

# Alchemie van de Liefde

Het geheim van de strijd tussen man en vrouw en hoe je relatieconflicten je helpen  
Om de steen der Wijzen te vinden

**'Chemistry'** noemen de Amerikanen het, als het klikt tussen twee mensen. Dat is letterlijk waar, want er spelen allerlei hormonale processen in persoonlijke relaties. Maar het is ook **symbolisch** waar. De liefde is als een alchemistische kolf, waarin een **transformatieproces** plaatsvindt. Hoe word je een alchemist van de liefde?



Ervaringsdeskundige, journaliste, redactrice en schrijfster van diverse boeken  
"Lisette Thooft" verteld haar verhaal in dit bijzonder boek. Een verhaal over de  
mannelijke en vrouwelijke energie als natuurlijk oorzaak van vele relatieconflicten...  
een verhaal van echte liefde om te groeien...

Een verhaal dat best iedereen (man en vrouw) zou lezen ... **Het kan immers je relatie reden?** Waarop nog wachten? Het is opnieuw een bijzonder boek dat werkt ... Hier een korte samenvatting...

Waarom vechten we met elkaar, ook als we oprecht van elkaar houden? Waarom schuilt er een **draak** in elke vrouw en een **gepantserde ridder – of een robot** – in elke man? Omdat we zo in elkaar zitten; het is het ontwerp van de liefde. En dat is maar goed ook. Want juist het overwinnen van tegenstellingen levert de Steen der Wijzen op die van lood goud maakt, zelfs diamant. **Conversio oppositorum** noemden de alchemisten dat: **het omkeren van tegendelen**. Het mannelijke en het vrouwelijke hebben elkaar nodig om zelf tot volle ontplooiing te komen. Lisette Thooft vertaalde de eeuwenoude alchemistische principes naar hedendaagse liefdesrelaties. **Alles is één, zo binnen zo buiten, haast je langzaam, los op en verbind, bid en werk...** Wat hebben die klassieke regels ons nu te leren? Elke relatie is een kolf waarin zich een alchemistisch proces afspeelt, of het nu een stevige of een wankel relatie is, hetero of homo, een prille liefde of een oude band. Dit boek vertelt je precies hoe, met uit het leven gegrepen en herkenbare voorbeelden, met humor en wijsheid. Het werkt! Scriptum, 143 blz., € 16,- ISBN 98 90 5594 583 2

**Enkele reacties van lezers:**

*"Ik heb uw boek gelezen. Geweldig! Ik wist niet van het bestaan van mijn draak. Had ik het maar eerder gelezen. Hoop dat ik het tij nu nog kan keren in mijn huidige relatie. Zal het iedereen aanbevelen."*

*"Wat een geweldig boek heb je geschreven! Mooi en zeer herkenbaar en ik heb er echt wat aan. En er valt ook veel te lachen."*

*"Onlangs kwam mijn vriend thuis met uw boek 'Alchemie van de liefde'. Wat ben ik hem en u dankbaar voor dit boek! Eindelijk iemand die weet te verwoorden dat zelfverwezenlijking op de eerste plaats komt en dat de liefde een weg daar naartoe kan inhouden. Als je bereid bent in de spiegel te kijken tenminste."*

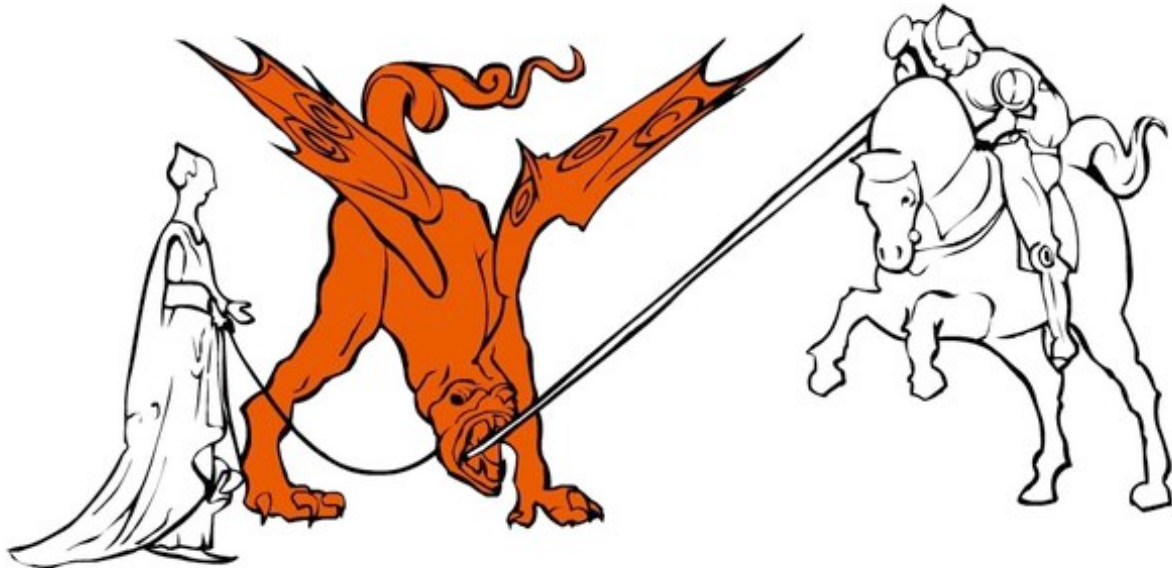
*"Ik ben onder de indruk van je nieuwste boekje. Zonder meer erg knap geschreven met absoluut waardevolle nieuwe inzichten."*

# Alchemie van de Liefde

Het geheim van de strijd tussen man en vrouw en hoe je relatieconflicten je helpen  
Om de steen der Wijzen te vinden

Het verhaal van “de draak” en “de gepantserde ridder of robot”

Hierna wat “inhoud uit haar boek”... een kort uittreksel geselecteerd per hoofdstuk ... alvast veel leesplezier en wie weet...



.... Met **deze man** was het anders: hij wilde wel een relatie, graag zelfs. De logeerweekends werden steeds langer en na enige tijd gingen we samenwonen. We waren verrukt van elkaar – en toch begonnen we te kibbelen. Ik ergerde me aan hem, en hij sloeg dicht. Dat ergerde mij weer en zo kwamen we in een vicieuze cirkel terecht. Er lag een **machtsstrijd** aan ten grondslag, een strijd die permanent, soms openlijk maar vaker onderhuids, met verschillende wapens gevoerd werd. **Wie heeft gelijk, wie is beter, intelligenter, wijzer, verder ontwikkeld?** Meestal ging het om pietluttigheden. Vaak maakten we ruzie over onze manier van praten: waarom luister je niet? Waarom zeg je meteen nee op alles wat ik zeg?

Deze keer lukte het me niet om mijn geliefde de schuld in de schoenen te schuiven. **Hij was net zo betrokken bij de relatie als ik, dat was duidelijk. Hij hield van mij, daarover was geen twijfel.** En dat maakte alles anders. Ik begon de draak te zien die in mijn eigen ziel verborgen zat, de draak van de vrouwelijke betweterigheid, bezitsdrang en bedilzucht – de onmacht om los te laten.

Die draak was ik tegengekomen in mijn werk, het onderzoek naar **mythische beelden** en hun symbolische betekenis voor ons, hier en nu. Zo ontdekte ik ook de tegenhanger van de draak **in de mannelijke, de robot met zijn gepantserde emoties, zijn zucht naar nieuwe en opwindende zaken – de neiging om al te gemakkelijk los te laten**. En het werd me duidelijk hoe en waarom die **twee archetypen in ons ‘ingebakken’ zijn**.

Ik had altijd veel boeken en artikelen gelezen over relaties en ik schreef en schrijf er ook veel over, als freelancerjournalist. Vooral de **spirituele kanten** van de liefde boeien me. Eens volgde ik een theologische jaarcursus waarin ook een aantal colleges opgenomen waren over alchemie. Wat ik daarvoor van alchemie wist, was wat iedereen zo'n beetje weet: **een alchemist is iemand die probeert van lood goud te maken**. Door de colleges ging er een wereld voor me open, een boeiende, maar ingewikkelde wereld van teksten, symbolen en idealen.

....

## Alles is één

*Alles is één, zeiden de alchemisten*

Wat gebeurt er in liefdesrelaties? Waarom is er meestal zo veel strijd? Waarom kun je je zo ergeren aan de persoon van wie je het meeste houdt? Elke liefdesrelatie is een alchemistisch proces. De poging om één te worden met je partner doet iets met je, brengt een transformatieproces op gang. De relatie als geheel is een nieuw element, dat streeft naar perfectie, naar verheffing tot hogere niveaus. Dat is de **spirituele reden** waarom we liefdesrelaties aangaan met elkaar.

De meeste mensen weten dit intuïtief al lang. Als je twaalf en een half jaar getrouwd bent, noemen we dat een koperen bruiloft. Heb je het vijftienvier jaar samen uitgehouden, dat heet het zilver. Bij vijftig jaar vier je je gouden bruiloft en bij zestig jaar je diamanten bruiloft. Als het goed is, zeggen we daarmee, word je huwelijk in de loop van een lang huwelijk steeds edeler en waardevoller, en daarmee word je zelf ook een beter mens. Je begint met een onedel metaal, lood, en je verandert van warm glanzend koper via stralend zilver en kostbaar goud ten slotte in de hardste steen die we kennen op aarde, het schitterendste kristal, de diamant. **Gevormd onder hoge druk, in de diepte van de aarde**.

Onnodig te zeggen dat niet elk koppel er op hun zestigjarige bruiloftsfeest bijzit als een stel diamanten... Sommige mensen lijken eeuwig van lood te blijven. Maar er zijn ook paren aan wie je kunt zien dat ze **gelouterd en verbeterd** zijn door hun lange jaren samen. **Ze hebben tegenstellingen overwonnen, zijn elkaar innerlijk genaderd en daarvan betere, completer mensen geworden. Niet perfect, maar wel vriendelijker, aandachtiger, rustiger en wijzer**. De mannelijke partner heeft dan waarschijnlijk een paar vrouwelijke kwaliteiten ontwikkeld: hij is niet meer bang voor emoties. En de vrouwelijkste van de twee is hopelijk wat mannelijker geworden, wat losser, minder kritisch en minder verkrampd. Elke relatie is een alchemistisch proces, met alles erop en eraan.

..... wat blijkt: de alchemistische intuïtie kun je wel degelijk toepassen op emotionele relaties tussen mensen. **Het mannelijke en het vrouwelijke verenigen en laten kristalliseren, in jezelf en in je relatie, is inderdaad het recept voor geestelijke groei en ontwikkeling**. Natuurlijk moet je daarbij met **beide benen** op de grond blijven staan. Het idee van perfectie, de notie dat je een volmaakt mens zou kunnen zijn of dat je partner volmaakt zou moeten zijn, dat je een volmaakte relatie kunt hebben, is eerder een hinderpaal dan een nuttige theoretische basis.

....

## Elke relatie is prima

*Je liefdesrelatie is de prima materia van een alchemistisch proces. Jij bent precies zoals je zijn moet op dit moment om zo'n proces te starten, en je partner is dat ook.*

.... Ik had mijn geliefde, het klikte geweldig en na anderhalf jaar of zo gingen we samenwonen. Maar zoals ik al schreef: na de eerste fijne, opwindende tijd begon ik mij steeds meer aan hem te ergeren. We kregen ruzies **en ik wist zeker dat het aan hem lag**. Ik deed immers gewoon mijn best; ik was mijzelf, open en eerlijk. Hij werd daar schichtig van, leek het wel. **Ongetwijfeld zat er allerlei oud zeer in hem, iets met zijn moeder of zo, waardoor hij zich niet echt kon geven in relaties**. Dus ik raadde hem aan eens te gaan praten met dr. X, een oude psychiater die mijn ooit goed geholpen had toen ik een emotionele crisis zat.

Mijn geliefde ging. Na het eerste gesprek kwam hij thuis met de mededeling dat dr. X mij er de volgende keer bij wilde hebben. En een week later zaten we dus met ons tweeën in de spreekkamer van de psychiater. Die richtte het woord tot mij, ongeveer als volgt.

'Jij vindt dat er iets mankeert aan deze man... en nu lever je hem bij mij in als een apparaat dat niet optimaal functioneert. Het liefst zou je hem na een paar maanden therapie retour krijgen als de perfecte partner die je voor ogen hebt. Maar ik zal je eens wat zeggen'

Hij liet een stilte vallen. Ik wachtte in spanning af.

**'Er is helemaal niets mis met deze man. En ik ga ook helemaal niets met hem doen. Hij hoeft niet in therapie. Hij is gewoon goed, precies zoals hij is.'**

Mijn mond zakte open. Dat had ik niet verwacht. 'Nou, dan moet ik zeker zelf veranderen,' hoorde ik mezelf stamelen. Want zó kon het toch niet blijven?

Zo bleef het ook niet. Maar ik moest ook niet veranderen: **ik veranderde vanzelf, zodra ik mijn geliefde begon te accepteren zoals hij was**. De uitspraak van de psychiater had een geweldig effect. Ik begon mijn aandacht te richten op mezelf, **op mijn bijdrage aan de relatie** – niet alleen de positieve kant ervan maar ook de schaduw die ik meebracht, de duistere kant van mijn liefde. Ik ging op onderzoek uit naar de draak in mijzelf, die mijn partner zo veel schrik aanjoeg dat hij er schichtig van werd, dat hij dichtsloeg. En ik ontdekte hoe die draak verward was in een spel met haar tegenspeler in mijn partner, de gepantserde ridder met dichtgeklapt vizier, of nog erger: de robot.

.... **Liefde is paradoxaal** en een van de diepste paradoxen ervan is: **hoe meer je afziet van perfectionisme, hoe beter het wordt**. Dit is het geheim van de alchemie van de liefde; de sleutel tot het creëren van de Steen der Wijzen, de echte panacee die alle kwalen geneest. Samengevat in een zin is het ongeveer dit: **de hoogste volmaaktheid die hier en nu op aarde bereikbaar is, is de vrijheid om ook het onvolmaakte te accepteren en lief te hebben**.

Dat een liefdesrelatie een alchemistisch proces is, geldt overigens ook voor homoseksuele relaties. De meeste homo's en lesbiennes die ik heb gesproken, blijken zichzelf en hun relatie uitstekend te herkennen in de alchemistische wetten en principes. Elk mens heeft namelijk allerlei klassiek **mannelijke eigenschappen** in zich **zoals daadkracht, moed en ondernemingslust, samen te vatten als het streven naar vrijheid**. Elk mens heeft ook archetypisch **vrouwelijke eigenschappen** zoals **ontvankelijkheid, aanhankelijkheid, behoefte aan orde en harmonie, samen te vatten als het verlangen naar liefde**. Dat is de basis, de diepste laag van de menselijke ziel. Uiteindelijk gaat het erom de twee tegenpolen in jezelf te verenigen. Dat is het **'grote werk'** van de alchemie. De relatie, die tot bloei komt als je met dat grote werk serieus bezig bent, is het 'kleine werk'.

.... Juist daar waar conflicten op de loer liggen en wrijving makkelijk ontstaat, treden er alchemistische reacties op. Als beide partners trouw blijven **aan zichzelf, aan elkaar én aan de relatie**, is er namelijk maar één mogelijkheid: **je overstijgt** de conflicten door jezelf te ontwikkelen tot een hoger niveau, daar waar je elkaar weer wel kunt vinden. Je sublimeert de prima materia, de gegeven situatie, tot een hogere orde.

Dit is het eerste alchemistische principe van de liefdesalchemie: **je partner is precies de juiste partner voor jou op dit moment**. Jij bent zelf ook helemaal precies zoals je zijn moet, om een alchemistisch transformatieproces op gang te kunnen brengen. De situatie waarin jullie verkeren, is 'prima materiaal', inclusief alle spanningen, wrijving en ruzies.

....

## Wie zichzelf kent, kent het al

*Elke vrouw heeft een draak in zich die van tijd tot tijd tevoorschijn komt, en elke man een robot.*

.... We waren op bezoek bij vrienden en mijn geliefde vertelde een verhaal. Ik kende het verhaal al en ik merkte dat hij het niet helemaal goed vertelde. Allerlei belangrijke details veranderde hij of liet hij weg. Dus verbeterde ik hem een paar keer, vriendelijk maar beslist. Totdat een van de vrouwelijke gasten opmerkte: **'je man steeds corrigeren is óók een vorm van opeten, hoor.'**

Ik kon wel door de grond zakken. Maar ik wist dat het waar was. Ik was mijn **geliefde emotioneel aan het opeten** door hem telkens te corrigeren, door duidelijk te laten merken dat ik het verhaal beter kende dan hij. Alsof ik zei: 'Jij bent van mij dus jouw verhaal is ook van mij.' Mijn draak had weer toegeslagen, en ze was natuurlijk feilloos herkend door een andere vrouw. 'Wie zichzelf kent, kent het al,' zeiden de alchemisten.

**Zelfkennis** is het enige dat je nodig hebt in een relatie. Je hoeft je helemaal **niet bezig te houden met het karakter van je partner, met zijn of haar fouten en groei mogelijkheden, met zijn of haar ontwikkeling.**

Kijk maar eens naar andere mensen; dat is minder bedreigend en makkelijker. Heb je wel eens een vrouw gezien die net als ik in het bovenstaande voorbeeld haar geliefde, subtiel of openlijk, als haar bezit beschouwde, of verwoede pogingen deed om hem als bezit te claimen? Dan heb je de draak in actie gezien.

En heb je ooit een man gezien die een wazige blik in de ogen kreeg in een conversatie met zijn vrouw of vriendin, waarschijnlijk bij een kritische opmerking, een emotionele vraag, verwijt of beschuldiging? Die werktuiglijk mompelde 'Ja, schat' en ondertussen met zijn hele innerlijke wezen allang vertrokken was en mijlen ver weg? Dat was de robot.

.....

## Keer tegendelen om

*Conversio oppositorum.*

*Man en vrouw bereiken hun eigen ideaal alleen maar door dat van hun tegenspeler in zich op te nemen. Liefde en vrijheid kunnen niet zonder elkaar.*

... **Vrijheid en liefde** horen kennelijk onlosmakelijk bij elkaar; de een kan niet zonder de ander.

**Want vrijheid zonder liefde is geen echte vrijheid, maar een botte egotrip.**

**En liefde zonder vrijheid is geen echte liefde, maar apenliefde die de geliefde doodknuffelt.**

**Net zoals vrijheid zonder liefde onmenselijk is, zo is ook liefde zonder vrijheid onleefbaar.**

Echte liefde heeft zelfs alles met vrijheid te maken. 'To live is to let go,' zei mijn spirituele leraar Barry Long; werkelijk liefhebben is de ander vrijlaten.

Het alchemistische inzicht is: het bereiken van dat hoge einddoel, **het ontwikkelen van zowel vrijheid als liefde**, is alleen mogelijk door een omkering van tegendelen, een **conversio oppositorum** met een alchemistische term. Het mannelijke transformeert zichzelf door middel van het vrouwelijke, het vrouwelijke gaat een omvormingsproces aan in contact met het mannelijke. Het vrouwelijke zoekt, gedreven door de biologie van het vrouwelijke geslachtsorgaan, naar **verbinding**. Het mannelijke zoekt, al evenzeer opgejut door zijn biologische opdracht, naar **verlossing**. Verbinding en bevrijding lijken lijnrecht tegenover elkaar te staan en zo staan man en vrouw ook vaak lijnrecht tegenover elkaar.

**Conflicten** zijn dus in de mens ingebouwd, als het ware, ingebakken. In relaties is dat duidelijk te zien. **Als de een naar verbinding streeft en de ander naar bevrijding, dan botst dat gegarandeerd.** Er komt confrontatie, ruzie, wrijving. De vonken springen eraf.

In het dagelijks leven zijn daarvan voorbeelden te over. De een wil knus samen op de bank zitten, de ander wil de hort op. Enz... In een alchemistische relatie verander je door het intieme contact met je partner. **De verschillen die de bron zijn van de relatieconflicten, worden een bron van inspiratie en ontwikkeling.** Je kunt daar heel praktisch en concreet mee aan de slag.

....

## Zo binnen zo buiten

*Je relatie is een spiegel voor je: wat je in je partner ziet, zegt meestal iets over jezelf.*

Voordat je verder leest, kun je beter even stoppen, dit boek wegleggen en een klein experiment uitvoeren. Pak een stukje papier en een pen. Schrijf de naam van je partner op. Als je geen partner hebt, kun je die van een ex nemen met wie je je nog emotioneel verbonden voelt. Heb je die ook niet, dan kun je een ander belangrijk persoon nemen in je leven, iemand die je bewondert of aan wie je een bloedhekel hebt.

Achter de naam van die persoon zet je een = teken. Deze persoon is...

Vervolgens noem je de **vijf beste eigenschappen** van deze persoon, de redenen waarom je hem of haar bewondert, leuk vindt, waarom je graag bij hem of haar in de buurt bent. **Wees specifiek**; noem niet alleen maar 'lief en leuk' maar kwaliteiten als 'geestig', 'kunstzinnig', 'origineel', 'betrouwbaar', enzovoort. En daaronder de vijf vervelendste eigenschappen. Dat waaraan je je af en toe (of vaak) ergert, wat je liever niet had gezien, dat waarover jullie wel eens, of vaak, ruziemaken.

Dus: niet verder lezen, even doen. Want hoe meer onbevangen je de oefening doet, hoe beter. Je voelt natuurlijk al welke kant dit opgaat...maar nu kan het nog.

**De spiegel van je relatie is een toverspiegel.** Je ziet er niet alleen in wat aan de oppervlakte ligt, maar ook wat in de diepte verborgen ligt. Wat je probeert te bedekken, of wat je diep hebt weggestopt. We hebben allemaal een schaduw, die bestaat uit onze verdrongen en weggedrukte eigenschappen en neigingen. En **die projecteren** we op andere mensen – het liefst en het **meest dwangmatig** op onze eigen partners.

Maar vooral in de lijstjes met negatieve eigenschappen was het opvallend hoe goed je de universele spanning tussen de twee oerkrachten kon zien. **Vrijheid en liefde zijn moeilijk te combineren. Het streven naar vrijheid lijkt vaak bot en egocentrisch in de ogen van de liefde, en het streven naar liefde lijkt vaak gespannen, traag en pietluttig in de ogen van de vrijheid.**

Wat te doen met die verschillen? Kritiek uiten, ruziemaken, elkaar beschuldigen, geloven dat alle ruzies veroorzaakt worden door je partner? Dat is de normale reactie; de manier waarop de meeste

mensen in relatieproblemen terecht komen. **De valkuil van de polarisatie.** (= het veroorzaken van een conflict of het verstreken /vergroten van tegengestelden)

Polariseren betekent dat beide partners zich **verschansen in hun persoonlijkheid en steeds sterker tegengesteld raken.** Hij wordt steeds meer een losbol, zij stort zich steeds grimmiger op de kinderen en het huishouden. Of zij trekt steeds meer de aandacht naar zich toe, hij wordt stiller en stiller. Elke verhouding loopt dat gevaar, omdat het systeem van de rolverdeling nou eenmaal zo werkt.

Ik heb gillende ruzies gemaakt met mijn geliefde over zijn stijl van autorijden, bijvoorbeeld. 'Je rijdt te hard' lag me in de mond bestorven. Na een paar jaar realiseerde ik me dat hij wel tamelijk hard reed, maar niet roekeloos. Ik ging het anders noemen: 'een sportieve rijstijl'. Verder begon ik te observeren dat ik zelf óók graag stevig mijn voet op de gasplank duw als ik achter het stuur zit. Kortom, ik stopte met polariseren. En hoe

minder ik zeurde, hoe rustiger hij is gaan rijden. Dat is niet toevallig. **De meeste mensen willen graag iets doen voor hun partner.** Maar zolang je het gevoel hebt dat je daartoe gedwongen wordt, is er geen lol aan. **Pas als het een vrije keuze is, is het fijn om iets te doen voor je geliefde.**

Van de bekende Amerikaanse relatietherapeut Harville Hendrix is de boude uitspraak: **'Je hebt twee mensen nodig om een relatie slecht te maken. Maar slechts één om de relatie weer goed te maken.'**

Hoe werkt dat? Als jij zo'n stap zet, verbreek je het oude rollenspel.

....

## **Festina lente!**

*Processen hebben tijd nodig, hoe hard je er ook aan werkt.*

'Mijn vriend en ik maakten negen maanden lang ruzie', vertelde een vrouw me eens. 'Over alles en nog wat. Het was een moeilijke tijd. Ik weet nog haarscherp wanneer dat veranderde. We hadden weer eens hoogoplopende ruzie. Weet je waarover? Over het juiste aantal kilometers tussen Bloemendaal en Zandvoort. Daarover waren we het faliekant oneens. Verbeten hielden we allebei ons standpunt vol. En ineens besepte ik: dit gaat helemaal nergens over! Het is bizar om te kibbelen over de afstand tussen Bloemendaal en Zandvoort! Dit is gewoon **ordinaire machtsstrijd.**

Festina lente is een klassieke uitspraak uit de alchemie: **haast u langzaam.** Een **mooi paradox;** ook hierin moet je tegendelen in jezelf verenigen. Werk hard aan je relatie, maar ga niet hollen. Blijf onvermoeibaar bezig, maar probeer niet om ontwikkelingen sneller te laten verlopen dan ze kunnen en zelfs mogen, volgens de wetten van hun eigen natuur. Begrijp en accepteer dat elk proces zijn eigen tempo heeft, zijn eigen tijd neemt. Pas als de tijd rijp is, verandert de ene fase in de volgende.

**Elke relatie verloopt in stadia, fasen van ontwikkeling.** De oude alchemisten kenden ook degelijke fasen in hun experimenten, en ze stelden diverse rijtjes op.

### **Calcinatio – verhitting**

Dit is de beginfase, waarin je samen begint lekker op te warmen. Het is een gezegende periode, een gouden tijd. Je bent verliefd en je ziet elkaar als de ideale partner, zoals je graag wilt dat je partner is. En je gedraagt jezelf op je allerbest, zo goed als je zou kunnen, in het ideale geval. Dat gaat vanzelf, je kunt niet anders. Het is alsof het leven je laat zien hoe de liefde zijn kan, hoe jij en je partner zijn kunnen. Deze fase duurt meestal niet zo lang.

....Sommige stellen slaan ze zelfs helemaal over en beginnen meteen met ruziemaken. Denk niet dat dit betekent dat je een slechte relatie hebt zonder toekomstmogelijkheden. Integendeel, het betekent eigenlijk alleen maar dat je direct voortvarend aan de volgende fase van het alchemistische werk begint.

### **Solutio – oplossing**

Op een zeker moment komen er barstjes in het ideaalbeeld dat je hebt van je partner. Daarmee begint de volgende fase. Je verliest het idee dat jullie een perfect koppel vormen. Je begint de ander te zien in een realistischer daglicht. En je gaat je ergeren. De machtsstrijd dient zich aan. Nogal wat relaties worden verbroken in dit stadium; mensen hebben dan geen zin in de moeilijke fase die volgt, of ze verkeren nog in de illusie dat het



mogelijk is een partner te vinden met wie alles vanaf het begin tot het eind alleen maar 'leuk' blijft. **Ze lossen liever de relatie op dan hun illusies.**

Het oplossen van je ideaalbeeld is een moeilijk en pijnlijk proces. Het verlangen naar het ideaal is hardnekkig. Maar de ideale partner bestaat niet; er is alleen maar de realiteit. Dat is de betekenis van de conflicten; al ruziënd en het weer goed makend kom je langzaam maar zeker tot het inzicht dat je partner niet volmaakt is, maar wel oké.

### Putrefactio – verrotting

Dit is de fase van de conflicten. Deze fase kan kort of lang duren; negen maanden in het geval van de vrouw aan het begin van dit hoofdstuk, een jaar of drie in mijn geval. De bekende relatietherapeut Harville Hendrix zegt dat hij en zijn vrouw Helen de eerste vijftien jaar van hun huwelijk ruzie hadden. En ze waren nota bene allebei relatietherapeut. Op een goede dag zeiden ze tegen elkaar: 'Zullen we eens gaan doen wat we andere mensen altijd aanraden?' Vanaf dat moment werd hun huwelijk wat zij noemen een bewust huwelijk. Ik zou zeggen: ze werden alchemisten van de liefde. Inmiddels zijn ze al dertig jaar getrouwd en zeer gelukkig.

### Reductio – vermindering

Als het goed is, **verlies je** in dit stadium iets, namelijk **de illusie** dat jij zelf een perfecte partner bent. Je hebt in een vorig stadium waarschijnlijk je partner de schuld gegeven van de problemen; dat doen we bijna allemaal. Langzaam maar zeker begint je te dagen dat je zelf ook niet altijd een lieverdje bent.

### Sublimatio – gasvorming, spiritualisering

'Sublimeren' als scheikundige term is het doen overgaan van de ene staat in een andere, meestal van vaste vorm in gas. In de figuurlijke zin is het de transformatie van libidineuze energie tot iets nobelers, iets spirituelers. **In de liefdesalchemie betekent het dat je als vrouw begint je draak te temmen, doordat je leert los te laten. De draak is dat wat vastgrijpt, de controlfreak, en sublimatie van de drakenenergie is ontspannen, vertrouwen en loslaten.** Dat voelt voor de doorsnee vrouw als een pijnlijk offer. Het lijkt alsof je je geliefde opoffert als je hem loslaat, als je hem vrijlaat om te zijn wie hij is. Maar in werkelijkheid maakt dit offer van je gehechtheid echte liefde. Alleen vrijheid maakt een vrouw werkelijk liefdevol.

**Voor een man betekent het dat je de robot in je ziel confronteert en zorgt dat hij niet langer onbewust kan optreden en opereren. In de relatie begin je stand te houden tegenover de draak in plaats van die te ontvluchten.** Je laat niet meer gemakkelijk alles lopen, alles gaan. Ook dat is een offer: je hebt als man het gevoel dat je vrijheid offert als je je voorbehoud opgeeft en je onvoorwaardelijk verbindt met je geliefde en de relatie. Het voelt alsof je gevangen zit, en dat nog wel vrijwillig. Maar juist dit offer kan van je vrijheidsdrang echte, innerlijke vrijheid maken. Alleen liefde maakt een man werkelijk vrij.

### Coniunctio- vereniging

Met het **sublimeren** van draak en robot wordt de weg gebaad voor het heilige huwelijk van de ziel: het mannelijke en het vrouwelijke verbinden zich op een hoger, spiritueel niveau. **Vrijheid en liefde blijken niet langer tegenover elkaar te staan maar kristalliseren tot eenheid. Het kind dat uit de vereniging geboren wordt, is de Steen der Wijzen: de vrijheid om lief te hebben, ook het onvolmaakte in jezelf en in de ander. De liefde om vrij te laten.**

### Coagulatio – stolling

Het kost tijd om de nieuwe inzichten stevig te maken, te doen 'stollen' in je ziel. En om te zorgen dat ze zich ook materialiseren in de werkelijkheid, in de feitelijke relatie.

Zorg voor gelijkmatige warmte in het alchemistische proces van je relatie.

De 'dramadriehoek' is een term van de Amerikaanse psychiater en therapeut Stephen Karpman. In een relatie nemen partners dikwijls de **rol aan van slachtoffer, of van redder, degene die de boel sust en raad geeft, of van een boze beschuldiger**. Een gesprek waarin die rollen alle drie voorkomen, is volgens Karpman in de dramadriehoek terechtgekomen. **Dat wil zeggen: het gesprek gaat in werkelijkheid niet over het onderwerp dat besproken wordt, het is een puur emotionele aangelegenheid geworden waarin de partners tegenover elkaar staan om een of andere emotionele 'winst' te behalen op elkaar.** Het is een naakt gevecht om de macht.

Slachtoffer, redder en beschuldiger wisselen elkaar in rap tempo af. Dat is een perfecte basis voor een knetterende ruzie.

....Waarmee gezegd wil zijn: niets is te min om te zorgen dat een relatie warm blijft. Ruzies en conflicten zijn beter dan ijzige beleefdheid en afstandelijkheid. De prettigste warmte is natuurlijk de gloed van de liefde, van de wederzijdse aantrekkingskracht.

Mijn spirituele leraar Barry Long zei dikwijls dat we 'een intelligent gesprek' zouden moeten voeren, **een gesprek dat opheldering tot doel heeft**. Vermijd emotionele beschuldigingen, klachten en verwijten. Sta open voor wat de ander werkelijk te zeggen heeft en reageer er oprecht op. De beginvraag zou volgens Long kunnen zijn: **'Wat doe ik dat jou ongelukkig maakt?'** De ander heeft dan de morele plicht om zich kwetsbaar op te stellen en zelfonderzoek te doen. **'Wees specifiek!'** was een andere standaard die Long zijn leerlingen meegaf. Vermijd vage beschuldigingen of klachten; zeg heel precies en concreet wat het is dat er volgens jou mis is. Als je dat niet kunt omdat je het niet precies weet, dan ben je waarschijnlijk alleen maar emotioneel en heb je eigenlijk geen reëel punt te bespreken. Zeg er dan liever niets over. Observeer de situatie en wacht tot je wel exact en zorgvuldig kunt zijn in wat je zegt.

Een intelligent gesprek zou bijvoorbeeld zo kunnen verlopen:

'Wat ben je laat!'

'Heb ik je daarmee ongelukkig gemaakt?'

'Nou... niet echt ongelukkig of zo, maar ik zat me wel een beetje zorgen te maken.'

'Waarover precies maakte je je zorgen?'

'Ja, hè hè, dat snap je toch wel, dat jij iemand anders tegenkomt die je leuker vindt...'

'O, wat rot voor je, dat je daar bang voor was. Het was gewoon gezellig, we waren onder elkaar en dan vliegt de tijd.'

'Nou ja, eigenlijk maakte ik me ook niet echt zorgen. Maar ik zat op je te wachten en ik voelde me alleen. Ik kreeg medelijden met mezelf, ik dacht: hij heeft het leuk met anderen en ik hoor er niet bij...'

'Zat je te flippen! Maar natuurlijk hoor je erbij, schat. Je hoort bij mij. Kom in mijn armen...'

Vooraf vrouwen hebben de neiging om hun partner te beschuldigen van **gebrek aan liefde**, in plaats van **openlijk uit te komen voor hun behoefte aan een knuffel of een vriendelijk woord**. Weten wat je gevoelsmatig wilt en nodig hebt en daarom vragen, is moeilijk. **Maar het is een feit dat mannen in het algemeen slecht reageren op beschuldigingen, en goed op een oprecht verzoek.**  
(*waarom zou hij dat immers niet doen? Hij houdt van je ...*)

Maar alle liefde die je **nu geeft**, maakt dat je straks, als je alleen achterblijft, minder pijn zult lijden. *(mannen sterven immers nog eerder dan vrouwen)* Als je gegeven hebt wat je te geven had, lijd je niet méér, maar minder als het om wat voor reden dan ook afloopt.

De liefde die je in je had, die je te geven had, en die je had willen geven maar niet gegeven hebt, doet altijd het meest zeer. Het spijtige gevoel dat er meer in een relatie zat dan eruit gekomen is, **dat je eigenlijk wel van je partner hield, en hij of zij van jou, maar dat je elkaar niet hebt kunnen bereiken**, is het smartelijkst van alles waarmee je na een breuk blijft zitten.

Van de negentiende-eeuwse Amerikaanse dichter John Greenleaf Whittier is de beroemde zin: **Of all sad words of tongue or pen, the saddest are these: it might have been.** Van alle treurige woorden die je kunt zeggen of schrijven zijn dit wel de aller-treurigste: **het had gekund.** En dat geldt het sterkst in liefdesrelaties. **Liefde is er om te geven en alle liefde die je had kunnen geven, maar niet gegeven hebt, doet pijn.** Des te meer reden om in de relatie die je nu hebt, zo veel mogelijk liefde te realiseren.

....

**Solve et coagula** is Latijn voor 'los op en verbind'.

....

Dit hoofdstuk gaat over de **TANTRISCHE liefde** of de liefde die alles overstijgt.. Tantra staat voor een manier van vrijen waarin het niet gaat om opgewonden raken en klaarkomen, maar om contact en uitwisseling van mannelijke en vrouwelijke energie.. Vrijen wordt dan een soort gezamenlijke meditatie... (een bijzondere, unieke en niet zomaar te evenaren ervaring) Meer weten.. dus toch even het boek lezen...hé

....

**Houd de kolf gesloten**

*Laat geen energie weglekken uit de kolf; bescherm je relatie tegen derden.*

Verreweg de meeste mensen vinden seksuele trouw in een relatie belangrijk: in de meeste onderzoeken ruim tachtig tot negentig procent. **Niet iedereen weet dat het net zo belangrijk is om je partner trouw te blijven in wat je over hem of haar aan anderen vertelt.** Met andere mensen flirten of vrijen slaat een lek in de kolf die je alchemistische relatie omvat. **En klagen, roddelen of indiscrete verhalen vertellen doet dat ook.** De energie van de relatie wordt erdoor verzwakt en die energie heb je juist zo hard nodig om van lood goud te maken.

De kolf van je relatie kun je beter hermetisch gesloten houden.. Het woord hermetisch komt van HERMES TRISMEGITUS, de driewerf –grote Hermes de goddelijke wijsheidsleraar uit de oudheid van wie gedacht werd dat hij de grondlegger was van de ALCHEMIE. In de alchemie van de liefde betekent een hermetisch gesloten relatie dat de knetterende verbinding tussen tegengedelen beschermd wordt tegen derden, die het experiment zouden kunnen verstoren...

....



**En – en**  
**Als er twee vechten,**  
**hebben er twee gelijk.**  
**Het is niet of – of, maar**  
**en – en.**

Als er twee vechten, zegt het spreekwoord, hebben er twee schuld. **In de liefde is het ook andersom: als er twee vechten, hebben ze allebei gelijk.** Ik heb gelijk als ik vind dat mijn man zich een beetje meer zou kunnen inspinnen voor de relatie, zich wat actiever kan opstellen en wat minder gemakzuchtig de verantwoordelijkheid voor de liefde aan mij overlaat. En hij heeft gelijk als hij vindt dat ik mijn scherpe drakenogen moet verzachten, dat ik hem moet loslaten en vertrouwen. Enzovoort... Vul zelf je eigen variant in, de zoveelste variatie op het aloude klassieke thema.

**Als je kunt inzien dat je partners bent in een ontwikkelingsproces, haalt dat de angst uit de**

**conflicten.** Je kunt niet anders; je bent zo geschapen. En tegelijkertijd kun je wél anders en doe je je uiterste best om jezelf te transformeren tot de ideale partner. Die je nooit zult worden – en die je allang bent. **Het is niet of – of, maar en – en.**

In zijn boek *The Origins of Man and the Universe* beschrijft Barry Long wat hij voorziet voor de verre toekomst. Ooit zullen mannen en vrouwen hun energie harmonisch verenigen en tegelijkertijd zichzelf blijven. 'De man zal verenigd zijn met de ene goddelijke vrouw die alle mannen zoeken, en de vrouw met haar goddelijke man. Samen zullen ze een nieuw ras voortbrengen, een geestelijk- lichamelijk mensenras.' Deze nieuwe mensenkinderen zullen vanaf hun geboorte leven in twee werelden tegelijk: de fysieke, aardse wereld, en de goddelijke, psychisch of geestelijke wereld. **Zij zullen zich daardoor intens verbonden voelen met allebei die werelden, en ook intens verantwoordelijk.** Ze zullen als goden zijn.

**'Nu nog even doen,'** is bij mij in de familie een gevleugeld gezegde geworden. Met een knipoog. **Je weet hoe het moet, je hebt je theorie aardig onder de knie, en nu hoef je die alleen nog maar 'even' in de praktijk te brengen.** En dan blijkt niet zelden dat je dat 'even' beter kunt vergeten.

**Geduld** is een van de mooiste en belangrijkste alchemistische eigenschappen.

Het hoort bij onze gejaagde tijd om snelle resultaten te verlangen. Dat komt omdat wij zo in onze hoofden leven, in virtuele werelden, waar tijd geen rol speelt en alles instant geregeld kan worden. Maar het echte leven heeft geen haast, de evolutie heeft geen haast. Alles wat in de stof plaatsvindt, is traag.

We hebben alleen het hier en nu. En tegelijkertijd hebben we de eeuwigheid. Weet je wat de eeuwigheid is? Ergens ver weg staat een hoge berg, de hoogste berg op aarde. Eens in de honderd jaar komt er een vogeltje aanvliegen en het scherpt zijn snaveltje aan de bovenste rotspunt van die hoge berg. Als nu de hele berg is afgesleten door alle vogeltjes die hun snaveltjes eraan gescherpt hebben, dan is er één minuut voorbij van de eeuwigheid. We hebben érg veel tijd... Als je dat tot je

door laat dringen, kun je je net zo goed ontspannen. En tegelijkertijd is dit moment, het nu, het enige dat echt bestaat en komt het erop aan wat je doet, nu.

Magiërs willen de werkelijkheid als bij toverslag veranderen en aanpassen aan hun wensen.

**Alchemisten** roeren in hun ketels lood, dag in dag uit, met eindeloos geduld, tot ze zelf, vanbinnen, door het trouwe, toegewijde werk van goud geworden zijn.

Nog een artikel hierover

<http://www.lisettethoof.nl/images2/De%20alchemie%20van%20de%20liefde%20in%20het%20kort.pdf>

# Ben jij ook een Alchemist?



## Alchemistische Liefdesleer

De Alchemie staat het meest bekend om de transformatie van onedele metalen in Goud. Dit is een metafoor voor het transformeren van het onedele binnen de mens, het Egobewustzijn in het edelste Goud, het Godsbewustzijn.

De Alchemistische Liefdesleer beschrijft het Alchemistische proces tussen twee geliefden. Je geliefde is daarbij de spiegel die je haarscherp laat zien welke delen in jezelf nog niet getransformeerd zijn.

Dit soms pijnlijke geschenk van liefde, van de ander ontvangen is hoe wij het Goud in onszelf naar boven halen. De Alchemist (de man) werkt samen met zijn Soror Mystica (de vrouw, de mystieke zuster) in het verkrijgen van de steen der wijzen. Deze steen is van oudsher een metafoor, voor het toetreden tot het **Paradijsbewustzijn**.



'Was dat het wat ik nog moest weten?'

'Nee' antwoordde de alchemist. 'Wat je nog moet weten is dit: voor ze een droom verwezenlijkt, wil de ziel altijd eerst nog testen wat je onderweg geleerd hebt. Ze doet dat niet om je te sarren, maar om je -samen met je droom- ook de lessen te laten verwerven die je leert terwijl je werkt aan je droom. Dat is het moment waarop de meeste mensen afhaken. Dat is wat wij in woestijntaal noemen 'sterven van de dorst terwijl de palmbomen reeds opdoemen'. Zoeken begint altijd met beginnersgeluk. En eindigt met de test van de veroveraar.'

De Alchemist, Paulo Coelho