

# Marthe van der Noordaa

**In haar nieuwste boek 'Een schat aan Liefde' beschrijft Marthe van der Noordaa drie schatten van de liefde: de eerste ontmoeting, de leerweg van de liefde en het mysterie ervan. BewustZijn online's Brenda Reyne praat met haar. Hoe houd je de passie en die spannende dynamiek van ooit in je relatie als je langere tijd samen bent?**

Marthe van der Noordaa: 'Dat is een vraag die ik aldoor maar weer tegenkwam, in mijn coachingspraktijk, bij de lezingen die ik geef over de liefde onder de titel 'Making love' en in de groepen die ik begeleid. Bovendien viel me op dat veel stellen lang niet alle potentie en mogelijkheden van hun relatie benutten, en toen begon het te borrelen. Zelf heb ik 28 jaar een relatie, dus stof genoeg. Toen ik begon te schrijven, had ik wel deze aanknopingspunten, maar wist ik verder niet wat het precies zou gaan worden. 'Een schat aan Liefde' begon met een groot leeg wit vel voor mijn boekenkast waar ik associatief dingen op schreef en plakte. Daarbij voegde ik dingen als een onverwacht inzicht tijdens een coaching, een vraag die iemand stelde bij een lezing, opmerkingen van stellen die ik heb geïnterviewd over de liefde en ik vroeg me bij alles af hoe ik het zelf doe. Door de tijd heen kreeg het boek vanzelf vorm.'

## Mysterie

'Het mysterie van de liefde vind ik persoonlijk het meest wezenlijke. Al schrijvend over de liefde kwam ik er achter dat ik veel ervan niet snap; óók niet wat ik er zo mooi aan vind. Dat er altijd een stuk van je partner is dat ongekend blijft, een deel waarover je niks weet is toch geheimzinnig. En waarom val je nou eigenlijk op iemand? Waarom precies op die ene en heb je voor diegene zoveel over? Hoe kan het zijn dat je in een flits van een seconde diep door iemand geraakt wordt? Daar zit toch iets ongrijpbaars in.'

## Eerste ontmoeting

'Ook wilde ik iets met 'de eerste ontmoeting', daar ging ik verschillende stellen over interviewen. Dat in de eerste ontmoeting veel informatie en dynamiek zit werd daardoor bevestigd. Dat is interessant, zeker gegeven het feit dat er op den duur vaak sleur in een relatie komt en dat juist die aanvankelijke dynamiek en spanning verdwijnen. Dat wat er in die eerste ontmoeting zo voluit aanwezig is, vroeg ik mij af, verliezen we dat of blijft



## Marthe van der Noordaa (1963)

deed de Kleinkunstacademie in Amsterdam en richtte zich daarna voornamelijk op het schrijven en regisseren van theaterstukken, later scenario's voor televisie. Nadat zij twintig jaar geleden de driejarige opleiding bij het ITIP (School voor Leven en Werk) gevolgd had, begon zij haar coachingspraktijk voor individuele en relatiebegeleiding. Daarnaast voelt Marthe zich sinds vijftien jaar diep verbonden met het werk van de boeddhistische leermeester Longchenpa. De dzogchenleer (een stroming binnen het Tibetaanse boeddhisme) is haar leidraad en zij geeft onder andere studiegroepen rond het thema 'totale aanwezigheid'. Ook schrijven blijft belangrijk: naast dat ze zich met tekstredactie bezighoudt, publiceerde Marthe in 2010 'Een Zucht van verlichting', een boek over totale aanwezigheid in het dagelijks leven en in 2014 'Een schat aan Liefde' dat de rijkdom van de liefdesrelatie behandelt.

[www.eenschataanliefde.nl](http://www.eenschataanliefde.nl)

het tot onze beschikking? Kunnen we er weer contact mee maken? Ja dus, de eerste ontmoeting is de blauwdruk van je relatie: een heel pure energie tussen jou en je partner - ik noem dat het onverdunde extract. Ik heb het over die periode toen je het beste van jezelf liet zien, zoveel voor elkaar overhad en de ander helemaal wilde leren kennen. Dat is geen nostalgische herinnering, maar blijft onder alles aanwezig. In de eerste ontmoeting zijn zeven energieke punten te vinden die ik heb uitgewerkt in m'n boek en die je altijd samen kunt blijven aanspreken om je relatie nieuwe impulsen te geven.'

### **Leerweg**

'Na de ontmoetingsperiode gaat een relatie vorm krijgen en kom je als paar vanzelf bij de leerweg uit. Want als je langer bij elkaar bent, is het onvermijdelijk dat er conflicten ontstaan, dat het schuurt en botst. Je kunt dan besluiten over jezelf te willen leren, tot zelfinzicht te komen. Alleen en ook samen. De relatie krijgt direct meer leven als je het kunt zien als een leerweg. Het maakt dat je niet bent overgeleverd aan de grillen en nukken van een ander maar zelf ook iets kunt doen. Dat lijkt op het eerste gezicht zwaar en zwoegen, maar je doet het in dienst van de liefde. Ik zou zeker niet willen zeggen dat het alleen worstelen is. De leerweg is een belangrijk onderdeel van een relatie, het leidt tot meer begrip voor elkaar en het verdiept het contact.

### **Het ongekende stuk**

'Dat er altijd iets is dat ongekend blijft in de ander, vind ik op een bepaalde manier troostrijk. Je partner zal bijvoorbeeld altijd dingen meemaken waar jij niet bij bent of beïnvloed worden door zaken waaraan jij geen deel hebt. Dat geeft als vanzelf iets boeiends, iets wat je dus nooit helemaal zult kunnen kennen. Het bijzondere is: we begeren wat we niet kennen. En dat maakt zomaar onderdeel uit van het leven! Voor mij heeft het feit dat je het nooit helemaal zult kunnen pakken iets aantrekkelijks. Ik vind het leuk dat mijn man nu bijvoorbeeld ergens is om een verhaal te houden; dat doet iets met hem, hij komt anders terug. Als ik dat tot me door laat dringen, blijft hij altijd een boeiende persoon voor mij. Maar als ik ervan overtuigd ben dat ik heus wel weet wat hij allemaal beleeft, gaat het leven eruit. Je hoort mensen vaak op feesten en partijtjes zeggen dat ze met hun partner kunnen lezen en schrijven. Dat is nooit helemaal waar. We mogen ons ervan bewust worden hoe we iemand in ons hoofd vastzetten. Hij of zij zal wel weer zus of zo... Maar je kunt je ook richten op



iemands ongekende binnenwereld. Dat maakt alles anders.'

### **Hulp vragen**

'Soms heb je als stel nodig dat iemand je helpt je schijnbaar onoplosbare conflicten te ontwarren, om te leren zien wat ieders eigen aandeel erin is en wat er in het midden ligt. Als in werksituaties de inspiratie eruit is, zijn we veel sneller bereid externe hulp of advies in te roepen, een cursus te doen. Bij een liefdesrelatie hebben we het idee dat die wel voor zichzelf zorgt. Het zou wijs zijn er preventief mee aan de gang te gaan, nog voordat de spirit eruit is!

Wat erg goed werkt om je dynamiek van ooit terug te krijgen, is concreet dingen te gaan doen die je samen deed in de beginperiode van je relatie. In mijn boek noem ik een stel dat zeilen heerlijk vond, maar daar waren ze door hun drukke levens helemaal van losgeraakt. Je kent dat wel, werk, kinderen, geen tijd meer. Om te kijken wat er zou gebeuren, zijn ze weer eens een dagje met z'n tweeën gaan zeilen. En nu is het terug in hun leven, met alle gevoelens van dien. Zelf ga ik met mijn man regelmatig op onze huwelijksdag naar voor ons belangrijke plekken. Dan doen we weer de dingen van toen. Dat dóen is belangrijk, het lijkt misschien alsof je er van buiten iets instopt, maar dat is niet zo. Ik voel duidelijk hoe er zich op die momenten van binnen in mij iets roert en ik weer net als toen die ongelooflijke energie voel. Ik geef me eraan over, niet belemmerd door gedachten of relativeringen. Een echte schat, ja.'

### **Totale aanwezigheid**

'De schat van het mysterie van de liefde is totale aanwezigheid. Dat is aanwezig zijn zonder zorgen, gedachten, vooropgezette ideeën. Daarover schreef ik uitgebreid in mijn vorige boek (zie kader, red.). Als je ruimte maakt in jezelf - en een geleide meditatie kan daarbij helpen - ervaar je veel meer schoonheid. Je kent vast het verschil tussen in de natuur wandelen terwijl je lijstjes in je hoofd afwerkt of daar met aandacht en een leeg hoofd rondlopen. Plotseling zie je waar je bent en hoe mooi het licht door de bomen valt. En zo is het ook in een relatie. Je ziet wie je partner is als je jezelf leegmaakt, er niets tussen jou en de ander zit. In die ruimte kan de ander ook zijn wie hij is. Weldadig.'

### **Making Love**

'Het mysterie van de liefde wordt het meest onvervalst gevoeld bij het vrijen. Ik vind making love daar een mooie omschrijving van. Als er totale

openheid en overgave is, wordt fysieke afgescheidenheid opgeheven en gaan we op in iets groters. Dat is waarom we zo graag vrijen, maar er zijn ook mensen die datzelfde ervaren als ze in stilte met elkaar in de bergen wandelen. Je zo leegmaken en overgeven, dat gaat niet zomaar. Aandacht en echt contact gaat daaraan vooraf. In de drukte van alledag, werk, kinderen, familie, sociale contacten, tv-series, internet, is het grootste gemis misschien wel echt contact. Dus zorgen voor aandacht voor elkaar is heel belangrijk. Al is het maar een half uurtje per dag op de bank of je maakt samen een wandeling. De dag doornemen, bespreken wat moeilijk is, nieuwsgierig zijn naar elkaar. Kies ervoor, dan ontdek je vanzelf hoe belangrijk het voor je is en zorg je ervoor dat die momenten niet overgeslagen worden. Dat noem ik het onderhoud van de relatie. Teruggaan naar de begintijd brengt je weer in contact met de dynamische vonk, het maakt dat alles fris en nieuw blijft. Openstaan voor het mysterie maakt dat je weer de schoonheid van elkaar gaat zien en het wonder van de liefde ervaart.'

'Een paar singlevrouwen lieten mij weten dat nadat zij mijn boek cadeau gekregen hadden, opnieuw vertrouwen hadden gekregen in de liefde en weer zin hadden om te gaan daten. Ook als je alleen bent kunt je het mysterie van de liefde ervaren. Wat ik in de opening van mijn boek zeg: *De liefde heeft een overweldigende kracht die je bewuste besef te boven gaat en door je heen komt als je je ervoor opent*, dat is voor iedereen.' <<

**Tekst: Brenda Reyne**

**Fotografie: Erna Kuik**