toeval vinden, is dat prachtig. / Wanneer niet, dan is er niets aan te doen.***

Op het eerste gezicht een nogal vrijblijvende boodschap, maar als je er goed over nadenkt, is zo'n ontmoeting in vrijheid prachtig. **Het is de kunst om verbondenheid en autonomie, de twee pijlers in de liefde, niet met elkaar te verwarren.** Doe je dat wel, dan ontstaat er afhankelijkheid - en dat heeft niets met liefde te maken. In de Gestaltbede wordt verwoord dat het in een relatie om de ontmoeting gaat: **twee autonome geesten die vrijwillig een verbinding aangaan.** Het doet denken aan een spreuk van Augustinus: **'Heb lief en doe wat je wilt.'** **Dat lijkt een tegengestelde opdracht, maar**

als je er goed over nadenkt zijn de twee delen van deze zin met elkaar in overeenstemming: wanneer je (de ander) liefhebt, kun je doen wat je wilt, omdat je dan vanzelf rekening houdt met de belangen van de ander. Een spreuk om in te lijsten, of op het prikbord in de keuken te hangen, tussen de boodschappenlijstjes en kindertekeningen, waardoor je 'm een paar keer per dag leest, als een mantra, en eraan wordt herinnerd dat liefde en vrijheid hetzelfde zijn.

Een besef dat gesteggel over al die ontzettend onbelangrijke zaken in een heerlijk onschuldig daglicht zet. 🌻

BRONNEN:

- * Meer informatie over Hedy Schleifer: www.hedyyumi.com
- * 'Geluk in de liefde, over de samenbindende kracht van relaties', Jean-Pierre van de Ven, Ambo, ISBN 9789026323959

TEKST MARTE KAAAN FOTOGRAFIE CORBIS

‘Het is de kunst om verbondenheid en autonomie, de twee pijlers in de liefde, niet met elkaar te verwarren’