



Afstand en nabijheid in menselijke relaties: een verkenning

Liefde is... nabijheid en afstand

▼ *Het is eigen aan het menselijke leven: het zit vol paradoxen. Misschien is het leven zelfs een paradox op zich ... Eén van de paradoxen vormt het thema van dit nummer: 'afstand en nabijheid in menselijke relaties'. Eerst lanceer ik enkele 'teasers' om te illustreren hoe wij als mens daarmee proberen om te gaan. Daarna volgt de kern van de zaak, de integratie van deze paradox in ons leven.*

Maximale benadering met behoud van afstand

► Dit adagium stamt van een prominente Nederlandse hoogleeraar psychiatrie uit het midden van de vorige eeuw, H.C. Rümke. Daarmee wilde hij aangeven hoe de relatie psychiater en patiënt zich het best verhoudt. Tot op heden zou deze spreuk in elk bureau van psychiaters en psychotherapeuten mogen hangen. In deze tijden van dominantie van techniek en objectivering in de geneeskunde, en helaas ook in de psychiatrie en psychotherapie, blijft dit een gouden raad. Zelfs meer. Het is een remedie tegen teveel afstand die de medische relatie actueel kenmerkt. Het tegenwicht van de nabijheid is bij momenten ver te zoeken.

Me Too

Echter, zoveel schandalen van machtsmisbruik – vooral in de seksuele sfeer – teisteren ook de hulpverlening. 'Goed en wel die maximale benadering, maar zie wat er van komt...' De tij-

den veranderen én hoe!' Zonder in morele clichés te willen vervallen, is het duidelijk dat een teveel aan benadering, zonder tegenwicht van afstand, nefast uitdraait vroeg of laat.

Je est un autre

Dit beroemde vers van Rimbaud heeft in deze context op verschillende wijzen te denken. Eén wijze is de verhouding tussen ik en de ander. We zijn op elkaar betrokken, in goede en kwade dagen, of we het willen of niet. We kunnen ons openen naar de ander, we kunnen ons afsluiten van die andere. Dit is een spanningsveld, een leven lang. De ander is bekend maar tegelijkertijd ook vreemd. Nog zo'n paradox.

Een tweede wijze van interpreteren sluit aan bij de vorige maar gaat dieper. Er is ook het vreemde in onszelf. We zijn niet volledig transparant voor onszelf, er blijft een onbekende 'rest' die zich in mindere of meerdere mate kan manifesteren. In mindere mate: we hebben allemaal problemen; wie zonder problemen is, werpe de eerste steen. In meerdere mate: psychopathologie die ons in alle staten kan brengen. Het vreemde in onszelf kan ook kuren vertonen op relationeel en maatschappelijke vlak. Wat we niet aanvaarden of kunnen integreren, leggen we niet enkel buiten ons maar leggen we ook in de ander. De ander als persoon, met kans op relatieproblemen, of de ander als groep... xenofobie wordt dit genoemd. Onze tijd is er de trieste en dramatische getuige van.

Je est un Autre

Impasses allerhande liggen op de loer als we in ons leven de spanning, de paradox tussen afstand en nabijheid niet aankunnen. Wat kan een mogelijke uitweg zijn? Een artikel uit Tertio van 6 juni II. zet ons op weg. Daarin schrijft Emilio Platti, dominicaan en uitmuntend islamoloog, dat wederzijds respect

en waardigheid voor de ander enkel mogelijk zijn door middel van zelftranscendentie, 'een eigenschap van mensen die hun particulariteit kunnen overstijgen en bestaansrecht gunt aan het vreemde en de vreemde.' (p. 15). De psychologie leert dat dit mogelijk is. De psychotherapeutische en psychiatrische praktijk toont dat dit concreet mogelijk is. Mensen kunnen uit – soms jaren van – diepten van ellende *verrijzen*. Het geloof – voor mij is dit het christelijk geloof in het Paasmysterie, maakt echter het verschil.

Wederzijds respect en waardigheid voor de ander zijn enkel mogelijk door middel van zelftranscendentie, 'een eigenschap van mensen die hun particulariteit kunnen overstijgen en bestaansrecht gunt aan het vreemde en de vreemde.'

De God van liefde en opstanding verleent ons de genade daartoe. Ons als mens verhouden in afstand en nabijheid naar de Eeuwige die afstand en nabijheid transcendeert... dit is het ultieme.

Je est un Autre.

Marc

Koorddansen tussen nabijheid en afstand

'Liefhebben van mens tot mens: dat is wellicht de moeilijkste opgave van allemaal, het werk waarvoor elk ander werk slechts voorbereiding is. Het is voor het individu een sterke aansporing om te rijpen, een zware wissel die op ons wordt getrokken, iets dat ons uitverkiest en tot grootse dingen roept' (Rainer Maria Rilke)

'Waarom is liefhebben zo moeilijk? Waarom mislukken er zoveel relaties? Als God liefde is, waarom leert u ons dan niet hoe


Soms denk ik dat de mens in de geschiedenis nog nooit zo intens met religie bezig geweest is als vandaag. Maar dan religie wel te verstaan in haar oorspronkelijke betekenis van relatie.

we moeten liefhebben ?” Deze vraag werd me gesteld toen ik jaren geleden godsdienstles gaf voor een klas van jongeren. Het heeft me nooit losgelaten.

Religie en relatie

Mijn hart openen om de ander lief te hebben is niet gemakkelijk. Het valt me op dat er in de religieuze literatuur zo weinig gesproken wordt over intimiteit: over het juiste evenwicht tussen afstand en nabijheid, binnen relaties. De

mystieke auteurs zijn overwegend celibatairen die ons wel wegwijzen in het avontuur van de relatie met God, maar minder in het avontuur van de interpersoonlijke relatie. Hoe kan ik een relatie opbouwen en in stand houden? Hoe kan ik mijn hart open houden in de pijn van de liefde? Als ik hier iets meer wil over weten moet ik gaan zoeken in psychologische of moderne spirituele literatuur. Waarom vind ik in de christelijke literatuur hier zo weinig over?

Relatie als mystiek pad naar elkaar en naar de Goddelijke geliefde zou in de kern van de christelijke spiritualiteit moeten aanwezig zijn. Jezus was immers een kunstenaar in ontmoetingen en hij heeft ons God geopenbaard als een God van liefde. In dit artikel wil ik een poging wagen om binnen te treden in het mysterie van de liefde. Vertrekkend vanuit de huidige crisistijd die velen ervaren als een overgangstijd, wil ik kijken naar de relatie-beleving vandaag. Van daaruit zal ik een pad beschrijven dat psychologisch en spiritueel geïnspireerd is. Tenslotte wil ik even dieper ingaan op relatie als mystiek pad.

Religie is relatie

We leven in een overgangstijd. Er is een nieuw bewustzijn aan het doorbreken. Dit nieuwe bewustzijn kunnen we definiëren als een groeiend besef dat de mens meer is dan gedachten en emoties, dat liefde de essentie is van alles en dat die liefde zich (ook) bevindt in ons wezenlijke zelf. Soms denk ik dat de mens in de geschiedenis nog nooit zo intens met religie bezig geweest is als vandaag. Maar dan religie wel te verstaan in haar oorspronkelijke betekenis van relatie. Religie is afgeleid van het Latijnse woord 'religare' wat verbinden betekent, het weer heel maken van de relatie tussen God, de mens en de schepping. *'Bemin God met heel je hart, met heel je ziel en met al je krachten en bemin de naasten zoals jezelf'*, zegt Jezus. Zijn kernboodschap is duidelijk: liefde, menswording in relatie. Maar toch, wat hebben wij ervan gemaakt? Als wij naar de situatie in de wereld en in onze eigen kleine wereld kijken, dan is de verleiding groot om gefrustreerd en negatief te worden.

Frustratie in relatie

Men zegt altijd maar: bemin elkaar, doe een goed gebaar. Maar toch, hoe gauw doe ik iemand pijn de afstand tussen mensen kan snel onbereikbaar zijn.

Men zegt altijd maar; vergeef elkaar, vergeet het maar. Maar toch, hoe gauw wordt mijn zwijgen om de lieve vrede niet te storen, een enge kooi, waarin ik het lied van de liefde niet meer kan horen.

Voor velen is het lied van de liefde verstomd. Ze voelen zich innerlijk gevangen in een enge kooi, waarin ze alleen maar zichzelf horen. Men wil wel liefhebben, maar toch. Liefhebben gaat nooit zonder pijn. Als ik mijn hart open voor een ander word ik kwetsbaar en dat maakt me onzeker. Om die kwetsbaarheid niet te voelen verschuil ik mij achter een masker van 'sterk zijn'.



De angst om afgewezen te worden, om niet begrepen te worden, blokkeert zo vaak de liefdesstroom tussen mensen.

Ik verberg mijn verdriet uit vrees dat de ander me niet zal begrijpen. Ik verschuil me achter stoere woorden of daden uit vrees dat de ander me zal verstoten.

Als jij je nukkig ingraaft onder de dekens, wil je eigenlijk zeggen: kom bij me liggen.

Als jij de deur achter je dichtslaat en wegrent wil je eigenlijk zeggen: kom me achterna.

En als je zegt: ik hou van je, bedoel je: hou jij van mij?

(Herman de Coninck)

De angst om afgewezen te worden, om niet begrepen te worden, blokkeert zo vaak de liefdesstroom tussen mensen. Vanwaar komt die angst? Als liefde zo belangrijk is en de essentie van alles, waarom doet liefde dan vaak zo'n pijn? Vanuit psychologisch perspectief wordt een verstoring, frustratie, pijn en conflict in relatie vaak teruggebracht tot een verstoring in de balans tussen afstand en nabijheid. We zullen hier even dieper op ingaan

Het belang van afstand en nabijheid

Het belang van het evenwicht tussen afstand en nabijheid: ruimte voor jezelf en ruimte voor de ander is niet alleen een menselijk gegeven, maar ook een kosmisch gegeven. Het is het levensritme in de natuur en in ons lichaam dat bestaat uit de twee bewegingen van openen en sluiten, uitzetten en samentrekken. Alle leven op aarde wordt gekenmerkt door de voortdurende herhaling van deze twee bewegingen: de getijden van eb en vloed, het open- en dichtgaan van de bloemen, het ritme van de seizoenen. In iedere cel van een organisme vinden we dit ritme van uitzetten en samentrekken en in ons



eigen lichaam herkennen we de voortdurende pulsatie van onze hartslag of de steeds terugkerende beweging van de in- en uitademing. Een verstoring van dit evenwicht brengt het lichaam uit balans. Een verstoring van dit evenwicht op relatie niveau brengt een relatie uit balans.

Verstoring in de balans tussen afstand en nabijheid

Laten we met het beeld van de ademhaling even verder gaan. Zowel inademen als uitademen is belangrijk, ook op relatie niveau. Bij het inademen maak je de beweging naar binnen. Dit symboliseert de relatie naar jezelf, afstand nemen om ruimte te scheppen voor jezelf. Uitademen symboliseert de beweging naar buiten, je reikt uit naar de ander om de ander nabij te zijn. Velen ademen op relatie niveau alleen maar uit. Ze zijn vooral naar de ander gericht, naar het helpen en het zorgen voor anderen. Dit kan leiden naar teveel nabij zijn en de eigen ruimte opgeven, wat verstikkend kan aanvoelen. Anderen ademen op relatie niveau vooral in, ze zijn in zichzelf gekeerd en klampen zich vast aan de eigen autonomie. Dit kan leiden naar teveel afstand, naar niemand binnenlaten in de eigen ruimte en zich eenzaam voelen. In beide gevallen is het ritme verstoord en verliezen we onszelf, we verliezen ons innerlijk centrum. Burn out, eenzaamheid, angst en depressie zijn vaak het gevolg van een verstoorde balans tussen zelfrelatie en relatie met de ander, tussen afstand en nabijheid.

Liefhebben is leren koorddansens tussen afstand en nabijheid

Het gaat erom dat we in relatie steeds opnieuw zoeken naar een evenwicht tussen afstand en nabijheid, inkeer en uitkeer. Dit evenwicht is geen statisch gegeven dat je eens en voor altijd kunt verwerven. Het is zoals koorddansens. Soms hellen we teveel naar links, soms hellen we teveel naar rechts. Soms zijn we teveel



Burn out, eenzaamheid, angst en depressie zijn vaak het gevolg van een verstoorde balans tussen zelfrelatie en relatie met de ander, tussen afstand en nabijheid.

naar de ander gericht, soms zijn we teveel naar onszelf gericht. Hoe leren we de kunst van het koord-dansen? Door ons af te stemmen op de middenpositie. Door zoals de koorddanser, de aandacht naar binnen te richten, naar ons eigen centrum. Een koorddanser kan maar stappen zetten op de dunne koord, als hij vanuit zijn innerlijk centrum, vanuit innerlijke rust leert handelen. Hoe stemmen we ons af

op die innerlijke rust? *'Leert van mij ik ben zachtmoedig van hart en gij zult rust vinden voor uw ziel'*, zegt Jezus. Innerlijke vrede welt op als we zachtmoedig worden naar de (liefdes) wonden in ons hart.

Het pad van wijsheid en zachtmoedigheid

Zachtmoedig worden vereist wijsheid en mildheid. Het is wijsheid van te erkennen dat we allemaal gewond zijn in de liefde. In de media wordt liefde meestal voorgesteld als een veilige haven waar alles rustig en goed is. Maar in werkelijkheid is de ervaring vaak anders. Liefde is ook een woelige zee met hoge golven waarop we moeten leren surfen. Liefde is vreugde én verdriet, het is rust én onrust. Zodra we echter verwarring, frustratie en pijn ervaren in relatie denken we dat er iets mis gaat. Maar dat is niet zo. Liefde brengt ons in een helingsproces.

Relatie en transformatie

Zoals alleen maar in het volle licht van de zon de schaduw tevoorschijn komt, zo komt in het licht van de liefde onze innerlijke schaduw tevoorschijn. We zijn allemaal gewond in de liefde. Ook al hadden we de meest liefhebbende ouders, toch

zijn we allemaal ergens gewond in de liefde. Mijn vader was een druk zakenman en had omwille van zijn bedrijf nauwelijks tijd voor zijn kinderen. Hij liet de opvoeding over aan mijn moeder. Maar als kind heb ik zijn afwezigheid ervaren als afwijzing, als geen aandacht hebben voor mij, als een gemis aan liefde. Vanuit dit gemis ben ik

altijd op zoek gegaan naar een aandachtige en sterke partner. Onbewust was ik steeds op zoek naar datgene wat ik in mijn kindertijd heb gemist. Maar de perfecte partner die mijn innerlijke leegte kan opvullen bestaat niet. Dit besef maakte mij droef en eenzaam. Vanuit de wijsheid van de Boeddha leerde ik echter deze droefheid te accepteren en mild te worden naar de pijn. Door mijn liefdeswond en de leegte in relatie met zachtmoedigheid te accepteren kwam er ruimte voor transformatie. (1)

We zijn allemaal gewond in de liefde. Ook al hadden we de meest liefhebbende ouders, toch zijn we allemaal ergens gewond in de liefde.

Relatie als mystiek pad

'Onze oneindige droefheid geneest maar door een oneindige Liefde'
(Paus Franciscus, uit *De vreugde van het evangelie*, pg. 166)

Vanuit de wijsheid van Jezus leerde ik de leegte te benaderen als een uitnodiging tot zelftranscendentie, als een uitnodiging om mezelf te openen voor een liefde groter dan mezelf. Jezus was een kunstenaar in ontmoetingen. Hij hield zijn hart open voor iedereen, ook al werd dit vaak beantwoord door onbegrip en afwijzing. Hij ging voorbij starre regels en normen, wanneer deze de mensen belemmerden om te leven naar Gods beeld, om voluit te leven in 'liefde zonder angst'. Hij riep de mensen op tot het avontuur van beminnen: *'Bemin elkaar, zoals ik u heb bemind'* (Joh. 13,34). Maar wat betekent liefhebben zoals hij? Dit betekent kwetsbaar en in



Jezus was een kunstenaar in ontmoetingen. Hij hield zijn hart open voor iedereen, ook al werd dit vaak beantwoord door onbegrip en afwijzing.

waarheid naar de ander toegaan en mijn hart open houden in de pijn. Maar liefhebben zoals Jezus betekent ook leven vanuit een diepere bron van Goddelijke liefde.

De goddelijke Geliefde

Het mysterie van de liefde bestaat erin dat ze ons vervult en tegelijkertijd ook bewust maakt van onze kwetsbaarheid en eenzaamheid.

Ook in de mooiste liefdesrelatie blijft er een onverzadigbaar verlangen naar meer, steeds meer. Deze diepe hunker naar vervulling, aanvaarding, geborgenheid kan door geen enkel mens worden ingevuld. Het werpt ons steeds terug op onze diepste eenzaamheid. Vaak klampen we ons vast aan de ander om deze eenzaamheid te vluchten, maar dat maakt de eenzaamheid alleen maar groter.

Mystici uit alle religies nodigen ons uit om leegte en eenzaamheid te leren zien als de roep van de liefde in ons hart, als een innerlijke woestijn waar God ons wil ontmoeten. In de bijbel wordt de woestijn voorgesteld als de uitverkoren plek waar Jahweh zich openbaart. In de woestijn wordt het Godsvolk geconfronteerd met zijn honger en dorst, maar leert het ook open te staan voor de goddelijke gaven van innerlijke rust en kracht. De liefde brengt ons naar de woestijn van ons hart opdat we daar, in de pijn van het onvervuld verlangen, een diepere en goddelijke liefdesbron zouden ontdekken.

Als we ons hart open houden in de pijn, kan onze eenzaamheid zich omvormen tot een vruchtbaar alleen-zijn. We leren leven en beminnen vanuit een diepere krachtbron, de liefde van de Ene in ons. Als we de pijn accepteren en leren zien als een uit-

nodiging om ons naar de Geliefde te keren, dan kan ons hart zich verruimen om steeds meer lief te hebben. Alzo kan relatie worden tot een mystiek pad, waarin we elkaar ontmoeten en bevrijden in de Ene Liefde die ons allen draagt.

‘Er is in elke mens een eenzaamheid die door geen enkele menselijke intimiteit kan worden opgevuld. Het is daar dat God op ons wacht’ ◀

Als we de pijn accepteren en leren zien als een uitnodiging om ons naar de Geliefde te keren, dan kan ons hart zich verruimen om steeds meer lief te hebben.

Ria

(1) Voor meer uitleg over het pad van zachtmoedigheid zie het boek van Ria Weyens: ‘Van wonde naar verwondering’, over de helende kracht van mededogen vanuit christelijk en boeddhistisch perspectief. Dit boek uitgegeven in 2000 werd in juni 2017 opnieuw in totaal herziene versie uitgegeven bij Brave new Books. Meer info: zie www.minnehof.be

▶ Ria Weyens

Na haar studies godsdienstwetenschappen in Leuven en een monastieke vorming in België en India, werkte Ria Weyens mee aan de oprichting van een christelijke ashram in Zuid-India. Daarna verbleef zij enkele jaren in het internationaal christelijke meditatiecentrum in Londen. In Engeland volgde zij een boeddhistisch geïnspireerde psychotherapeutische opleiding en in Nederland een boeddhistische basistraining in de Zijn-oriëntatie. Momenteel is zij terug werkzaam in de wereldgemeenschap voor christelijke meditatie en tevens de bezielende kracht achter het Minnehof, een organisatie voor contemplatieve levenskunst. Ria is auteur van de bestseller: ‘Van wonde naar verwondering’, inmiddels in herziene versie terug uitgegeven. En van ‘scheppende overgave’, over de contemplatieve levenskunst vanuit christelijk en boeddhistisch perspectief.

Informatie : www.minnehof.be, contact: minnehof@telenet.be

▶ Dr. Marc Calmeyn

Psychiater psychoanalyticus, baccalaureaat in de filosofie, werkzaam in het PZ Onzeliëvrouw Brugge en in privépraktijk ‘Lelieveld’ Loppem Zedelgem.

marc.calmeyn@telenet.be