

Emotie ≠ gevoel, ook niet in de liefde

Zonder innerlijke drang of dwang jouw relatievorm

Eén of meerdere levenspartners: het is niet wat je doet maar hoe je ermee omgaat. Helderheid in een kwetsbare discussie waar emotie (lust) en gevoel (liefde) makkelijk door elkaar lopen.

Jan den Boer

Er is in onze samenleving, en niet alleen in de tantrawereld, veel verwarring rond relaties. Om hierover wat helderheid te geven, eerst wat definitives: monogaam (bijvoorbeeld gepropageerd door de katholieke kerk: 'tot de dood ons scheidt'), seriële monogamie: monogaam zijn in je relatie, maar als het echt niet meer gaat uit elkaar gaan en opnieuw een relatie aangaan (geaccepteerd in onze maatschappij), veel losse incidentele contacten (zonder relatievorming), vreemdgaan binnen een bestaande relatie: primair seksueel, (komt statistisch veel voor, nauwelijks geaccepteerd in onze maatschappij), polyamorie: meerdere geliefden (open, eerlijk, afgestemd op elkaar).

Het is niet eenvoudig om tot een zuivere keuze te komen, en verkeerd kiezen kan veel pijn en ellende oproepen in relaties. Laat ik enkele aspecten van het maken van keuzes verhelderen.

Gooische Vrouwen

In de film Gooische Vrouwen zit de mannelijke hoofdrolspeler (Martin Morero) bij een psycholoog. Een beroemde zanger, een rijk leven, maar zijn vrouw, gespeeld door Linda de Mol, heeft hem verlaten. Zij betrapte hem in de school van hun kind op orale seks met een andere vrouw. Martin heeft er intussen spijt van. Hij vertelt de psycholoog dat zijn geslacht als het ware een eigen leven leidt, waar hij zelf niet veel invloed op heeft.

Martin is niet uniek, veel mensen constateren achteraf dat ze iets gedaan hebben dat ze eigenlijk helemaal niet wilden doen. Recent woedt in de media de discussie over de vrije wil, waarbij op basis van recent hersenonderzoek de vraag gesteld wordt in

hoeverre je verantwoordelijk kunt zijn voor je daden. Een van de neurowetenschappers met een duidelijke mening hierover is Antonio Damasio. Wat vindt Damasio van een probleem zoals van Martin Morero? Hij zei in Trouw (8 maart 2011): 'Veel van wat wij vrije wil noemen, komt neer op ons vermogen om nee te zeggen tegen wat ons biologische zelf wil. Als je geen bijvoorbeeld bepalen dat je seks wilt met een bepaald persoon, maar in jouw cultuur is dat niet geoorloofd, dan kun je ervan afzien. Dat is dan een bewuste, vrije keuze. Het is idioot om te beweren dat wij geen vrije wil zouden hebben.'

Damasio erkent echter in zijn nieuwe boek over bewustzijn dat recent wetenschappelijk onderzoek aantoonde dat we ons bij onze besluiten maar beperkt laten leiden door pure rationaliteit. Veel besluiten verlopen min of meer onbewust. Interessant is dat Damasio hieruit niet de conclusie trekt dat we daarom niet verantwoordelijk zijn, maar dat we juist verantwoordelijk zijn om ons onbewuste gedrag te trainen. En dat is volgens hem wel mogelijk.

Terug naar Martin: in zijn situatie is het bijna onmogelijk om tot een moreel juist besluit te komen, als je niet langdurig daarin getraind bent. Hij wordt overvallen door een drift of emotie, en alleen door langdurige training in het doorvoelen van dergelijke emoties is het mogelijk dat hij zich bevrijdt van de dwang die ervan uitgaat. Het probleem van Martin uit Gooische Vrouwen is dat hij handelt vanuit een bepaalde emotionele dwang, waardoor hij niet meer vrij is in zijn keuze. Deze emotionele onvrijheid is volgens mij het grote probleem in de hele discussie rond monogamie,

vreemdgaan, polygamie en polyamorie. Als je handelt vanuit emotionele onvrijheid veroorzaakt dat meestal veel pijn, zowel bij jezelf als je omgeving.

Vanuit het boeddhisme en de wetenschappelijke ontdekkingen van Damasio maak ik een belangrijk onderscheid tussen emotie en gevoel. Je kunt leren emoties te doorvoelen, zodat je meer vrij wordt in je keuzes. Als je overvallen wordt door heftige lust, en je hebt je niet geoefend in het doorvoelen daarvan, is het bijna onmogelijk tot de juiste keuze te komen. Belangrijk is dus jezelf te gaan oefenen, en vooral om je daarbij bewust te worden van het onderscheid tussen emotie en gevoel.

Polyamorie

Hoe gebruik je het onderscheid tussen emotie en gevoel om te komen tot een keuze tussen monogamie of meerdere partners? Ageeth Veene-mans beschrijft in haar boek 'Ik hou van twee mannen' hoe ze in polyamorie een vorm zoekt die respectvol, open en eerlijk is. Interessant is om het boek van Ageeth te lezen vanuit het onderscheid emotie en gevoel. Emotie is dat er iets moet, dat er een soort dwang is, gevoel is juist dat het volledig vrij is. Ze beschrijft op een mooie manier hoe ze hiermee worstelt, en zoals ik het lees lijkt ze op een heel integere manier elke keer weer op zoek te zijn naar de vrijheid in zichzelf en ten opzichte van haar man. Als ze al een tijdje toegeeft aan het dwangmatige en ze wordt zich daarvan bewust, deelt ze dat met haar man en neemt ze de tijd om het helder en zuiver te krijgen. Uiteindelijk komen zij zo tot een bewuste en zuivere keuze voor polyamorie.

Belangrijk in deze keuze van Ageeth is een bewust onderzoek naar de juiste intenties in je relatie. Wat zijn jouw belangrijkste waarden, hoe breng je die op een zuivere manier in contact met je partner? Dit vind ik met name

op een mooie manier terug in de boeddhistische moraal. Het gaat daarin meestal niet om oordelen over wat hoort of niet hoort, maar om het door veel oefening ontwikkelen van de juiste intentie, en je vervolgens daaraan houden. Ik durf de stelling aan dat het niet gaat om wat je doet in en met je relatie, maar hóe en waarom je het doet. Geen oordelen over de vorm, monogamie of polyamorie, maar bewust onderzoek naar je houding en intentie en daarvoor volledig de verantwoordelijkheid nemen.

Hoe kun je dat leren? Het onderscheid tussen Martin uit Gooische vrouwen en Ageeth van de polyamorie zit in het onbewust volgen van je emoties en begeerte of het bewust onderzoeken van je gevoel en verlangen, en vervolgens vrij worden in je verlangen. Dat bewuste onderzoek van het verlangen is voor mij de essentie van tantra.

Om te kunnen komen tot een goede keuze tussen de verschillende mogelijke relatievormen is het essentieel om zelf eerst zekere mate van vrijheid in je verlangen te verwerven. Vervolgens kun je gaan doorvoelen wat je in je leven echt belangrijk vindt.

Liefde cultiveren

Maar er is meer te onderzoeken: het feit dat je een oprecht verlangen hebt naar een andere partner, hoeft nog niet te betekenen dat je polyamoreus bent. Want de keuze tussen monogamie of polyamorie gaat niet alleen over het volgen van je gevoelens, zelfs al zijn ze vrij.

Bij polyamorie heb je niet alleen te maken met je eigen partner, maar ook met de partners van de partners et cetera, een soort dominospel waar altijd wel iets mis gaat bij mensen die het niet aankunnen. Je hebt te maken met kinderen en je omgeving, die er ook al niet om gevraagd hebben.

Ook deze overwegingen dienen een belangrijke rol spelen bij de keuze en afgewogen te worden ten opzichte van

het door onderzoek ontdekte gevoel. Kiezen gaat niet alleen over je eigen gevoel volgen.

Er zijn veel praktische zaken die in onze cultuur de keuze voor een monogame relatie een heel aantrekkelijke maken. Het boeiende is dat, al voel je je niet 100% monogaam, je die monogamie ook kunt cultiveren, en dat dit juist ook door tantra kan. In een tantrische meditatie ga je mediteren op de seksuele begeerte, zodat je die kan transformeren in een gevoel van liefde en verbinding. Je kunt het gevoel van liefde en verbinding dus in jezelf en in je relatie cultiveren, je kunt er actief aan werken. Volgens onderzoek stimuleert seks met je eigen partner het liefdeshormoon oxytocine, en daarmee rust en verbondenheid. Seks met een vreemde stimuleert juist hormonen die samengaan met gevaar.

Monogamie is in onze cultuur een keuze die veel voordelen biedt en die je dus kunt cultiveren. Maar niet vanuit een norm van buitenaf, niet vanuit goed of fout, maar vanuit een integer onderzoek naar de juiste intentie van binnen uit en jezelf daarin vervolgens gedisciplineerd trainen. Polyamorie kan een integer alternatief zijn, maar vraagt een heel groot bewustzijn in je handelen, als dat er niet is kan het veel ellende veroorzaken.

Jan den Boer organiseerde onlangs het achtste tantrafestival in Djoj in Rotterdam met 32 workshops in acht zalen. Een van de activiteiten op het festival was een interactieve workshop over polyamorie, waar Jan, Ageeth Veene-mans, Tara Long en Marcia & Rakesh vier korte workshops/lezingen gaven, en vervolgens met de zaal in discussie gingen over het onderwerp.

Meer informatie over het jezelf trainen en leven vanuit de juiste intentie en verantwoordelijkheid in het boek 'Vrijen in verbinding, hoe tantra je liefdesleven kan verrijken' van Jan den Boer.

Website: www.tantratrainning.nl