

DE SPIRITUELE BYPASS in relaties

Fokke Slootstra

De 'spirituele bypass' is een term van de bekende relatietherapeut *John Welwood* waarmee de wijdverbreide neiging spirituele beoefening te gebruiken om bepaalde persoonlijke zaken te omzeilen of te verdoezelen bedoeld wordt. Dit verhaal is een vervolg op mijn artikel over dit verschijnsel in *Koördanser* 212 maar het kan echter op zichzelf gelezen worden.

Ervaring

P. is een stevige, kordate man van 35 jaar, getrouwd en vader van drie kinderen. Hij heeft een eigen bedrijf en al aardig wat therapeutisch en spiritueel werk achter de rug. In het voorjaar krijgt hij een aanbod om mee te doen aan een seminar waarin het gaat om zwemmen en communiceren met walvissen. Hij doet mee en beleeft een intense spirituele ervaring van totale vrijheid en eenheid. De walvissen zijn voor hem ware meesters in kracht en stilte. De ervaring van vrijheid en eenheid geven P. het inzicht, dat er in essentie geen bezit is. Dus ook in relaties kun je nooit het bezit zijn van elkaar.

Terug in Nederland zegt zijn vrouw :”Dat is mooi, maar nu weer over tot de orde van de dag.” En dan begint de ellende. P. voelt zich gevangen en heeft het gevoel dat zijn relatie niet meer passend is en eigenlijk klaar is. Hij vraagt zich een paar maanden af wat nu een goede keuze is, ook voor zijn kinderen. Hij merkt, ondanks alle goede raad vanuit zijn omgeving, hier niet helder in te zijn en moeite te hebben die prachtige ervaring met de walvissen te integreren in zijn dagelijkse leven.

Psychologische en spirituele leegte

In de begeleidingssessie die we doen wordt al vrij snel duidelijk, dat P. het gevoel heeft dat die ervaring van totale vrijheid in het contact met zijn vrouw geen respons krijgt. Door dit helemaal onder ogen te zien en P. uit te nodigen te overdenken of dit helemaal waar mag zijn, komt P. erachter ook vroeger als kind hierin niet gespiegeld te zijn..

Op alle punten waar we als kind onszelf helemaal laten zien en uitreiken naar de omgeving en waar de omgeving als het ware niet thuis is, geen respons of spiegeling geeft, ontstaan in ons psychologische leegtes. Op deze punten hebben we ons emotioneel niet kunnen ontwikkelen; zijn we niet tot vorm, niet tot ontwikkeling gekomen. Het is voor een kind vreselijk pijnlijk zichzelf helemaal te laten zien en te ervaren dat zijn dierbaren andere zaken veel belangrijker vinden of bijvoorbeeld het kind negeren. Het kind ervaart geen contact en zal de pijn gaan verdringen.

Het is mijns inziens belangrijk onderscheid te maken tussen psychologische leegtes (daar waar we als persoon niet gezien of gehoord zijn) en de spirituele leegte, waar veel spirituele stromingen en mystici het over hebben.. De spirituele leegte is non-duaal, is de oergrond van alle vormen, hier is niets persoonlijks aan. Deze leegte is niet ontstaan door gebrek aan spiegeling maar is simpel gezegd Puur Bewustzijn, waarin alles plaatsvindt en waar alles weer in verdwijnt.

In verschillende takken van wetenschap is er steeds meer belangstelling voor deze oergrond. Het wordt daar wel het 'nulpuntenenergieveld' genoemd: een soort oersoep waarin alles in potentie aanwezig is en waarin alles met alles verbonden is!

Tekort

Naast het onderscheid tussen psychologische en spirituele leegte is er voor het leren kennen van ons innerlijk nog een belangrijk onderscheid. Onze psyche is opgebouwd uit elementaire bouwstenen. Deze bouwstenen (in de psychoanalyse wel objectrelaties genoemd) bestaan uit een beeld van jezelf, een beeld van de wereld (hoe is de ander of de omgeving) en de relatie tussen dat zelfbeeld en dat wereldbeeld. Al heel vroeg na de geboorte, is één van de meest primaire indrukken van de baby, dat anders dan in de baarmoeder de voeding van buiten komt. De omgeving zorgt voor de voeding en de baby is daar afhankelijk van. Hij of zij kan niet zoals wij volwassenen even uit de koelkast iets pakken.

Het interessante van spirituele ervaringen is, dat we op basis van deze hele diepe inprenting, dat de voeding buiten ons is, de neiging kunnen hebben, deze ervaringen te koppelen aan het object dat de ervaring geeft, of aan de context waarin deze ervaringen plaats konden vinden. De geest wil alsmaar meer van dit lekkers en hunkert naar herhaling. We hebben vaak niet door dat ook die diepe piekervaring plaatsvond in het bewustzijn en hechten ons aan de ervaring. Zoals ze in zen zo mooi zeggen: de stank van verlichting. Na zo'n diepe piekervaring valt het gewone leven ons vaak zwaar. Alleen op ons meditatiekussentje of alleen in de natuur, kunnen we misschien weer die vrijheid of eenheid ervaren, maar juist in onze relaties komen onze psychologische gaten en wonden genadeloos in het licht!

In het geval van P. was er een diepe spirituele ervaring waarin ook de psyche volledig kon ontspannen. Als we dan thuiskomen en het gevoel hebben dat die vrijheid geen respons krijgt, willen we weg, zonder door te hebben dat we geconfronteerd worden met een psychologische leegte in ons. P. was zo eerlijk om in te zien dat hij op dit punt niet helder was en door er samen naar te kijken werd hij er zich bewust van, vanuit een vroeger tekort aan voeding, nog steeds iets nodig te hebben van zijn partner: respons of spiegeling, en op dit punt nog geen volwassen benen te hebben.

Ik denk dat dit helaas veel gebeurd en heel veel leed veroorzaakt bij partners en eventuele kinderen. Zoals ik ooit eens iemand heb horen zeggen; te dealen met wat je van je partner krijgt is niet zo'n kunst. Maar juist te dealen met alles wat je niet krijgt; dat is de kunst!

Niveaus, stadia, staten

Doordat veel mensen momenteel bereid zijn om aan zichzelf te werken, heeft dat veel impact op onze relaties. We zijn vaak niet meer tevreden met de oude rolmodellen en willen de openheid en de 'bliss' van workshops, trainingen en retraites ook thuis. Vooral als we intensieve trainingen of spirituele stromingen volgen, is het gevaar van een kloof tussen ons dagelijkse leven en het trainingsleven levensgroot. Ik heb dit zelf diverse jaren en in verschillende leersituaties ervaren en gemerkt hoe lastig het is, om je persoonlijke en/of spirituele ervaringen te integreren. Ik wil vanuit deze ervaringen nog graag een aantal zaken aangeven die hierbij van belang zijn en waar we ons vaak niet bewust van zijn (en helaas onze leraren ook niet!).

* Het is bij elke spirituele ervaring zaak deze goed te interpreteren, op welk bewustzijnsniveau vindt de ervaring plaats en hoe kan ik deze ervaring integreren in mijn gedrag en in de sociale en culturele context waarin ik leef. De toonaangevende auteur van boeken over transpersoonlijke psychologie *Ken Wilber* heeft er meerdere malen op gewezen dat veel spirituele ervaringen alleen geïnterpreteerd worden in de

persoon zelf, waarbij de culturele, sociale en gedragscomponenten volkomen genegeerd worden!

Het is ook belangrijk om als je een spirituele stroming of leraar volgt, regelmatig te checken of alles klopt. Merk je bijvoorbeeld een discrepantie tussen wat een leraar zegt en wat hij doet, wees dan op je hoede. Zoals de Tibetaanse meditatieleeraar *Chogyam Trungpa* eens zei: op het werk een heilige en thuis een boeman, dat kan natuurlijk niet. Of bijvoorbeeld als jouw leraar jouw seksuele relatie gaat uitzoeken. Of als een bekend satsang-leraar op de tweede dag van de retraite iedereen bij elkaar roept met de mededeling dat hij er nu genoeg van heeft om nog langer superpapa of supermama te spelen en 's nachts met bierflesjes gaat gooien... Dan zit er iets goed mis!

Het meest schokkende van deze gebeurtenissen is nog niet eens het gedrag van zo'n leraar maar de ongelofelijke loyaliteit van leerlingen en studenten naar de leraar of spirituele stroming: alsof men elk kritisch vermogen en reflexie thuisgelaten heeft. Dit alles betekent niet dat er nooit fouten gemaakt mogen worden, een verlichte is ook maar een mens en niemand is perfect. Het is alleen wel een groot verschil of de schaduwkanten bewust zijn en erkend worden, of steeds onder tafel geveegd worden!

- * Op het gebied van integratie vind ik het verhelderend te onderkennen dat we in elke liefdesrelatie emotionele en spirituele stadia doorlopen. De auteur van populaire boeken over relaties Daphne Rose Kingma heeft deze stadia uitgebreid beschreven en gaat ervan uit dat deze stadia vaste punten zijn in elke relatie: zowel een dertigjarig huwelijk, een weekendromance van een jaar of een homoseksuele relatie van twee jaar. We doorlopen allemaal deze stadia, alleen weten we vaak niet dat we dat doen en dat het onvermijdelijk is! Volgens de westerse romantische mythe van het huwelijk worden we verliefd en leven we nog lang en gelukkig. Verliefd zijn is nog maar het eerste station en er staat ons nog een forse rit te wachten, waar niemand ons op wijst (hetzelfde kan trouwens gezegd worden van het krijgen van kinderen!). In elk stadium vindt er in onze relatie een crisis plaats en spant het erom: gebruiken we de crisis als een kans om bewuster te worden van onszelf en van bijvoorbeeld onze psychologische gaten, of weigeren we ernaar te kijken en verbreken we de relatie. Eén stadium is misschien voor het gemoed van de lezer nog goed om te noemen: de beproeving. Dit is het vierde stadium van de totaal zeven, en het is een heftig stadium dat soms jaren kan duren en waarin we vaak veel onverwerkte emotionele shit naar elkaar toegooien.. Pas als we hier doorheen gegaan zijn, volgt het stadium overgave en ontspanning en kan de neiging om van alles op onze partner te projecteren langzaam maar zeker uitdoven.
- * We kunnen tenslotte als partners in een relatie regelmatig ook nog in verschillende bewustzijnsstaten verkeren. De bekende spirituele leraar *George Gurdjieff* maakte onderscheid tussen vier verschillende bewustzijnsstaten waar we als mens in kunnen verkeren:
 - *de slaapstaat*, waarin vrijwel elke zintuiglijke waarnemingen uitgeschakeld is;
 - *de materiële staat*, waarin we geïdentificeerd zijn met ons lichaam en/of onszelf als een persoon;
 - *de energetische staat*, waarin we los van de materie zijn, flexibel, stromend, niet reagerend vanuit oude patronen, maar direct en spontaan;
 - *de absolute staat*, hier zijn we bewustzijn zelf, er is totale ontspanning en geen enkele hechting meer aan materie of energie.

Deze staten wisselen elkaar continu af en zeker in intieme relaties worden we steeds

weer beïnvloed door de energie en uitstraling van onze partner. Omdat we als mens fundamenteel met elkaar verbonden zijn, kunnen we deze beïnvloeding niet tegengaan en komen we bijvoorbeeld van de energetische staat weer meer in de materiële staat

(en nu weer over tot de orde van de dag!).

Elk moment hebben we in de relatie de keus (en dat geldt voor elke relatie) tussen ons bewustzijn uit te breiden en te expanderen, dit is een daad van liefde, of ons bewustzijn te vernauwen en te fixeren, waardoor we samentrekken of terugtrekken, wat vaak ontstaat door angst of niet onderkende woede of haat.

Wat tot slot met betrekking tot deze bewustzijnsstaten nog zeer boeiend is, is dat we in elke staat een andere ervaring en beleving van onszelf, de ander (of de wereld) en van de relatie hebben. Op materieel niveau is er een duidelijk onderscheid: dit ben ik en dat ben jij, en zullen we de neiging hebben te relateren vanuit vaste patronen en afspraken. Op energetisch niveau is er veel minder onderscheid tussen ik of jij, het ego functioneert veel soepeler en flexibeler en is meer open voor de stroom en energie van dat moment.

Hier wordt de relatie veel speelser en veel meer echt in verbinding ervaren. Op absoluut niveau is er geen enkel onderscheid, zijn er geen twee meer, is er enkel fundamentele verbondenheid met alles omdat we alles zijn. Hier is in strikte zin geen relatie meer, maar is alles het spel van het ene. Het is wonderbaarlijk hoe we vanuit elke bewustzijnsstaat onszelf en de ander totaal verschillend waarnemen, en ervaren hoe we op deze manier elke keer weer onze eigen werkelijkheid creëren. Ook alle literatuur en visies op relaties zijn dus volledig afhankelijk van het niveau waarop je ernaar kijkt.

Die wetenschap maakt ons misschien wat bescheidener als we weer eens de neiging hebben onze relatie op het spel te zetten.

“Liefhebben, van mens tot mens: dat is wellicht de moeilijkste opdracht 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.”

R. M. RILKE

Literatuur : *D.R. Kingma*, De toekomst van de liefde.

L.M. Taggart, Het veld.

J. Welwood, De weg van het hart.

H. Knibbe, Handboek Zijnsorientatie.

Fokke Slootstra is een psychotherapeut werkend vanuit een spirituele visie dat ondanks alle hectiek in ons leven of in de wereld er een kracht werkzaam is die volkomen vrij is van alle omstandigheden. Deze kracht is de oergrond van alle bestaan, hierin vindt alles plaats. Vanuit deze kracht ontstaat ook de drang om onszelf te leren kennen en alles in ons wat onderdrukt of afgewezen wordt liefde en aandacht te geven. Fokke Slootstra werkt in zijn eigen praktijk “De Verwondering” in Drouwenerveen (Dr.)

STREAMERS:

Alle visies op relaties zijn volledig afhankelijk van het niveau waarop je ernaar kijkt.

Voorals we intensieve trainingen of spirituele stromingen volgen is het gevaar van een kloof tussen ons dagelijkse leven en het trainingsleven levensgroot.

Het is ook belangrijk om als je een spirituele stroming of leraar volgt, regelmatig te checken of alles klopt.