

Liefhebben

Door Ingrid Groenen

Verschenen in: **OLIJF; rubriek Lichaam en Geest**
Tijdschrift voor vrouwen met gynaecologische kanker
Jaargang 2003, nummer 4

In zijn boek *Liefhebben zonder voorwaarden* maakt Paul Ferrini haarfijn duidelijk wat onvoorwaardelijke liefde is. Hij laat zien dat wij onze medemens onvoorwaardelijk kunnen liefhebben zodra we geleerd hebben die onvoorwaardelijke liefde aan onszelf te geven. Dat wil volgens hem overigens niet zeggen dat we alles aan onszelf 'lief en mooi' moeten vinden. Integendeel, Ferrini moedigt ons aan onze zogenaamde 'lagere emoties' te onderkennen en te accepteren in plaats van ze angstvallig weg te stoppen, omdat juist onze eigen 'donkere zijde' de onvoorwaardelijke liefde in de weg staat. Hij pleit voor een vorm van spiritualiteit die geworteld is in het gewone leven. Maar dat vraagt oefening. Oefening bijvoorbeeld in het herkennen van alle negatieve emoties die in ons opkomen zoals gevoelens van schuld, schaamte, angst, boosheid en je zorgen maken. Voor zieken, of mensen die genezen van een operatie, zoals kanker patiënten is het extra belangrijk om bewustzijn te creëren over negatieve emoties en gedachten omdat deze een negatief effect hebben op het immuunsysteem.

Waar het volgens Paul Ferrini om gaat is om te beginnen ons eenvoudigweg te oefenen in 'bewustzijn'. Dat houdt in dat we ons oefenen in het bewustworden van ons schuldgevoel, van onze angst en van onze aanval. Vermom het niet, zegt hij, ontken het niet, projecteer het niet op andere mensen. Doe niets anders dan deze verschijnselen waarnemen wanneer ze in je opkomen. Vraag vervolgens, zegt hij, wanneer je boos of terneergeslagen bent eenvoudigweg: waarom ben ik boos? Waarom heb ik behoefte mijzelf te verdedigen? Waar ben ik bang voor? Blijf dat soort vragen stellen totdat je de bron van je boosheid en je angst gaat zien. Wanneer je eenmaal door deze emotionele lagen heen bent zegt Ferrini, vraag je dan af: waar ligt in dit geval mijn schuld? Wil je weten welke schuld dat is? Alle negatieve emoties in ons leven komen volgens Ferrini voort uit een onbewust gevoel van schuld en schaamte. Daar gaat het Ferrini om, om ons daarvan bewust te laten zijn. Het is belangrijk om het onder onze aandacht te brengen zegt hij, zodat we het kunnen loslaten.

De laatste tijd heb ik er eens extra op gelet hoe dit principe voor mij opgaat en heb ik geprobeerd om het advies van Ferrini in de praktijk toe te passen. En het werkt! Het is onthutsend om te merken hoe vaak ik onbewust een gevoel van schuld of schaamte heb. Bijvoorbeeld wanneer mijn partner naar me toe komt met de opmerking dat hij eens iets met mij wil bespreken. En wanneer zijn toon daarbij wat serieus klinkt, is het eerste wat door me heen gaat: oh jee, ik heb vast iets verkeerd gezegd. In feite zeg ik daarmee tegen mezelf: ik ben schuldig. En al klinkt het misschien wat zwaar, ik ben het met Ferrini eens wanneer hij zegt dat ik mijzelf op deze manier een gevoel van ontoereikendheid of onwaardigheid geef. Deze gevoelens scheppen de angst om te worden afgewezen. Dus door te geloven dat ik iets verkeerd gedaan heb, ben ik eigenlijk bang dat ik gestraft zal worden. En als ik bang ben dat ik gestraft zal worden, verdedig ik mij tegen elke ingebeelde aanval. Iedere keer dat ik van mening ben dat iemand mijn gevoel van eigenwaarde in twijfel trekt, sta ik in feite al klaar om in de aanval te gaan.

Maar, zegt Ferrini, deze hele scène van schuld en afwijzing speelt zich louter in onze eigen gedachtewereld af. Als we haar projecteren, betrekken we er anderen bij en moeten we het samen uitwerken. Maar daar wordt de tegenstrijdigheid vaak alleen maar groter van. Het is, zegt Ferrini, onwaarschijnlijk dat we iets met een ander uit kunnen werken wanneer we ons niet bewust zijn van ons eigen aandeel aan het gebeuren. Hij pleit er voor dat we beter kunnen beginnen met ons bewust te worden van onze eigen gedachten. Want dan ontdekken we niet alleen dat schuldgevoel de oorsprong is van elke vorm van lijden, maar ook, zegt Ferrini, dat het noodzakelijk is om onszelf te vergeven. Zonder onszelf te vergeven, kunnen we onszelf niet van schuld bevrijden. Zolang we een ander de schuld geven van onze problemen weigeren we onszelf vergeving te schenken. Zolang we niet in staat zijn om onszelf lief te hebben, kunnen we niet onvoorwaardelijk van een ander houden. Liefde leren geven aan de gewonde mens in ons binnenste, is volgens Ferrini de eerste stap bij de omkering van onze overtuiging dat onze eigenwaarde gebaseerd is op hoe anderen op ons reageren. En zo kunnen we onszelf langzaam omscholen naar zelfwaardering om wie we zijn, hier en nu, zonder voorwaarden.

Verder lezen:

Paul Ferrini: *Liefhebben zonder voorwaarden*. 1998 Uitgeverij Ankh – Hermes.

Liefhebben. Door Ingrid Groenen. Uit: *OLIJF; Rubriek Lichaam en Geest*. Tijdschrift voor vrouwen met gynaecologische kanker. Jaargang 2003, nummer 4