

Inleiding

Wat zijn relaties eigenlijk?

Iedereen heeft ermee te maken: met relaties. Niemand van ons leeft immers op z'n eentje, helemaal alleen. We hebben allemaal contact met andere mensen. Ofwel: we leven allemaal in verbinding met andere mensen. Met de kapster of de kapper, met de caissière van de supermarkt of met onze collega's op het werk bijvoorbeeld. Maar daarnaast hebben we ook intiemere relaties. Zo voelen we ons meestal nauw verbonden met onze ouders, met onze broers en zusters, met onze kinderen of misschien met een partner.

Het woord 'relatie' betekent simpelweg: verbonden met. En dus vallen in feite alle mensen met wie we gedurende een kortere of een langere tijd iets te maken hebben, onder die term. De postbode die aanbelt en een pakje komt afgeven, is net zo goed een relatie als onze zoon of dochter of onze ouders. En de politieagent(e) die ons een bekeuring geeft, is net zo goed een relatie als onze beste vriend of vriendin, zij het dat de relatie met de politieagent(e) (hopelijk) maar kort duurt en die met onze vrienden en vriendinnen meestal een leven lang. Met alle mensen met wie we op de een of andere manier contact hebben, hebben we dus een relatie.

Vroeger werd bij de term 'relatie' vooral gedacht aan degene met wie je in een nauwe en blijvende verbinding

stond, je partner dus. Die verbinding werd wel gezien als de enige échte relatie. Alle andere verbindingen waren, zo dacht men toen, toch iets van een andere orde. Tegenwoordig gaan we steeds meer beseffen dat we, ook al hebben we een partner, daardoor nog niet afgeschermd en los van andere mensen leven. We zijn in ons leven immers met heel veel mensen verbonden, en één van degenen met wie we ons dan het nauwst verbonden weten is onze partner.

Een boek over relaties gaat in onze tijd dus ook niet exclusief over het partnerschap tussen twee mensen, in het huwelijk bijvoorbeeld of in andere samenlevingsvormen, maar gaat over de verbinding met álle mensen die we in ons leven tegenkomen. Want voor al die verbindingen gelden dezelfde regels, in al die relaties werken in principe dezelfde levenswetten en aan al die relaties kun je groeien of er langzaam aan kapotgaan. Hooguit kun je zeggen dat die regels en die wetten zich in de relatie met iemand met wie je samenwoont natuurlijk veel sterker toespitsen dan in een relatie met iemand die je slechts af en toe ziet. Maar dan nóg blijft het zo dat je in al die relaties, de oppervlakkige én de intense, dezelfde patronen herkennen kunt. Als je je bijvoorbeeld afhankelijk opstelt jegens je partner, doe je dat zeer waarschijnlijk ook jegens anderen. Kun je niet luisteren naar je partner, dan kun je dat ook niet naar anderen – en dus kom je in al die relaties dezelfde problemen tegen en voel je daarbij dezelfde onvrede in je hart.

Relaties vergen kwetsbaarheid

Nu kún je geïnspireerd worden in relaties, je kúnt je daarin gekoesterd voelen en warmte ervaren, maar je kunt daarin ook tot in het diepst van je hart gekwetst worden. Soms ervaar je de verbinding met een ander dan ook als een geschenk, maar een andere keer kun je diezelfde relatie ervaren als iets waaraan je kapot dreigt te gaan. Zo gezien kan een relatie zowel een geschenk zijn, als tot een straf worden. En tussen deze beide uitersten bewegen alle relaties zich. Zo zijn er bijvoorbeeld nogal wat relaties die we onderhouden omdat we ons op de een of andere manier verplicht voelen ze aan te houden, ook al hebben we daar zelf niet zoveel behoefte aan. Dat heeft dan echter wel als gevolg dat we ons niet écht geven in zo'n relatie. Daardoor krijgt zo'n relatie iets plichtmatigs en is weinig inspirerend.

Ach, er zijn zoveel relaties, en allemaal hebben ze een eigen kleur en een eigen betekenis voor ons. Maar al die relaties samen – de liefdevolle, de pijnlijke, de plichtmatige en al die andere – vormen het netwerk waarin wij leven en waardoor wij ons gedragen weten.

Zoals ik hierboven al schreef, leeft geen mens alleen, in een volslagen isolement. Iedereen leeft in verbinding met anderen, al heeft de een natuurlijk wel veel meer contacten dan de ander. Dit boek is dus nadrukkelijk ook bedoeld voor degenen die zogenaamd alleen leven: een uitdrukking waarmee we bedoelen dat iemand geen vaste levenspartner heeft. In onze tijd gebeurt het ove-

rigens steeds vaker dat we een tijd lang een vaste partner hebben en dan weer een poos niet. Maar gelukkig beginnen we meer en meer te beseffen dat ons levensgeluk en onze innerlijke vrede uiteindelijk niet van een vaste partner afhangen, maar veel meer van de vraag of we in staat zijn onszelf te geven. En dus van de vraag of we in staat zijn de ander, in welke relatie dan ook, ons hart te geven.

Als dit waar is – en ik denk zelf dat het klopt – hangt ons levensgeluk af van de vraag of we in staat zijn in het contact met andere mensen geborgenheid en warmte te ervaren én die aan anderen te geven. Dat is overigens helemaal niet vanzelfsprekend: velen leven in onze tijd met een muur om het geheime gedeelte van hun hart – en kunnen zich daarom nooit écht geven. Vaak doen ze zich voor alsof ze heel open en spontaan zijn, maar in wezen zijn ze gesloten en laten nooit écht zien wat er in hun hart leeft. Maar wie zich niet écht kan geven, zal ook nooit verwarmd en geraakt worden in relaties en zal zich in die verbinding evenmin veilig en geborgen voelen. *Wie niet in staat is zichzelf in alle kwetsbaarheid uit handen te geven en wie niet in staat is de ander ook in de verborgen uithoeken van het eigen hart toe te laten, zal zich nooit werkelijk gedragen voelen.*

Zo zijn er natuurlijk nog veel meer onvolgroeide of scheefgegroeide kanten in onszelf die op de een of andere manier verziekend op onze relaties kunnen inwerken. Denk bijvoorbeeld aan dit voorbeeld: wie alleen

maar geeft, maar niet goed kan ontvangen, die zal op de een of andere manier steeds weer mensen naar zich toe krijgen die juist heel graag willen ontvangen, maar die niet in staat zijn te geven. We noemen zulke relaties wel een sleutel-slotrelatie, omdat de zwakheid van de een precies past bij de zwakheid van de ander.

Er zijn vele van dit soort relaties, maar ze houden uiteindelijk nooit stand. Want zulke eenzijdige relaties, waarin de een bijvoorbeeld alleen maar geeft en de ander alleen maar neemt, zijn per definitie tot mislukken gedoemd en schenken ons geen écht geluk en geen ware levensvreugde.

Inzicht is onmisbaar

Relaties: een straf of een zegen? Het hangt voor een belangrijk deel van onszelf af of relaties ons goeddoen, ons inspireren en verwarmen, of dat we ze juist als een last en soms zelfs als een straf gaan ervaren. We zagen immers dat het belangrijk is je écht, in alle kwetsbaarheid, te leren geven. We zagen ook dat je zowel moet kunnen geven als ontvangen. En daarnaast moet je bijvoorbeeld in staat zijn je eigen grenzen aan te geven en te behoeden.

Maar naast dit alles is het ook belangrijk om kritiek te kunnen verdragen: in de meeste relaties komen wel eens strubbelingen voor en wanneer die zich voordoen, is het belangrijk – bij het over en weer uitspreken van de onvrede – om jezelf niet alleen maar te verdedigen, maar

zó open en vrij te zijn, dat je eerlijk kunt nadenken over de vraag of er in de kritiek van de ander soms een kern van waarheid schuilt. Veel relaties gaan uiteindelijk ten onder aan dit onvermogen om eerlijk naar jezelf te kijken. De betrokkenen verdedigen zichzelf alleen maar tegenover elkaar en worden zo onbereikbaar voor elkaar. Ze sluiten zich af voor de ander, verdedigen zich en verbergen zich zodoende achter een onneembare verdedigingslinie. Maar waar dat gebeurt, sterft een relatie.

Zo valt er natuurlijk nog veel meer in onszelf te ontdekken dat remmend of juist stimulerend op onze relaties uitwerkt. De vragen die dan ook meteen opkomen zodra je over dit onderwerp gaat nadenken, zijn deze:

- Hoe kun je zo aan jezelf werken dat je in jouw relaties met anderen inspirerend, veilig en betrouwbaar bent?
- Hoe kun je leren je eigen grenzen te behoeden zodat je in relaties niet uitgebuit en misbruikt wordt?
- Hoe kun je zo aan jezelf werken dat jijzelf in relaties een bron van vreugde wordt – voor jou en de ander?
- Hoe kun je zelf in de gaten krijgen dat oud, onverwerkt zeer tussen jou en de ander in gaat staan?
- Hoe kun je zo aan jezelf werken dat relaties een zegen worden en geen straf?

Om op al die vragen een zinnig antwoord te kunnen vinden, is het belangrijk om inzicht te krijgen in wat relaties nu eigenlijk zijn en waarom relaties in onze tijd overduidelijk zo heel anders zijn dan vroeger.

Ook is het belangrijk om te ontdekken welke wetmatigheden er aan relaties ten grondslag liggen. Want heb je dat inzicht en ken je die wetmatigheden, dan kun je veel gericht werken aan het verbeteren van de sfeer binnen jouw relaties. Je kunt dan leren hoe je er zoveel mogelijk levensvreugde aan ontleen kunt. Ofwel: je kunt gericht proberen om jouw relaties tot een zegen te maken. En je kunt gericht proberen te voorkomen dat relaties een straf worden ... Wie zo met zichzelf aan de slag gaat en bereid is aan zichzelf te werken, die krijgt daardoor (gaandeweg) óók een zinvolle relatie met zichzelf. *Ik denk dat ik rustig stellen mag, dat alleen degene die een goede relatie met zichzelf heeft, in staat is tot een goede relatie met een ander. Het begint dus bij jezelf.* Heb je naaste lief als jezelf ...

Relaties als straf of geschenk

Relaties kunnen, zoals we zagen, een geschenk zijn: je kunt er aan groeien, je kunt er je liefde in kwijt en je kunt je daarin veilig en geliefd voelen. Maar relaties kunnen ook tot een straf worden: dan namelijk wanneer je elkaar in een relatie bij voortduring onderuithaalt, beschadigt en pijn doet. In zulke relaties gebeurt het vaak dat je al je zelfvertrouwen kwijtraakt. Dat betekent in wezen dat je jezelf kwijtraakt – en dat is het ergste dat een mens kan overkomen. Vaak kost het, na het beëindigen van een dergelijke relatie, een heel aantal jaren voordat je weer voldoende zelfvertrouwen verworven

hebt om gelukkig en ontspannen te kunnen leven. Maar niet alleen het voortdurende ondermijnen van het zelfvertrouwen kan een relatie tot een hel maken, ze kan ook tot een straf worden wanneer je je daarin niet gerespecteerd voelt en wanneer je voortdurend het gevoel hebt dat je niet herkend wordt naar je eigenlijke, diepste wezen. Als je dit alles overweegt, is het duidelijk dat relaties ons intens gelukkig kunnen maken maar ons evengoed tot in het diepst van ons hart kunnen kwetsen. Al onze relaties bewegen zich tussen deze beide polen. *Nergens anders dan in relaties kun je zó gelukkig zijn; maar nergens kun je ook zo diep gekwetst worden.*

Als dit alles waar is, dan is het heel belangrijk om na te denken over het hoe en wat van relaties. Mensen die ons op deze weg van groeiend inzicht zijn voorgegaan en die geleerd hebben zich heel bewust in relaties te bewegen en ze met een open blik te beschouwen, vertellen dat inzicht ook echt werkt: het kan je helpen om gelukkiger te worden in relaties. Ook kan het je helpen om, wanneer het niet lukt de neergaande spiraal in een relatie te doorbreken en je daarom de relatie beëindigen moet, te gaan begrijpen waaróm je deze stap moet zetten en wat je van deze negatieve ervaring te leren hebt, zodat je niet in bitterheid blijft steken.

Relaties als spiegel

Relaties blijken bovendien, wanneer je er goed mee omgaat, een spiegel te zijn waarin je jezelf kunt leren ken-

nen. Op die manier kun je in het gewone alledaagse leven, in de omgang met andere mensen, geestelijk groeien en tot zelfinzicht komen. Maar dan moet je wel tot dat (niet altijd even fraaie) zelfinzicht bereid zijn. Andere mensen houden ons namelijk als in een spiegel al die verschillende facetten van ons wezen en al die karaktertrekken die we ons nog niet bewust waren, voor. We moeten de moed opbrengen om onder ogen te zien wát de ander ons spiegelt: bijna altijd is dat spiegelbeeld namelijk minder fraai en minder mooi dan wat we als beeld – als ideaalbeeld of als droombeeld – van onszelf in gedachten hadden. Maar wie deze moed opbrengt, kan juist in relaties een enorme geestelijke groei doormaken. Zo gezien zijn relaties een groot geschenk. Misschien wel eens een lastig geschenk, maar tegelijk ook het kostbaarste geschenk dat ons op aarde gegeven is.

Relaties als leerschool

Relaties zijn er dus om aan te groeien. Misschien is het allerbelangrijkste wat je op deze leerschool van het leven leren kunt, het beteugelen van je ego. In een relatie moet je immers rekening leren houden met een ander. Moet je soms aan haar of zijn wensen voorrang verlenen boven de jouwe. Moet je leren geven en nemen. Moet je offers leren brengen en soms de minste durven zijn. Allemaal dingen die ons ego van nature niet zeer op prijs stelt, omdat ons ego alleen zichzelf in het centrum van de aandacht wil zien. Maar hoe meer je in

al die dikwijls zo heel verschillende relaties in je leven leert om met anderen rekening te houden, des te meer je je ego leert beteugelen – en des te meer je dus het meesterschap over je ego verwerft.

Er zijn ook mensen die in een relatie precies het omgekeerde moeten leren. Daarmee bedoel ik de mensen die vooral rekening houden met anderen, en niet met zichzelf. Het zijn de mensen die nooit hebben geleerd om aandacht voor zichzelf te vragen en die zichzelf vaak niet waardevol genoeg vinden om zo maar aandacht voor zichzelf te vragen. Die moeten dus leren om in een relatie niet alleen maar dienstbaar te zijn aan de ander. Zij mogen daarentegen leren om aandacht voor zichzelf te vragen om zodoende naar een gezond evenwicht te groeien, waarin er zowel ruimte is voor de eigen verlangens, als voor die van de ander.

Dáár gaat het dus om in relaties: om daarin een gezond evenwicht te verwerven tussen aandacht voor de ander en aandacht voor jezelf. Nu is niemand van ons op dat vlak echt in evenwicht: altijd hebben we wel de neiging naar de ene kant of naar de andere kant door te schieten, en dus om te veel aandacht voor onszelf te vragen, of juist te weinig. Allemaal hebben we de neiging te weinig aandacht voor de ander op te brengen, of de ander juist te veel aandacht te geven. Wie zichzelf kent en weet naar welke eenzijdigheid zij of hij neigt, die weet daarmee meteen ook waaraan hij of zij in relaties moet werken om wat meer evenwicht te verwerven.

Relaties als kanaal voor de liefde

En ten slotte: relaties zijn het kanaal voor de liefde. Nergens kun je zozeer in liefdekracht groeien als in relaties. Nergens kun je je zo bemind en geliefd voelen als in relaties. Nergens anders kun je zo opbloeien en jezelf worden. Nergens anders kun je zo geworteld raken in jezelf dat je daardoor een vermoeden krijgt van het mysterie van het leven. En nergens anders kun je zo duidelijk iets gaan aanvoelen van de liefde die in de geestelijke wereld leeft en heerst. Relaties zijn dan ook een oefenschool om je deze geestelijke liefde bewust te worden en de afglans ervan in je eigen leven op te nemen en aan anderen door te geven.

Waar liefde is, wordt het leven licht.

Liefde licht op aarde op als een kaarsvlam in de donkere nacht.

Liefde maakt ons lichtvoetig, blij en stralend.

Wie haar uitstraalt is een vreugde voor anderen en brengt anderen als vanzelf bij zichzelf.

Liefde: aan elkaar beleven wij het geheim ervan.

Aan elkaar groeien wij in liefde. Want om lief te hebben en liefde te kunnen geven, hebben wij elkaar nodig.

Liefde: het is de zin en de vervulling van alle relaties.

1. Het verband tussen relaties en onze chakra's

Relaties in het teken van het stuitchakra

In de jaren zeventig van de vorige eeuw woonde ik in een klein Utrechts dorp. Daar vertelden ouderen mij af en toe hun levensverhalen. Van die verhalen heb ik veel geleerd. Luisterend naar wat mij verteld werd, viel het mij op dat enkele van de oudere echtparen in het dorp elkaar op een merkwaardige manier aanspraken. Wanneer de man het over zijn vrouw had, noemde hij haar alleen maar bij haar achternaam, en wel zijn eigen achternaam: vrouw die-en-die. De vrouw noemde haar man alleen maar bij zijn achternaam wanneer ze iets over hem vertelde. Het leek alsof ze het over een vreemde hadden in plaats van over hun eigen man of vrouw en het klonk heel afstandelijk. Het verbaasde mij in hoge mate omdat ik nooit eerder een echtpaar op die manier over elkaar (en tegen elkaar) had horen praten.

In die tijd gebeurde het ook dat een oudere vrouw uit het dorp mij over het leven van haar eigen grootmoeder vertelde. Het verhaal fascineerde mij en daarom ben ik het nooit vergeten. Ze vertelde namelijk dat haar grootmoeder wel vier keer getrouwd was geweest en bij elkaar meer dan twintig kinderen had gehad. Dat was zo gegaan, vertelde ze:

Toen haar grootmoeder nog maar twee jaar getrouwd was en inmiddels twee kinderen gekregen had, stierf haar man. Nu kon een vrouw alleen, zonder man, in die tijd niet overleven en evenmin voor haar kinderen zorgen: de man zorgde immers voor het inkomen en niet de vrouw. Dus zat er voor haar niets anders op dan om zo gauw mogelijk een nieuwe man te zoeken. Ze hertrouwde spoedig en wel met een weduwnaar die ook twee kinderen had. Toen hadden ze er dus samen vier. Met die weduwnaar kreeg ze vier kinderen, voordat ook hij plotseling stierf. Toen bleef ze dus alleen achter met acht kinderen.

Weer zat er niets anders op dan zo gauw mogelijk op zoek te gaan naar een nieuwe man, wilde ze overleven en voor haar kinderen kunnen zorgen. Al snel vond ze er weer een, opnieuw een weduwnaar. Deze was achtergebleven met zeven kinderen en op zoek naar een vrouw die de zorg voor zijn kinderen op zich kon nemen. Zo hadden ze samen al vijftien kinderen. Met deze weduwnaar kreeg ze nog drie kinderen, voordat hij na een slopende ziekte overleed. Toen bleef ze dus achter met achttien kinderen.

Opnieuw zat er niets anders op dan op zoek te gaan naar een nieuwe man en weer vond ze een weduwnaar. Dit keer een weduwnaar die slechts drie kinderen had. Samen hadden ze nu dus eenentwintig kinderen. Bovendien kreeg ze met deze man nog twee kinderen, zodat het kindertal opliep tot drieëntwintig. Maar toen ook

deze man vrij jong stierf, brachten de oudste kinderen inmiddels voldoende geld in. Van dat geld kon het hele gezin, zij het met moeite, leven. Daarom hoefde grootmoeder niet opnieuw te trouwen. Ze bleef haar hele verdere leven alleen, maar was al die jaren wel het middelpunt van een gigantische familie.

Dit verhaal gunt ons een blik op het huwelijk zoals dat een aantal generaties geleden nog beleefd werd. In die tijd stond alles alleen maar in het teken van overleven, een situatie die wij ons nauwelijks meer kunnen voorstellen. Grootmoeder trouwde niet uit liefde, maar simpelweg om te kunnen overleven en voor haar kinderen te kunnen zorgen. Haar relaties met haar achtereenvolgende echtgenoten stonden dan ook, zoals dat wel genoemd wordt, in het teken van het onderste, ofwel eerste chakra: het stuitchakra of wortelchakra. Dat is het chakra van de aardekracht, van het overleven en van het economisch nut. Relaties kenden in die tijd nog nauwelijks een kameraadschappelijkheid, tederheid of intimiteit zoals wij die in onze tijd kennen en binnen relaties vanzelfsprekend vinden. Daarom noemde die oude vrouw uit het Utrechtse dorp in de jaren zeventig haar man ook bij zijn achternaam: gewoon omdat hun relatie nog niet door die vorm van intimiteit gekenmerkt werd zoals wij die kennen. In wezen was de relatie met haar man meer een zakelijke verbinding.