

# Liefde ís Leven

## Het mysterie van liefde ontrafeld

H.A. Isselt

# Liefde is Leven

Eerder verschenen: De Serie  
BREIN in BALANS

BOEK I : DE ESSENTIE van Je Leven  
BOEK II : MEZELF EN IK  
BOEK III : INTUÏTIEF COMMUNICEREN



Copyright © 2012 by Humphrey Isselt

ISBN/EAN 978-94-021630-7-0

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaargemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze dan ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Vormgeving en omslagdesign door Caelis-art  
c a e l i s - a r t

# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord .....</b>	<b>9</b>
<b>Inleiding .....</b>	<b>13</b>
<b>Hoofdstuk 1 Wat is liefde eigenlijk?..</b>	<b>17</b>
<b>1.1 De zoektocht naar de zin van het leven.....</b>	<b>19</b>
1.1.1. Onderscheid als beheers middel.....	21
1.1.2. Het verdelen van de omgeving.....	25
1.1.3. Gevoel voor verstand.....	28
1.1.4. Het beheersen van de omgeving.....	30
<b>1.2 Het bepalende verlangen .....</b>	<b>32</b>
1.2.1. Liefde betekent niets .....	33
1.2.2. Het volmaakt(e) zijn .....	36
1.2.3. Acceptatie als struikelblok.....	38
1.2.4. Liefde en schoonheid .....	39
<b>1.3 Het belang van hartstocht.....</b>	<b>40</b>
1.3.1. Hartstocht straalt .....	41
1.3.2. Het hart en liefde .....	43
<b>1.4 Liefde is de oorsprong van leven .....</b>	<b>44</b>
1.4.1. De essentie van de bron.....	45
1.4.2. Voedsel ontstaat uit verbindingen.....	46
1.4.3. Verbinding en contact .....	47
1.4.4. Verbinding dient nut te hebben.....	48
1.4.5. Verwerking is essentieel voor verbinding.....	50
<b>1.5 Liefde verbindt .....</b>	<b>51</b>
1.5.1 Liefde is verbindende energie .....	52
1.5.2. Liefde schept mogelijkheden .....	53

1.5.3. Liefde geeft ruimte aan ontdekking .....	55
1.5.4. De ziel verbindt .....	57
1.5.5. Liefde is voelen .....	59
<b>1.6 Liefde de delta van informatie .....</b>	<b>62</b>
1.6.1. Liefde en informatie .....	62
1.6.2. Liefde filtert niet.....	64
1.6.3. Liefde is volledig.....	66
1.6.4. Blinde liefde? .....	68
<b>Hoofdstuk 2 Liefde en opvoeding.....</b>	<b>71</b>
<b>2.0 Onvoorwaardelijkheid .....</b>	<b>71</b>
2.0.1. Liefde is niet gelijk aan bescherming .....	71
2.0.2. Bescherming leidt tot angst .....	73
<b>2.1 Opvoeden is vertrouwen.....</b>	<b>74</b>
2.1.1. Het ontstaan van wantrouwen .....	74
2.1.2. De omgeving is neutraal .....	76
2.1.3. Aanvoelen van de omgeving .....	77
2.1.4. Liefde is vertrouwen .....	79
<b>2.2 Opvoeden is verbinden.....</b>	<b>81</b>
2.2.1. Disconnectie .....	81
2.2.2. Contact.....	82
2.2.3. Veiligheid .....	85
<b>2.3 Opvoeden en de werkelijke ruimte .....</b>	<b>88</b>
2.3.1. Leren de omgeving te (her)kennen .....	88
2.3.2. Veilige ruimte.....	89
<b>2.4 Opvoeden en gedrag .....</b>	<b>92</b>
2.4.1. Liefde is niet vanzelfsprekend.....	92
2.4.2. Liefde als omgangsvorm.....	94
2.4.3. Gedrag brengt geen ontwikkeling .....	95

## **Hoofdstuk 3 Liefde en gevoel ..... 97**

<b>3.0. Intensiteit .....</b>	<b>97</b>
<b>3.1 De Waarneming .....</b>	<b>98</b>
3.1.1. Liefde vergt ontwikkeling .....	98
3.1.2. Het referentiekader .....	101
<b>3.2 Jezelf kennen .....</b>	<b>102</b>
3.2.1. De eigen informatie.....	103
<b>3.3 Het ontmoeten .....</b>	<b>105</b>
3.3.1. Liefde komt niet van de ander .....	106
<b>3.4 De angst voor pijn .....</b>	<b>108</b>
3.4.1. Liefde en pijn .....	108

## **Hoofdstuk 4 Liefde en de afgeleiden 111**

<b>4.1 Houden van .....</b>	<b>112</b>
4.1.1. Betekenis van houden van .....	112
4.1.2. Zorgen voor.....	113
4.1.3. Houden van vs liefde.....	114
4.1.4. Houden van is een uiting .....	116
4.1.5. De spiegel van houden van .....	117
<b>4.2 Verliefdheid .....</b>	<b>119</b>
4.2.1. Hormonen.....	119
<b>4.3 Relatie .....</b>	<b>121</b>
4.3.1. Het nut van de band.....	121
4.3.2. Gezamenlijkheid.....	123
<b>4.4 Vriendschap .....</b>	<b>125</b>
4.4.1. Puur en uniek zijn .....	125
4.4.2. Vriendschap vormt karakter.....	127
<b>4.5 Haat.....</b>	<b>129</b>
4.5.1. De essentie van haat .....	129

4.5.2. Haat komt voort uit teleurstelling .....	130
4.5.3. Liefde kan niet aan of uit .....	131
<b>4.6 Teleurstelling.....</b>	<b>133</b>
<b>4.7 Jaloezie en afgunst .....</b>	<b>134</b>
4.7.1. Jaloezie beperkt succes .....	135
<b>4.8. Afgeleiden leiden tot kunstmatigheid.....</b>	<b>136</b>

## **Hoofdstuk 5 Liefde en de misverstanden ..... 139**

<b>5.1 Liefde is perfect .....</b>	<b>139</b>
<b>5.2 Liefde is voorwaardelijk .....</b>	<b>144</b>
<b>5.3 Liefde is Verstandhouding .....</b>	<b>148</b>
5.3.1. Verstandhouding wordt een Instituut.....	151
<b>5.4 Liefde brengt vrede .....</b>	<b>153</b>
5.4.1. Ontwikkeling begint bij de bron.....	157
<b>5.5. Geloof leidt tot liefde .....</b>	<b>159</b>
<b>5.6. Begrijpen van misverstanden brengt ontwikkeling .....</b>	<b>164</b>

## **Hoofdstuk 6 Liefde en de ander ..... 167**

<b>6.0 Nut, Behoeftte en Waardering .....</b>	<b>167</b>
<b>6.1 De relatie met of tot de ander .....</b>	<b>171</b>
6.1.1 Ontwikkeling plannen .....	172
6.1.2 Liefde en succes.....	175
6.1.3 De verbinding met de ander.....	177
<b>6.2 Het Empathisch vermogen.....</b>	<b>178</b>
6.2.1. Empathie is niet rationeel.....	180
6.2.2 Met Empathie ontdekken .....	181
6.2.3. Empathie is geen taak.....	184
<b>6.3 De Zielsverwantschap .....</b>	<b>185</b>

6.4. De ander ontdekken.....	190
6.4.1. De omgeving .....	191
6.5. Liefde en communicatie .....	195
<b>Hoofdstuk 7 Liefde in essentie .....</b>	<b>199</b>
7.1 Wetmatigheid versus waarheid .....	199
7.2 Spanning en ontspanning .....	204
7.3 Liefde is continu .....	208
7.3.1. Het belang van spanning .....	208
7.3.2. De beweging van de omgeving.....	210
7.3.3. Onafhankelijkheid.....	211
7.4 De vrijheid van het ontdekken.....	213
7.4.1. De vrije geest .....	214
7.5 De kracht van Passie .....	217
7.5.1. De functie van passie .....	217
7.5.2. Passie maakt verbinding nuttig .....	219
<b>Hoofdstuk 8 De conclusies ten aanzien van liefde.....</b>	<b>223</b>
8.1 Ontdekken in plaats van onderzoeken.....	223
8.1.1 Het ontdekken van mogelijkheden .....	224
8.1.2 Onderzoek en veiligheid .....	227
8.1.3 Het accepteren van 'verval'.....	230
8.2 Liefde is geen Illusie.....	232
8.2.1 De muur van zelfbescherming.....	234
8.2.2 De werkelijkheid is de basis .....	236
8.2.3 Verlangen is een illusie .....	237
8.3 Verbinding leidt tot diversiteit .....	240
8.3.1 Mogelijkheden en keuze .....	240

8.3.2 Diversiteit bevordert keuze .....	243
<b>8.4 Oneerlijkheid leidt tot complexiteit.....</b>	<b>247</b>
<b>8.5 De essentie van liefde.....</b>	<b>251</b>
8.5.1 Acceptatie .....	252
8.5.2 Vertrouwen.....	263
8.5.3 Verbinding.....	271
<b>8.6 Het ervaren van liefde .....</b>	<b>277</b>
Stap 1. Ken je voorwaarden en toets deze.....	279
Stap 2. Ken je verbindingen.....	279
Stap 3. Accepteer volledig .....	281
Stap 4. Vertrouw hetgeen je accepteert.....	282
Stap 5. Voel .....	287
<b>Trefwoordenregister .....</b>	<b>293</b>



## Voorwoord

*Als over liefde gesproken en geschreven wordt, wordt liefde stevast gekoppeld aan romantiek en positiviteit. Er wordt zelden gesproken over de implicaties en de complexiteit waarmee liefde omgeven is. Liefde is namelijk bovenal volledig. Dat houdt in dat liefde zowel negatieve als positieve aspecten omvat. Het niet begrijpen van de essentie van liefde kan daarom ziekmakend en zelf destructief zijn.*

In een tijd waarin de mens steeds vaker worstelt met het begrip liefde is wat verdieping omtrent de essentie van liefde wellicht welkom.

De essentie van liefde wordt gevormd door een verbinding die onvoorwaardelijk is. Wat houden deze begrippen in? Het verstandelijk begrijpen van liefde is één ding maar hoe pas je een begrip dat samenhangt met je gevoel in de praktijk toe?

Verbinden en onvoorwaardelijk leven. Maar al te vaak blijkt dat het verstandelijk begrijpen en omgaan met liefde er juist toe leidt dat men liefde als voorwaardelijk ervaart. Liefde wordt dan verbonden aan 'kwetsbaarheid'.

Het niet begrijpen van de onvoorwaardelijkheid met betrekking tot liefde leidt ertoe dat men liefde omgeeft met voorwaarden. Door voorwaarden te stellen probeert men het ongrijpbare karakter van liefde te beteugelen. Men vervalt vaak in verstandelijke redeneringen waarmee men het gevoel liefde probeert te omschrijven. Liefde wordt daardoor omgeven met een verscheidenheid aan labels en opvattingen. Men zoekt het in geloof, spiritualiteit, 'mindfulness' etc. Men 'leert' aandacht te geven en aandachtig te zijn. Dat men meer en meer verwijderd raakt van de essentie van liefde blijkt uit de noodzaak van het ontstaan van 'bewegingen' die liefde 'onderwijzen'. Het is de vraag of liefde en liefhebben te leren zijn.

Om iets te leren zal het door redenering uiteengezet dienen te worden. Kan liefde verstandelijk beredeneerd worden?

Aandachtig zijn is een verstandelijk concept. Het brein verwerkt indrukken, informatie, die de mens via zijn essentiële gevoel opdoet, door middel van gedachte en aandacht. Als men het brein substitueert voor het gevoel, gaat men voorbij aan het gevoel. Gevoel is niet instrumenteel; men kan immers niet zeggen 'nu ga ik voelen of nu wil ik niet voelen'. Als bijvoorbeeld mindfulness of religieus aandachtige 'liefde' of liefdevolle aandacht inhouden, zou men niet kunnen zeggen 'nu ga ik mindful zijn' of 'vanaf nu ga ik geloven'. Dat houdt in dat men eerst 'bewust' moet zijn van wat men aandacht geeft en wil geven. Alleen al het feit dat men erop gewezen moet worden dat men bewust aandachtig moet zijn, wijst erop dat men de essentie van liefde niet kent.

Waar het niet bewust aandachtig zijn, dus het niet of onvolledig voelen van liefde echt zorgelijk wordt is wanneer dit tot gevolg heeft dat men minder bewust is van de eigen behoefte en nóg minder geïnteresseerd is in de behoefte van de ander. Als gevolg daarvan kwetst men zichzelf en de ander liever uit 'liefde', dan dat men zichzelf en de ander vrijlaat om liefde te ervaren. Verbindende liefde zorgt ervoor dat men zijn behoeften en die van de ander leert kennen. Als men liefde uitsluit, uit angst voor het onbekende of omdat men de eigen behoeften niet kent, leert men zichzelf én de ander niet kennen. Men kan dan niet bewust aandachtig zijn en aandacht geven.

Ik heb in mijn leven meerdere malen meegemaakt dat een ander mij zodanig krachtig wilde overtuigen van de 'gevoelde liefde' dat ik letterlijk en figuurlijk tegen de muur gezet werd. Dit terwijl ik die vermeende 'liefde' helemaal niet voelde, wat tot extra frustratie bij de ander leidde. Liefde kan niet over overtuiging gaan of het de ander moeten overtuigen. Dit omdat liefde, in tegenstelling tot een overtuiging, altijd onvoorwaardelijk is. Overtuiging wordt vaak gebruikt als krachtig middel om de aandacht op iets te vestigen. Maar al te vaak is daarbij wat waar de aandacht op gevestigd wordt gemanipuleerd, dus voorwaardelijk.

Het schrijven over de essentie van liefde kan gemakkelijk ontaarden in een moralistische preek over waarden en normen waarin een waarheid verkondigd wordt die liefde absoluut geen recht doet.

## Voorwoord

De manier waarop liefde doorgaans ervaren wordt en in de maatschappij als referentie wordt gebruikt, heeft mij er tijden van weerhouden om dit boek te schrijven. Wat uiteindelijk de doorslag gaf was een hartverwarmend tafereel waar ik getuige van mocht zijn en welke ik hier dan ook met je wil delen.

*Twee buurmeisjes van rond de twee jaar oud, die echte hartsvriendinnen zijn, stonden hand in hand te spelen. De een keek de ander plots diep in de ogen en zei met een zeer open en ernstig gezicht: "Ik hou van jou!", waarop de ander zonder enige vorm van gêne of geschokt zijn antwoordde: "Ik hou ook van jou!" De eerste reageerde zeer blij met: "Dank je!" en ze ombelsden elkaar.*

Dit tafereel bevestigde mij in mijn overtuiging dat ieder mens met liefde wordt geboren. Liefde is essentieel voor het leven. Het uiten van liefde is cruciaal voor alle verbindingen die de mens aangaat. Liefde is namelijk het meest pure gevoel dat de mens kent. Van af het moment dat ik deze twee jonge kinderen liefde zag uitwisselen, wist ik dat ik dit boek wilde schrijven.

Dit boek gaat over de essentie van liefde. Die essentie is gericht op de volledigheid van liefde, waarbij aandacht besteed wordt aan zowel de als positief alsook de als negatief gelabelde invloeden van liefde. Het labelen van liefde heeft ten doel te verklaren wat liefde is en vooral hoe men liefde dient te ervaren. In werkelijkheid leiden de verstandelijke labels juist af van de essentiële waarde van het gevoel liefde.

Liefde is leven.



## Inleiding

*"Ik hou van jou": zelden zal de mens woorden uitspreken die meer beladen zijn. Liefde lijkt een ongrijpbaar fenomeen.*

Liefde is bepalend voor leven.

Toch wordt liefde vaak als vanzelfsprekend beschouwd. Als liefde zo belangrijk is, waarom weten we er dan zo weinig over, waarom gaan we er zo moeizaam mee om?

De essentiële vraag; wat is liefde? vormt de rode draad van dit boek. Daarbij wordt ingegaan op het belang dat liefde voor leven heeft.

Onderwerpen die de revue passeren zijn:

*Wat is liefde eigenlijk?*

*Liefde en opvoeding*

*Liefde en gevoel*

*Liefde en de afgeleiden*

*Liefde en de misverstanden ten aanzien van liefde*

*Liefde en de ander*

*Liefde in essentie*

*Liefde de conclusies*

### **Wat is liefde eigenlijk?**

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op de essentie van liefde. Voordat men over liefde kan spreken zal men moeten weten waar men het eigenlijk over heeft. Liefde wordt zo divers gedefinieerd dat het geen wonder is dat men doorgaans niet weet waar men het over heeft. Eenieder geeft daarom zijn en haar eigen invulling aan het woord liefde, waardoor er logischerwijs onduidelijke verwachtingen ontstaan ten aanzien van liefde.

## **Liefde en opvoeding**

In dit hoofdstuk wordt de invloed van opvoeding met betrekking tot liefde besproken. Ieder mens wordt met liefde geboren. In dit hoofdstuk zal blijken dat de opvoeding die men krijgt essentieel is voor de manier waarop men in zijn leven omgaat met liefde. De mate waarin men als kind vertrouwd gemaakt wordt met liefde is bepalend voor vele aspecten van zijn leven.

## **Liefde en gevoel**

Gevoel is onlosmakelijk verbonden aan liefde. Gevoel en het voelen bepalen hoe de mens de wereld waarneemt. De mate waarin men in staat is te voelen bepaalt in hoeverre men de ander kan (aan)raken. Gevoel bepaalt de mate waarin men in staat is liefde te ervaren. In dit hoofdstuk wordt deze symbiose verhelderd met het doel diepgaander te begrijpen wat het gevoel liefde inhoudt. Dit vooral omdat het essentiële gevoel aan het verdwijnen is in de huidige maatschappij.

## **Liefde en de afgeleiden**

Liefde wordt op vele manieren gedefinieerd en deze definities hebben invloed op de manier waarop gevoelens worden geuit. Gevoelens worden geuit in emoties die vaak voortkomen uit het verkeerd begrijpen van de essentie van liefde. De mens die betekenis geeft aan essentiële waarden raakt vaak de essentiële betekenis van wat hij benoemt kwijt. In dit hoofdstuk wordt nader ingegaan op deze definities, hoe deze zijn ontstaan en de gevolgen hiervan.

## **Liefde en de misverstanden ten aanzien van liefde**

Liefde is zoals gezegd onderhevig aan heel veel eigen interpretatie, met als gevolg dat er legio definities bestaan. De definities zorgen voor verschillende zienswijzen c.q. benaderingen ten aanzien van liefde. Deze zienswijzen leiden ertoe dat liefde omgeven wordt met misverstanden en verwachtingen ten aanzien van de ander en de omgeving. Dit heeft aanzienlijke gevolgen voor het vertrouwen in en de omgang met de ander. Ook de acceptatie van het individu zelf, de ander en de omgeving is hier in het geding.

## **Liefde en de ander**

De aanwezigheid van een ander wordt doorgaans als voorwaarde gesteld om liefde te voelen. Het is echter het individu dat liefde voelt en liefde uitstraalt. Liefde zal daarom in het individu aanwezig moeten zijn om door het individu gevoeld te worden. Men zal zich daarom bewust dienen te zijn van de liefde in zichzelf voordat men liefde kan 'uitdragen'. Men zal daarbij in essentie dienen te begrijpen wat de rol is die de ander of de anderen in zijn leven speelt/spelen. Liefde leidt in contact met de ander tot ontwikkeling van het zelf. Men leert onder andere grenzen herkennen en aangeven.

Tijdens het verbindingsproces met de ander ontstaat het 'houden van'. In dit hoofdstuk wordt belicht wat de rol van de ander in verband met liefde is. Waarom is die ander zo belangrijk? Waarom vinden we de ander zo bedreigend en tegelijkertijd ook zo interessant? Dit zijn de vragen waarvan de antwoorden van groot belang zijn. Als men deze vragen niet in essentie kan beantwoorden heeft het delen van liefde geen doel.

Liefde is essentieel voor het bestaan. In dit hoofdstuk wordt ingegaan op de functie van liefde ten aanzien van het leven. Duidelijk zal worden dat liefde alles te maken heeft met het in volledigheid waarnemen. Volledigheid is cruciaal voor het leven. De mate waarin de mens liefde begrijpt bepaalt in hoeverre hij in staat is met de ander en met zijn omgeving te verbinden. In het verbinden wisselt hij informatie uit. Informatie is nodig om keuzes te maken. De juiste verbinding leidt tot passie. Passie staat aan het begin van alle concepten, ontdekkingen en uitvindingen die de mens gemaakt hebben tot wie hij is.

## **Liefde in essentie**

Als men liefde begrijpt zal men een diepgaander begrip hebben van het leven. Liefde dient men dan ook in het leven te ervaren. Dit hoofdstuk gaat over de essentiële betekenis van liefde. Hier wordt uitgelegd waarom de angst ten aanzien van liefde overheerst en waarom men tegenwerking kan ervaren als gevolg van het voelen en uitdragen van liefde. Uitgelegd wordt wat de consequenties zijn van het afnemende begrip voor en van de essentie van liefde.



## **Liefde de conclusies**

In dit hoofdstuk wordt samengevat wat liefde is. Hier wordt verduidelijkt waarom het zo belangrijk is om liefde te begrijpen en uit te dragen. Dit zodat de lezer zich bewust kan zijn van de eigen rol ten aanzien van liefde. Het uitdragen van liefde is niet zweverig, het is fundamenteel voor ons bestaan.

Uitgelegd wordt waarom de moderne mens, die de verbinding met en in liefde aan het verliezen is, in toenemende mate in onwerkelijke werelden gelooft. En als gevolg daarvan de verbinding met de werkelijkheid verliest. Dit leidt ertoe dat in de moderne maatschappij deceptie en oneerlijkheid steeds normaler gevonden worden.

De werkelijkheid is de enige plaats waar het leven zich kan afspelen. Hier is dus ook waar liefde gevoeld kan worden. Als de mens in toenemende mate in virtuele werelden vlucht is het logisch dat liefde steeds minder gevoeld wordt. Dit heeft ernstige gevolgen voor de ontwikkeling van de mens en daarmee voor zijn bestaan.

Verder wordt in dit boek aandacht besteed aan de drie essentiële waarden ten aanzien van liefde:

- Acceptatie
- Vertrouwen
- Verbinding

Hier worden handvatten uitgereikt in de vorm van de te stellen vragen ten aanzien van liefde en de daarmee samenhangende individuele ontwikkeling. Dit zodat men liefde (weer) kan ervaren en weet hoe men eigen liefde en liefde voor de ander kan ontwikkelen.



## Hoofdstuk 1 Wat is liefde eigenlijk?

*Zo gemakkelijk als over liefde gesproken wordt, zo onduidelijk is vaak wat eigenlijk met liefde wordt bedoeld. In dit hoofdstuk wordt besproken waarom liefde sterk verbonden is aan zingeving van het leven. De kern van liefde wordt gevormd door verbinding. In liefde ontdekt men anderen en nieuwe dingen. Liefde motiveert. Dit omdat liefde het bekende met het onbekende verbindt. Men 'ontmoet'. In liefde ontdekt men de onvoorwaardelijkheid van acceptatie en vertrouwen.*

Liefde kan omschreven worden als 'pure' energie. Puur houdt in dat de energie essentieel is. Om het begrip puurheid te begrijpen zou je kunnen denken aan siroop. Siroop is puur totdat het naar smaak verdund wordt. Het verdunnen zou je kunnen beschrijven als de siroop die een verbinding aangaat met het water. De pure energie die liefde met zich meebrengt is zo krachtig dat het gevoelens kan versterken. Liefde heeft daarom om passend te zijn verbinding nodig. Liefde is namelijk net als energie neutraal van aard. Dit houdt in dat liefde niet per definitie positief is. Het kan negatieve gevoelens versterken als men de essentiële functie van liefde niet kent en herkent. Dat kun je vergelijken met niet weten c.q. aanvoelen dat de siroop tot limonade verdund is en de siroop daarom als 'niet lekker' of niet goed beoordelen. Indien men de energie puur houdt zal liefde in al haar puurheid gevoeld worden. Dat kan heftige reacties oproepen.

*Dit komt voort uit het feit dat liefde ruimte biedt voor verbinding waarin uitwisseling plaatsvindt. In die uitwisseling ontdekt men zichzelf ten opzichte van de ander. Als men ruimte voorwaardelijk maakt beperkt men de verbinding en daarmee het ontdekken. Als er onvoldoende uitgewisseld wordt ontstaan er misverstanden of het gevoel 'tekort gedaan te worden'; kortom onduidelijkheid door onvolledigheid. De verbinding verloopt dan moeizaam.*

**Waar te beginnen met het uitleggen van de essentiële betekenis van liefde?**

## 1.1 De zoektocht naar de zin van het leven

Het ligt voor de hand om te beginnen met de betekenis van het woord 'liefde'. Het is van belang te begrijpen dat liefde als uiting uiteraard eerder bestond dan het woord. De mens voelt liefde immers en heeft de behoefte dit gevoel te 'begrijpen' en daarmee te benoemen. Het woord liefde is naar verluid ontstaan vanuit het Sanskriet, waar het woord 'verlangen' en 'hartstocht' aanduidt. Verlangen en hartstocht zijn in essentie uitingen van de mate van motivatie om iets te ontdekken of te bereiken; de drijfveer.

Het verlangen en de hartstocht waarover gesproken wordt komen in principe voort uit de verbinding die de mens met het leven op aarde voelt. Men was zich in de oudheid meer dan tegenwoordig bewust van wat de aarde aan mogelijkheden biedt. Als het gemak van een 'supermarkt' ontbreekt zal men zichzelf immers van voedsel moeten voorzien. De mens leefde in en voelde de directe verbinding met de omgeving omdat hij die verbinding niet als afhankelijkheid ervoer, maar het als middel van leven en 'voeding' accepteerde. Zijn gevoel voorziet hem van informatie over de omgeving die hij (nog) niet begrijpt. Zijn verstand helpt hem bij het leggen van verbanden waarmee hij de indruk krijgt de omgeving te begrijpen. Met het verband dat de mens legt voorziet hij begrippen van kaders en benamingen. Door het leggen van verbanden neemt de mens deel aan de beweging van zijn omgeving; denk daarbij bijvoorbeeld aan het feit dat hij zich aanpast aan de seizoenen. Hij benoemt en herkent patronen, zoals: vier seizoenen; winter, lente, zomer en herfst die elkaar opvolgen.

Het leggen van verbanden brengt inzichten en de mens breidt deze inzichten uit. De inzichten leren de mens steeds beter in en met zijn omgeving te leven. Zijn verbinding met de aarde zorgt ervoor dat de mens zijn gevoel onlosmakelijk verbindt met zijn omgeving. Dat wat hij (aan)voelt bevindt zich immers in zijn omgeving. Daarbij kon de mens uit de 'oudheid' de vraag niet loslaten wie of wat zijn omgeving in beweging brengt. Deze vraag is in essentie een zoektocht naar zijn verbinding met het leven: Waarom 'beweeg' c.q. leef ik? Deze vraag voedt zijn ontdekkingsdrang, daar hij zich om te leven en te overleven moet voeden.

## Hoofdstuk 1 Wat is liefde eigenlijk?

Bovendien is hij genoodzaakt de beschikbare ruimte met anderen te delen. Hij dient daarbij zichzelf en de positie die hij inneemt te beschermen. Hij wordt zich bewust van zijn 'kwetsbaarheid'.

### *1.1 De zoektocht naar de zin van het leven*

Zoals gezegd wekt het leggen van verbanden de indruk dat daarmee de omgeving begrepen wordt. Het veiliger maken van de omgeving houdt dan in dat de mens 'logische' verbanden legt. Hij zoekt nadrukkelijk naar zijn plaats in het Universum en naar een antwoord op de vraag met welk doel hij op aarde is. Waarbij hij gemakshalve vergeet dat hij degene is die het antwoord op die vraag definieert. De zoektocht wordt al snel een verlangen om een belangrijk onderdeel van het Universum te zijn. Er is immers niets dat hem in zijn bevindingen tegen kan spreken? De mens zoekt in feite naar de verklaring voor het bestaan van alles dat hij om zich heen ziet. Hij ziet letterlijk zijn omgeving tot 'stof' vergaan of 'ontbinden' als iets vergaat. Hij concludeert daarom dat hijzelf als het 'stof van de aarde' is.

Stof maakt leven mogelijk omdat het voeding of een voedingsbodem vormt voor alles wat leeft. Stof lijkt daarmee 'logischerwijs' het begin én eind van alles te zijn. Hij benoemt stof als: 'materie'.

De mens beseft tijdens zijn ontdekkingstochten dat zijn omgeving vele malen groter is dan hij kan overzien. Als de ruimte waarin hij leeft onoverzichtelijk c.q. onduidelijk is zal de mens zich daarin niet veilig voelen. Om zijn kwetsbaarheid te verminderen wil hij de in zijn omgeving aanwezige 'materie' begrijpen.

Alle ontdekkingen zijn in essentie gericht op het vergemakkelijken van het leven door duidelijkheid te verschaffen in de aanwezigheid van 'materie'. Ontdekkingen verduidelijken 'materie'. Om duidelijkheid te verkrijgen heeft de mens informatie nodig. De moderne mens verschilt daarin in geen enkel opzicht van de mens uit de oudheid.



*Uitwisseling van bijvoorbeeld informatie, is in essentie communicatie. Communicatie leidt tot duidelijkheid en daarmee tot veiligheid als de informatie ongefilterd c.q. onvoorwaardelijk is. Liefde zal daarom alleen tot duidelijkheid én veiligheid leiden als men in liefde onvoorwaardelijk communiceert. In liefde communiceren, houdt in dat men in volledigheid communiceert; dat wil zeggen dat men zowel de 'negatieve' als de 'positieve' aspecten benoemt. Als men zich door voorwaarden aan liefde te stellen niet meer vrij voelt om te verbinden en als gevolg daarvan niet vrij voelt om te communiceren, maakt dit uiteindelijk de relatie kwetsbaar. Dit omdat men zich in die relatie niet veilig voelt.*

Voor de mens is de cyclus van het leven onmiskenbaar eindig. Hij probeert dit te begrijpen. Hij ontwikkelt systematisch en procesmatig denken, waarbij alles een begin en een eind heeft. Hij kan echter noch voor het begin noch voor het eind een goede verklaring vinden, omdat de omgeving in het geheel geen begin of eind kent. De omgeving is immers voortdurend in beweging en als gevolg van het feit dat 'materie' in die beweging vervoerd en afgezet wordt ook veranderlijk.

Als het verlangen om een belangrijke positie in de omgeving in te nemen toeneemt, neemt de drang om die belangrijk geachte positie vast te houden toe. Echter als men niet van positie verandert kan men de omgeving niet ontdekken. Het gevolg is dat men de omgeving wil 'beheersen' of wil 'heersen over' de omgeving in een poging daarmee de beweging van anderen en of het andere te controleren en indien nodig te stoppen. In de loop van de ontwikkeling, waarin de mens steeds meer controle over de omgeving wil, verliest de mens zijn verbinding met de omgeving. Hij is niet meer in staat de omgeving in volledigheid te accepteren als de bron van leven; dus als de bron van voedsel en veiligheid. Hij wil om de omgeving te 'begrijpen', de omgeving overheersen en de beweging in zijn omgeving controleren door voorwaarden te stellen aan wat hij als dé omgeving beschouwt; hij creëert zijn omgeving als 'leefomgeving'. Hier is waar de mens de essentiële verbinding met liefde verliest. Denk aan de vernietigingsdrang van de mens die hij, in een poging zijn acties als liefdevol te verklaren, 'cultivatie van de omgeving' noemt.

## Hoofdstuk 1 Wat is liefde eigenlijk?

*Ontdekking impliceert dat men zelf van positie verandert en de omgeving accepteert in plaats van deze overheerst of controleert. Van positie veranderen houdt onder andere in niet vasthouden aan overtuigingen en of aannames ten aanzien van hoe men de omgeving of de ander wil zien.*

*Verlangen en hartstocht hebben een drijfveer nodig om te willen ontdekken. Die drijfveer is liefde. Liefde leidt er namelijk toe dat men nieuwsgierig is naar de 'materie' van de ander. "Wie ben jij c.q. wie ben ik werkelijk?"*

*Het gaat daarbij dus om volledigheid en niet om een voorwaardelijk of 'perfect' beeld dat men van zichzelf of van de ander heeft.*

*Het verlangen om een belangrijke positie in te nemen ziet men in veel liefdesrelatie terug in het feit dat de een de ander vaak als bezit ziet waarover geheerst moet worden in een poging de (ge)liefde te controleren. Men laat de ander en zichzelf niet toe iets anders te ontdekken, omdat men het belangrijkste wil zijn in het leven van de ander.*

### 1.1.1. Onderscheid als beheers middel

Om zijn drang naar belangrijkheid in het universum te doen gelden, moet de mens onderscheid maken. Onderscheid bepaalt immers wat belangrijker is dan het ander. Hij ontkomt daarmee niet aan het oordelen over het ander of dé ander. Daarbij moet hij constant nieuwe verklaringen vinden voor zijn opdeling van de omgeving die voortdurend in beweging en daarmee veranderlijk is. Vergeet daarbij niet dat hij in essentie op zoek is naar veiligheid ten aanzien van de omgeving of de ander die hij niet begrijpt. Door met onderscheid zelf betekenis te geven aan zijn omgeving, raakt hij steeds verder verwijderd van het werkelijke antwoord op zijn vraag van de zin van zijn leven. Alle antwoorden ontstaan immers uit de volledigheid van mogelijkheden uit 'de omgeving' en niet uit de betekenis die hij aan de omgeving geeft.

Sterker nog om onderscheid te kunnen maken kan men niet anders dan volledigheid als uitgangspunt nemen. Onderscheid bestaat immers uit wat wel, als 'positief' en wat niet, als 'negatief', geaccepteerd wordt.

## 1.1 De zoektocht naar de zin van het leven

Als men slechts het een of het ander als uitgangspunt neemt is er immers geen onderscheid. Hierin herkent men dat als liefde niet begrepen wordt als 'volledigheid' maar als zich 'kwetsbaar opstellen' wordt gezien, men zichzelf onmogelijk veilig kan voelen in liefde: 'Ik ben beter dan jij' of 'jij bent niet goed genoeg voor mij'. Liefde wordt door het maken van onderscheid als niet veilig gelabeld, waardoor men zich juist kwetsbaar voelt.

*Als onderscheid gemaakt wordt in de omgeving, stelt de mens zijn omgeving samen door onderdelen samen te voegen en vooral door onderdelen achterwege te laten. Hij filtert de werkelijkheid daarmee tot een begrijpelijke eenheid. Hij houdt zich voor dat hij daarmee de wereld en zijn doel op aarde heeft verklaard. Hij heeft echter slechts een toestand gecreëerd waarbij hij delen samenvoegt die hij begrijpt, terwijl de delen die hij niet begrijpt nog gewoon aanwezig zijn. Hij doet alleen alsof deze er niet meer zijn, omdat deze niet in zijn beeld van de 'waarheid' passen. Hij wordt in zijn beleving een 'schepper' en denkt daarmee controle over zijn leven te hebben.*

Het maken van onderscheid is een cruciale stap geweest in de ontwikkeling van de mens. Met onderscheid scheidt de mens voorwaarden. Zijn omgeving is namelijk volledig, dit houdt in dat alles al met elkaar in verband staat. Dat hij dit verband niet begrijpt en door het maken van onderscheid nieuwe verbanden legt, doet daar niets aan af. Zijn omgeving vormt met of zonder hem al een logisch verband. In verband met liefde houdt dit in dat alles en iedereen al volledig is. Het is het niet accepteren van deze volledigheid wat maakt dat men de ander of de situatie c.q. de omgeving 'voorwaardelijk' wil veranderen. Begrijp dat dit gebeurt vanuit de aanname dat door het 'veranderen' of het eisen van aanpassing door de ander de situatie of de liefde 'veiliger' zal worden. Het tegendeel is echter waar, daar door het willen overheersen van de ander de situatie c.q. de omgeving 'dis harmonieus' wordt. De ander wordt immers uit zijn volledige verband met de omgeving c.q. zijn situatie gehaald als aan zijn bestaan voorwaarden worden gesteld.

Als de mens zelf betekenis geeft aan de onderdelen waaruit de omgeving bestaat en de verbanden bepaalt die zijn omgeving maken en verklaren, heeft hij de indruk dat hij een veilige omgeving 'schept'.

## Hoofdstuk 1 Wat is liefde eigenlijk?

Hij scheidt een veilige omgeving door elementen die hij niet begrijpt te ontkennen of in zijn beleving te 'onderscheiden'. Hij zal de elementen die hij niet begrijpt controleren door ze te benoemen naar iets wat hij wel begrijpt. Hij creëert op deze manier zijn eigen virtuele omgeving binnen de werkelijkheid. Hij denkt dan iemand de liefde te kunnen verklaren door middel van een sms, omdat liefde voor hem slecht een woord met vastomlijnd gedrag is.

*Een voorbeeld van een virtuele omgeving is 'het internet'. De mens denkt werkelijk dat het internet 'informatie' bevat en beschouwt het internet als vervanging van de omgeving als informatiebron of bron van uitwisseling. Hij denkt dat hij niet meer zonder kan, leeft met en bijna in het internet waarbij hij zichzelf veilig waant in een virtuele omgeving die hij niet voelt.*

*Het internet bestaat uit vele losse stukjes kennis, die verbanden vormen op basis van de mening van degene die die kennis plaatst. Dit 'net' is een vertaling van het neurologisch netwerk van het brein. Het is dus een verstandelijke verbinding. De mens verliest daarom gemakkelijk hierin zijn verbinding met de werkelijkheid, daar zijn gevoel zijn verbinding met de werkelijkheid vormt en niet zijn verstand. Hij verliest als gevolg hiervan de verbinding met zijn gevoel. Zijn gevoel heeft hij nodig om de werkelijkheid te voelen en diens gevolge keuzes te kunnen maken die bij zijn behoefte passen. Als hij niet voelt kan hij niet met de werkelijkheid verbinden. Hij verliest daarmee de essentie van wat hij zelf benoemt en ervaart als het gevoel 'liefde'.*

Als de mens door het onderscheid dat hij zelf maakt de werkelijkheid niet meer in volledigheid ziet, bepaalt hij zijn eigen verbanden. Aangezien ieder mens uniek is, legt ieder mens verschillende verbanden tussen de onderdelen die hem aangeboden worden. Het gevolg is dat ieder mens zijn eigen werkelijkheid scheidt en dit als de 'waarheid' beschouwt. Hij ontwikkelt daarmee nieuwe waarden zoals overtuiging, zekerheid, twijfel en falen.

*In termen van liefde zal hij ervan overtuigd zijn dat hij weet wat liefde is omdat hij voor een ander of voor iets 'wat voelt'. Als hij niet 'voelt' kan er dus volgens zijn 'waarheid' geen sprake van liefde zijn.*

## 1.1 De zoektocht naar de zin van het leven

Als onderscheid gemaakt wordt krijgen woorden betekenissen die voortvloeien uit mate van 'belangrijkheid' als in 'prioriteit'. De betekenis die men aan de essentie liefde geeft heeft dan niets meer met liefde te maken en wordt zelfs als excuus gebruikt voor het maken van onderscheid: "We houden niet van zulke mensen omdat ze anders denken", "Die mensen zijn asociaal, want ze hebben een lagere opleiding!", "Spinnen zijn lelijk dus gevaarlijk!"

Er ontstaan verschillen in religieuze overtuiging, wetenschappelijke stromingen, politieke partijen etc. Leven wordt dan verdeeld in creatie, ontstaan en bestaan. Daarbij krijgt overleven de overhand boven leven, omdat overleven bestaat uit het op ieder moment oordelen over de omgeving. De mens die de werkelijkheid niet meer waarneemt moet de werkelijkheid constant verklaren naar zijn 'begrip' ten aanzien van die werkelijkheid. Hij oordeelt over de liefde en het vermogen tot liefhebben van de ander, in plaats van de ander in liefde te accepteren. Wat vervolgens tot conflicten en onverdraagzaamheid leidt.

De mens die de ander en de omgeving niet accepteert wordt onzeker als hij dingen niet kent en begrijpt. Onzekerheid komt in essentie voort uit het niet kunnen accepteren van een situatie, omdat men deze niet in volledigheid ziet of kan zien. Daardoor blijft men vaststeken in het (vaak negatieve) oordeel over zichzelf, de ander of de situatie. Men komt er niet eens op om zichzelf en of de ander te ontdekken en zodoende de onzekerheid te overwinnen. Liefde is volledig en men dient daarom in liefde volledig te zijn.

Wat de mens niet kent en ontdekt voorziet hij ook van labels en definities zoals 'overig', 'duivels' of 'niet wetenschappelijk bewezen', zodat het lijkt alsof hij alsnog begrijpt. Immers wat begrepen is hoeft niet meer te worden ontdekt. Verbinding heet dan communicatie, geloof, verliefdheid, chemie, relatie, vriendschap, atoom, foton, energie, connectie, contact etc. Al deze labels zijn echter nietszeggend als de mens daarmee de essentie van de verbinding van 'liefde' (nog steeds) niet begrijpt. De mens voelt dan de verbindende essentiële energie van liefde niet meer en gaat liefde beredeneren.



### 1.1.2. Het verdelen van de omgeving

Waar de mens in beginsel alles als een vanzelfsprekend geheel beschouwt, moet hij om de omgeving verstandelijk te begrijpen deze in 'delen' waarnemen. Hij beseft wel dat deze delen aan elkaar verbonden moeten zijn om een 'levende' omgeving te vormen. Echter zijn brein begrijpt dit verband niet, wat tot gevolg heeft dat hij de delen logischerwijs afzonderlijk beschouwt. Hij maakt als gevolg daarvan onderscheid in seizoenen, soorten, objecten en hemellichamen. De mens gelooft vast in zijn aanname dat dit onderscheid klopt. Hij raakt dan ook in de war als de natuur niet 'meespeelt'. Hij is nieuwsgierig en verlangt ernaar het doel van zijn bestaan te begrijpen. Hij begint met zijn directe omgeving op te delen door deze in 'kaart' te brengen, waarbij hij de delen als vanzelfsprekend begrenst door kaders of labels.

Hij maakt hiermee, ondanks het feit dat hij voelt dat dit onjuist is, onderscheid in de verbindingen die hij waarneemt. Hij creëert fysieke grenzen en begrenzingen waarmee hij het minder belangrijke ('niet behorend bij mij') afschermt van het belangrijke ('behorend bij mij'). Hij beschouwt zijn omgeving als 'begrensd' delen die met elkaar in verbinding staan. Ondanks de begrenzing van de omgeving kan de mens niet ontkennen dat hij in verbinding staat met wat niet bij hem hoort of niet door hem begrepen wordt. De volledigheid van zijn verbinding met de omgeving verdeelt hij daarmee verstandelijk door oordeel; 'hoort wel bij mij' versus 'hoort niet bij mij'. Zijn oordeel vormt uiteindelijk het 'onderscheidend' verband dat hij wel begrijpt.

Dit is een belangrijke verschuiving in de ontwikkeling van de menselijke psyché en daarmee voor de manier waarop de mens het gevoel van liefde ervaart. Als de omgeving als begrensd delen wordt waargenomen wordt het moeilijker om de omgeving als geheel te zien. Men mist als gevolg daarvan het overzicht en geeft ruimte aan onvolledigheid. Men creëert daarmee dus onduidelijkheid omdat het werkelijke verband niet meer begrepen wordt; waarom is die persoon zo gevormd en niet zoals ik en maakt hij of zij wel/geen deel uit van mijn geheel (ras, land, familie, etc.)? Er ontstaat afsluiting en uitsluiting.

## 1.1 De zoektocht naar de zin van het leven

Dit heeft tot gevolg dat men grenzen verdedigt en standpunten inneemt. Dit is voor liefde een bedreigende ontwikkeling. In het maken van onderscheid is namelijk waar de gevoelde kwetsbaarheid ten aanzien van het ervaren van liefde ontstaat.

*Denk bijvoorbeeld aan het feit dat er een Europa is met vele landen en volken die ondanks de indruk die gewekt wordt door de naam, bepaalt geen verbinding met elkaar voelen. Terwijl het label 'Europa' en Europeaan veronderstelt dat men met elkaar verbonden is.*

Het innemen van standpunten die verdedigd moeten worden leidt tot afgunst en jaloezie als de ander meer en of betere mogelijkheden schijnt te hebben. Waar eerst sprake was van volledigheid en duidelijkheid heeft men in het creëren van grenzen onduidelijkheid gecreëerd. De grens bepaalt immers hoe (on)belangrijk men is. Terwijl onduidelijk is en blijft waarop dit oordeel is gebaseerd.

*Dit is tegenwoordig nog steeds het grootste struikelblok in de liefde. Als men het nut van grenzen niet kan verduidelijken ontstaat er vijandschap. Men spreekt dan niet meer over liefde maar over het bewaren van de 'vrede'. De zin van het leven verandert van liefdevolle ontdekking van de omgeving naar het 'verdedigen' van het deel van de ruimte die de mens in zijn omgeving heeft begrensd.*

Dat hij zijn grenzen verdedigt heeft te maken met het feit dat de mens begrenzingen voelt. Het is immers het gevoel dat grenzen aangeeft. Als de ander bijvoorbeeld 'te ver gaat' voelt men dat. Dit kan men niet beredeneren. Sterker nog als men het probeert te beredeneren zal men vaak ontdekken dat de ander allang over de gevoelde grens is gegaan.

Redenatie kan namelijk niet zonder het gevoel, omdat het gevoel het verstand van informatie voorziet. Gevoel is oneindig en altijd aanwezig. Het is het brein dat naar het gevoel dient te luisteren en aangeeft wanneer 'de grens' van het opnemen c.q. accepteren van informatie is bereikt.

## Hoofdstuk 1 Wat is liefde eigenlijk?

De mens raakt in de war als zijn brein grenzen instelt als zijnde 'mijn deel van de ruimte'. Alhoewel begrenzingsen gevoeld worden, heeft het instellen van begrenzingsen heeft niets met het gevoel te maken. Het heeft alles met angst voor verlies van controle te maken. Het brein begrenst namelijk met het doel te bewaren en of te beschermen; dus om te controleren. Dit komt voort uit de functie van het brein dat bijvoorbeeld in het geheugen ervaringen bewaard met het doel om in voorkomende situaties de ervaring te kunnen gebruiken om snel te kunnen reageren. Snelle reacties ervaart het brein als veilig omdat dit de schijn wekt van controle over de situatie. Men kan situaties echter pas beheersen als men deze begrijpt. Dus eerst begrijpen en dán pas reageren c.q. controleren.

*Denk aan het bestaan van 'de douane'. Hun functie, controleren, komt niet voort uit het 'bewaken' van grenzen, maar uit het voorkomen van ongewenste situaties; 'dit hoort wel' versus 'dit hoort niet'.*

Grenzen voegen dus niets toe aan het controleren, laat staan het begrijpen, van de omgeving. De omgeving bestaat ondanks de grenzen nog steeds als geheel. Als men de omgeving echter begrenst, met de bedoeling zichzelf te beschermen, ontnemt men zichzelf en de ander de ruimte om zich vrij te kunnen verplaatsen. Zonder de vrijheid om te verplaatsen vindt men de motivatie niet om te ontdekken. Men blijft dan steken in het 'verlangen'. Men moet immers steeds toestemming voor verplaatsing vragen als de ander ook een gebied als 'zijn deel' begrensd heeft. Waar dit misgaat, is wanneer de mens zijn verstand voor zijn gevoel plaatst.

Het verstand vertoont dan een reactie die gebaseerd is op angst; het schermt af in een poging te beschermen. Er wordt dan niet meer of met mate uitgewisseld c.q. gecommuniceerd. Dan wordt vrede (vrijheid) verdedigd met oorlog (controle), terwijl men er eigenlijk liefdevolle omgang (uitwisseling) mee bedoelt. Deze gang van zaken is maar al te herkenbaar in relaties waar de één of beiden onzeker zijn. Er is voortdurend sprake van 'conflict'.

### 1.1.3. Gevoel voor verstand

Als de mens zijn verstand voor zijn gevoel plaatst, zal zijn verstand in een voortdurende staat van paraatheid verkeren. Dit omdat het verstand impulsen uit de omgeving nodig heeft om te kunnen functioneren. Als het verstand niet van impulsen wordt voorzien komt het lichaam niet in beweging. De mens zal dan constant zijn deel in de verdeelde ruimte verdedigen; hij staat stil. Het gevoel is cruciaal voor de directe verbinding met de omgeving omdat gevoel het verstand van impulsen voorziet. Het voelen van de omgeving zorgt voor de reactie van het brein. Zonder reactie is gevoel niet compleet. Voelen is niet beperkt tot wat men ziet of (her)kent. Voelen gebeurt altijd in en op het moment, niet eerder en niet later. Dat houdt in dat het gevoel altijd de werkelijkheid weergeeft. Liefde is altijd werkelijk en in het moment.

*Denk daar de volgende keer aan als je probeert liefde te omvatten in zoiets onwerkelijks als 'romantiek'. Romantiek is gedrag en is als zodanig verstandelijk. Romantiek wordt gelabeld als een gedragscode voor liefde. Het is daarbij omgeven met onduidelijke regels, daar de code zich vaak niet eenduidig laat 'lezen'. Streven naar romantiek kan liefde verdoven als onduidelijk is wat men eronder verstaat en het gedrag tot ergernis leidt. De oorzaak ligt hem vaak in het niet in liefde verbonden zijn, waardoor men de werkelijke behoefte (warmte, aandacht etc.) onvoldoende communiceert. De essentie van romantiek is het in liefde 'ontdekken' van de behoefte van de ander; 'wat vindt de ander leuk?' 'wat vergemakkelijkt het leven van de ander?' Niet 'hoe win ik met cadeautjes de liefde van de ander?' In het laatste geval zal de liefde gaan over zijn als de stroom cadeautjes ophoudt.*

Het verstand probeert situaties te duiden, dus te begrijpen. Alles is echter onbekend totdat het bekend is. Dat houdt in dat het onbekende bekend moet worden. Het gevoel zorgt voor deze transitie. Immers door te voelen prikkelt men het brein om de prikkel van betekenis te voorzien. Het gevoel zorgt dus voor verbinding tussen de omgeving, waar het onbekende zich bevindt en het verstand, dat het onbekende leert kennen; dat is de essentie van ontdekken. Zonder gevoel kan er daarom geen sprake van verbinding zijn. Liefde kan niet zonder gevoel.

## Hoofdstuk 1 Wat is liefde eigenlijk?

Verbinding maakt 'uitwisseling' mogelijk. Uitwisseling is in essentie verantwoordelijk voor alle beweging in de omgeving. Alle bewegingen komen namelijk voort uit uitwisseling van impulsen (prikkel). De omgeving voorziet het brein via het gevoel van prikkels (informatie). Het brein reageert dus altijd op prikkels uit de omgeving. Aangezien het brein niet op alle prikkels hoort te reageren vormt het gevoel een filter voor de prikkels uit de omgeving. Dit filter is wat we verstandelijk aanduiden met 'aandacht'. Het gevoel zorgt, mits bewust gebruikt, voor nuttige prikkels. Als men zich moe voelt gaat men rusten, als men honger voelt eet men en als men wil weten gaat men ontdekken. Als men niet bewust voelt zal men dus overgevoelig worden voor impulsen uit de omgeving. Dit omdat er dan een overvloed aan 'nutteloze' impulsen wordt 'gevoeld'. De filter voor de toevoer van impulsen wordt gevormd door onze 'gevoelde' behoefte.

Behoeft, wat ontstaat als gevolg van de verbinding tussen de omgeving en het verstand, is concreet gericht op de essentie van het leven; voeding. Behoeft is direct verbonden aan het gevoel. Het is wezenlijk anders dan een verlangen dat voortkomt uit de wens. Verlangen is daarmee niet meer of minder dan een verzinsel van het brein dat zich niet in de werkelijkheid bevindt. Behoeft voedt de mens, in zijn verlangen leidt hij honger.

Dit omdat behoefte een impuls vormt die de mens in beweging brengt, terwijl verlangen slechts een gedachte is waarbij hij stil staat. Vanaf het moment dat het gevoel van de mens vermindert leert hij zijn behoefte minder kennen en raakt daarbij zijn nuttige verbinding met de omgeving kwijt. Hij gaat steeds vaker verlangen, staat stil en leidt dus vaker 'honger' omdat hij in het stilstaan zijn behoefte niet vervult.

Zo kan het zijn dat men een relatie heeft en toch naar een ander verlangt. Dat men werk heeft en toch naar leuker of beter betaald werk verlangt. Dit is een logisch gevolg van het feit dat de mens zijn omgeving verdeeld en zijn verstand voor zijn gevoel plaatst. Hij kiest daardoor eerder voor zekerheid dan voor datgene dat zijn behoefte vervult. Hij mist, als gevolg van het feit dat hij zijn verstand voor zijn gevoel plaatst, de uit de omgeving voor ontdekking noodzakelijke prikkels om zijn werkelijke behoefte te voelen. Het brein 'kiest' dan steeds weer voor het bekende in plaats van voor het nieuwe 'onbekende'.



## 1.1 De zoektocht naar de zin van het leven

De mens haalt dus de essentie van zijn eigen bestaan uit zijn verband door het verstandelijk van betekenis te voorzien. Hij zoekt naar zijn verbinding met de omgeving in plaats van deze te voelen. Men voelt immers dat men behoefte heeft aan verandering of iets anders dan wat men nu 'beleeft'. Dat kan men niet beredeneren. In het beredeneren van het gevoel zal men argumenten vinden om iets wel of niet te doen. Dit zonder rekening te houden met de gevoelde behoefte.

Aangezien de moderne mens doorgaans zijn gevoel raadpleegt via zijn verstand, vult het verstand in wat hij zou moeten voelen. Hij richt zich daardoor steeds meer op zijn gedachten en verwachtingen terwijl hij steeds minder op zijn gevoel vertrouwt. Hij is zich dan nog wel bewust van de verbinding tussen zijn omgeving en zijn verstand maar begrijpt deze steeds minder.

### 1.1.4. Het beheersen van de omgeving

Op het moment dat de mens onderscheid maakt tussen het stoffelijke en het onstoffelijke raakt hij verwijderd van de betekenis van het leven zoals het is. Dit omdat hij het leven niet meer voelt maar beredeneert. Het leven wordt niet langer ervaren als een verbindend proces van groei en ontwikkeling als het leven zelf in delen wordt beschouwd, waarbij alle delen op zichzelf staan en van labels c.q. van betekenis voorzien worden. De mens erkent dan alleen het stoffelijke omdat zijn brein dit waarneemt. Hij praat dan over groei en verdeelt groei in baby, kleuter, puber, volwassene en bejaarde. Voor ieder deel van het leven stelt hij levensregels en gedragsregels op. Aangezien zijn gevoel voornamelijk het onstoffelijke waarneemt kiest hij ervoor zijn gevoel te negeren. Zijn gedrag wordt bepaald door wat zijn brein hem ingeeft te voelen op basis van het onderscheid dat hij maakt: "Ik ben hier niet thuis en moet me aansprekend gedragen." De verbinding liefde kan dan alleen maar gaan over het stoffelijke. Liefde wordt dan gericht op fysieke verbinding, wat hij vervolgens labelt als etiquette, voortplanting en seks.

De mens begrijpt door zijn eigen onderscheid de essentie niet meer van wat hij zelf ontdekt en van een label voorziet. Hij beschouwt als gevolg daarvan de onmetelijkheid van de omgeving niet als een bron die hem voorziet van alles wat hij nodig heeft om te bestaan.

## Hoofdstuk 1 Wat is liefde eigenlijk?

Het gevoel beschouwt hij als gevolg daarvan niet als een verbindende kracht tussen deze bron en hemzelf. De bron wordt dan verstandelijk als een Opperwezen beschouwd en de mens noemt deze de 'bron van volmaaktheid'. Het Opperwezen wordt dan voorgesteld als een 'gulle gever' die ook nog zijn evenbeeld is. Dit omdat hij zichzelf eigenlijk als 'liefdevolle gulle gever' zou willen zien. De 'gelovige' mens beschouwt die 'gever' als een grote beschermende ouder; de eeuwige 'vader' of 'moeder'. Daarmee vaak in het onderscheid tussen 'gelovige' c.q. 'uitverkorene' en 'ongelovige' c.q. 'niet uitverkorene', de essentie van liefde missend.

De bron is namelijk altijd volledig; het is dus op zijn minst de vader, de moeder én het kind. De mens verbindt deze bron aan de voedende (levens)energie die hij als 'liefdevol' ervaart. Liefdevol omdat hij voelt dat deze energie voor hem van groot belang is. Hij verzuimt echter in te zien dat wat hij voelt de essentie van liefde is. Liefde is zijn verbinding met de (levens)energie uit de uitgestrekte omgeving. Wat hij als 'liefdevol' labelt is dus zijn verbinding met die bron van volledigheid. Als hij liefde voelt, voelt hij de verbinding die hem volledigheid brengt. Liefde is én voelt volledig. Als je liefde ervaart wil je niet(s) anders.

Het brein kan immers iets niet als 'liefdevol' bestempelen als men geen liefde 'voelt'. Het brein 'ziet' de verbinding die liefde brengt echter los van het woord 'liefde' daar het betekenis aan het woord 'liefde' gegeven heeft. Het brein 'herkent' daardoor liefde niet als verbinding maar als vaststaande betekenis van een woord.

Het brein maakt onderscheid tussen de betekenis die het aan het gevoel 'liefde' gegeven heeft en het gevoel dat voortkomt uit de verbinding die als 'liefdevol' ervaren wordt. Het eerste is verstandelijk, waar het tweede de verklaring van het gevoel vormt waarvoor het brein geen andere kwalificatie (oordeel) dan 'liefdevol' kan geven. Met andere woorden 'dit voelt anders dan wat ik (her)ken'. Betekenis van een woord is immers niet gelijk aan het gevoel dat een woord kan geven.

Liefde is daarom voor het brein steeds weer anders omdat het gevoel per 'verbinding' verschilt. Liefde is immers volledig, wat inhoudt dat het alle gevoelens bevat.



## 1.2 Het bepalende verlangen

Vaak zoekt de mens die liefde niet begrijpt in zijn partner verstandelijk de weerspiegeling van 'perfecte volmaaktheid'. Dit terwijl volmaaktheid in termen van volledigheid niet per definitie verstandelijk perfect is. Dit omdat perfectie voorwaardelijk is en daarom onmogelijk volledig kan zijn. Een perfecte diamant wordt tot perfectie geslepen en is dus niet meer puur, het is dus onvolledig.

De perfecte diamant is 'mismaakt' in plaats van volmaakt. Het was immers al 'volmaakt'. Zie hier waar de mens in zijn streven naar perfectie wat dat al volmaakt is 'mismaakt'. Men beschouwt de verbinding met de bron als gevolg van het streven naar 'perfectie' vervolgens als een onbereikbaar en 'heilig' doel waar men naar dient te verlangen. Men stelt dat de zin van bestaan is om de hoogste vorm van perfectie te bereiken en zo te zetelen naast het Opperwezen. Dit gedrag leidt ertoe dat velen voortdurend op zoek zijn naar 'liefde' en de daarmee verbonden 'aandacht'. Wat in essentie inhoudt dat men in zijn zoektocht naar veiligheid zoekt naar de verbinding met de bron. Dit terwijl eenieder altijd verbonden is met de bron, die in al haar puurheid en volledigheid altijd in nabijheid is. Het is de mens die deze puurheid naar 'smaak' vermengt en verdunt met onderscheid, voorwaarden, labels en oordeel.

### *1.2 Het bepalende verlangen*

De bron is overal en altijd voor alles en iedereen aanwezig. Liefde is altijd en overal beschikbaar. De mens verlangt in zijn zucht naar volmaaktheid naar meer en beter. Volmaaktheid is niet hetzelfde als volledigheid. Volledigheid is zoals het is en kan alleen als zodanig 'geaccepteerd' worden. Volmaaktheid in termen van 'perfectie' is daarentegen subjectief en kan alleen als zodanig 'beoordeeld' worden. Dat de mens volledigheid verwacht met volmaaktheid is het gevolg van zijn keus om alles in zijn omgeving te benoemen. Hij beschouwt iets als volmaakt als het voldoet aan zijn verwachting. Daar zijn verwachting gericht is op de positieve uitkomsten van de verbanden die hij legt, ziet hij de oorspronkelijke verbinding tussen de onderdelen niet meer. Zijn verband vormt dan zijn 'volmaakte werkelijkheid'.