

Verslaafd aan liefde

Van Jan Geurtz verscheen eveneens bij Ambo|Anthos uitgevers

*De opluchting
De verslaving voorbij
Het einde van de opvoeding
Verslaafd aan denken
Bevrijd door liefde
Vrij van gedachten
Over liefde en loslaten
Wijzen naar de maan*

Jan Geurtz

Verslaafd aan liefde

De weg naar zelfacceptatie en geluk in relaties

Ambo|Anthos
Amsterdam

Van *Verslaafd aan liefde* is inmiddels ook een
door de auteur ingesproken luisterboek
verschenen, te downloaden via www.jangeurtz.nl.



Eerste druk 2009
Negenenveertigste druk 2020

ISBN 978 90 263 2229 7
© 2009 Jan Geurtz
Omslagontwerp Studio Jan de Boer
Foto auteur © Kimm Govers

Verspreiding voor België:
Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Inhoud

DEEL 1

Niets is zoals het lijkt

- 1 Inleiding: de moeder van alle misvattingen 11
- 2 De eerste laag van onze identiteit: het negatieve geloof 19
- 3 De tweede laag van onze identiteit: de basisregels 27
- 4 De derde laag van onze identiteit: patronen in denken, voelen en gedrag 35
- 5 De vierde en buitenste laag van onze identiteit: het imago 40
- 6 Storingen in de ontwikkeling van de identiteit 46
- 7 Stagnaties in de groei van het bewustzijn 54
- 8 De creatie van het lijden 65
- 9 De vrije markt van liefde en erkenning 74
- 10 De liefdesrelatie 80
- 11 De relatiecrisis 89
- 12 De vicieuze cirkel van samsara 99

DEEL 2

Alles is zoals het is

- 13 Het spirituele pad 105
- 14 Loslaten van het 'relatiedenken' 115
- 15 Kijken naar je eigen geest: wie kijkt? 121

- 16 Pijnlijke emoties: de deur naar je natuurlijke staat 132
- 17 Integratie in plaats van dissociatie 141
- 18 De natuurlijke staat van zijn: geloof of werkelijkheid? 149
- 19 De spirituele liefdesrelatie 156
- 20 Spiritueel vrijen 169
- 21 Liefdesontsporingen 181
- 22 In het belang van de kinderen 190
- 23 De volmaakte illusie 196

APPENDIX 1

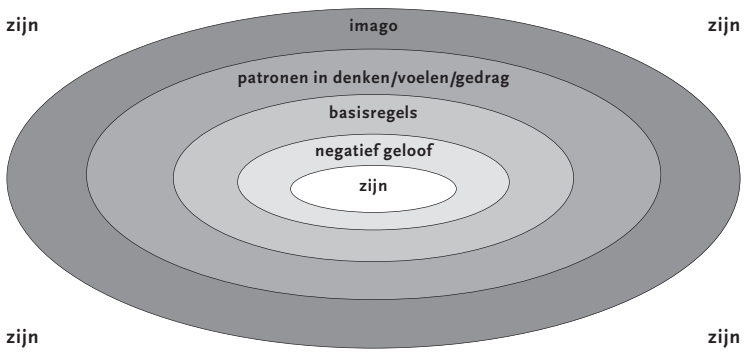
Bronvermelding, aanbevelingen en dankwoord 204

APPENDIX 2

Westerse weerstanden tegen oosterse spiritualiteit 209

APPENDIX 3

Andere boeken van Jan Geurtz 220



*Afbeelding 1:
De lagen van onze identiteit als bedekking van de natuurlijke staat van zijn.*

DEEL 1

Niets is zoals het lijkt

*Weet dat alle dingen zo zijn:
Een luchtspiegeling, een luchtkasteel,
Een droom, een verschijning,
Zonder essentie maar met kenmerken die waarneembaar zijn.*

*Weet dat alle dingen zo zijn:
Als de maan aan een heldere hemel
Weerspiegeld in een helder meer,
Hoewel de maan nooit naar dat meer is toe gegaan.*

*Weet dat alle dingen zo zijn:
Als een echo die voortkomt
Uit muziek, geluiden en gewezen,
Maar in die echo is geen melodie.*

*Weet dat alle dingen zo zijn:
Zoals een goochelaar illusies scheidt
Van paarden, ossen, karren en andere dingen,
Niets is zoals het lijkt.*

Boeddha, geboren als Siddhartha Gautama
(ca. 450 v.C. – ca. 370 v.C.)

uit: *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*, Sogyal Rinpoche

Inleiding: de moeder van alle misvattingen

*Al het lijden is verwarring.
Verwarring is je verzetten tegen wat is.
Als je volmaakt helder bent, is wat er is wat je wilt.
Dus als je iets anders wilt dan wat er is,
kun je weten dat je verward bent.*

Byron Katie

uit: *A Thousand Names for Joy*

Er is iets vreemds aan de hand met het verschijnsel liefde: het kan aanleiding zijn tot zowel het hoogste geluk dat we ooit ervaren, als tot de diepste ellende en pijn. Als je ooit hebt meegemaakt dat de persoon waar je al maanden in stilte verliefd op bent, je op een mooie dag ineens omhelst, zoent en zegt al maanden naar je te verlangen, dan heb je verbijsterend geluk gekend. Als je met je liefje uren in bed ligt en alle opwindende fantasieën durft te bespreken en uit te proberen, dan heb je extase gekend. Als je al jaren verlangt naar een kind, en op een dag samen met je geliefde de zwangerschapstest bekijkt en die blijkt positief, dan weet je wat diepe vreugde is.

Maar ook: als die persoon waar je al maanden over fantaseerde, zich voor je ogen in de armen van een ander werpt, dan heb je de meest pijnlijke teleurstelling ervaren. En als je partner waarmee je al jaren samen bent, urenlang met een ander in bed ligt terwijl jij thuis

op de kinderen past, dan heb je verscheurende pijn ervaren. En als de scheiding dan een feit is, en je woont weer alleen, volkomen verteerd door eenzaamheid en beknelling, wel, dan weet je wat eenzaamheid en beknelling is. Vanwege die diepte van zowel geluk als lijden zijn er al ontelbare boeken over de liefde geschreven, de meeste beschrijvend, bewonderend of bekritiserend, of met een gebruiksaanwijzing hoe te overleven in dit prachtige en gevaarlijke oerwoud van de liefde.

Het boek dat je nu in handen hebt, gaat ook over liefde en lijden, maar veel meer nog over datgene in ons wat liefheeft en pijn lijdt, namelijk onze geest. Doordat we de ware aard van onze geest niet herkennen, hebben we ook een fundamenteel onjuiste kijk op het verschijnsel liefde, en op de liefdesrelaties die eruit voortvloeien. En dat maakt dat we in onze relaties eigenlijk zélf degene zijn die al die pijnlijke ellende creëert waar de liefde juist een eind aan zou moeten maken.

Dit boek gaat over een misvatting die zo groot is, zo allesomvattend, zo volledig ons leven bepalend, dat ik gewoon niet goed weet waar te beginnen. Immers, er zitten kanten aan waar je misschien nog nooit bewust last van hebt gehad, en mijn uiteenzetting zou dan kunnen lijken op het aanpraten van een probleem. Daarnaast is deze misvatting afhankelijk van de manier waarop je ernaar kijkt, en er heersen dus ook veel misvattingen over deze fundamentele misvatting. Of meer praktisch gezegd: veel mensen zijn heel bekwaam in het ontkennen van dit probleem, hetgeen hun overigens heel veel problemen oplevert, die dan weer als stimulans dienen tot een verdere ontkenning ervan. Kortom, het gaat hier zo ongeveer over de moeder van alle problemen, en het herkennen ervan zal je misschien eerst enige moeite kosten. Maar daarna zul je het echt als een feest gaan ervaren, hetgeen men dus doorgaans 'een feest van herkenning' noemt.

De oorzaak van deze fundamentele misvatting is gelegen in onze geest, en met name in onze relatie met onszelf, of nog preciezer: in de manier waarop we ons verhouden tot en reageren op onze eigen gedachten en emoties. Dit boek gaat over die diepere laag van onze

geest waarin de oorzaak ligt van heel veel lijden, zowel in relaties als daarbuiten. Het leren begrijpen van deze oorzaak is niet zo eenvoudig: het vereist een open geest die eerst onderzoekt alvorens te oordelen. Toch is dit onderzoek naar de werkelijkheid achter de misvatting al veel leuker en inspirerender dan er domweg in verstrikt te blijven zitten. Je kunt tijdens het lezen van dit boek veel nieuws leren over je eigen geest, en er op een totaal andere manier naar leren kijken. En het mooie is: je hoeft niks te geloven of op gezag van anderen aan te nemen. Je kunt alles in dit boek bij jezelf controleren op juistheid, met behulp van de praktische oefeningen die erin staan en die je helpen om zelf een heldere kijk op je geest en op de werkelijkheid te ontwikkelen. Je geest is in dit boek dus tegelijkertijd de onderzoeker en het onderzoeksobject. Dit onderzoeken van de geest brengt je onafwendbaar bij het oplossen van de misvatting en dus bij de werkelijke aard van jezelf en van alles wat bestaat. Deze werkelijkheid is zo ongelooflijk diepzinnig, en tevens zó vreugdevol, en bovendien ook nog eens zó voor de hand liggend, dat het háást niet uit te leggen is. Dus wel!

Laat ik maar beginnen met vertellen hoe ik zelf achter dit probleem en zijn oplossing ben gekomen. Na een leven vol geluk en ellende, zoals diverse liefdesrelaties, het opvoeden van vier kinderen, ettelijke verslavingen, vele drukke baantjes en banen, een gigantische burn-out, een scheiding, saaie en interessante studies, verschillende therapieën en trainingen, kortom, na een heel gewoon leven, begon ik op 45-jarige leeftijd mensen van het roken af te helpen. Ik was zelf net gestopt met roken en was daar ontzettend blij mee. Ik volgde een opleiding tot trainer, dus het leek me leuk om mijn eigen stoppen-met-roken-training te beginnen. Die sloeg meteen aan, en na een jaar schreef ik een boek over stoppen met roken (*De opluchting*), dat inmiddels een bestseller is. Door die bekendheid kreeg ik gaandeweg verzoeken om hulp bij andere verslavingen. En toen begon mij een patroon op te vallen in al die verslavingsproblemen: ze waren allemaal het gevolg van een streven naar meer geluk en naar minder ellende. Maar juist de manier waarop men naar meer geluk streefde, veroorzaakte de verslavingsellende. Juist de manier waarop men

pijnlijke gevoelens probeerde kwijt te raken, veroorzaakte steeds meer pijnlijke gevoelens.

Als het effect van een handeling precies het tegengestelde is van wat je ermee beoogt, dan spreken we van een contraproductieve reflex. Een veel gebruikt voorbeeld hiervan is krabben als je jeuk hebt van een muggenbeet: de jeuk wordt er juist erger door. Een verslaving is een schoolvoorbeeld van een contraproductieve reflex: het verslavende middel is bedoeld om een einde te maken aan een beknellend gevoel en in plaats daarvan een prettig gevoel te creëren. Dat lukt telkens heel eventjes tijdens de roes van het middel, maar tegelijkertijd versterkt het gebruik van dat middel de negatieve gevoelens die men er juist mee wilde ontvluchten. Als je drinkt om je geremdheid in gezelschap kwijt te raken, zul je jezelf steeds geremder gaan voelen en de drank steeds meer nodig hebben om nog af en toe iets spontaans te kunnen doen. Gebruik je pepmiddelen om van je chronische moeheid af te komen en het leven energiever tegemoet te treden, dan zul je je steeds vermoeider gaan voelen en op den duur niet eens je huis meer kunnen opruimen zonder het pepmiddel. Kortom, alle schijnbare voordelen van het verslavende middel blijken slechts korte opkijkers in een gestaag neerwaarts gaande ontwikkeling naar steeds meer ellende. Het middel wordt daardoor steeds noodzakelijker om af en toe ten minste eventjes aan die ellende te kunnen ontsnappen. Ik schreef mijn bevindingen op in een boek over verslavingen (*De verslaving voorbij*, zie appendix 3) en veel mensen ontdekten dat het beëindigen van een verslaving veel gemakkelijker is dan het lijkt als je nog verslaafd bent, en ook nog eens veel leuker. Of anders gezegd: het idee dat het verschrikkelijk moeilijk is om te stoppen, is een illusie die door de verslaving zelf gecreëerd wordt. Deze angst voor het stoppen is precies de essentie van het verslaafd zijn. Het is een zelfvervullende angst. Een contraproductieve reflex zoals een verslaving houdt namelijk niks anders in stand dan zichzelf. Zodra de verslaafde geest zijn eigen misvatting doorziet, is hij vrij. Dan blijkt stoppen een feest van bevrijding en opluchting te zijn: het tegendeel van waar je als verslaafde bang voor was.

Tijdens het werken met verslaafden werd me duidelijk dat de negatieve gevoelens die men met het verslavende middel probeert kwijt te raken, al tijdens de opvoeding aangeleerd zijn. Ik ontdekte dat de manier waarop ouders proberen hun kinderen op te voeden tot gelukkige en succesvolle mensen, in hun kinderen juist het geloof creëert dat ze kennelijk niet goed genoeg zijn zoals ze zijn, maar eerst moeten leren te voldoen aan allerlei voorwaarden. Dat schept in kinderen een fundamentele onzekerheid en zelfafwijzing die ze als volwassenen koste wat het kost proberen te bestrijden, soms dus met verslavende middelen. Ook hier blijkt een contraproductief patroon aan het werk te zijn: de manier waarop ouders het geluk van hun kinderen nastreven, levert hun juist de grootste ellende op in hun latere volwassen leven. Ik schreef er een boek over (*Het einde van de opvoeding*, zie appendix 3) en kreeg daardoor gelegenheid om met ouders te praten over hun problematische kinderen. In de meeste gevallen bleek het 'probleem' van het kind door de ouders gecreëerd te zijn – of op zijn minst vergroot en in stand gehouden – door de manier waarop ze het kind ervan af probeerden te helpen! Zodra ouders dit doorrijgen, en zich niet langer op het corrigeren van het kind richten, maar op het aanvaarden van zichzelf en van hun angst om geen goede ouders te zijn, hield ook het probleem van het kind vaak meteen op te bestaan! Contraproductiviteit van goede bedoelingen heeft dus altijd te maken met angst: doordat we weglopen voor die angst, creëren we juist de gevreesde gevolgen.

Door het schrijven van deze boeken kreeg ik soms ook het verzoek van lezers om te helpen bij een relatiecrisis. En ja hoor, ook in relatieproblemen bleek dezelfde contraproductieve reflex werkzaam: de manier waarop beide partners proberen de relatie te redden, vergroot juist hun relatie-ellende, totdat een breuk onvermijdelijk is. En achter dit mechanisme blijkt een nog diepere en verbijsterende reflex te zitten: juist de manier waarop we streven naar liefde en geborgenheid vergroot onze eenzaamheid en afhankelijkheid en maakt dat we ons geluk – als zich dat af en toe voordoet – ongewild en onbewust om zeep helpen. De manier waarop we streven naar een liefdevolle relatie en proberen deze in stand te houden, draagt al de

oorzaken in zich voor het mislukken van die relatie, en de pijn van eenzaamheid en verlatenheid. En deze diepe pijn bij het stuklopen van een relatie vergroot weer de drang om een nieuwe liefdesrelatie te zoeken, of soms juist om deze uit de weg te gaan. Op beide manieren echter vallen we wéér in dezelfde valkuil en creëren we de oorzaken van de volgende pijnlijke crisis.

Als je er eenmaal op begint te letten, ga je die contraproductieve reflex ook steeds meer zien in allerlei kleinere probleempjes. De manier waarop we proberen ons in vreemd gezelschap een houding te geven, veroorzaakt juist meer onzekerheid. Onze strategietjes om erkenning van anderen te krijgen, vergroten juist ons gebrek aan eigenwaarde. De oneerlijkheidjes waarmee we voorkomen dat anderen ons zullen afwijzen, versterken juist onze angst voor afwijzing. De maniertjes waarop we prettige gevoelens proberen vast te houden of te herhalen, verknallen juist het plezier. De methoden waarmee we ons proberen te beschermen tegen narigheid, creëren juist allerlei vormen van lijden. Kortom, elke vorm van bescherming tegen emotionele angst en pijn verandert gaandeweg in een beknelling. Heel onze identiteit, alle patronen en automatismen die we hebben aangeleerd om te functioneren als vrouw of man, als moeder of vader, onder vrienden of collega's en zelfs als we alleen zijn, al die patronen brengen precies het omgekeerde teweeg van wat we ermee nastreven. We verkorten of verknallen ons geluk door de manier waarop we ons eraan vastklampen. We vergroten of verlengen onze ellende door de manier waarop we ervan af proberen te komen. De boeddhistische wijze Shantideva (achtste eeuw) verwoordde het zo:

*Ofschoon alle mensen geluk nastreven,
behandelen ze in onwetendheid hun geluk als was het hun grootste vijand.
Ofschoon alle mensen lijden proberen te vermijden,
rennen ze er telkens weer recht op af.*

Dit is het probleem waar dit boek over gaat, en het is een tamelijk hardnekkig en ingesleten probleem. Het goede nieuws is echter dat het op te lossen is. Het is immers gebaseerd op een misvatting, een

die bovendien zichzelf in stand houdt. Het is een vicieuze misvatting: ze ontstaat telkens opnieuw door onze reactie op de gevolgen van de vorige. Telkens opnieuw creëren we ons lijden en verknallen we ons geluk. Dit boek zal je laten zien hoe je hiermee op kunt houden, hoe je kunt leren niks te doen waar je nu ellende creëert, hoe je kunt leren te geven waar je nu je gemis en behoefte in stand houdt, hoe je kunt leren omhelzen wat je nu veroordeelt en afwijst. Kortom, je zult de patronen leren herkennen waarmee je je negatieve gevoelens probeert kwijt te raken en daardoor juist telkens weer opnieuw oproept. Je zult zien dat het geluk veel dichterbij is dan je altijd hebt gedacht. Je hoeft niet eerst de prins op het witte paard te vinden, of de superopwindende geliefde; je hoeft niet eerst rijk te worden of een fantastische baan en een nieuw huis te krijgen; je hoeft niet eerst een mijlenver verwijderde staat van verlichting te bereiken om dit geluk te vinden. Het ligt vlakbij, in de oplossing van de fundamentele misvatting en de herkenning van de essentie van je eigen geest. Dat brengt je vanzelf tot het loslaten van de oorzaken van het lijden, en het ontwikkelen van de hulpmiddelen die je bij onvoorwaardelijk geluk brengen. Dan kun je pas echt liefdevolle relaties aangaan, en die fantastische baan en dat nieuwe huis mogen ook best, maar je geluk hangt er dan niet meer van af.

Dus: zit je leven op dit moment in een crisis? Een relatiecrisis of juist een eenzaamheidscrisis? Een identiteitscrisis, burn-out of depressie? Hoe pijnlijk dat ook voor je is, het is een gunstige omstandigheid om het hele zichzelf in stand houdende crisissysteem te leren herkennen en voor altijd te doorbreken. Maar ook als je leven op dit moment in rustig vaarwater is, met een leuke, liefdevolle relatie, of als je juist een heerlijk volgepland single-bestaan leidt, niet getreurd! Ook dan kun je dit boek gebruiken om te herkennen hoe je je eigen geluk aan het beperken bent, en je toekomstige ellende reeds aan het creëren. En bovendien hoe je kunt leren daarmee op te houden en in plaats daarvan geluk te creëren voor jezelf en anderen.

Want voorbij de hele cyclus van het verlangen naar liefde, het vinden van liefde, het weer kwijtraken van liefde en het vreselijk missen van liefde is er een staat van zijn die geheel vrij is van dit krampachtig-

ge streven naar liefde en erkenning, om de simpele reden dat die staat zelf liefde is. Het is mogelijk en haalbaar om jezelf te bevrijden van het streven naar liefde, door je te realiseren dat die liefde altijd al bij je was. In die staat is er geen gemis aan liefde meer, nodig hebben van liefde is er onbekend, het is een moeiteloze staat van onvoorwaardelijk liefde geven en ontvangen. Echt, het is mogelijk en ik ga je nu met plezier vertellen hoe je dat kunt realiseren.

De eerste laag van onze identiteit: het negatieve geloof

*Al het lijden ontstaat door onze gehechtheid
aan een onjuist zelfbeeld*

Boeddhistische wijsheid

Mijn eerste ervaring op het vlak van de liefde heette Maartje en het was in de eerste klas van wat toen nog de hbs heette, ik was elf jaar. De ervaring bestond uit het fantaseren over haar, het in diepe melancholie bewonderen van de klassenfoto waar zij op stond, en het zenuwachtig ontwijken van haar nabijheid in de klas. Het idee om werkelijk toenadering te zoeken was nog te beangstigend om toe te laten, dus het bleef een geheime liefde. De ontknoping volgde tijdens het schoolreisje naar de grotten van Han in België op het einde van het schooljaar. De hele klas liep door de donkere onderaardse gangen, waarin om de vijftig meter een zwak schijnend gloeilampje voor een schaarse verlichting zorgde. Ik liep achter Maartje en naast haar liep een van de stoerste jongens in de klas. Terwijl we voortliepen zag ik dat ze hand in hand liepen. Telkens als we het donkere gedeelte tussen twee lichten naderden, gingen hun hoofden wat dichterbij elkaar toe, en als het dan weer lichter werd bij de volgende lamp gingen de hoofdjes weer uit elkaar. Ik weet niet eens meer of het me veel pijn deed om dit te zien, maar ik herinner me nog wel hoe de beweging van die twee hoofdjes van en naar elkaar toe bijna mechanisch be-

paald scheen te worden door de veranderende lichtsterkte in de gang. Ik zal toen wel al bezig zijn geweest mijn pijnlijke gevoelens te verdringen met een rationele observatie. Hoe dan ook, deze liefde was daarna vrij snel over.

Iedereen die ooit zo'n prille puberale verliefdheid heeft meegemaakt, weet dat het boordevol zit met angst en hoop: de angst dat je gevoelens ontdekt zullen worden en bespot, en de hoop dat ze beantwoord zullen worden. In dit spel van hoop en vrees is de inzet hoog: totale afwijzing staat tegenover opperste aanvaarding. En als je niet durft te spelen en je gevoelens geheimhoudt, is er frustratie en zelfafwijzing. Kortom, het hele gebeuren rondom verliefdheid schijnt zijn enorme spanning vooral te ontlenen aan die kans op zowel totale aanvaarding als diepste afwijzing.

Is deze spanning duidelijk zichtbaar bij de puberale verliefdheid, ze blijft bij alle latere en meer 'volwassen' vormen van liefdesverlangen werkzaam, zij het vaak in bedekte vorm. Maar ook de man die zijn nieuwe vriendin vertelt over zijn vroegere liefdesavonturen maar verzwijgt dat hij weleens naar een prostituee ging, laat zijn vrees voor afwijzing prevaleren. En de vrouw die aan haar man vertelt dat ze weleens alléén op vakantie zou willen, voelt angst voor zijn afwijzing. Als je je eigen gedrag nauwkeurig onder de loep neemt, zul je zien dat je zowel in de toenaderingsfase van een relatie als in de stabiele fase bijna voortdurend in dit spel van hoop en vrees gevangen zit. Niet dat je voortdurend hoop en vrees voelt; vooral in de stabiele fase van een relatie ben je doorgaans al zo goed ingespeeld op de situatie en op je partner, dat die gevoelens succesvol vermeden kunnen worden. Je weet al welk gedrag je beter kunt vermijden en welk gedrag vrij zeker tot waardering zal leiden, en je leeft zoveel mogelijk binnen deze veilige paden van het voorkomen van afwijzing en het opwekken van waardering. Het vereist een open en eerlijk zelfonderzoek om deze mechanismen bij jezelf te ontdekken, maar ze zijn er altijd, ook als je meent dat je 'een goede relatie' hebt.

Dat we deze vreesvermijdende paden bewandelen, manifesteert zich het duidelijkst in de omgang met de geliefde, maar we doen het bij