

VERLIEFD OP JEZELF

Het is lente - en de voorplantingshormonen in plant, dier en mens zijn weer volop aan het werk.

Wat wij verliefdheid noemen heeft in hoge mate te maken met onze biologie. De procreatie-drift die de natuur gebruikt om de soorten in stand te houden is een kracht waar geen levend wezen zich aan kan onttrekken (wij ontlenen er allen ons bestaan aan!). En terwijl deze kracht bij planten en dieren doorgaans seizoensgebonden is, is hij bij mensen vrijwel het hele jaar door actief. Maar in het voorjaar, als de natuur weer ontwaakt uit haar winterslaap, ervaren wij hem extra sterk.

Misschien omdat we dingen graag onder controle hebben, voelen we ons vaak ongemakkelijk als onze hormonen (lees 'dierlijke' lustgevoelens) met ons op de loop gaan. Daarom hebben we de neiging om onze verliefdheden aan te kleden met een sausje van romantiek. Maar al te vaak maken wij van het object van onze begeerte de prins op het witte paard of onze 'tweelingziel'. In de zoetheid van het samenzijn smelt onze (onbewuste) zelfkritiek en voelen wij ons gezien als de liefste, mooiste, aanbiddelijkste mens op deze aarde.

Deze zelfkritiek is wat ons van de planten- en dierenwereld onderscheidt. Terwijl planten en dieren hun zo-zijn 100% aanvaarden, hebben wij als mens het vermogen om te geloven dat er van alles mis is met ons. Dat wordt ons dan ook van jongs af aan aangepreut en wij lijden daaronder. Daarom zijn we zo verrukt als we iemand tegen het lijf lopen die ons helemaal ziet zitten.

Maar als de roze wolk van verliefdheid optrekt, ontstaat er een ander plaatje. Projecties over en weer steken geleidelijk aan de kop op en we krijgen langzaam maar zeker ingewreven dat we toch niet zo volmaakt zijn als onze aanbedene ons aanvankelijk deed geloven.

Zo ontwikkelen relaties en huwelijken zich in de loop der tijd niet zelden tot een hardnekkige strijd om van de ander alsnog weer de bevestiging te krijgen dat wij OK zijn, terwijl wij zelf de ander (en onszelf) die erkenning onthouden, omdat er toch verschillende dingen aan hem/haar/ons niet blijken te deugen.

Dit levert ons uiteraard spannende avonturen en drama's op, die - als we de lessen daaruit willen leren - uiteindelijk kunnen leiden tot het besef dat er maar één is die ons de onvoorwaardelijke liefde kan

geven die wij zoeken, en dat zijn wij zelf.

Weliswaar moeten we daarvoor doorgaans een stukje zelfonderzoek doen, om de overtuigingen die we hebben aangenomen als 'feiten' te ontmantelen. Maar er kan een moment komen waarop we verliefd worden op onszelf en onszelf volledig kunnen omarmen zoals we zijn, met al onze aardige en minder aardige kanten.

Dit is een verliefdheid die nooit meer over gaat en die maakt dat niet alleen onze relaties verbeteren, maar dat wij compassie gaan voelen met en gaan houden van steeds meer mensen.

Yoyo