

Love Unlimited

Lees meer op:

www.uitgeverijarchipel.nl

www.uitgeverijarchipel.be

Leonie Linssen & Stephan Wik
Love Unlimited

Een vrije kijk op liefdesrelaties



Amsterdam · Antwerpen



Hoewel de in dit boek voorkomende personages en hun beschrijvingen zijn verkregen uit talloze coachgesprekken, ontmoetingen met ervaringsdeskundigen, publicaties op gespecialiseerde forums, gesprekken met vrienden en uit onze persoonlijke levenservaring, zijn alle voorkomende personages en beschrijvingen van hun ervaringen in dit boek fictief. Alle voorkomende overeenkomsten met bestaande personen berusten dan ook op toeval.

Copyright © 2010 Leonie Linssen & Stephan Wik

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Uitgeverij Archipel, Herengracht 370-372, 1016 CH Amsterdam. *No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from Uitgeverij Archipel, Herengracht 370-372, 1016 CH Amsterdam.*

Omslag: Aude Ferriere

ISBN 978 90 6305 565 3 / NUR 770

www.loveunlimited.nl

Inhoud

Inleiding 11

1. Meerdere geliefden – Evelien 15

Bindingsangst · Soorten verbindingen · Intimiteit · Polyamorie
en plusvrienden · De Na en liefdesrelaties · Vragen die je
jezelf kunt stellen

Tools: levenspanorama, verbindingswiel, wondervraag
Tips bij het aangaan van meerdere relaties

2. Een onmogelijke liefde – Christine 31

Verliefd op een ander · Schaamte · Acceptatie · Zelfcom-
passie · Onderzoek je verliefdheid · Neem je verantwoor-
delijkheid · Kiezen · De drie Godinnen · Vragen die je
jezelf kunt stellen

Tools: het Relatiespel, feedbackregels
Tips voor verliefden binnen een relatie

3. Het stelde niets voor, het was maar voor de seks – John en Marja 48

Fysieke aantrekkingskracht · Gevolgen van vreemdgaan · Is er nog een gezamenlijke toekomst na vreemdgaan? · Pas op de plaats · De relatiedoelstelling · De wondervraag · Effectief communiceren · Verandering van de seksuele relatie in de loop der jaren · Omgaan met verschil in seksuele behoeften · Seksuele energie en liefde binnen spirituele tradities en culturen · Vragen die je jezelf kunt stellen

Tools: De wondervraag, actiefluisteroefening, relatiespel behoeften
Tips na vreemdgaan

4. Een geheime relatie – Elly en Maria 69

Elly en Maria · In de ban van NRE · Vijf hulpmiddelen om je verliefdheidsgevoelens te weerstaan · Verbroken vertrouwen · Vergeving · Tips · Kruip-in-mijn-huid oefening · Erkenning en compassie · Wraak en vergelding · De symbiose · De wet van het elastiek · Zoek je eigen weg · Het ontstaan van de egalitaire liefdesrelatie · De egalitaire relatie · De open relatie · Vragen die je jezelf kunt stellen

Tools: Kruip in mijn huid oefening, onderzoeken van behoeften, 10 minuten luistertijd inbouwen
Tips om tot vergeving te komen
Tips voor autonomie

5. Collega's of meer? – Moniek 95

Veranderingen in de relatie · Macht en afhankelijkheid · Innerlijk weten · Grenzen en gelijkwaardigheid · Negatieve gevoelens als boodschapper van onze behoeften · Vragen die je jezelf kunt stellen

Tools: Het Relatiespel, gevoelens onderzoeken en onderliggende behoeften bepalen, provocatief coachen
Tips voor het aangeven van grenzen

6. Biseksualiteit – verborgen verlangen – Brigitte en Ad 114

Afspraken en verwachtingen · Biseksualiteit · Mythes en misverstanden rondom biseksualiteit · De biseksuele identiteit · Positieve aandacht · Biseksuele verlangens en beleving · Afspraken maken · De overgang van de ene naar de andere partner · Blokkades en obstructies in de Traditionele Chinese Geneeskunde · Vragen die je jezelf kunt stellen

Tools: Klein Grid Oriëntatieschema, Het Relatiespel, verbindingen, brainstormen, onderzoeken van angsten m.b.v. visualisatie (kort), onderliggende behoeften
Tips voor het openen van je relatie bij biseksualiteit

7. Grenzen verleggen – Esther en Peter 139

Het openen van je relatie · Succesfactoren voor een duurzame liefdesrelatie · Gewoonten en vanzelfsprekendheid · Investeren in je relatie · Het communicatieonderzoek: hoe luister ik? · Je communicatie verbeteren · Omgaan met jaloezie · Vragen die je jezelf kunt stellen · Tips om grenzen te verleggen in je relatie

Tools: Verbindingswiel, Het Relatiespel, elkaar opnieuw waarderen, het communicatieonderzoek, begeleide visualisatie, affirmaties, subpersoonlijkheden, schrijfoefening: brief naar innerlijk kind

Tips: Succesfactoren voor een duurzame relatie
Tips om grenzen te verleggen in je relatie

8. Swingen – Karin en Geert 165

Taboe op swingen · Genieten van seks in de swingersclub ·
Verwachtingen loslaten · Grenzen ontdekken door grenzen te
passeren · Vragen die je jezelf kunt stellen

Tools: Het Relatiespel, omzetten belemmerende gedachten
Tips voor beginnende swingers

9. Liefdevol loslaten – Marijke en Willem 184

Uitkomen voor je polyamoreus-zijn · De mono-
polyrelatie · Kijken in de spiegel van het verleden ·
Vluchtstrategieën · Erkennen van de realiteit · Oude
pijn en nieuwe pijn · Afscheid · Uit elkaar gaan · Bewust
afscheid nemen · Afscheidsrituelen · Vragen die je jezelf
kunt stellen

Tools: 7-jaarsoefening, interne criticus, innerlijke kind,
afscheidsrituelen
Tips voor liefdevol loslaten

10. Geen seks meer, of toch wel? – Joep en Manon 215

Afwezigheid van een seksuele relatie · Het effect van onvervulde
behoeften · De weg naar de gewenste situatie · Ontdekken
door ervaren · Daten en ontmoeten · Privacy · Afscheid als
sekspartner · Wat vertel je je kinderen · De vele gezichten van
liefde · Vragen die je jezelf kunt stellen

Tools: Spel van verlangen, brainstormen
Tips bij het maken van ruimte voor een aanvullende
seksuele relatie

11. Botsende werelden: de open en de geheime relatie

– Henry 240

Geheimhouding en open relatie · De invloed van waarden en normen · Opgelegde moraliteit en innerlijke waarheid · Je eigen waarden en normen · De balans van het levenswiel · Vragen die je jezelf kunt stellen

Tools: Levenswiel

Tips voor aanvullende relaties

12. De driehoeksrelatie: van twee naar drie

– Marc & Yvonne en Lea 252

Relatieafspraken · Leven vanuit authenticiteit · De voor- en nadelen van een driehoeksrelatie · De verschillende relaties in een driehoeksrelatie · Uitkomen voor wensen en verwachtingen · Jaloezie in een driehoeksrelatie · Verantwoordelijkheid nemen · Afspraken · Relatiegewoonten en -patronen · Leven vanuit angst of liefde · Driehoeksrelaties in de geschiedenis · Vragen die je jezelf kunt stellen

Tools: Het Relatiespel, luisteroefening met het praatstokje, verbindingswiel

Nawoord 286

Dankwoord 290

Inspiratiebronnen 295

Inleiding

Als kind woonde ik in een klein dorp. Monogamie, strenge regels en het katholieke geloof vormden de basis van mijn opvoeding. Mijn beeld over de liefde was romantisch en kwam totaal niet overeen met de werkelijkheid. Zo wist ik op mijn veertiende al dat ik naast jongens ook meisjes leuk vond. Dat paste niet in het plaatje. Toen ik negentien was, was ik verliefd op drie mensen tegelijk, dat kwam totaal niet overeen met wat ik geleerd had. Ik kende niemand die zo dacht en voelde als ik en kon het emotioneel niet aan. Jarenlang verstopte ik mijn gevoelens, tot ze rond mijn veertigste in alle hevigheid terugkwamen en ik gedwongen werd mijzelf in de spiegel aan te kijken. Mijn persoonlijke zoektocht op het gebied van relaties en seksualiteit was zo'n indrukwekkend en lastig transformatieproces, dat ik daarna mijn ervaringen ten dienste wilde stellen aan anderen. Wat zou het heerlijk zijn als ik die kon gebruiken om het leven van anderen gemakkelijker te maken. Zeker omdat ik gemerkt had hoe leuk het kan zijn als je een relatievorm kiest die helemaal bij jou als mens en individu past.

Zo startte ik in 2005 mijn coachingspraktijk *Verander je Wereld*, een bedrijf met een missie: mensen te leren leven vanuit authenticiteit en om vanuit passie en kracht in verbinding te staan met anderen, om zo meer succes te bereiken. In die periode bezocht ik een lezing van Pim van Lommel, die wetenschappelijk onderzoek gedaan had naar bijna-doodervaringen (BDE).

De ervaringen van de mensen met een BDE raakten mij enorm: allemaal hadden zij in de andere wereld een totale liefde en compassie ervaren met anderen, waarbij oordelen wegvielen. Zij beschreven precies de basis van mijn manier van werken. Ook ik had ervaren hoe heilzaam het is als iemand je benadert vanuit een totale acceptatie van wie je bent: mijn lief daagde mij uit om mijzelf te accepteren, als mens in al zijn facetten, dus ook op het gebied van seksualiteit en relaties. Door de lezing kwamen deze aspecten samen en voelde ik: dit is wat ik de wereld te bieden heb. De lezing was voor mij een duidelijke bevestiging dat ik er goed aan had gedaan te gaan werken als relatiecoach bij ingewikkelde liefdesrelaties. En dat had ik net even nodig als pionier op dit gebied.

Inmiddels heb ik honderden mensen begeleid in hun relaties. Mensen die kampten met het feit dat zij gevoelens van liefde en/of erotiek voelden voor anderen dan hun eigen partner; die zochten naar een manier waarop zij hun gevoelens een plek konden geven in een maatschappij waarin monogamie en heteroseksualiteit de scepter zwaaien; die zichzelf soms veroordeelden om wat ze voelden en wat ze hadden gedaan of die niet om konden gaan met de behoeften van hun partner aan meer vrijheid binnen hun relatie.

De druk vanuit onze omgeving om op een bepaalde manier te leven is groot. Wie wil leven vanuit authenticiteit heeft eerst moed nodig om uit te vinden wie hij of zij werkelijk is. Voor veel mensen is het een ingrijpend proces om in contact te komen met hun innerlijke bron van waarheid, met hun kern. Niet alleen moeten zij zich bewust worden van gedrag dat zij gedurende hun leven hebben aangeleerd, maar er zijn ook tal van overtuigingen, belemmeringen, waarden en normen die ze moeten onderzoeken. En natuurlijk kan ook het ego behoorlijk in de weg zitten om erachter te komen wat ze nu werkelijk willen en voelen. Ik vind het heerlijk om mensen bij dat proces te begeleiden maar ik wilde meer dan dat.

Het was voor mij duidelijk dat het taboe op andere relatievormen doorbroken of in ieder geval bespreekbaar gemaakt diende te worden. Zo ontstond het idee een boek te schrijven over mijn ervaringen. Het lukte niet in mijn eentje. Tot de Zweed Stephan Wik op mijn pad kwam. Hij had op internet gelezen over mijn werk en was razend enthousiast. Na uitgebreide en intensieve gesprekken was het voor ons beiden snel duidelijk: dit boek gaan we samen schrijven. Of zoals Stephan het verwoordde: ‘Dit boek dient geschreven te worden en wij zijn het die deze klus moeten klaren.’

Love Unlimited beschrijft twaalf ervaringsverhalen van mensen die kampen met problemen als gevolg van erotische of seksuele gevoelens voor anderen dan de eigen partner. De verhalen zijn fictief maar wel gebaseerd op de ervaringen van talloze echte mensen. We hebben de verhalen gecreëerd uit materiaal verkregen uit talloze coachgesprekken, ontmoetingen met ervaringsdeskundigen, publicaties op gespecialiseerde forums, gesprekken met vrienden en uit onze persoonlijke levenservaring. *Love Unlimited* volgt een stukje uit het leven van mensen, vanaf het moment dat ze vastgelopen zijn totdat ze de coachingspraktijk verlaten hebben en zelf weer verder kunnen. Zowel de coachgesprekken als de tussenliggende periodes worden beschreven. Daarnaast geeft *Love Unlimited* inzicht in en achtergrondinformatie bij de thematieken die spelen in de verhalen. De waardevolle bijdragen van Stephan geven *Love Unlimited* de finishing touch. Zijn kennis van andere, eeuwenoude culturen, zoals het taoïsme waarin seksuele energie gezien werd als een middel voor persoonlijke groei, geeft de verhalen een extra dimensie. Daarmee wordt de lezer uitgedaagd de situatie en de eigen belevingswereld van een andere kant te bekijken. Ieder hoofdstuk eindigt met tips en reflectievragen over de behandelde thema's, waardoor de lezer uitgedaagd wordt zelf aan de slag te gaan met de verkregen informatie. Dat dit boek belangrijk wordt voor heel veel mensen staat buiten kijf. Persoonlijke groei, innerlijke

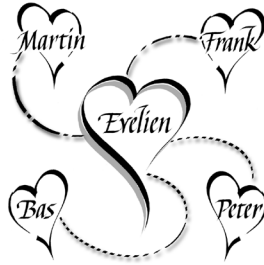
groei, vernieuwing, liefde en verbinding worden steeds belangrijker thema's in onze maatschappij. *Love Unlimited* sluit daar heel mooi bij aan.

Onlangs nam ik deel aan een meditatieweekend (*satsang*), waar mijn bewustzijn zo vergroot werd dat ik de wereld letterlijk van een andere kant kon bekijken. Het werd hierdoor voor mij duidelijk dat we allemaal door liefde met elkaar verbonden zijn. Als oordelen over onszelf en anderen wegvallen, is liefde het enige dat overblijft. Het was de meest wonderbaarlijkste en indrukwekkende ervaring uit mijn leven, die me helemaal duidelijk maakte waarom *Love Unlimited* geschreven moest worden. Als mens op deze aardkloot hebben we namelijk allemaal onze negatieve gedachten, die ons beperken of tegenhouden in wat we willen bereiken: een gelukkig leven waarin ruimte is voor eigenheid, passie en duurzame liefdesrelatie(s). *Love Unlimited* helpt je bij het zetten van een stap in deze richting. Het geeft inzichten in een uitdagende wereld waarin plaats is voor meer liefde en meer persoonlijke groei.

Stephan en ik hebben in dit boek onze krachten gebundeld om mensen een beter en completer beeld te geven van de fascinerende wereld van de open relatie. Interessant voor wie alleen maar nieuwsgierig is, maar ook voor wie de eerste stappen naar een open relatie al heeft gezet.

Leonie Linssen, 6 november 2009

1. Meerdere geliefden – Evelien



Je lijkt maar niet te kunnen kiezen voor een vaste relatie. Huisje, boompje, beestje, samenwonen of trouwen: je moet er niet aan denken. Ooit komt het wel, verwacht je. Of misschien ook wel niet? Hoe dan ook, voorlopig geniet je van het leven en van je vrijheid. Je stort je op je carrière, maakt promotie en zit lekker in je vel. Je hebt romances en soms zelfs meerdere lovers tegelijk. In de loop van de jaren zie je dat je vrienden de keuze voor een vaste relatie of voor een gezin wel maken. Op feestjes ben je nog de enige single en met kerst wordt het steeds lastiger om mensen te vinden die ook zo in het leven staan. De druk om voor vastigheid en een gezin te moeten kiezen wordt steeds groter. Die toenemende druk herkende Evelien.

Evelien (29) was een jonge vrouw, academisch geschoold die werkte als country manager bij een grote multinational. Voor haar werk was ze regelmatig in het buitenland. Het reizen en de ontmoeting met andere culturen vond ze geweldig. Eveliene was intelligent, zelfbewust, autonoom en hield graag zelf de touwtjes in handen. Ze genoot van gezelligheid en voelde zich snel op haar gemak bij mensen. In haar studententijd had ze veel vriendjes gehad en op seksueel gebied had ze behoorlijk wat geëxperimenteerd. De afgelopen jaren was ze wat dat betreft wat rustiger geworden, maar nog steeds genoot ze van haar vrijheid. Evelien

had een uitgebreid sociaal leven. Met een aantal vrienden deelde ze regelmatig het bed. Zo was er Maarten (34), de gitarist van een band waarin ze zelf had gezongen voordat ze haar huidige baan had. Ze was goed bevriend met Maarten. Hij kwam vaak bij haar langs, bracht zijn gitaar mee en na een heerlijke maaltijd zongen ze samen en brachten ze de nacht samen door. Het samenzijn met Maarten was altijd gezellig, ze deelden hetzelfde gevoel voor humor en lagen samen vaak dubbel van het lachen. Ook het vrijen ging vaak gepaard met veel lol en plezier, waarbij ze de gekste dingen verzonnen. Hun fantasie kende geen grenzen. Na een uitgebreid ontbijt namen ze beiden voldaan weer afscheid, ieder terug naar hun eigen leven. Maarten was een enorme vrijbuiters en dat kwam Evelien goed uit.

Want naast Maarten, was er Frank (31). Het contact met Frank ging dieper. Ze vond het heerlijk om met Frank te bomen over de essentie van het leven, over dingen die er werkelijk toe deden. Bij Frank kwam ze tot rust. Ze deelde met hem haar passie voor spiritualiteit. Beiden mediteerden regelmatig. Frank werkte bij een organisatie voor goede doelen en de gedrevenheid en directheid van Evelien stimuleerde Frank om de dingen op zijn werk anders aan te pakken. Ook met Frank ging Evelien naar bed. Soms gingen ze een weekend samen weg. Dan wandelden ze uren, terwijl ze met elkaar spraken over de meest uiteenlopende onderwerpen. Ze vond het heerlijk om met hem in stilte samen te zijn. Ze voelden zich betrokken bij elkaars leven. Een vriend van Frank had zich onlangs van het leven beroofd, iets wat op hem een grote indruk had gemaakt. Evelien had hem bij dit proces enorm gesteund. Soms zonder woorden door er eenvoudig voor hem te zijn, dan weer door er samen over te praten. Frank voelde zich steeds meer verbonden met Evelien en merkte bij zichzelf het verlangen groeien om met haar samen te wonen. In een gesprek met haar opperde hij het voorstel.

Het gesprek verliep anders dan hij gedacht had. Evelien wilde helemaal niet samenwonen. Misschien wilde ze het wel nooit. Ze had het prima naar haar zin in haar appartement in de stad en was tevreden met hun contact zoals het was. Ze hield van hem en vond het fijn bij hem te zijn. Maar ook wilde ze haar andere vrienden niet opgeven. Want naast Maarten, waren er ook nog Bas en Peter, hoewel ze die maar heel af en toe zag. Ook wilde ze anderen die in haar leven nog op haar pad zouden kunnen komen, niet uitsluiten. Frank reageerde teleurgesteld. Hij had verwacht dat Evelien na verloop van tijd haar wilde haren wel kwijt zou raken. Maar nu leek het alsof dat nooit zou gebeuren. Hij verweet haar dat ze bindingsangst had. Het woordje 'bindingsangst' maakte Evelien aan het twijfelen. Dacht ze echt te veel aan zichzelf? Was ze niet enorm zelfzuchtig? Hoe kwam het dat ze niet net als andere mensen kon kiezen voor een vaste relatie? Frank was een man uit duizenden van wie ze echt hield! Was ze eigenlijk wel normaal? Was ze niet te veeleisend en te egoïstisch? Ze voelde zich schuldig en vertwijfeld. Was het niet beter om het gewoon te proberen met Frank? Met die vragen klopte ze bij de praktijk van Leonie aan.

Bindingsangst

Het lijkt logisch om te denken dat iemand die alles wil en zich niet wil binden aan een vaste partner, last heeft van bindingsangst. Maar wat is dat eigenlijk precies? Iemand met bindingsangst voelt de angst om zich te binden aan een partner. Mensen met bindingsangst twijfelen vaak of hun partner wel 'de ware' is. Ze vertonen gedrag van aantrekken en afstoten: de ene keer zijn ze overtuigd voor de ander te willen gaan, de andere keer overheerst de twijfel en trekken ze zich terug. Mensen met bindingsangst moeten er niet aan denken om samen te wonen, laat staan

om te trouwen. Ze kunnen niet lang samen zijn met iemand, een lange vakantie samen is voor hen te veel. Doordat ze graag veel tijd doorbrengen met vrienden, blijft er te weinig tijd over voor hun geliefde. Ze houden de relatie vrijblijvend, gaan echte intimiteit uit de weg en laten niemand echt dichtbij komen. Mensen met bindingsangst voelen de angst om samen te smelten met een ander. Ze vinden het moeilijk om zich bloot te geven of om zwakke kanten van zichzelf te laten zien. Ze zijn bang dat hun eigen identiteit niet sterk genoeg is, voelen de angst deze te verliezen. Vaak ligt de oorzaak van bindingsangst in het verleden, waarbij onvoldoende veiligheid was om zich emotioneel te kunnen ontplooiën en zich te hechten.

In het gesprek met Evelien onderzochten we of er wellicht sprake was van bindingsangst. We keken terug door haar leven op schematische wijze in kaart te brengen, met diverse levenslijnen. Op een vel papier tekende ze een horizontale lijn waarin haar leven in perioden van zeven jaar verdeeld werd, vanaf haar geboorte tot nu. Vier lijnen brachten we in kaart: de biologische lijn, waarbij we keken naar ziek of gezond zijn; de ontwikkelingslijn, waarbij we keken naar scholing en ontwikkeling; de emotionele lijn, waarbij we keken naar de gevoelens en emoties die zij in haar leven had ervaren; en de liefdeslijn, waarbij zij haar liefdesgevoelens en haar geliefden in beeld bracht door middel van verschillende hartjes in diverse kleuren.

De tekening van Evelien vertoonde geen grote dieptepunten. Ze had liefdevolle ouders die haar de ruimte hadden gegeven en haar gestimuleerd hadden zichzelf te ontwikkelen. In haar kindertijd had ze een tijd in het ziekenhuis gelegen met een gebroken been, dat ze opgelopen had toen ze van een klimrek was gevallen. Doordat ze zes weken lang met haar been in tractie had gelegen, had ze zich in die tijd onrustig gevoeld. Geduld opbrengen was niet haar sterkste kant, maar dat had ze wel nodig toen. Afwisseling

hielp haar daarbij. Die periode was voor haar een dal in de biologische en emotionele lijn. Evelien was leergierig en onderzoekend. Ze herinnerde zich dat ze haar huiswerk altijd snel klaar had en graag meer wilde. Haar ontwikkelingslijn was dan ook nog steeds stijgende. Evelien zocht haar uitdagingen op. Ze herinnerde zich een zorgeloze jeugd waarin plaats was voor vriendjes en vriendinnetjes waarbij zij vaak het voortouw nam om dingen te organiseren. Ook in haar studententijd kwam dit terug als voorzitter van de studentenvereniging. Toen ze op haar negentiende op kamers ging, voelde ze ruimte om zich seksueel te ontplooiën. Ze vond het heerlijk om te experimenteren en het verschil in beleving te ervaren tussen de verschillende vriendjes en minnaars.

De liefdeslijn van Evelien was een drukke lijn. In haar studententijd tekende ze lachend tal van hartjes van jongens met wie zij had genoten. Ze kon zich niet meer herinneren hoeveel het er waren geweest, zei ze. Ze was gewoon dol op seks en genoot ervan. De hartjes van Frank en Maarten waren groot en sprongen eruit. Toen ze over hen sprak, zag ik een andere blik in haar ogen. Maarten kwam steeds maar weer terug in haar leven. Het was niet dat ze erop zat te wachten, vertelde ze, maar als hij belde, maakte haar hart een sprongetje. Ze genoot van het samenzijn met hem, hij maakte haar blij. In de periode dat ze samen in de band zaten, was ze intensief met hem omgegaan. Destijds was ze ook verliefd op hem geweest. Het contact was veranderd toen zij carrière maakte en door haar werk en haar dienstreizen naar het buitenland met de band had moeten stoppen. Maarten was echter altijd in haar leven gebleven. Ze zochten elkaar altijd weer op, hadden dan even intensief contact en gingen daarna weer hun eigen weg. Er was geen dwang of moeten. Ze genoten van wat er was en wanneer het er was. Beiden vonden het prima zoals het ging.

Vier jaar geleden had ze Frank leren kennen, op een meditatieweekend. Het had meteen geklikt tussen hen, ze voelde zich veilig bij hem en kwam bij hem tot rust. Het was niet meer dan logisch dat hun contact zich verdiept had. Franks stabiele karakter was een goede tegenhanger voor haar enthousiasme, ondernemingsdrang en haar gedrevenheid die ze op haar werk kwijt kon. Frank was veel serieuzer dan Maarten, maar ze kon zich een leven zonder beiden niet voorstellen. Beide mannen kende ze inmiddels al zo lang en maakten een vast deel uit van haar leven. Ze voelde zich met beiden verbonden, zowel emotioneel als fysiek. Daarnaast vond ze het soms heerlijk om alleen uit te gaan, en als ze een leuke man tegenkwam met wie het werkelijk klikte, schuwde ze niet om hem mee naar huis te nemen voor een leuke nacht. Ze genoot van de spanning van een nieuwe man, en de bijbehorende seksuele ontdekkingsreis. Het werd duidelijk dat Evelien geen enkele moeite had om zichzelf te laten zien aan haar partners. Ze koos duidelijk voor kwaliteitstijd met aandacht voor haar geliefden. Ook was ze in staat om Frank tot steun te zijn op de momenten dat hij haar werkelijk nodig had. Evelien verbond zich op verschillende manieren met haar partners.

Soorten verbindingen

Een relatie tussen mensen kenmerkt zich door de manier waarop zij zich met elkaar verbinden. Het eerste wat mensen doen als zij elkaar leren kennen is op zoek gaan naar een gemeenschappelijkheid, zodat er een gevoel van verbondenheid tot stand kan komen. Zo ontstaan vriendschappen, relaties en liefdesrelaties. De manier waarop mensen zich met elkaar verbonden voelen, kun je indelen in ten minste tien verschillende soorten verbindingen:

1. *Emotionele verbinding*. Deze uit zich in tal van aspecten als vertrouwen, veiligheid, wederzijds respect, waardering, intimiteit, openheid, plezier, zorgzaamheid, humor en saamhorigheid.
2. *Fysieke verbinding*. Deze uit zich in lichamelijk en/of seksueel contact. Dat kan in de vorm van aanraken, strelen, stoeien, knuffelen, zoenen, vrijen en seks.
3. *Recreatieve verbinding*. Deze uit zich in het delen van dezelfde hobby's, of dezelfde dingen leuk vinden om te doen of ondernemen. Voorbeelden zijn fietsen, theater, kaarten, muziek maken etcetera.
4. *Economische verbinding*. Deze karakteriseert zich door het delen van economische middelen zoals het voeren van een gezamenlijk huishouden en het leven in dezelfde woning.
5. *Familiaire verbinding*. Hierbij maken mensen deel uit van dezelfde familie of vormen samen een gezin.
6. *Spirituele verbinding*. Hierbij voelen mensen zich verbonden op zielsniveau, door het delen van een geestelijk bewustzijn. Dit kan zijn voor zichzelf, voor de ander, de natuur of een hogere werkelijkheid of macht.
7. *Intellectuele verbinding*. Deze ontstaat door het delen van intellect en specifieke kennis, waarbij men elkaar uitdaagt en van elkaar kan leren.
8. *Passionele verbinding*. Een verbinding die ontstaat door het delen van passie voor een gezamenlijk doel, product of de creatie, waarbij men elkaar inspireert en aanmoedigt om het doel, product of creatie te bereiken of te bewerkstelligen. Een *passionele* verbondenheid zie je ook terug bij mensen die samen een ideële doelstelling steunen, zoals in de strijd tegen kanker of voor de natuur.
9. *Culturele verbinding*. Hierbij voelen mensen zich verbonden door deel uit te maken van dezelfde cultuur of achtergrond, ze hebben veelal dezelfde geloofsovertuiging en voelen zich thuis bij de gezamenlijke gewoonten en gebruiken die hieruit voortkomen.

10. *Esthetische verbinding*. Hierbij genieten mensen samen van schoonheid van materiële voorwerpen als kunst en esthetiek.

De basis van veel liefdesrelaties bestaat over het algemeen uit een emotionele en fysieke verbinding, en als mensen samenwonen een economische verbondenheid. Soms is er een aanvullende verbinding. Het is datgene wat iemand speciaal maakt, en waardoor de relatie bijzonder is. Soms word je verliefd op iemand, omdat deze persoon bepaalde aspecten vertegenwoordigt van een verbinding die op dat moment van jouw leven belangrijk voor jou is. Wat voor iemand belangrijk is hangt niet alleen af van je karakter, maar ook van de ontwikkeling van jouw persoonlijke groei als individu. Ook de levensfase waar jij je in bevindt is van belang. De soorten verbindingen waar je als mens behoefte aan hebt is dus niet op alle momenten van je leven gelijk, en kan na verloop van tijd veranderen. In een liefdesrelatie kunnen meerdere soorten verbindingen aanwezig zijn. De meeste mensen onderscheiden een liefdesrelatie van een vriendschapsrelatie door de aanwezigheid van de fysieke verbinding. Toch is dat niet bij iedereen zo. Er zijn ook mensen die zich juist fysiek tot elkaar aangetrokken voelen, hiervan met elkaar genieten en verder weinig verbinding met elkaar voelen. Ook zijn er mensen die een liefdesrelatie hebben zonder dat de fysieke verbinding er (nog) is, terwijl zij wel zielsveel van elkaar houden. Niet voor iedereen is het verschil tussen liefde en vriendschap zo duidelijk en niet iedereen heeft dezelfde grenzen in wat kan en wat hoort bij een liefdes- of vriendschapsrelatie. Zo vindt de een het bedreigend als de partner een emotionele verbinding heeft met iemand anders, terwijl de ander het juist bedreigend vindt als de partner een fysieke verbondenheid heeft met een ander. Er zijn ook mensen voor wie de grenzen niet zo duidelijk liggen. Het is daarom belangrijk dat je onderzoekt hoe jij daarover denkt en voelt en hoe dat zit bij jouw partner(s).

Samen met Evelien onderzocht ik de verschillende verbindingen die zij voelde met haar geliefden. Dit deed zij door de oefening van het verbindingswiel in te vullen. Eerst onderzochten we welke verbindingen in haar leven voor haar belangrijk waren. Hierbij keken we zowel naar het heden als het verleden. Daarna onderzochten we bij wie zij deze verbinding voelde, en op welke manier deze tot uiting kwam. Evelien ontdekte dat haar verbinding met Maarten ontstond uit een passionele verbinding (45%), een fysieke verbinding (35%) en een emotionele verbinding (20%). Haar verbinding met Frank was emotioneel (30%), spiritueel (25%), fysiek (20%), recreatief (15%) en intellectueel (10%). Met Bas had zij een fysieke (80%) en passionele verbinding (20%). Met Peter voelde ze met name een recreatieve verbinding (40%), een esthetische verbinding (20%), een emotionele verbinding (20%) en een fysieke verbinding (20%). Door de verschillende verbindingen in kaart te brengen en erover te praten, werd het voor Evelien duidelijk. Door op deze manier in verbinding te zijn met al deze mannen, voelde zij zich het beste met zichzelf in contact staan. Ze merkte op dat door de specifieke manier waarop zij zich met de diverse mannen verbond, zij zich optimaal kon ontwikkelen en kon groeien. Iedere man daagde haar op zijn eigen speciale manier uit, en dat vond ze heerlijk! Ze genoot van ieder afzonderlijk contact op zijn eigen en unieke wijze. Voor haar was de fysieke verbinding die zij met alle mannen voelde iets natuurlijks, als wat vanzelf ontstond. Het voelde vreemd voor haar om die lichamelijke aantrekkingskracht te ontkennen of om daar geen uiting aan te geven. De mannen hadden er geen van allen problemen mee, behalve Frank. Hoe langer zij elkaar kenden en hoe intensiever het contact werd, des te moeilijker hij het vond dat Evelien seksueel contact had met andere mannen. Frank overwoog om samen te wonen en een gezin te stichten. Het beeld van een vriendin die haar bed met anderen deelde, paste daar niet in.

Intimiteit en bindingsangst

Iemand die last heeft van bindingsangst, heeft moeite om intiem te zijn met iemand anders. Intimiteit ontstaat als je in staat bent om jezelf te openen voor de ander en je kwetsbaar op te stellen. Daarvoor is een gevoel van veiligheid nodig en vertrouwen. Het helpt daarbij als je geaccepteerd voelt door de ander. Ook kunnen ontvangen is van belang om intimiteit toe te kunnen laten. Naast deze aspecten is het ook belangrijk dat je in staat bent om naar jezelf te kijken en te reflecteren. Op welke manier kijk jij naar jezelf? Wie ben je, wat wil je, wat is voor jou belangrijk? Mogen jouw gevoelens en gedachten er van jou zijn? Durf je die te uiten? Als jij jezelf kent en accepteert, wordt het ook gemakkelijker om je te uiten en jouw gevoelens en verlangens te delen met de ander. Je moet dus in feite eerst intiem kunnen zijn met jezelf, om ook intiem te kunnen zijn met een ander. Intimiteit ontstaat door je kwetsbaarheden te delen met elkaar, deze te mogen en durven tonen aan de ander. Weten dat je ondanks alles je geliefd voelt door de ander. Intimiteit is het vermogen anderen lief te hebben en jezelf met een ander te delen. Een voorwaarde voor intimiteit is dat je je kunt openstellen, zodat er een verbinding met de ander kan ontstaan. Bij iemand met bindingsangst ontbreekt het gevoel van veiligheid en vertrouwen om je open te stellen.

Evelien was juist heel goed in staat om intimiteit op te bouwen in haar relaties. Ze was open en eerlijk over zichzelf, haar verwachtingen van het leven en relaties, en haar grenzen. Ze was in staat om emotionele steun te bieden aan Frank bij de dood van zijn vriend. Ze rende niet weg, maar maakte keuzes die op dat moment pasten in haar leven en voor wat op dat moment belangrijk voor haar was. Evelien had geen bindingsangst, integendeel. Evelien was in staat om zich met meerdere mensen te verbinden en van meerdere mensen tegelijk te houden, ieder op hun eigen wijze.

Ze hield van Frank en ze hield van Maarten. Daarnaast had ze nog een plusvriendschap met Bas en Peter, met wie zij zich ook verbonden voelde.

Polyamorie en plusvrienden

Om het leven te krijgen dat je wilt, zul je alle ideeën die je daarvan tot nu toe hebben weerhouden, moeten loslaten.

Annemarie Postma

Polyamorie is liefde kunnen voelen voor meerdere mensen tegelijk, waarbij je meerdere relaties aan kunt gaan. In deze relatie kan seksueel contact een rol spelen, maar dat hoeft niet. Voor de meeste mensen geldt dat je met je vrienden niet naar bed gaat. Er zijn echter ook mensen als Evelien die vrienden hebben met wie zij ook af en toe een seksueel contact hebben en waar ze genieten. Dit noemen we plusvrienden. Als je kijkt naar de verschillende manieren waarop mensen zich met elkaar kunnen verbinden, begrijp je waarschijnlijk dat er geen duidelijke scheidslijn is te trekken tussen het een of het ander. Het is soms lastig om het inzicht te krijgen in hoe relaties in elkaar steken en op welke manier je verbonden bent met je partner(s) of vrienden. Iedere relatie is uniek met ieder zijn eigen verbindingen. Het is daarom belangrijk dat je met elkaar in gesprek gaat over jouw relatie(s) en over de manier waarop jij je verbonden voelt met de ander, zodat het duidelijk is voor alle partijen.

Voor Evelien was het onderzoeken van haar verbindingen met haar partners een eyeopener. Ze begreep beter hoe ze in elkaar stak, en dat er niets mis met haar was, zoals ze eerder dacht. Een economische verbinding stond voor haar gelijk met materie, en dat was voor haar niet belangrijk in relaties. In ieder geval was het niet hoe zij zich met mensen wilde verbinden. Ze kreeg hierdoor ook inzicht in waarom

ze niet wilde samenwonen. Evelien ontdekte in het gesprek dat ze polyamoreus was. Ze hield immers van twee mannen die beiden erg belangrijk voor haar waren. Daarnaast had ze dus een aantal plusvrienden. Ze had wel eens iets gelezen over polyamorie maar het nooit op zichzelf betrokken. Ik stelde Evelien de wondervraag: stel er komt een fee, en ze tovert voor jou de ideale wereld, met mensen die met elkaar omgaan zoals jij het zou willen, hoe zou jouw wereld er dan uitzien? Hoe gaan mensen in jouw ideale wereld met elkaar om? Hoe ziet liefde en vriendschap er in jouw ideale wereld uit? Ik gaf Evelien de opdracht mee om hier de komende tijd over te fantaseren. Toen ze twee weken later terugkwam in de praktijk was het voor Evelien helder. In haar ideale wereld waren er meer mensen die zo in het leven stonden als zij en bestond de gemeenschap niet alleen uit stellen of gezinnen. Er waren ook veel meer woongroepen waarbij mensen een eigen plekje hadden om zich terug te trekken maar waar ook gezamenlijke ruimten waren waar zij anderen konden ontmoeten en dingen konden ondernemen. In haar ideale wereld deden de mensen niet moeilijk over seks, maar voelden zij zich vrij om hiervan te genieten, zonder zich er schuldig over te voelen. Hun partner(s) accepteerde(n) dit, gunden elkaar dit en waren blij voor elkaar. In haar ideale wereld gingen mensen liefdevol met elkaar om en daagden zij elkaar uit. Evelien beseftte dat het belangrijk was voor haar om meer mensen te vinden die op dezelfde manier in het leven stonden als zij. Ze had twee doelstellingen waarmee ze de sessies beëindigde: ze zou het gesprek aangaan met Frank over hun verbinding en de verschillende manier waarop zij in het leven stond. Daarbij wilde ze onderzoeken of er op een andere manier wel een toekomst voor hen was weggelegd in hoe deze er wel uit zou kunnen zien. Daarnaast had ze het plan om op internet te zoeken naar gelijkgestemden, om steun te zoeken en om mensen te vinden die bij haar en

haar manier van leven zouden passen. Enigszins opgelucht verliet ze de praktijk.

De Na en liefdesrelaties

Hoe kunnen mensen overeenstemming bereiken tussen wat goed voelt voor henzelf en wat de omgeving ervan vindt? Hoe kun je omgaan met situaties als waar Evelien zich in bevindt, waarbij je wordt gevraagd je te gedragen op een manier die niet past bij wat jij diep in je hart voelt dat goed voor jou is? Een deel van het antwoord wordt gegeven als we ons realiseren en bewust worden dat wat voor ons maatschappelijk aanvaard is, van cultuur tot cultuur verschilt. Evelien zou bijvoorbeeld kunnen ontdekken dat de Na-cultuur in Zuidoost-China een houding heeft met betrekking tot seksualiteit en intimiteit die veel dichterbij haar belevingswereld staat dan wat zij ervaart in haar eigen westerse maatschappij.

De Na, ook wel bekend als ‘Moso’ in het Chinees, leven rond het prachtige Lugumeer aan de voet van de Himalaya. Het is een samenleving waar de ‘Moeder’ gerespecteerd en geëerd wordt. De Na kennen niet het huwelijk zoals wij dat kennen, maar hebben een systeem van het ‘bezoekershuwelijk’ waarbij de mannen hun huis verlaten om hun vrouwen te bezoeken in haar huis. Vanuit hun traditie hebben zowel mannen als vrouwen meerdere partners. Interessant is het gegeven dat het woord ‘jaloezie’ niet in hun taal voorkomt, simpelweg omdat ze geen jaloezie kennen! Zo hebben ze ook geen woord voor verkrachting, want ook dat kennen de Na niet. Liefdesrelaties zijn gebaseerd op wederzijdse genegenheid en als een van de partners zijn of haar interesse verliest, komt de relatie op een zachte en liefde-

volle manier tot een einde. Dit doen ze met behulp van hun rijke traditionele volkszang- en liederencultuur.

De Na gebruiken deze zeer rijke traditie van volkszang en liederen om zowel relaties aan te gaan, als relaties te beëindigen. Zo geeft de tekst: 'Jij bent het zout in mijn thee' (de Na drinken hun thee met zout) aan dat er liefde in de lucht hangt en is de tekst 'we zijn als twee bomen op verschillende heuvels, onze takken zullen elkaar nooit bereiken' een duidelijke indicatie dat de relatie tussen twee geliefden op zijn einde loopt.

Recentelijk bracht een wijsgeleerde een bezoek aan de Na. Hij was verbaasd om te ontdekken dat het niet te ontkennen was dat deze cultuur zoveel zachter en vreedzamer is dan de onze. Zelfmoord wordt zelden aangetroffen en moord komt niet voor. Bij hun manier van relaties aangaan en onderhouden, spelen economische factoren geen belemmerende of complicerende rol. Het aangaan en beëindigen van relaties gaat op een manier die weinig emotionele schade achterlaat.

De man vroeg zich af, zijn eigen vrienden en familie in ogeschouw nemend die worstelen met moeilijke huwelijken en pijnlijke echtscheidingen, hoe het mogelijk is dat wij in het Westen zo ver van deze oorsprong verwijderd zijn.

Het is de moeite waard om eens te reflecteren over het feit dat een maatschappij waar vrouwen vrij zijn om zonder schaamte of afkeuring meerdere partners te hebben, een maatschappij is die zoveel vriendelijker en zachter is. Wanneer Evelien uitgedaagd wordt om haar keuzes met betrekking tot haar levensstijl te verantwoorden, zou ze haar omgeving kunnen vragen om eens te kijken naar de Na, en zich af te laten vragen in wat voor soort ideale maatschappij zij zouden willen leven.

Vragen die je jezelf kunt stellen

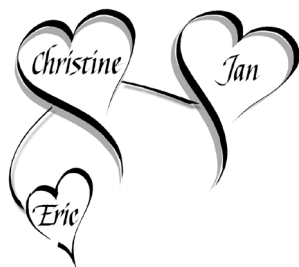
1. Op welke manier durf jij intiem te zijn en jezelf te openen voor de ander?
2. Op welke manier voel jij je verbonden met je partner(s) en vrienden?
3. Hoe ziet jouw ideale sprookjeswereld eruit en hoe gaan mensen daarin met elkaar om?

Tips

1. Neem regelmatig even tijd voor jezelf. Het is belangrijk om van tijd tot tijd rust te nemen en tot jezelf te komen, zodat je daarna weer volledig in verbinding kunt komen met de ander.
2. Zorg voor kwaliteitstijd in plaats van kwantiteitstijd. Plan je agenda niet overvol en zorg ervoor dat je je grenzen bewaakt. Je kunt je tijd en energie maar één keer besteden.
3. Wees eerlijk over je verwachtingen en doelstellingen van de relatie. Niet iedereen zit hetzelfde in elkaar. Spreek je uit en check de verwachtingen van de ander. Hou niemand voor de gek, ook jezelf niet.
4. Wees bereid om risico's te nemen. Bedenk dat een relatie aangaan altijd een risico inhoudt. Het risico gekwetst te worden, de kans dat de liefde overgaat of de relatie verandert of beëindigd wordt. Als je meerdere relaties aangaat, is de kans ook groter dat je ooit afscheid moet nemen van (een van) je geliefden.
5. Durf jezelf te zijn. Zolang jij twijfelt over wie je bent en wat je mag zijn, voelen anderen dat ook. Zij reageren daar juist op. Als jij de twijfel laat voor wat hij is, en je gaat staan voor wie je bent, ben je duidelijk. Voor jezelf, maar ook voor anderen. En dat is een stuk gemakkelijker.
6. Geef aandacht aan je partner(s) en laat je partner(s) we-

- ten hoe belangrijk hij/zij voor je is/zijn. Maak tijd vrij voor elkaar. Wees efficiënt en doe aan timemanagement.
7. Maak heldere en duidelijke afspraken met elkaar en hou je eraan. Evalueer regelmatig met elkaar of de gemaakte afspraken nog voor jullie kloppen of dat ze gewijzigd moeten worden. Ieder mens en iedere relatie evolueert en behoeften kunnen in de loop van de tijd veranderen. Regelmatig evalueren voorkomt dat je achter de feiten aanloopt.

2. Een onmogelijke liefde – Christine



Verliefd worden op iemand anders, terwijl je getrouwd bent en kinderen hebt. Je vond het altijd vreselijk als zoiets gebeurde. Je hoorde het van anderen of las erover, je had er je mening over en dacht dat het jou niet zou gebeuren. Totdat je op een dag ontdekt: ik ben verliefd! Naast de vlinders, de vele zoete dagdromen, de nieuwe bruisende energie en spannende momenten ontstaan de schuldgevoelens en de schaamte, tot de paniek toeslaat. Wat moet ik met mijn gevoelens? Wat kan ik ermee? Ik wil niet kiezen, ik kan niet kiezen en ik wil niet verliezen. Help! Dit overkwam Christine.

Christine (32) was getrouwd met Jan (42). Samen hadden ze twee jonge kinderen. Jan en zij kenden elkaar van een plaatselijke vereniging, waar Jan zijn hart bij haar had uitgestort toen hij in scheiding lag met zijn ex. Christine was destijds een luisterend oor voor hem geweest. Jan had een zontje uit zijn eerdere huwelijk. Eens in de twee weken maakte het kind een weekend deel uit van hun gezin. Jan was een introverte man van weinig woorden. Hij was een harde werker, goudeerlijk en betrouwbaar. Een rechtschapen man wiens wil wet was. Hij was dol op hun kinderen, had alles voor hen over maar hanteerde strakke regels. Ze runden samen het gezin en dat ging goed.

Christine vond het moeilijk om met Jan te praten over

dingen die echt belangrijk waren voor haar. Zeker als het ging om haar persoonlijke gevoelens. Als ze dat probeerde, reageerde hij vaak nuchter en afwerend. Hij begreep niet waarom Christine zich zo druk maakte. Alles ging toch goed? Christine voelde zich vaak niet begrepen door hem. In de loop der jaren was ze zich daardoor steeds minder gaan uiten. Doordat de kinderen aandacht vroegen, werd het ook steeds gemakkelijker om het niet te doen. Christine had, net als Jan, niet geleerd om over gevoelens te praten. Tot ze op haar werk Eric ontmoette.

Eric was open, extravert en communicatief. Het klikte tussen hen. Eric was een gezelligheidsdier, nieuwsgierig en wilde alles weten van Christine. Vaak gingen ze samen wandelen tijdens de lunch. Dan kletsten ze samen honderduit. Praten leek zo gemakkelijk te gaan met Eric, zo anders dan met Jan! Hij gaf niet snel op en vroeg door. Hij was bereid om te luisteren. Door hun gesprekken werd Christine steeds opener. Het duurde dan ook niet lang voordat Christine gevoelens voor Eric begon te ontwikkelen. Eric bekende al snel dat hij haar geweldig vond en dat als ze niet met Jan getrouwd zou zijn, hij het wel zou weten.

Het werd voor Christine steeds moeilijker om haar gevoelens voor Eric te negeren. Ze keek steeds meer uit naar hun gezamenlijke lunch. In gedachten was ze vaak met hem bezig. Ze hield haar gevoelens voor zichzelf, totdat een collega de opmerking maakte dat ze er de laatste tijd zo stralend uitzag. Toen drong het ineens tot haar door: ik ben verliefd! Bij dat besef schrok ze enorm. Dit kon absoluut niet! Ze was immers getrouwd en had een gezin! Wat nu? Ze probeerde het te ontkennen maar de gedachte kwam steeds terug. Ze durfde absoluut niets aan Jan te vertellen. Jan was in zijn vorige huwelijk maandenlang bedrogen door zijn ex. Toen hij het uiteindelijk ontdekt had, had hij meteen een einde gemaakt aan de relatie en het huwelijk. Voor hem was het duidelijk: dat wilde hij nooit meer. Christine vond

het vervelend dat ze Jan nu weer in dezelfde situatie bracht. Ze kon nu onmogelijk tegen hem vertellen dat ze zelf verliefd was op een ander. Jans visie was: je kiest voor iemand en daar ga je dan ook helemaal voor. Verliefdheid maakt gezinnen kapot, je richt je aandacht op je eigen gezin. Hij had een slecht contact met zijn ex en voor Christine was het duidelijk: ze zou nooit tegen Jan durven vertellen dat ze gevoelens had ontwikkeld voor Eric. Het zou haar haar huwelijk kosten en dat wilde ze niet. Ze wist niet wat ze ermee aan moest.

Soms droomde ze weg over Eric en een gezamenlijk gezin. Ze herkende zichzelf soms niet als ze met Eric was, ze was dan zo anders dan bij Jan. Tegelijkertijd beangstigde dat haar. Het allerbangste was ze voor de gevolgen voor de kinderen. Een scheiding wilde ze hen niet aandoen. Ze zag wat de gevolgen konden zijn, zoals bij Jans zoontje. Ze hield nog steeds van Jan. Ze had destijds voor hem en zijn betrouwbaarheid gekozen. Jans standvastigheid had haar zekerheid en veiligheid gegeven. Precies wat zij als twijfelbaar nodig had. Ze had nooit begrepen hoe zijn ex zich zo had kunnen gedragen tegenover Jan door vreemd te gaan en hem te bedriegen. Ze had haar egoïstisch gevonden en snapte niet hoe ze haar huwelijk op het spel had kunnen zetten. Haar gevoelens voor Eric waren nu zo sterk dat ze bang was dat ze hetzelfde zou doen. Ze kampte met enorme schuldgevoelens en voelde zich een slecht mens. De strijd tegen haar gevoelens brak haar op. Ze viel kilo's af en sliep slecht. Er leek geen uitweg meer te zijn. In die fase klopte Christine aan bij relatiecoach Leonie voor hulp.

Verliefd op een ander

In mijn coachingspraktijk zie ik veel voorbeelden van mensen die verliefd worden op iemand anders dan hun eigen partner. De

verwarring ontstaat niet alleen door de verliefdheid met alle bijbehorende emoties, maar ook doordat mensen vaak schrikken van hun eigen reactie. Ze reageren heel anders dan zij gedacht hadden. Kortom: het beeld dat zij hebben van mensen die verliefd worden op anderen of van mensen die vreemdgaan, komt niet overeen met het beeld dat zij van zichzelf hebben. Plotseling blijkt dat zij hetzelfde denken, verlangen en misschien wel doen als al die andere mensen die affaires hebben en die zij voorheen niet konden begrijpen en misschien zelfs veroordeelden. Die confrontatie is heftig.

Als je verliefd wordt op iemand anders, weet je in eerste instantie niet wat je overkomt en is het moeilijk om te bedenken hoe ermee om te gaan. Doordat je verliefd bent en het leven door een roze bril ziet, heb je ook niet altijd het volle besef van de consequenties van je acties en besluiten. Pas als je leven echt op zijn kop staat, de innerlijke verscheuring groter wordt en het besef doordringt dat er iets moet gebeuren, ben je pas bereid om écht na te denken en er over te praten. Zoals gebeurde bij Christine. Christine had haar gevoelens heel lang ontkend. Ze dacht: als ik er met niemand over praat, dan is het er ook niet. Toen een collega haar aansprak kon ze er niet meer omheen: ze was verliefd. Help!

Verliefd worden op een ander binnen je bestaande relatie wordt vaak veroordeeld door de buitenwereld. In onze maatschappij is monogamie nog steeds de norm waaraan we, vaak onbewust, willen voldoen. Toch lukt het velen niet: 40 procent gaat vreemd en 35 procent van de huwelijken eindigt voortijdig, in een derde van de gevallen doordat er een ander in het spel is (CBS 2006). Christine kende die ervaring, ze had het immers gezien aan de andere kant van de lijn. Christine had toen zijn verdriet gezien. Ze had ook gezien hoe hun gezin uit elkaar was gevallen en hoe moeilijk hun kind het ermee had. Ze had zijn ex erom veroordeeld. En nu was ze zelf verliefd op iemand anders, en ze merkte hoe moeilijk het was om haar gevoelens onder controle te hou-

den. Het leidde tot een soort van innerlijke verscheuring. Hoe kon zij dit in hemelsnaam tegenover zichzelf en haar man verantwoorden?

*Oordeel niet voordat je een halfuur in de schoenen
van die persoon heb gestaan.
Chinees gezegde*

Schaamte

Als je jezelf schuldig voelt, betekent dit in principe dat je niet tegemoet kunt komen aan a) de verwachtingen van jezelf en b) de verwachtingen van de ander. Verwachtingen die je hebt van jezelf hebben te maken met hoe jij naar jezelf kijkt. Het heeft te maken met jouw normen die jij aan bepaalde waarden hebt gehangen. Normen en waarden die veelal beïnvloed zijn door het gezin waarin je bent opgegroeid en de cultuur en gemeenschap waar je in leeft. In het geval van Christine was de norm van haar waarde ‘trouw zijn’: ‘Als je kiest voor iemand, dan kies je voor altijd. Daarbij is geen ruimte voor anderen.’ Als blijkt dat door omstandigheden of een nieuwe situatie, je innerlijke wensen of je gedrag niet meer passen bij de normen die je hebt, ontstaan er schuldgevoelens. Je voldoet niet meer aan het door jou zelf geschapen ideaalbeeld. Schuldgevoelens roepen vaak boosheid op, omdat je niet aan je eigen genormeerde zelfbeeld voldoet. Boosheid is een emotie die zegt dat je over een grens bent gegaan. Er is iets gebeurd wat niet had gemogen. Onder iedere negatieve emotie schuilt een behoefte, zo ook bij boosheid. Het roept de innerlijk actie op om je normen weer overeen te laten stemmen met je innerlijke wensen. Dit kan op twee manieren. Of je past je gedrag aan aan het door jou gecreëerde zelfbeeld, of je onderzoekt je normen opnieuw tegen het licht van je nieuwe opgedane ervaring, je verliefdheid. Hoe kijk je *nu*, met de ervaring die je de afgelopen periode heb opgedaan, tegen de normen

die je *toen* geformuleerd hebt aan? Zou je ze willen aanpassen? Wellicht voel je die behoefte en merk je dat je normen van toen te rigide zijn geformuleerd.

Je herkent misschien de behoefte om je normen aan te passen, maar hebt last van het schuldgevoel tegenover je partner. Je komt op deze manier immers niet tegemoet aan de verwachtingen van je partner, of van je omgeving zoals familie en vrienden. In het geval van Christine, hadden zij beiden dezelfde normen over vreemdgaan en in het verlengde daarvan, gevoelens koesteren voor een ander. Het niet kunnen voldoen aan de verwachtingen van anderen, maakt je bedroefd en verdrietig. Christine ervoer schaamte.

Schaamtegevoelens ontstaan als je naar binnen keert waarbij je jezelf veroordeelt omdat jij niet aan de verwachtingen van een ander kunt voldoen. Je oordeelt niet alleen over je gevoelens, maar je veroordeelt jezelf ook om je gevoelens en gedachten. Het grote bestraffende vingertje wijst helemaal naar jou. Juist de veroordeling die je voelt, opgeroepen door anderen, maar wat eigenlijk de veroordeling van jezelf is, leidt tot schaamtegevoelens. Als je je schaamt, wil je niet zien wat er gebeurd is en je wilt al helemaal niet in de spiegel kijken naar jouw aandeel. Je hebt de neiging om jezelf terug te trekken. Schaamtegevoelens leiden dus tot passiviteit. De activiteit die opgeroepen wordt door het niet tegemoetkomen aan de verwachtingen van jezelf, en de passiviteit die opgeroepen wordt door het niet tegemoetkomen aan de verwachtingen van de ander, houden je in een spagaat: er is geen ruimte meer voor beweging. En doordat je steeds heen en weer geslingerd wordt tussen beide gevoelens, ontstaat paniek: help, ik wil wel bewegen maar ik kan niet bewegen. Wat moet ik nu doen? Er lijkt geen uitweg te zijn.

Acceptatie

*Vergeef jezelf als je geen vrede hebt.
Op het moment dat je je onvrede volkomen aanvaardt,
verandert je onvrede in vrede.*

Eckhart Tolle

Gevoelens van verliefdheid, liefde of genegenheid zijn in wezen natuurlijk niet slecht. Een verliefdheid is vaak een teken dat iemand iets in jou raakt. Je bewondert iemand om hoe hij of zij is en daar is natuurlijk niets mis mee. Een van de belangrijkste dingen is, als je verliefd wordt op een ander, dat je je gevoelens van verliefdheid accepteert. Juist het proberen te ontkennen van je gevoelens lost niets op. Sterker nog: de verliefdheid neemt er door toe. Iets wat niet mag, is spannend. Onderzoek heeft uitgezeten dat spanning en opwinding gevoelens van verliefdheid en verlangen doen toenemen. Dus hoe vaker je tegen jezelf zegt dat het idioot is dat je verliefd bent, dat het fout is, dat het verboden is, des te sterker wordt je aandacht naar je verboden gevoelens toetrokken. Verliefd zijn binnen een relatie brengt hoe dan ook beweging. In de relatie tussen jou en je partner, en zeker in de relatie met jezelf.

Zelfcompassie

Zelfcompassie kan helpen om al jouw verschillende gevoelens te aanvaarden en te accepteren. Compassie hebben voor iemand betekent dat je ziet en erkent dat iemand het moeilijk heeft. Je voelt als het ware diens pijn, en je hebt de behoefte om de ander te helpen of te steunen. Je bent zacht en vriendelijk naar de ander en diens fouten. Je beseft dat de ander ook maar een mens is die niet perfect is en dus kan falen. Je begrijpt dat het jou ook zou kunnen overkomen. Je voelt warmte, zorgzaamheid en bereidheid om je naaste te helpen en je laat je oordeel los.

Zelfcompassie is niets anders dan het hebben van compassie met jezelf. Het is met liefde en respect naar jezelf kijken op momenten dat jij faalt of fouten maakt. In plaats van jezelf te bekritisieren en te veroordelen, wat bijna als vanzelfsprekend onze eerste reactie is, kijk je met vriendelijkheid en zachtheid naar jezelf. Je geeft jezelf alle steun die jij nodig hebt. Je bent immers, net als ieder ander, maar een mens met al zijn tekortkomingen en ontwikkelpunten. Ook al voldoe je niet aan je eigen gestelde verwachtingen of ideaalbeeld, je accepteert volledig wie je bent. Fouten maken bestaat, evenals gevoelens van frustratie, verlies, pijn en overschreden grenzen. Dat is inherent aan het mens-zijn.

Of we het nu willen of niet, verliefdheden ontstaan. Voel je nooit schuldig om wat je voelt. Gun jezelf om te genieten van je gevoelens. Je gevoelens zijn van jou en mogen er zijn. Gevoelens van liefde en verliefdheid horen te stromen, of je er nu uiting aan geeft of niet. Die keuze heb je zelf en maak je het liefst bewust, waarbij je rekening houdt met je eventuele partner, zijn of haar wensen, en wat jullie afspraken zijn. Het is altijd goed om de afspraken opnieuw tegen het licht te houden en bespreekbaar te maken. Dat kan alleen als je de moed hebt om erover in gesprek te gaan. Misschien weet je nog niet zo goed wat je zou willen met je gevoelens. Gun jezelf de tijd en de ruimte om dit te onderzoeken.

*Als angst is wat je tegenhoudt, is moed wat je dient
te ontwikkelen.*

Vrij naar Winston Churchill

Onderzoek je verliefdheid

Ieder mens is bewust of onbewust op zoek naar innerlijke gezondheid. Een liefdesrelatie is een ideale manier om te groeien richting gezondheid. Een verliefdheid biedt eenzelfde mogelijkheid. Wat betekent deze verliefdheid voor jou en je relatie? Hoe sta je

in je huidige relatie? In hoeverre is je verliefdheid bespreekbaar binnen je relatie? Zijn er dingen die je mist of niet aangaat met je partner? Wat biedt je verliefdheid wat je partner jou niet kan bieden? Verliefd zijn op een ander zegt veelal iets over jou zelf, over waar je nu staat op jouw pad van ontwikkeling. Je voelt je aangetrokken tot iemand, omdat die persoon iets heeft wat je bewondert. Je wordt vaak verliefd op iemand die óf heel verschillend van je is en aspecten heeft die jij bij jezelf mist, óf op iemand die aspecten heeft die je bij jezelf herkent en waardoor je je bevestigd voelt. Eigenlijk word je dus verliefd op jouw ideale zelf, op een onderontwikkeld stukje van jezelf wat nog onvoldoende tot uiting is gekomen. Een mens groeit en ontwikkelt zich door de jaren heen. Het is dan ook niet vreemd als je op een bepaald moment iemand tegen het lijf loopt die jouw onontdekte kanten triggert. Dit zie je ook terug bij Christine.

Open zijn over haar gevoelens was niet Christines sterkste kant. Het was wel een wens van haar, maar omdat dit met Jan niet goed gelukt was, was ze zich in de loop der jaren steeds meer gaan afsluiten en gestopt met proberen om open te zijn. Bij Eric werd dit innerlijke verlangen om open te zijn weer geactiveerd. Eric fungeerde in die zin als een boodschapper van haar onvervulde behoeften.

Het is leuk om bij jezelf te onderzoeken wat het is waarom iemand voor jou zo aantrekkelijk is. Voel jij je wel eens aangetrokken tot iemand anders dan je partner? Mag jij van jezelf die ruimte nemen om te onderzoeken wat jouw gevoelens betekenen? Waarin is je verliefdheid anders? Wat heeft hij of zij te bieden? Wat is nu zo kenmerkend aan de ander? Op welke manier kun jij dit zelf ontwikkelen?

Christine was van zichzelf geen echte prater, ze was meer een luisteraar die zich gemakkelijk inleefde in een ander. Jan zelf was een man van: geen woorden maar daden. Ze

voelde zich thuis bij hem en ze wist wat ze aan hem had. Ze vonden het fijn om bij elkaar te zijn en samen dingen te ondernemen. Maar Eric boorde dat communicatieve stuk juist aan bij Christine. En Christine ontdekte dat zij dat eigenlijk heel erg leuk vond. Ze vond het heerlijk dat Eric doorvroeg en met haar 'ik weet het niet' geen genoegen nam. Ze voelde zich erkend en gezien en had het gevoel dat ze belangrijk was. Bij Jan was het allemaal zo gewoon geworden. Het gezin draaide, maar echte intimiteit deelde ze steeds minder met hem. Ze voelde zich steeds meer met Eric verbonden en deelde intimiteit met hem. Ze ging thuis steeds meer letten op de dingen die Jan niet had en die Eric wel had. Daardoor werd ze steeds ontevredener over Jan en de manier waarop hij met dingen omging. Ze vroeg zich af hoe het zou zijn als ze met Eric zou samenwonen. Zou het niet veel soepeler gaan en gezelliger zijn? Thuis werd ze steeds stiller. Jan vroeg wel eens of er iets was, en dan antwoordde ze: 'Niks, laat me maar even' of ze verzong een smoesje over haar werk. Jan drong niet aan, dat lag niet in zijn aard. Hij probeerde lief voor haar te zijn door een extra knuffel of door een kop thee voor haar te zetten. Christine was enerzijds blij dat ze met rust gelaten werd, maar anderzijds teleurgesteld. Kon het hem echt iets schelen? Eric zou vast doorgevraagd hebben...

Tijdens de coaching ging ik samen met Christine op zoek naar haar behoeften binnen de relatie. Met behulp van Het Relatiespel van Peter Gerrickens onderzochten we haar top 10-belangrijkste behoeften binnen de relatie. Het spel bevat een vijftigtal kaartjes waarop relatiebehoefte beschreven staan. Ik vroeg Christine zich voor te stellen hoe haar meest ideale relatie eruit zou zien, en welke behoeften hierbij aanwezig zouden zijn. Toen we naar de gekozen kaartjes van Christine keken, bleek dat de essentie van haar behoeften waren verdeeld tussen de twee relaties. Bij Jan was dit: opvoedings- of zorgtaken verdelen, praktische hulp bieden,

een seksuele relatie onderhouden en liefde of genegenheid tonen. In beide relaties maakten zij samen plezier, en in de relatie met Eric was dit emotionele steun bieden, elkaar aanmoedigen of uitdagen, complimenten of waardering tonen, het delen van gevoelens en persoonlijke dingen en elkaar verrassen. Toen Christine de kaartjes uiteindelijk zag liggen, riep ze uit: ‘Kon ik deze mannen maar aan elkaar plakken! Ze hebben beiden iets wat ik belangrijk vind in een relatie.’

Neem je verantwoordelijkheid

Waar veel relaties op stuk lopen, is het feit dat mensen hun partner verantwoordelijk houden voor de invulling van hun behoeften. Overtuigingen als ‘Jij moet me geven waar ik behoefte aan heb’, ‘Het ligt aan jou dat ik niet gelukkig ben’ en ‘Als jij anders zou zijn, zou onze relatie een stuk gemakkelijker en leuker zijn’ zijn hierbij leidend. Op die manier leg je de verantwoordelijkheid voor je relatie bij de ander en plaats je jezelf in een afhankelijkheidspositie. Dit is niet fijn, want hoe lang moet je wachten? Daarnaast is het een positie die je gevangen houdt en waardoor je zelf niet in actie komt. De enige persoon op wie je werkelijk invloed hebt, ben je zelf. Welke acties kun jij ondernemen? Wat kun jij anders doen? Je hebt geen invloed op wat de ander wel of niet doet. Je hebt alleen invloed op hoe jij reageert en op welke manier jij dingen wel of niet aanpakt in je relatie. Je partner kan wel reageren op je acties en is daar zelf verantwoordelijk voor

Het gewone leven zelf kan een gevangenis zijn, tenzij je de verantwoordelijkheid voor jezelf accepteert.
Annemarie Postma – uit: *Liefde maken* (2007)

In haar hart verweet Christine Jan dat hij niet open was en met haar praatte, en zijn gevoelens niet toonde. Eric maakte haar op dit moment gelukkiger, want hij was nieuwsgierig

en toonde interesse en hij daagde haar uit om zich te uiten. Ik vroeg Christine op welke manier zij ervoor zorgde dat haar behoeften vervuld werden. Christine ontdekte dat zij zelf ook niet open was tegen Jan. Ze beseftte dat ze eigenlijk niet goed wist wat hem bezighield. Op die manier kon zij hem geen emotionele steun bieden. Simpelweg omdat ze zo weinig praatten met elkaar. Christine kwam erachter dat zij haar behoeften zelf onvoldoende had geuit tegen Jan, niet naar zijn behoeften had gevraagd en zag op die manier wat haar eigen aandeel was in de patronen die waren ontstaan in haar relatie met Jan.

Voor Christine was het duidelijk: al wilde ze het liefst uiting geven aan haar gevoelens voor Eric, ze wilde haar man niet bedriegen. Maar ze wilde ook af van de dagdromen die ze had over Eric en een toekomst met hem. In onze gesprekken onderzochten we uitgebreid haar dilemma door alle mogelijkheden en de bijbehorende negatieve gevolgen op een rijtje te zetten. Hoe zou het zijn als ze voor Eric zou kiezen? Hoe zou het zijn als ze voor Jan zou kiezen? Zou er een mogelijkheid zijn om haar verliefdheid kenbaar te maken aan Jan en binnen haar relatie ruimte te maken voor een relatie met Eric? Of moest ze kiezen voor geen van beide mannen?

Kiezen

*Twijfel is een fantastische lijm. Je komt er nooit
door van je plaats.*

Olaf Hoenson

Het maken van een keuze voor het een, houdt onlosmakelijk het afwijzen van de andere mogelijkheid in. Daarbij is het belangrijk te accepteren dat de keuze die je maakt negatieve gevolgen heeft voor jezelf of voor anderen. Je stelt dus altijd iemand teleur. Het

aangaan van negatieve emoties, deze te onderzoeken, herkennen en erkennen is een klus waar we het liefst niet aanwillen, maar die wel verlichting brengt. Veel energie gaat zitten in het verzet tegen de bijbehorende negatieve aspecten van een keuze. Durf de negatieve gevoelens als pijn en verdriet toe te laten. De oplossing ligt juist in ze te aanvaarden. Op het moment dat een gevoel er mag zijn, wordt het lichter. Neem de tijd alles te verwerken en richt je op de mogelijkheden van de keuze die je gemaakt hebt.

*Een bewust JA voor het een, houdt automatisch
een NEE in voor het ander.*

*Gebruik de energie die daarbij vrijkomt om je
keuze kracht bij te zetten.*

Leonie Linssen

Als je met dergelijke grote vraagstukken zit, is het belangrijk dat er iemand is die zonder oordeel naar je luistert. Iemand die geen belang heeft bij jouw keuze en neutraal naar je situatie kan kijken. Wat zijn de gevolgen van je mogelijke keuze? Levert je keuze nieuwe problemen op? Wat zijn de gevolgen op lange termijn? Wat zijn de gevolgen voor degenen die bij je keuze betrokken zijn, zoals je kinderen? In hoeverre is dit belangrijk voor je? Wat zou de reactie van je partner kunnen zijn? Hoe kun je dat zeker weten? Waar ligt je grootste angst? Het is belangrijk om voor alle vragen die je hebt de tijd te nemen om antwoorden te vinden. Soms helpt het om letterlijk afstand te nemen en je een paar dagen alleen terug te trekken in een andere omgeving als een klooster of een strandhuisje. Door te wandelen en alleen te zijn, door te lezen of door gesprekken met onbekenden die niet emotioneel bij jouw leven betrokken zijn, krijg je vaak nieuwe inzichten en worden dingen helder.

Voor Christine werd het duidelijk dat zij een keuze moest maken. Hoewel zij gevoelsmatig ruimte zou willen maken voor een aanvullende relatie met Eric, wist ze zeker dat dit

in haar relatie met Jan onbespreekbaar zou zijn. Als zij zou kiezen voor een toekomst met Eric, was ze bang dat het een hele strijd zou zijn om een goede omgang met Jan en de kinderen te krijgen. Dat risico wilde ze niet lopen. Ze had gekozen voor het moederschap, voor haar relatie met Jan, en wilde blijven kiezen voor een gezin. Ze hield immers ook nog steeds van Jan en in veel opzichten hadden ze het goed samen. Ze besepte dat ze met Jan moest praten over haar gevoelens. Ze wilde in ieder geval haar nieuwe inzichten met hem delen. Haar angst om te vertellen dat ze verliefd was geworden, was groot. Ze was ontzettend bang dat Jan zichzelf en de kinderen iets zou aandoen.

Tijdens de coaching leerde Christine zich meer open te stellen voor Jan en om zich ook naar hem te uiten. Ze maakte kennis met de feedbackregels en leerde om meer vanuit zichzelf te praten, waardoor Jan zich minder aangevallen voelde als ze gesprekken hadden. Zo verbeterde hun communicatie. Christine wilde niet vreemdgaan. Ze koos ervoor om te stoppen met de lunchwandelingen met Eric. Hij had recht op een vrouw die voor hem zou gaan en met wie hij een gezin kon stichten. Dat kon zij niet voor hem zijn. Haar plek was in haar gezin, met Jan. Christine besloot bewust om bij haar man te blijven, solliciteerde naar een baan bij een andere afdeling. Ze verbrak het contact met Eric en rouwde om haar verloren nieuwe liefde. De energie die voorheen naar haar twijfel en dilemma was gegaan, besteedde Christine nu aan haar relatie met Jan. Ze deed een assertiviteitscursus waarin ze leerde meer voor zichzelf op te komen. Christine koos ervoor om haar gevoelens niet met Jan bespreekbaar te maken zolang ze nog verliefd was. Ze leerde Jan meer te waarderen voor wat hij was en stopte al haar energie in het investeren in hun relatie.

Als woelig water tot rust komt, wordt het langzaam helder.

Lao Tse

De drie Godinnen

Voor veel vrouwen is het weten wie en wat je bent een cruciaal onderdeel voor de levenskeuzes die zij maken. In het Westen gebruiken we rollen zoals kind, vriendin, student, medewerker, echtgenoot en moeder om onszelf te definiëren. Veel tradities in de wereld hebben echter een andere kijk op vrouwen, die gebaseerd is op het concept van ‘de drie Godinnen’. Deze Godinnen, of ze nu Keltisch, Hindi of Grieks zijn, hebben connecties met de stand van de maan, de vier seizoenen en het meest belangrijk: de levensfasen in het leven van de vrouw. De meest gebruikte termen voor deze fasen zijn Meisje, Moeder en Wijze Vrouw. Het Meisje is een jonge aantrekkelijke vrouw in al haar schoonheid. De Moeder is een vrouw die dienend en zorgend is. De Wijze Vrouw is een vrouw die in haar kracht gekomen is, die wijsheid en gratie bezit en die haar seksualiteit volledig heeft geaccepteerd en tot uitdrukking brengt. Iedere vrouw heeft al deze drie Godinnen in zich, gedurende alle perioden van haar leven, maar meestal is het een van de drie die gedurende een bepaalde periode het overwicht heeft. Onze westerse cultuur verheerlijkt de Godin het Meisje en accepteert de noodzaak van de Moeder, maar zelden of nooit waardeert onze cultuur de Godin de Wijze Vrouw.

Vrouwen stappen meer en meer in de kracht van de Wijze Vrouw en dit zie je nergens duidelijker terug dan in liefdesrelaties. Voor veel vrouwen is het niet meer genoeg om te zorgen en te organiseren, of dat nu binnen een familie is of ergens anders. Het verlangen om een ‘volledige persoon’ te zijn die doorgaat zich te ontwikkelen en die hier uitdrukking aan wil geven, is een roep die we niet langer kunnen negeren. Niet alle relaties kunnen dit transformatieproces

aan, met name als ze gebaseerd zijn op rigide en niet onderhandelbare grenzen en kaders. Dit zie je met name terug als een vrouw het verlangen heeft haar seksualiteit te onderzoeken. Dit alles kan ertoe leiden dat een vrouw pijnlijke keuzes maakt, zoals je ook ziet bij Christine.

Een open relatie kan een manier zijn om een traditionele en gelimiteerde relatie te transformeren naar een relatie waarin de godin de Wijze Vrouw ruimte krijgt om te groeien en te exploreren.

Vragen die je jezelf kunt stellen

1. Met welke houding kijk jij naar jezelf en je verliefdheid?
2. Wat zegt jouw verliefdheid over jouw relatiebehoeften?
3. Op welke manier neem jij verantwoordelijkheid voor je relatie(s)?
4. Op welke manier maak jij je keuzes voor de toekomst?

Tips voor verliefden binnen een relatie

1. *Accepteer*
Accepteer dat je verliefd bent en accepteer de bijbehorende gevoelens. Het is niets om je voor te schamen. Geef je verzet op. Als je je gevoelens accepteert, zullen ze minder snel groeien dan wanneer je je ertegen verzet. Je mag ervan genieten!
2. *Maak de balans op*
Een verliefdheid is een goed moment om de balans van je eigen relatie weer eens op te maken. Wees eerlijk tegen jezelf en je partner. Ben je nog tevreden over hoe het

loopt? Zijn er onbeantwoorde verlangens of behoeftes? Onderzoek ze.

3. *Onderzoek je waarden en normen*

Op welke manier kijk jij ertegenaan? Hoe kijk je naar anderen die verliefd worden op een ander dan de partner? Wat zegt dit nu over jou?

4. *Kies bewust*

Bedenk wat je ermee wilt doen. Laat je niet verleiden door kortetermijndenken ('het is maar voor een keertje', 'het moet kunnen'). Bedenk wat de impact kan zijn op lange termijn. Maak je afwegingen zorgvuldig.

5. *Maak het bespreekbaar*

Dingen voor jezelf houden, houdt automatisch een afstand in tussen jou en je partner. Deze leidt vaak tot een verwijdering. Durf te praten over je gevoelens. Hou rekening met de manier waarop je je gevoelens formuleert. Soms helpt het om eerst te praten met een vriend(in) zodat de ergste emoties wat gezakt zijn.

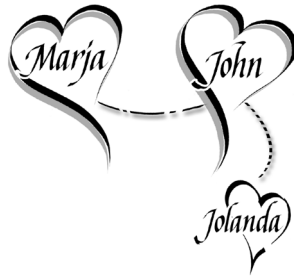
6. *Stel niet uit*

Heb je eenmaal een besluit genomen, onderneem dan actie. Hoe langer je wacht, hoe moeilijker het wordt. Bedenk van tevoren hoe de reactie van de ander zou kunnen zijn, maar pin je er niet op vast. Er is maar één manier om erachter te komen en dat is door het te doen.

7. *Neem de tijd*

Gun elkaar de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie. Neem geen grote besluiten die vooral gebaseerd zijn op heftige emoties. Zijn de emoties te heftig: neem even een time-out, of bespreek zaken met een onafhankelijke derde. Kom je er samen niet uit, zoek hulp bij een relatiecoach of therapeut.

3. Het stelde niets voor, het was maar voor de seks – John en Marja



Vreemdgaan is iets van alle tijden. Onder vreemdgaan verstaan we in dit boek dat iemand tegen de gemaakte afspraken met de partner, fysiek, seksueel of intiem contact heeft met een ander. Soms zijn deze afspraken duidelijk met elkaar besproken, maar veel vaker berusten ze op onbewuste aannames. Veel mensen gaan ervan uit dat je als je relatie serieuze vormen aanneemt, verder een monogaam leven zult leiden. Tenslotte is monogamie in onze cultuur nog steeds de norm en daarnaast wordt dit idee versterkt door de wederzijdse verliefdheid waardoor je sterk op elkaar bent gefocust.

Uit onderzoek blijkt echter dat 40 procent van alle Nederlanders wel eens vreemdgaat of is vreemdgegaan in zijn relatie. Mensen voelen zich dus blijkbaar ook aangetrokken tot anderen dan hun eigen partner. Toch is dit iets waar we niet graag openlijk voor uitkomen. Bekentenissen over gevoelens voor anderen worden vaker niet dan wel gedaan, uit angst voor de gevolgen. Naar buiten toe proberen we het monogame plaatje dat we ooit gecreëerd hebben en dat nog steeds in onze cultuur gebakken zit, in stand te houden. Dat overkwam John, die dertien jaar een relatie had met Marja met wie hij een gezin had met drie kinderen. Toen Marja ontdekte dat John vreemdging, ontstond er een crisis in hun relatie.

Toen John (36) en Marja (35) elkaar leerden kennen, hadden zij beiden al flink wat geëxperimenteerd op het gebied van de liefde. Dit keer werd het al snel duidelijk dat het anders was, serieuzer. Het begin van hun relatie was voor beiden de start van een nieuwe levensfase. Al snel gingen ze samenwonen en kwamen er kinderen. Ze maakten de afspraak dat ze altijd met elkaar zouden praten mocht er onverhoeds een ander in het spel komen. Beiden geloofden niet dat dit hen zou overkomen, ze waren immers wel uitgeraasd.

De eerste jaren was John zich nauwelijks bewust van andere vrouwen. Alle aandacht ging naar hun relatie, zijn carrière, het nieuwe huis en de kinderen. Dat veranderde toen een nieuwe collega, Jolanda, op zijn werk verscheen. Zij bracht de oude John in hem weer naar boven. Marja had zelden zin om te vrijen, maar bij John waren de lustgevoelens niet verdwenen. Hij had meer behoefte aan seks dan Marja. John had het gevoel dat hij met zijn verlangens nergens terecht kon. Hij miste hun uitgebreide vrije partijen en baalde van Marja's afwijzingen. Ze gaven hem het idee dat hij de laatste jaren voor Marja alleen nog maar pappa was, een huisgenoot en een gezinsmanager. Op zijn werk stapte hij in een andere wereld, zonder Marja en kinderen. Toen Jolanda werk van hem maakte, leek het alsof alle grenzen wegvielen. Hij wist ergens wel dat het niet klopte, maar de aantrekkingskracht tussen hem en Jolanda was te sterk. De afspraak met Marja leek er een te zijn uit een ander leven. Hij kon zijn gevoelens moeilijk tegenhouden en eerlijk gezegd wilde hij dat ook niet. Hij wilde genieten van de spanning tussen hem en Jolanda. Dit had hij zo gemist!

Fysieke aantrekkingskracht

Seksuele aantrekkingskracht tussen mensen zorgt voor positieve energie. Je bruist en leeft. Je voelt je gezien en aantrekkelijk. De-

ze bevestiging geeft je ego een enorme boost. Het maakt dat je veel gemakkelijker kunt omgaan met dingen die voorheen lastig voor je waren. Je maakt je minder druk en raakt niet zo snel geïrriteerd. Als je aan de andere kant weet dat je thuis ook een relatie hebt en dat deze belangrijk is, zorgt dit meestal voor schuldgevoelens. In combinatie met de positieve energie leiden deze ertoe dat je thuis extra aandacht gaat schenken aan je partner of aan je gezin. Je lijkt het gezinsleven weer meer te waarderen. Je leven voelt completer.

Toen John Jolanda leerde kennen, werd al snel duidelijk dat zij elkaar meer dan leuk vonden. Jolanda was jong, single en vrolijk en vond John een lekker ding. Ze had duidelijk interesse in hem als man en flirtte volop. John voelde zich eindelijk weer gezien. Hij genoot van de aandacht en de spanning die er tussen hen hing en flirtte vrolijk mee. Mails en sms'jes gaven zijn dag een nieuwe dimensie. Al snel vroeg Jolanda hem om bij haar thuis nog even door te werken aan een gezamenlijk project. John verlegde zijn grenzen. Hij liet Marja weten dat hij wat later thuis kwam en ging met Jolanda naar haar appartement. Eenmaal over de drempel zoenden ze en lieten hun gevoelens de vrije loop. John voelde ergens in zijn achterhoofd dat hij een grens overging, maar dat kon hem op dat moment niets schelen. Hij wilde haar en hij wilde haar helemaal. Zo begon een periode van genieten van seksuele lust en verlangen. En van vreemdgaan.

Gevolgen van vreemdgaan

Soms is vreemdgaan een teken dat er aspecten zijn in je relatie die om aandacht vragen. In het geval van John en Marja was het duidelijk dat John bepaalde behoeften had die hij onvoldoende kon bevredigen in zijn relatie met Marja. Ze hadden onvoldoen-

de met elkaar gesproken over het effect van hun gezinsleven met kinderen op haar en hun liefdesrelatie.

In mijn praktijk zie ik wat de gevolgen van vreemdgaan voor je relatie kunnen zijn. Het vertrouwen in de partner en in de relatie is verstoord en dat is niet zomaar hersteld. Veel mensen die bedrogen zijn door hun partner vinden het gelieg en bedrieg rondom de nieuwe liefde of flirt vaak nog pijnlijker dan het vreemdgaan zelf of dan het feit dat de partner gevoelens koestert voor iemand anders. De pijn is nog groter als er vermoedens zijn over het vreemdgaan die stelselmatig worden ontkend. Vaak reageert de vreemdganger erop door de bal terug te kaatsen en de partner te beschuldigen van wantrouwen en moeilijk doen. Voor de bedrogene is het dan extra wrang als hij of zij achteraf toch gelijk blijkt te hebben. Vrouwen staan over het algemeen meer in contact met hun gevoel en intuïtie en voelen vaak aan dat er iets niet klopt. Het zijn kleine details die opvallen en er is een vaag gevoel van onrust of 'er klopt hier iets niet'. Toch durft niet iedereen te luisteren naar zijn of haar intuïtie. Dit heeft te maken met de consequenties die er kunnen zijn als de waarheid aan het licht komt. Soms lijkt het veiliger om de vermoedens opzij te zetten en door te gaan alsof er niets aan de hand is. Dan kan het leven zoals het was in ieder geval doorgaan. Tot het moment komt dat je er niet meer onderuit kunt. Terugkijkend vallen dan alle puzzelstukjes op hun plek.

Toen Marja met John ging samenwonen, spraken ze met elkaar af dat ze een monogaam leven zouden leiden. Ze hadden allebei genoeg ervaring opgedaan met anderen. Op seksueel gebied klikte het enorm en verder verlangde Marja vooral naar rust en geborgenheid. John maakte voor zijn werk lange dagen. 's Avonds ging hij sporten of zat hij nog voor zijn werk achter de pc. Marja kreeg hierdoor het gevoel dat ze er thuis alleen voor stond. Na de geboorte van de kinderen was ze parttime gaan werken, dat ging makkelijk als verpleegkundige. John wilde graag

carrière maken en kon daarom niet parttime werken, zelfs 80 procent was onmogelijk. Dus hadden ze ervoor gekozen dat John fulltime bleef werken en zij de verzorging van de kinderen op zich zou nemen.

In bed veranderde het tussen hen. Ze vreeën steeds minder en als het gebeurde was het snel voorbij. Marja maakte zich daarover geen zorgen. Met de drukte rond de kinderen stond haar hoofd niet naar vrijen en ze had er ook niet echt de energie voor. Vaak liet ze John maar even zijn gang gaan, dan kwam hij in ieder geval aan zijn trekken. Dacht ze.

Marja ontdekte per toeval dat John vreemdging toen zij een mail las van Jolanda die bedoeld was voor John. Het was duidelijk dat er iets speelde tussen John en haar. Marja was perplex. Ze dacht dat ze gelukkig waren met elkaar en hun gezin, maar nu bleek dat dat voor John anders lag. John en Marja hadden in het begin van hun relatie duidelijke afspraken met elkaar gemaakt hoe ze ermee zouden omgaan als er iemand anders in het spel zou komen. Dat kon immers iedereen overkomen. Ze hadden beloofd er openlijk met elkaar over te praten, ze zouden er vast wel uitkomen. Nu was het tegendeel gebeurd. John leek al iets te hebben met die Jolanda, terwijl hij Marja nog niet eens had gezegd dat hij gevoelens voor haar koesterde! Ze voelde zich bedrogen en was woedend. Haar zorgvuldig opgebouwde leven was plotseling in duigen gevallen.

Marja confronteerde John met de mail. John reageerde in de eerste instantie woedend: hoe durfde ze zijn mail te lezen, hij had toch recht op privacy? Maar uiteindelijk kwam de aap uit de mouw: hij had al een paar maanden iets met Jolanda. Het was puur seksueel en stelde verder niets voor. Marja was de vrouw van zijn leven, ze hadden samen kinderen en met haar wilde hij verder. Maar hij kon bij haar nauwelijks nog terecht voor zijn seksuele behoeften. Hij was een gezonde jonge vent en wilde ook wel eens wat. Jolanda kon hem dat bieden en was gewillig en ze ge-

noot er in ieder geval van. Dat kon hij van Marja niet meer zeggen.

Marja voelde zich verraden, was teleurgesteld en intens verdrietig. Was haar partner vreemdgegaan, en nu kreeg zij daar ook nog eens de schuld van! Het maakte haar woedend. Het hele weekend spraken ze nauwelijks met elkaar en de week erna richtten zij hun aandacht op de kinderen. Marja sprak over hun problemen met vriendinnen die met haar meeleeften, John stortte zich op zijn werk en reageerde zich af in de sportschool. Thuis ontlieden ze elkaar en in bed kroop ieder naar zijn eigen kant.

Pas een week later waren zij in staat om met elkaar in gesprek te gaan over hoe het nu verder moest. John betuigde zijn spijt en bood zijn excuses aan. Hij had Jolanda direct laten weten dat het afgelopen moest zijn tussen hen. Het was uit de hand gelopen en hij wilde zijn gezin niet verliezen. Marja was onzeker. Ze wist niet hoe ze nu verder konden en of ze hem nog wel kon vertrouwen. Zag hij Jolanda niet nog steeds op het werk? Hoe kon ze weten dat het niet gewoon door zou gaan tussen hen? Wat was er allemaal precies gebeurd? Hoe vaak en waar? Wilde ze dat alles eigenlijk wel weten? Ze wilde wel met John verder, maar ze wist niet goed hoe. Bij alles wat er gebeurde voelde ze achterdocht. Zo modderden ze samen weken aan, tot Marja besloot dat het tijd werd om de hulp van relatiecoach Leonie in te schakelen.

Is er nog een gezamenlijke toekomst na vreemdgaan?

De schok is groot als je ontdekt dat je partner lange tijd tegen je gelogen heeft en niet eerlijk tegen je is geweest. Voor sommige mensen betekent ontdekken dat hun partner vreemdgaat het einde van de relatie. De pijn is zo groot en het vertrouwen zodanig beschaamd, dat uit elkaar gaan de enige optie lijkt. Dit is

een primaire reactie, vanuit emoties die vaak heftig en overweldigend zijn en ook niet te beïnvloeden lijken. Plotseling staat je leven op zijn kop. Alles wat je in de loop der jaren samen hebt opgebouwd lijkt te berusten op drijfzand. Niets is meer wat het voorheen leek, je zorgvuldig opgebouwde imperium is in elkaar gestort. Je partner blijkt niet de persoon te zijn die je dacht te kennen. En daarmee lijkt alles plotseling onzeker: is het wel waar wat hij of zij nu zegt? Het vertrouwen en de veiligheid die je eerst bij elkaar voelde, ontbreekt. Soms helpt het om te praten met dierbaren, maar niet altijd of onvoldoende. Ook vrienden en familieleden reageren vanuit hun eigen emoties en ervaring en geven hun goedbedoelde adviezen in de hoop dat jij die opvolgt. Hoewel ze uit een goed en betrokken hart komen, is het nog maar de vraag of die adviezen wel de oplossing bieden die bij jou past.

Pas op de plaats

Als je ontdekt dat je partner is vreemdgegaan, is een van de belangrijkste dingen dat je jezelf en je partner de tijd gunt en even afwacht tot de ergste emoties gezakt zijn. Neem geen overhaaste beslissingen. Uit elkaar gaan kan altijd nog. Als jullie kinderen hebben, blijf je sowieso met elkaar verbonden en alleen al voor hen blijft het belangrijk dat jullie een goede relatie met elkaar houden. Voor kinderen is het belangrijk dat in hun behoeften van liefde, veiligheid, ondersteuning, bevestiging en waardering voorzien wordt. Als negatieve emoties als verdriet, woede en pijn bezit nemen van jou, is het lastig om er op de juiste manier voor je kinderen te kunnen zijn. Toch is het belangrijk om je rol van partner te scheiden van je rol als ouder op het moment dat de kinderen in de buurt zijn en je nodig hebben. Zeker als je kinderen klein zijn, is het belangrijk ze te laten weten dat het niet aan hen ligt dat pappa en mamma even verdrietig of boos zijn en even tijd voor zichzelf nodig hebben.

Het is heel normaal om gevoelens van ongelooft, woede, verbittering, verdriet en eenzaamheid te ervaren als je ontdekt dat je partner vreemdgaat. Ze horen erbij en maken deel uit van het verwerkingsproces. Het lijkt soms onmogelijk om nog met iets anders bezig te zijn, zo is je aandacht gefocust op wat er gebeurd is. Het verwerken van bedrogen zijn door je partner is in de meeste gevallen een tijdrovend proces, maar gun het jezelf. Neem ook de ruimte om te bepalen wat je wilt en hoe je verder wilt.

Ook als je degene bent die is vreemdgegaan, is het zinvol alle tijd te nemen om de consequenties van je daden te onderkennen. Vaak wordt de stap naar vreemdgaan gezet in een fractie van een seconde, beïnvloed door hormonen die op dat moment door je lijf gieren. Als je partner erachter komt, word je geconfronteerd met de realiteit en het verdriet en de pijn van je partner. Meestal is dit moeilijk en zwaar om te zien. Je schuldgevoelens kunnen soms zo overweldigend zijn dat ze je belemmeren om te erkennen en te onderzoeken wat er werkelijk gebeurd is en hoe het zo ver heeft kunnen komen. Het kan ook heel lastig zijn om te onderzoeken hoe je nu verder wilt.

Als heftige emoties de overhand nemen en je niet met elkaar kunt praten, kan het helpen om een afkoelingsperiode in te lassen. Misschien vind je het fijn een paar dagen bij een dierbare te logeren die je de ruimte geeft, of je terug te trekken in een klooster of hotelletje. Luister naar je innerlijke behoeften en bespreek deze met elkaar. Het is belangrijk om erachter te komen of je nog verder wilt met elkaar en zo ja, op welke manier. Uiteindelijk ontkom je er niet aan dit met elkaar te bespreken. Soms kan het helpen om een gesprek buitenshuis te voeren, in een omgeving waar ook anderen zijn zoals een restaurant. Op deze manier word je gedwongen je emoties onder controle te houden en kan het gemakkelijker zijn je gevoelens te verwoorden. Soms is het fijn om het wandelend in de natuur te doen. Soms komen jullie er samen niet uit. Dan kan het helpen om te praten met iemand die neutraal naar jullie situatie kan kijken, zoals een coach of counselor.

De relatiedoelstelling

Voor het herstel van een relatie is het allerbelangrijkste dat jullie beiden de relatie willen voortzetten en overeenstemming bereiken over de manier waarop; een gezamenlijke doelstelling hebben dus. In mijn praktijk zie ik soms partners met verschillende relatiedoelstellingen. Ze zeggen beiden wel dat ze met elkaar door willen gaan, maar een van de twee durft niet uit te spreken wat hij in zijn hart eigenlijk al weet: dat het over is tussen hen. Dit komt vaak omdat hij of zij er alles aan gedaan wil hebben om de relatie te redden. Dan wordt relatietherapie vaak gezien als het laatste redmiddel. In mijn ervaring heeft therapie of coaching echter weinig zin als iemand in zijn hart niet voor de relatie wil gaan. Vaak haakt de twijfelaar na een paar gesprekken af en verbreekt de relatie alsnog.

Toen Marja en John bij mij kwamen werd al snel duidelijk dat beiden heel graag hun relatie wilden behouden, maar dat ze de handvatten misten om hun situatie ten goede te keren. Ze draaiden in kringetjes en kwamen niet verder. Gesprekken met vrienden hadden wel wat verlichting en troost gebracht, maar onvoldoende nieuwe gezichtspunten. In de praktijk blijkt dat als een stel een werkelijk commitment voor elkaar en de relatie heeft, het slagingspercentage van de relatie aanzienlijk wordt vergroot. Ik stelde John en Marja ieder de wondervraag.

De wondervraag

Stel, er komt een goede fee langs, met een toverstokje. Het is niet zomaar een toverstokje, maar een heel speciaal exemplaar waarmee ze werkelijk álles kan verwezenlijken, zoals jouw stoutste fantasieën, ingrijpende veranderingen en grootse plannen. Kortom: niets is onmogelijk voor de toverfee. Als zij mocht toveren hoe jullie situatie er over een jaar uit zou zien, wat zou zij

dan toveren? Hoe ziet jullie relatie er dan uit? Hoe ziet de rest van jouw leven er dan uit? Wat is er veranderd? Wat doen jullie anders?

Sluit je ogen, concentreer je op de vragen en bedenk hoe jij je leven zou willen omtoveren, als de fee het allemaal zou kunnen veranderen. Laat belemmerende gedachten los als: 'maar dat kan in werkelijkheid helemaal niet', of 'dat zou mijn partner nooit goedkeuren'. Bedenk: jouw toverfee tovert álles, dus ook alles wat nu onmogelijk lijkt!

De wondervraag is een mooie methode om onbewuste verlangens naar buiten te brengen. In Marja's gewenste toekomst was zij nog steeds samen met John en de kinderen. Hij kwam wat vaker thuis en werkte minder hard en bemoeide zich meer met het gezin. Ze kon ze hem weer vertrouwen en hun seksleven was opgebloeid.

In Johns gewenste toekomstbeeld was hij nog steeds samen met Marja en hun gezin. Marja mopperde minder en ze hadden wat meer tijd voor elkaar waarin ze leuke dingen deden. Hun seksleven was weer net als voordat de kinderen er waren. Ze hadden meer tijd voor elkaar en Marja vond het weer leuk. En John bekende dat hij en Marja in zijn dromen wat meer spannende dingen deden samen, zoals vrijen in de buitenlucht of samen buitenshuis de spanning opzoeken.

Tussen droom en werkelijkheid zit een groot verschil. In de huidige realiteit begrepen John en Marja elkaar niet. John verweet Marja dat zij nooit zin had, en Marja verweet John dat hij niet eerlijk was geweest. Dat was voor haar nog moeilijker te verteren dan het feit dat hij seks buiten de deur had gezocht. Daar kon ze zich nog wel iets bij voorstellen.

*Het is verstandiger een klein lampje aan te steken
dan te klagen dat het donker is.*

Confucius

Effectief communiceren

Elkaar beschuldigen is de minst effectieve manier van communiceren en leidt vaak alleen maar tot verwijdering. De vraag bij wie of waar de schuld eigenlijk ligt, houdt je ook ver weg van een oplossing of verandering. In plaats daarvan kun je je energie beter richten op het acceptatieproces, het aanvaarden van de pijn en het verdriet, en op het onderzoeken van de behoeften die onder deze emoties liggen, zoals troost, geduld, eerlijkheid en openheid of vertrouwen. Op deze manier richt je je aandacht op het heden en de toekomst. Het verleden kun je niet overdoen, maar je kunt er wel van leren.

Een goede communicatie is een van de belangrijkste succesfactoren van een goede relatie. Maar hoe doe je dat, goed communiceren? Binnen liefdesrelaties zijn daarvoor drie dingen belangrijk: actief luisteren, de ander erkennen en jezelf oprecht uitspreken.

Stap 1: Actief luisteren

Luisteren lijkt heel gemakkelijk. Je gaat zitten en je houdt je mond dicht terwijl de ander vertelt. Eenvoudig, toch? Niets is minder waar. Luisteren, echt luisteren, is een van de lastigste onderdelen van goed communiceren. Tijdens het luisteren ontstaan in onze gedachten al snel onuitgesproken antwoorden of tegenreacties. Op het moment dat jij in gedachten je antwoorden al aan het formuleren bent, sta je dus niet meer open voor de ander en luister je niet meer echt. Voor je het weet val je de ander in de rede, ga je jezelf verdedigen en uitleggen dat het heel anders was. Je probeert de ander te beschuldigen, te overtuigen van jouw gelijk of je gaat de ander adviseren. Het zijn menselijke reacties, maar ze werken averechts.

Actief luisteren is meer dan alleen de woorden in je opnemen. Het betekent dat je er met al je aandacht bent voor de ander, je helemaal probeert in hem of haar in te leven, als het ware in zijn huid kruipt en voelt wat hij of zij bedoelt. Bij actief luisteren

kun je je eigen gedachten opzijzetten en ben je bereid je open te stellen voor alles wat de ander beleeft. Deze houding zijn we niet gewend, maar hij is wel effectief en niet onmogelijk. Oefening baart kunst.

Stap 2: De ander erkennen

Als je je partner laat merken dat jij hem of haar hebt gehoord en je de ander in eigen woorden teruggeeft wat jij hebt gehoord, dan erken je hem of haar.

Toen John deze oefening met Marja deed en oprecht naar haar geluisterd had, zei hij: 'Ik begrijp dat je ontzettend geschrokken bent toen je erachter kwam van mij en Jolanda en dat je je boos en verdrietig voelt. Het heeft je gekwetst dat ik niet eerlijk tegen je was en je bent bang dat je me niet meer kunt vertrouwen.' Doordat hij op zijn eigen manier aan Marja teruggaf wat hij van haar had gehoord, zonder meteen in de verdediging te gaan, voelde Marja zich erkend. Haar gevoelens mochten er zijn, haar verdriet en eenzaamheid kregen een plaats.

Toen Marja oprecht naar John geluisterd had, reageerde ze: 'Het spijt je oprecht dat je niet eerlijk tegen me geweest bent. Je baalt ervan dat het lijkt alsof er niets is waarmee je het goed kunt maken. Je doet ontzettend je best om aandacht aan mij te schenken en je vindt het moeilijk dat ik verschillend reageer. De ene keer doe ik alsof alles weer oké is, en de andere keer ben ik boos en verdrietig. Je krijgt het gevoel dat je steeds moet aftasten welke Marja je aan zult treffen. Dat maakt je onzeker. Je wilt graag verder en je weet niet goed hoe. Je wilt niet het idee hebben dat je steeds maar sorry moet blijven zeggen.

Doordat Marja en John leerden om oprecht naar elkaar te luisteren, kregen zij meer begrip voor elkaar waardoor de wederzijdse pijn verzachtte.

Stap 3: Jezelf oprecht uitspreken

Het derde punt dat communicatie effectief maakt, is jezelf oprecht uitspreken. Dit betekent open zijn tegen elkaar; niet alleen over wat je voelt en hoe je de dingen hebt beleefd, maar ook over je wensen en verwachtingen. Hiervoor zijn twee dingen nodig: moed en kwetsbaarheid. Veel mensen vinden het moeilijk zich te uiten over wat zij werkelijk willen of wensen. Ze zijn bang voor de reactie van de ander of ze zijn er te trots voor.

Veel angstgevoelens zijn uiteindelijk terug te leiden naar één basisangst: de angst om afgewezen te worden en dus alleen te komen staan. Als je je laat leiden door je angst, geef je jezelf nooit de kans te realiseren wat je werkelijk wilt. Eigenlijk wijs je jezelf bij voorbaat al af. Wil je jezelf serieus nemen, dan zul je de moed op moeten brengen om jezelf kwetsbaar op te stellen naar je partner toe. Door actief luisteren en de ander erkennen, dus door de eerste twee stappen toe te passen, schep je een basis van veiligheid die daarvoor nodig is. Daardoor wordt het gemakkelijker om je werkelijk uit te spreken.

Er zijn verschillende manieren om je relatiewensen te onderzoeken en kenbaar te maken. Samen met Marja en John deden we dit aan de hand van *Het Relatiespel* van Peter Gerrickens¹.

Door het spelen van *Het Relatiespel* kwamen John en Marja erachter dat zij een aantal relatiewensen gemeen hadden: liefde en genegenheid tonen, opvoedings- of zorgtaken verdelen, samen genieten en rekening houden met elkaars wensen en behoeften. Toen we hierover doorspraken, ontdekten we dat de woorden 'opvoeding- en zorgtaken verdelen' voor beiden een verschillende betekenis hadden. Zo wilde Marja dat de dingen op haar manier gingen. Ze had kritiek op John als hij dingen anders deed dan zij in gedachten had, zoals het opvouwen van de kleertjes of handdoeken. Enerzijds verweet ze hem dat hij zich te weinig bemoeide met de kinderen, anderzijds gaf ze hem nauwelijks

de kans omdat ze het alleen op haar eigen manier wilde doen en begon ze te mopperen op John. Die vond dat niet leuk, hij had juist behoefte aan complimenten en waardering en kreeg in plaats daarvan verwijten. John trok zich terug, ging steeds vaker sporten en kwam steeds later thuis. Waardoor Marja het gevoel kreeg dat ze er alleen voor stond en John dan weer verwijten maakte. Zo hielden zij beiden de cirkel in stand.

Als je met een vinger naar de ander wijst, wijzen er drie vingers naar jezelf

Bij het doorbreken van een relatiepatroon is er slechts een ding belangrijk en dat is het antwoord op de vraag: ‘wat kan *ik* doen om deze negatieve cirkel te doorbreken?’ Ook hier bestaat de neiging om naar de ander te wijzen. Het is immers veel gemakkelijker om de ander verantwoordelijk te maken voor een verandering in jullie relatie. Maar daarmee neem je wel de kracht bij jezelf weg en plaats je jezelf in een afhankelijkheidspositie. Het is constructiever als je zelf de verantwoordelijkheid neemt en onderzoekt: ‘wat kan *ik* anders doen?’ Bekijk daarbij of je rekening kunt of wilt houden met de behoeften van de ander.

Toen John onderzocht hoe hij hun negatieve spiraal kon doorbreken, gaf hij aan dat hij wilde stoppen met zich terug te trekken als Marja commentaar had. Daarnaast wilde hij vaker het initiatief nemen om zorgtaken uit te voeren en minder snel toegeven als Marja het over wilde nemen. Marja nam zich voor minder kritisch te zijn op John en hem huishoudelijke klusjes op zijn eigen manier te laten doen. Ze wilde leren de controle los te laten, een thema van haar, en ze was ook van plan vaker met complimentjes te strooien en haar dankbaarheid te laten zien. John en Marja realiseerden zich allebei dat hun intenties hetzelfde waren en dat dit belangrijk was.

Andere kaartjes van *Het Relatiespel* – die in de gesprekken met John en Marja uitgebreid besproken werden, waren ‘trouw zijn aan elkaar’, en ‘een seksuele relatie onderhouden’. Toen John vader was geworden, leek het voor hem alsof Marja alleen nog maar moeder was en verder niets. Enerzijds genoot hij ervan om Marja zo innig met hun kinderen bezig te zien, maar anderzijds miste hij zelf de intimiteit met Marja. Toen hij probeerde zijn ongenoegens over hun verminderde seks te ventileren, had Marja zijn woorden weggewuifd. Er waren nu eenmaal kinderen die aandacht en energie vroegen en morgen was er weer een dag. Ze had echt geen puf om aan het eind van de dag nog eens uitgebreid te vrijen. Hij kon zichzelf toch bevredigen? Voor haar was hiermee de kous af.

John wilde niet dat Marja iets tegen haar zin in zou doen en drong niet verder aan. Hij voelde zich steeds vaker afgewezen en gefrustreerd. Marja voelde zich steeds meer opgelaten. Als John haar wilde zoenen of knuffelen, hield ze hem vaak al af, bang dat het weer zou leiden tot een vrijpartij. Naast dat er steeds minder seks was, knuffelden zij ook steeds minder en op die manier verminderde de intimiteit tussen hen.

Verandering van de seksuele relatie in de loop der jaren

De rol van seks en de manier van vrijen binnen een relatie verandert vaak in de loop der jaren. Er is een verhaal dat je de eerste jaren van je verliefdheid bij iedere keer dat je seks hebt, een muntje in een pot moet gooien. In de overige jaren van je relatie haal je bij iedere keer dat je seks hebt een muntje uit de pot. Uiteindelijk blijkt dat je in de rest van je relatie het aantal muntjes gebruikt dat je in de eerste jaren verzameld hebt. Dit verhaal geeft aan dat de frequentie waarin je met elkaar vrijt in de loop der jaren over het algemeen afneemt. De aanmaak van verliefd-

heidshormonen vermindert en maakt plaats voor hechtingshormonen. Na verloop van tijd is je leven met elkaar gesetteld. Je weet hoe de ander in elkaar steekt, je hebt elkaars valkuilen en minder leuke kanten ontdekt en er zijn ook andere aspecten van je leven die hun aandacht opeisen, zoals vrienden, je sociale leven, werk, familie en hobby's. De komst van kinderen betekent een keerpunt in de inrichting van je leven samen. Hoewel je negen maanden hebt om je voor te bereiden op de komst van een kind, is de impact die het op je leven heeft, van tevoren niet te overzien.

De tijd en aandacht voor de partnerrelatie verandert volledig als er kinderen zijn. Zij vragen ook aandacht en liefde en dat is wennen. Voor veel mannen is het moeilijk om hun geliefde plotseling te zien veranderen in iemand die vooral de moederrol op zich neemt. De aandacht en liefde die eerst onvoorwaardelijk voor hem alleen was, moet plotseling worden gedeeld. Kinderen groeien in de buik van de vrouw, waardoor zij – als aanstaande moeder – zich ieder moment van de dag verbonden voelt met het kind. Voor aanstaande vaders kan dit anders zijn. De man weet in zijn hoofd wel dat hij vader wordt en naarmate de buik groeit, wordt ook zichtbaar dat zijn kind op komst is. Maar op de momenten dat hij aan het werk is of met andere dingen bezig is, voelt hij die connectie minder. De aanstaande moeder voelt de verbinding met de komende baby de hele dag, vooral in de periode van zwangerschapsverlof. En ook na de geboorte beleeft de moeder veel intimiteit met het kind, bijvoorbeeld op het moment dat er borstvoeding gegeven wordt. Er zijn mannen die zich hierdoor buitengesloten voelen.

De partnerrelatie lijkt misschien een vanzelfsprekendheid te zijn, want de kinderen zijn immers de verbindende factor en daarmee vorm je samen een gezin, maar daarin zit ook het gevaar. Ga ervan uit dat een partnerrelatie nooit vanzelfsprekend is. Het is belangrijk dat je niet alleen tijd neemt voor je rol als ouder of gezinsmanager, maar ook energie en tijd steekt in je rol als partner en geliefde.

Dit was ook het geval bij John en Marja. John had wel de gelijk behoefte aan Marja als partner, en hoewel het haar ook heerlijk leek om eens iets met John te doen, was er voor haar altijd een 'maar'. Door haar behoefte om alles onder controle te houden, trok ze ook te veel dingen naar zich toe en hield ze geen energie meer over om leuke dingen met John te doen. Toen Marja dit eenmaal inzag, ging ze er aan werken om meer dingen te accepteren en los te laten. Ze liet John vaker alleen met de kinderen, ze regelde een oppas zodat ze eens in de maand samen iets leuks konden doen en ze werkte aan haar perfectionisme. John leerde beter te luisteren naar Marja en niet meteen met zijn eigen oplossingen te komen, ook al ging dit tegen zijn gevoel in. Doordat zij beiden hun best deden er meer voor elkaar te zijn, en Marja ook wat minder moe werd, ontstond na verloop van tijd ook weer meer ruimte voor intimiteit. Toen ze de impact van deze verandering op hun relatie ervoeren, werd het ook gemakkelijker om met elkaar te praten over hun seksleven en hoe ze dit anders konden vormgeven.

Omgaan met verschil in seksuele behoeften

Je kunt geen brood bakken in een koude oven

In het algemeen hebben vrouwen tijdens een vrijpartij meer tijd nodig om opgewonden te raken dan mannen, zeker als de relatie langer duurt. Duurt het bij een man misschien een paar minuten, een vrouw heeft er al snel tien minuten tot een kwartier voor nodig. Het is verbazingwekkend om te zien hoe weinig stellen rekening houden met deze verschillen bij het vrijen. Mannen vinden het fijn om tijdens het voorspel gestimuleerd te worden door directe aanraking van de penis en omgeving. De meeste vrouwen vinden het daarentegen heerlijk als de spanning wordt opgebouwd door strelen en plagen, waarbij de geslachtsdelen

in de eerste instantie worden gemeden. Als je als man je vrouw wilt verleiden tot seksuele activiteiten is het dus belangrijk om geduld te ontwikkelen. Immers: als je jezelf kunt bedwingen en niet direct overgaat tot het aanraken of strelen van de vrouwelijke geslachtsdelen of het hebben van geslachtsgemeenschap, des te meer en sneller zal je partner opgewonden raken. Daar heb je allebei plezier van.

Er zijn daarnaast meerdere manieren om met verschillen in seksuele behoeften om te gaan. Ook al staat je hoofd niet naar seks, zin maken is een optie die het overwegen waard is. Zorg dat de omstandigheden optimaal zijn, zorg bijvoorbeeld dat je er voldoende tijd voor kunt nemen of plan het gewoon in, en creëer een sfeervolle omgeving. Het is fijn om lichamelijk met elkaar bezig te zijn en aandacht te schenken aan elkaars lichaam, bijvoorbeeld in de vorm van een massage. De zin in seks kan daarbij zomaar ontstaan. Het is een mythe dat als je maar van elkaar houdt, seks spontaan gebeurt en dat zin er altijd vanzelf is.

Doordat John en Marja meer partnerrelatietijd voor elkaar maakten en bewust tijd inplanden om samen te vrijen, verbeterde ook hun seksleven. Toch verlangde John soms nog steeds naar de spanning en opwinding die hij ervaren had met Jolanda. Doordat zij beiden moeite deden om hun relatie te verbeteren, was het ook gemakkelijker om hierover te praten.

Een brainstormgesprek kan helpen bij het vinden van mogelijkheden om je seksleven een nieuwe impuls te geven. Het is belangrijk je daarbij aan de brainstormregels te houden: denk alleen in termen van mogelijkheden, alles mag gezegd worden en niets is fout, ook al lijkt de oplossing bizar, raar of onuitvoerbaar. Alle mogelijkheden die op tafel komen schrijf je samen op een lijst. Op deze manier ben je in maximaal contact met je fantasie en kom je vaak op nieuwe ideeën. Pas als je alle mogelijkheden op een rij hebt, ga je serieus afwegen welke ideeën

uitvoerbaar zijn en welke niet, en sta je stil bij de bezwaren die aan een idee kunnen kleven.

Bij het brainstormgesprek met John en Marja kwam een aantal opties voorbij: Zoals: ‘Doe het gerust buiten de deur, maar vertel het me niet’ of ‘Accepteer dat de ander een seksmaatje heeft’ en ‘We bezoeken een parenclub’. Na de brainstormsessie bespraken zij alle voors en tegens van de verschillende mogelijkheden. John en Marja spraken af dat zij het eerste jaar alleen in hun eigen relatie en seksleven zouden investeren door samen een tantra-massagecursus te volgen. Ze besloten om over zes maanden een tussenevaluatie te houden om te zien of deze afspraak voor beiden werkte of niet.

Seksuele energie en liefde binnen spirituele tradities en culturen

Seksuele energie is, volgens de meeste oude spirituele tradities, de meest krachtige energie die er bestaat. Het is uiteindelijk de reden van ons menselijk bestaan, zonder seksuele energie zouden we er niet zijn. Het is ook, ondersteund door het biochemische systeem in ons lichaam, een sturende kracht achter ons onbewuste en instinctieve gedrag. Veel spirituele tradities en religies leren ons dat seksuele energie gevaarlijk is en dat het belangrijk is om onze lusten te beheersen om zo een ‘goed mens’ te zijn. Het is interessant om te zien dat juist binnen deze tradities, degenen die naar buiten toe onthouding en controle predikten, daarnaast toch seksuele relaties onderhielden of zich zelfs schuldig maakten aan seksueel misbruik. Seksuele energie is inderdaad heel krachtig!

Er zijn echter ook oosterse en westerse culturen die seksuele energie omarmen en methodieken ontwikkelen om bewust en

openlijk te werken met deze natuurlijke levenskracht. Veel van deze stromingen zijn meedogenloos onderdrukt, maar sommige hebben zich staande gehouden en kennen zelfs een hernieuwde interesse.

De oude culturen die seksuele energie positief benaderden, laten een interessant licht schijnen op seksualiteit. Ten eerste benadrukken ze dat seks en liefde in feite twee verschillende dingen zijn. In het Westen hebben we liefde en seks op één hoop gegooid en zijn ze voor veel mensen onlosmakelijk met elkaar verbonden. In het geval van John is het duidelijk: dat hij zich seksueel aangetrokken voelt tot Jolanda, betekent niet dat hij niet van Marja houdt. Voor Marja is het belangrijk om dit te horen en te begrijpen. Ten tweede spreken deze zogenaamde 'bewuste seksualiteit'-tradities allemaal over het creëren van duidelijke, bewuste en respectvolle situaties om te werken met seksuele energie. Op het moment dat John en Jolanda elkaar ontmoeten is de seksuele aantrekkingskracht tussen hen groot. Ze weten beiden dat Marja er niets van weet en in de visie van de oude tradities betekent dit dat het hierdoor voor hen veel moeilijker is om op een bewuste manier uitdrukking te geven aan hun seksuele gevoelens voor elkaar. Want dan onderdrukken of negeren ze het feit dat Marja diep gekwetst zal zijn als ze weet wat zij doen. De enige manier die er voor hen overblijft om met hun seksuele aantrekkingskracht om te gaan is door hun verbinding met elkaar 'onbewust' voort te laten bestaan. Er zit geen veroordeling vast aan deze constatering, het is eenvoudig een observatie dat als we sommige delen van ons bewustzijn moeten onderdrukken, het moeilijk is om volledig bewust in het hier en nu aanwezig te zijn.

Vragen die je jezelf kunt stellen

1. Hoe ga jij om met je negatieve emoties?
2. Wat is jouw relatiedoelstelling?

3. Hoe luister jij naar je partner?
4. Op welke manier erken jij de gevoelens van je partner?
5. Wat is jouw aandeel in jullie relatieproblemen en op welke manier kun jij een negatieve cirkel doorbreken?

Tips na vreemdgaan

1. Benut een afkoelingsperiode.
2. Zorg voor een gezamenlijk doel voor de relatie.
3. Wees bereid naar elkaar te luisteren.
4. Erken de gevoelens van je partner.
5. Heb geduld. Er is tijd nodig om het verdriet, de woede en de pijn te verwerken.
6. Wees bereid te leren van het verleden. Onderzoek relatiepatronen.
7. Onderzoek je eigen aandeel in het geheel en in de patronen.
8. Durf de ander en jezelf te vergeven voor wat er is gebeurd.
9. Wees bereid om opnieuw te investeren in de relatie.
10. Onderzoek je relatiebehoeften en bespreek deze met elkaar.
11. Bepaal nieuwe relatiedoelen voor de lange en korte termijn.
12. Evalueer je relatie tijdig met elkaar.

4. Een geheime relatie – Elly en Maria



Soms overkomt het je. Je bent jarenlang gelukkig met je partner, met de bekende ups en downs heb je het goed samen en kabbelt je leven voort. Dan, op een dag, leer je iemand kennen die zoveel indruk op je maakt dat een verliefdheid onvermijdelijk lijkt. Wat begint met een goed gesprek en een onschuldige flirt, groeit uit tot een onverdraaglijke spanning die maar één uitweg kent: de stap naar meer. Je wilt het thuisfront er niet mee belasten, je partner zou het niet begrijpen en je wilt hem of haar al helemaal niet onnodig pijn doen. Dus hou je het voor je. Na verloop van tijd wordt de eerste zoen uitgewisseld, gevolgd door een knuffel en lieve en spannende sms'jes. Voor je het weet, beland je in een overheerlijke vrijpartij die zo overweldigend is dat een vervolg alleen maar logisch is. Na verloop van tijd besef je: ik heb een geheime relatie.

Een geheime relatie is heerlijk zolang het goed gaat. De energie die vrijkomt (Nieuwe Relatie Energie of NRE) is hevig en meeslepend en zorgt voor een vrijwel voortdurende staat van positieve emotionele en seksuele opwindning. Dat is genieten! Schuldgevoelens tegenover je partner rationaliseer je of druk je weg. Tot het moment dat je partner ontdekt wat er aan de hand is en de geheime relatie uitkomt. Dan begint de ellende. Dit overkwam ook Elly en Maria.

Elly en Maria

Elly (47) en Maria (42) hadden al achttien jaar een relatie en woonden vijftien jaar samen. Samen hadden ze twee kinderen, van wie Maria de biologische moeder was. Het waren echte hartsvriendinnen en ze hielden zielsveel van elkaar. Elly was kunstenaar, expressief, hield van onverwachte verrassingen en bracht leven in de brouwerij. Ze ging graag op pad, bracht veel tijd door met mensen in haar enorme netwerk en probeerde zo haar schilderijen te verkopen. Maria was de behoudende van het stel. Als onderwijzeres voorzag zij hun gezin van een vast inkomen en ze zorgde thuis voor de basis. Ze was zorgzaam, hield van orde en structuur, kookte graag en hield van gezelligheid en warmte in huis. In hun tegenstellingen vulden ze elkaar prima aan en zo hadden ze het samen al jaren naar hun zin. De passie tussen hen was groot in de eerste jaren waarin ze elkaar ontdekten, maar na verloop van tijd was deze langzaam minder geworden. Vrijen deden ze nog zelden, knuffelen des te meer. Maria had er niet zo'n behoefte aan en Elly had zich er in de loop der jaren bij neergelegd dat haar vriendin minder behoefte had dan zij. In hun relatie hadden ze altijd een monogaam leven geleid.

Toen Elly een expositie organiseerde, ontmoette ze Anne (35), een gedreven en gepassioneerde ondernemer die biologische wijn verkocht. Anne was single en voelde zich enorm aangetrokken tot Elly. Ze herkenden zichzelf in hun drive en passie voor hun vak. Na de expositie, waarbij Anne voor de catering had gezorgd, bleven beiden hangen terwijl Maria alvast naar huis ging om de oppas af te lossen. Ze kletsten honderduit. Anne was helemaal weg van de schilderijen van Elly en vond Elly niet commercieel genoeg. Ze had wel honderd ideeën om Elly's carrière als kunstenaar een groei-impuls te geven. Ze besloten elkaar te helpen in hun carrière. Elly wilde de wijnen van Anne introduceren

in haar netwerk en Anne wilde Elly helpen om haar kunst aan de man te brengen. De samenwerkingsovereenkomst werd bezegeld met een kus. Voor ze het zich realiseerden, stonden ze te zoenen. Beïnvloed door alle opwindende en adrenaline liet Elly zich meeslepen totdat zij zich verward losmaakte uit Annes armen. Thuisgekomen zei ze niets tegen Maria die al lag te slapen.

In de periode na de opening van de expositie bleven Elly en Anne elkaar opzoeken. Anne bleef enthousiast en kwam vaak langs in haar atelier om te kletsen en nieuwe ideeën uit te wisselen. Het zoenen mondde na verloop van tijd uit in passionele vrijpartijen. Het leek onvermijdelijk. Elly kreeg enorm veel energie van het contact met Anne. Niet alleen ging het beter met haar carrière als schilderes, ze werd ook door haar geïnspireerd om het beste uit zichzelf te halen. Ook merkte ze hoezeer ze het vrijen in haar leven miste en hoe belangrijk seksualiteit eigenlijk voor haar was. Tegen Maria vertelde ze niets over de aard van het contact met Anne. Ze wilde haar niet kwetsen, was enorm bang voor haar reactie en wilde haar gezin niet in gevaar brengen. Maar het contact met Anne was te belangrijk om het te stoppen. Zij boorde aspecten aan die Elly van zichzelf niet kende. Ze werd bijvoorbeeld geconfronteerd met haar goedmoedigheid en toegeeflijkheid. Anne was kritisch en daagde haar uit om voor zichzelf op te komen, zeker zakelijk gezien. Dit was heel anders dan bij Maria, die Elly's schilderwerk wel leuk vond, maar het vooral ook zag als iets van haar. Maria was druk met haar werk, de kinderen, de opvoeding en het huis. Daar had ze haar handen vol aan.

Elly praatte thuis steeds enthousiaster over Anne. Maria vermoedde dat er iets aan de hand was en vroeg ernaar, maar Elly ontkende in alle toonaarden. Nee hoor, hun contact was zuiver zakelijk, er was geen enkele reden om jaloers te zijn. Hoe haalde ze het in haar hoofd? Maria weet zichzelf dat ze zo weinig vertrouwen had in Elly. Ze

zou juist blij moeten zijn voor haar dat het een stuk beter met haar ging. Elly was ook zoveel opgewekter de laatste tijd. Toch had ze er dubbele gevoelens bij. Maar toen Elly kwaad werd toen Maria er weer eens over begon, stopte ze met vragen. Het zou wel aan haar liggen.

Toen Maria op een dag onverwachts bij het atelier langsging, trof ze hen beiden aan in een situatie die niets aan de verbeelding overliet. Ze was geschokt en kon haar ogen niet geloven. Anne en Elly zagen haar niet, zo gingen ze in elkaar op. Maria trok de deur achter zich dicht en verliet het pand in tranen. Buiten gekomen borrelde de woede in haar op. Dus toch! Ze had het nog zo vaak gevraagd! Steeds had Elly ontkend. Nu viel er niets meer te ontkennen. Als een film speelden alle gebeurtenissen en gesprekken van de afgelopen maanden door haar hoofd. Alles leek ineens zoveel duidelijker te worden. Hoe had ze zo stom kunnen zijn om Elly te geloven en haar intuïtie te negeren!

Ze trok zich terug in haar gedachten en zei niets tegen Elly. Ze wilde wachten tot zij er zelf mee kwam, maar dat gebeurde niet. Op een moment waarop Elly iets onschuldig over Anne vertelde kon ze zich plotseling niet meer inhouden. Maria explodeerde. Hoe kon Elly haar bedriegen? Wist ze wel wat dit voor hun relatie betekende? Ze hadden een gezin! Hoe moest het nu verder? Hoe kon ze haar ooit nog vertrouwen? Elly barstte in tranen uit. Hoe had ze het haar kunnen vertellen? Ze wilde Maria niet kwetsen, wist dat ze haar daarmee pijn zou doen. Ook wilde ze hun relatie niet op het spel zetten. Het contact met Anne was zo belangrijk voor haar en haar carrière. Eindelijk ging het goed met haar schilderijen, dankzij Anne!

Maria was te boos en te geschokt om in redelijkheid te kunnen praten. Tegen de kinderen probeerden ze te doen alsof er niets aan de hand was, maar natuurlijk voelden ook zij de spanning tussen hen. In gesprekken bleven ze rondjes draaien en maakten ze elkaar verwijten. Na een paar weken

besloten ze de professionele hulp van Leonie in te schakelen.

Verliefdheid en Nieuwe Relatie Energie (NRE)

De manier waarop de geheime relatie tussen Elly en Anne ontstond is niet vreemd. Verliefd worden is een van de meest indrukwekkende ervaringen in ons leven. We zien het leven door een roze bril. Onder invloed van de verliefdheidshormonen en de Nieuwe Relatie Energie (NRE), is het lastig om met ons verstand keuzes te maken. NRE ontstaat al bij de eerste aantrekkingskracht, groeit bij verliefdheid en het aangaan van een relatie en verdwijnt vaak langzaam, na maanden of jaren. Het is een enorme tegenstelling met de bestaande relatie die gestabiliseerd is en waarin de partners elkaar door en door kennen. Veel mensen die na een jarenlange relatie verliefd worden, ervaren dit als een unieke gebeurtenis die alle verwachtingen te boven gaat. Ze hadden nooit kunnen denken dat het zó heftig en intens kon zijn. Zo hebben ze het met hun partner nooit ervaren. Of het is eenvoudig te lang geleden en de impact van die verliefdheid is inmiddels in een vage herinnering veranderd. Ook Elly ervoer de enorme impact van haar verliefdheid op Anne.

Niet iedereen kan in een dergelijke situatie sterk zijn en rationeel reageren op gebeurtenissen en gevoelens. Hoewel veel mensen die vreemdgaan zeggen dat zij het niet konden tegenhouden, weet bijna iedereen het moment te benoemen waarbij hij beseft: nu ga ik een grens over. Sommige mensen gaan echter zo op in het hier en nu dat ze zich dat moment niet herinneren. De gevoelens zijn te overweldigend. Anderen beseffen dat deze ervaring voor hen als persoon te belangrijk is om te willen missen in hun leven. Ze kiezen er min of meer bewust voor de volgende stap te zetten, zonder zich op dat moment te realiseren wat de gevolgen kunnen zijn voor de bestaande relatie.

Biologisch gezien gebeurt er van alles in je lichaam als je verliefd bent. Er komen zulke grote hoeveelheden hormonen vrij die van invloed zijn op je gevoelens en gedrag, dat het moeilijk is om ze te negeren. Antropologe Helen Fisher heeft hier onderzoek naar gedaan en vergelijkt een verliefdheid zelfs met een verslaving, omdat in de hersenen dezelfde stoffen worden aangemaakt. Iedereen weet hoe moeilijk het is om van alcohol, pijnstillers of verdovende middelen af te komen en hoe gemakkelijk het juist is om eraan toe te geven. Denk maar aan eenvoudige gewoonten als snoepen of roken.

In de ban van NRE

Het klinkt misschien tegenstrijdig, maar een van de meest constructieve dingen die je kunt doen als je in de greep bent van NRE, is je partner deelgenoot te maken van wat er aan de hand is. Geheimhouding en onderdrukking zijn namelijk de dingen die NRE doen toenemen. Verboden liefde is door de eeuwen heen een terugkerend thema in verhalen en de kracht van de liefde die niet tot uitdrukking gebracht kan worden, komt in veel drama's terug, denk maar aan Romeo en Julia of aan de Keltische legende van de verboden liefde tussen ridder Tristan en prinses Isolde, waarbij de geliefden op het eind in elkaars armen sterven. De manier om je van de druk van geheimhouding te bevrijden, is een open en eerlijke communicatie in vertrouwen met je partner. Uiteindelijk voelt die vaak intuïtief wel aan dat er iets met je aan de hand is. Openheid creëert niet alleen vertrouwen en begrip, maar het geeft je ook een kans om uitdrukking te geven aan je emoties en gedachten waardoor er een balans en rust kan ontstaan om doordachte besluiten te kunnen nemen. Werken vanuit innerlijke vrede leidt uiteindelijk tot betere keuzes in je leven waarvan alle betrokkenen zullen profiteren.

*Verstand zonder gevoel is onmenselijk,
Gevoel zonder verstand is domheid.*
Egon Bahr

Vijf hulpmiddelen om je verliefdheidsgevoelens te weerstaan

Het weerstaan van verslavings- of verliefdheidsgevoelens is niet gemakkelijk. Ieder mens beschikt over vijf hulpmiddelen die je daarbij kunt inzetten:

1. Verantwoordelijkheidsbesef: wees je bewust van de verantwoordelijkheid voor jouw aandeel van de relatie.
2. Ratio: zet je denkvermogen in en gebruik het.
3. Bewustzijn: wees je bewust van wat je doet en kijk met een afstandje naar je situatie.
4. Wilskracht: bedenk wat je uiteindelijk wilt bereiken en gebruik je wilskracht.
5. Daadkracht: ga over tot actie oftewel: doe het.

Sommige mensen lukt het heel goed om te bedenken wat de gevolgen van het toegeven aan een verliefdheid zouden kunnen zijn, maar ze missen de wilskracht en daadkracht om die gevoelens te weerstaan. Of je het kunt, hangt voor een deel van je karakter af, maar ook van de mate waarin je autonomie is ontwikkeld. Als je gewend bent om voor jezelf beslissingen te nemen en je niet afhankelijk op te stellen, is het gemakkelijker om op zo'n moment te besluiten niet toe te geven aan je gevoelens of verlangens. Hoe je omgaat met een onverwachte verliefdheid hangt dus ook af van de ontwikkeling van jouw autonomie.

Toen Elly vertelde over haar ervaring werd het duidelijk dat een aantal van bovengenoemde hulpmiddelen bij haar niet voldoende ontwikkeld was. Ze liet zich meeslepen door haar gevoelens onder invloed van alcohol en haar adre-

nalinegehalte dat bij de opening van haar expositie flink gestegen was. Anne was degene die het initiatief nam om haar te kussen, maar zij had het toegelaten. Hoewel Elly zich bewust was van wat ze deed en ook de verantwoordelijkheid voelde die ze had voor Maria en hun gezin, miste ze de wilskracht en de daadkracht om in te grijpen. Anne maakte gevoelens bij haar los die ze heel erg gemist had en die intenser waren dan ze kende van haar relatie met Maria. Het lukte Elly niet om op dat moment te denken aan consequenties op de lange termijn. Haar verstand leek haar in de steek te laten. Het voelde simpelweg te goed en fijn. Ze gaf zich over aan haar gevoelens en zette daarmee haar ratio opzij. Doordat ze daarmee ook het denken aan de gevolgen opzijschoof, werd er ook geen beroep gedaan op haar wilskracht en daadkracht.

Toen ze na de eerste zoen met Anna in euforische stemming naar huis liep, had Elly een sterke behoefte eerst voor zichzelf de boel op een rijtje te zetten. Gelukkig sliep Maria en de volgende ochtend deed Elly alsof er niets aan de hand was, wat eenvoudiger ging dan ze had verwacht. Ze had nooit gedacht dat ze zo gemakkelijk iets kon verzwijgen voor Maria. Toen die later vragen begon te stellen, was de stap van verzwijgen naar liegen maar een kleine. Weer was Elly verbaasd dat ze dit zo gemakkelijk kon. Ze wilde Maria geen pijn doen en wist dat ze heel erg gekwetst zou zijn als ze het haar zou vertellen. Die gedachte kon ze niet verdragen, daarvoor hield ze te veel van haar.

Aan de andere kant voelde het contact met Anne te goed om ermee te stoppen. Het leek wel alsof haar gevoelens sterker waren dan zijzelf, tegen beter weten in ging ze ermee door totdat het uitkwam. Pas toen besepte ze wat de consequenties waren van haar gedrag. Het was te laat, de tijd kon ze niet meer terugdraaien.

Verbroken vertrouwen

Als iemand vreemdgaat of gedurende een lange periode liegt en het komt uit, dan betekent dit een enorme breuk in het vertrouwen tussen twee partners. Stephan Covey spreekt in zijn boek *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap* over het emotioneel banksaldo dat gedurende een relatie opgebouwd wordt en dat met een grote klap naar beneden dondert op het moment dat vreemdgaan uitkomt. Je kunt je voorstellen dat het veel tijd, energie, investering en vertrouwen kost om het vertrouwenssaldo weer op peil te brengen.

Elly en Maria wisten allebei heel zeker dat zij met elkaar verder wilden. Ze konden zich een leven zonder elkaar niet voorstellen en hun gezin was voor beiden ontzettend belangrijk. Ze namen daarom een afkoelingsperiode, waarbij Elly de relatie met Anne op een lager pitje zette en ze alleen contact hadden via de mail en telefoon. Anne vond het moeilijk, maar toonde begrip en geduld. Toch was het voor Elly en Maria moeilijk om verder te komen. Het bleef Maria dwarszitten dat Elly zo lang tegen haar had gelogen en ze vond het moeilijk om aan de toekomst te denken en nieuwe stappen te zetten. Ze had er moeite mee om Elly weer te vertrouwen. Eigenlijk kon ze haar maar moeilijk vergeven wat zij had gedaan.

Vergeven is het loslaten van alle hoop op een beter verleden.
Gerald Jampolsky

Vergeving

Onbewust blijven veel mensen hangen in dezelfde situatie waarin Elly en Maria verkeren. Ze wensen dat ze het verleden ongedaan kunnen maken, ze verzetten zich tegen de werkelijkheid

en dat kost veel energie. Door je te verzetten tegen de realiteit raak je niet alleen energie kwijt, maar je stelt je ook afhankelijk op. Als je in het verleden blijft hangen, word je een slachtoffer van wat er gebeurd is. Het zorgt ervoor dat je geen verantwoordelijkheid neemt voor jezelf en de situatie. Maar hoe graag je het ook wilt: je kunt het verleden echt niet veranderen. Je kunt het wél aanvaarden, erkennen en accepteren. Door je ertegen te verzetten, zwem je als het ware tegen de stroom in zonder dat je maar iets vooruitkomt. Als je daarentegen de werkelijkheid accepteert, komt er weer energie vrij. Acceptatie is een voorwaarde om tot vergeving van je partner te kunnen komen.

Vergeving is een moeilijke stap, die voor veel mensen onmogelijk lijkt. Ze denken dat vergeving betekent dat je goedkeurt wat de ander heeft gedaan. Alsof je hem of haar daarmee toestemming geeft voor diens gedrag: je laat het gaan, het is niet meer belangrijk. De ander vergeven kan ook voelen als tegenstrijdig met de pijn die je zelf voelt door wat er gebeurd is. Vergeven doe je echter niet om de ander te plezieren of om het de ander gemakkelijk te maken. Het is ook geen simpelweg 'zand erover, we vergeten het en we gaan door'. Door te vergeven laat je de ander niet zien dat je alles zomaar accepteert of dat je je grenzen verlegd hebt. Maar wat is vergeving dan wel?

Vergeving is eigenlijk een erkenning van jezelf: je neemt het besluit, je kiest er bewust voor om je leven niet langer te laten bepalen door wat er gebeurd is. Je kiest ervoor om je niet meer te laten leiden door de pijn en het verdriet dat dat bij je heeft opgeroepen. Door in de pijn te blijven hangen, maak je jezelf ervan afhankelijk en word je het slachtoffer van de ander en daarmee geef je de macht uit handen. Vergeven is ervoor kiezen zelf de regie van je leven weer in handen te nemen, door het verleden de rug toe te keren, je bewust te richten op het heden en de toekomst en op hoe je deze positief kunt beïnvloeden. Tot vergeving kom je niet zomaar. Daar is wel het een en ander voor nodig.

Tips

1. Wees bereid te vergeven.
2. Geef de hoop op dat het verleden anders kon of moest.
3. Erken de realiteit en accepteer deze.
4. Spreek je verwachtingen en teleurstellingen uit.
5. Stel je verwachtingen bij.
6. Uit en verwerk gevoelens van boosheid en verdriet.
7. Stop met wraak- of vergeldingsacties.
8. Heb compassie voor de ander en leef je in in diens beleevingswereld.
9. Ontwikkel zelfcompassie.
10. Ontvang de erkenning van wat jou is aangedaan.

Kruip-in-mijn-huid oefening

Voor Maria was het niet makkelijk om tot een nieuwe stap te komen in de relatie met Elly. In gesprek met Maria werd duidelijk dat zij moeite had te accepteren dat het romantische plaatje dat ze altijd had gehad van 'hun gezin', niet meer klopte nu Elly verliefd was geworden op een andere vrouw. Ze vroeg zich af wat er nog over was van hun gezin, van het 'wij samen'. Het voelde voor haar alsof het al die tijd niet had bestaan. Als Elly er was, zat ze dan niet in haar hoofd bij Anne? Wat stelde Maria eigenlijk voor? Wat stelde hun relatie nog voor? Wat betekende het gezin nog voor Elly? Kon zij Elly werkelijk vergeven voor wat er was gebeurd? Toen ik Maria vroeg wat zij nodig had, bleek dat ze vooral behoefte had om haar gevoelens te mogen uiten. Doordat Elly haar steeds voorhield dat ze moest stoppen met kijken naar het verleden, kreeg ze steeds het gevoel dat ze zich aanstelde. Elly wilde vooruitkijken, terwijl Maria

behoefte had aan erkenning van haar gevoelens. In het gesprek werd duidelijk dat er tussen beiden sprake was van een tempoverschil in de verwerking van wat er gebeurd was. Voor Maria was het gewoon niet mogelijk aan vergeven te denken zolang er geen plaats was voor haar gevoelens van verdriet en boosheid.

Tempoverschil tussen partners is een van de grootste struikelblokken bij het herstellen van de relatie na vreemdgaan. De vreemdganger heeft vaak de neiging zijn blik naar de toekomst te richten, terwijl degene die bedrogen is veel meer tijd nodig heeft om de pijn te verwerken. Het erkennen van de veroorzakende pijn is hierbij heel belangrijk. Om gevoelens van een ander te kunnen erkennen, is het nodig dat je je kunt inleven in diens belevingswereld.

In de volgende sessie maakten we bewust ruimte voor de gevoelens van Maria, door de kruip-in-mijn-huidoefening. Maria kreeg vijftien minuten de tijd om alles tegen Elly te zeggen wat haar dwarszat, wat ze moeilijk vond, hoe ze zich voelde en wat ze anders zou willen. Elly had de taak om te luisteren, haar niet te onderbreken en zich helemaal in te leven in de belevingswereld van Maria. Daarbij moest ze haar eigen gedachten opzijzetten. Toen Maria alles had gezegd, vond de rolwisseling plaats, waarbij Elly op Maria's stoel plaatsnam. Ze kroop als het ware in de huid van Maria en vertelde opnieuw hetzelfde verhaal, alsof zij zelf Maria was. Ze sprak hierbij in de ik-vorm. Maria luisterde nu of Elly de essentie van haar verhaal goed kon weergeven. Door deze oefening leerde Maria zich oprecht uit te spreken, en Elly leerde om actief te luisteren. Toen ze haar eigen woorden uit Elly's mond terug hoorde, voelde ze de erkenning van haar gevoelens die zij nodig had om een volgende stap te kunnen maken. Elly begreep door de oefening dat ze te snel ging en voelde meer zachtheid en begrip voor Maria. Ze beseftte dat ze geduld voor haar moest opbrengen.

Erkenning en compassie

Voor veel mensen voelt de kruip-in-mijn-huid oefening vreemd en onwennig aan. Toch is het een belangrijke communicatieoefening. Met name in de terugkoppelingsfase kan degene die verteld heeft, horen of de partner werkelijk alles gehoord heeft en dit eventueel corrigeren of aanvullen. Het komt vaak voor dat juist dat wat voor iemand het belangrijkste is, niet door de partner wordt gehoord of erkend. De oefening maakt soms ook de nuanceverschillen duidelijk in de beleving tussen twee mensen. Zo kan de een iets uiten als een wens, maar wordt dit door de ander ervaren als een opdracht of een eis.

De oefening draagt ook bij aan het ontwikkelen van compassie. Ook dat is belangrijk om tot vergeving te kunnen komen. Jezelf vergeven en compassie hebben voor jezelf, betekent dat je inziet dat ook jij een mens bent die fouten maakt. Dat mag. Soms zijn die fouten pijnlijk en moet je eerst een rouwproces doorlopen. Zo kan Elly zichzelf verwijten dat ze niet eerlijk is geweest en dat ze met haar acties Maria pijnlijk heeft gekwetst. Dan helpt het als zij naar zichzelf kan kijken met compassie. Ook leer je door de oefening gemakkelijker om met compassie naar de ander te kijken. Soms verwijt je de ander iets omdat je denkt dat jij iets dergelijks niet zou doen. Zo kan Maria denken: 'Als ik in haar schoenen had gestaan, had ik een hele andere keuze gemaakt.' Daarmee gaat ze ervan uit dat Elly hetzelfde weet, denkt, kan en reageert als zichzelf. Dat is niet zo. Ieder mens is immers uniek en denkt, doet en voelt anders en heeft zijn eigen karakter met zijn eigen kwaliteiten, vaardigheden en valkuilen. Dit soort misverstanden komt vaak voor. We nemen te vaak onszelf en onze eigen beleving als uitgangspunt in het contact met de ander, en erkennen onvoldoende de verschillen in persoonlijkheid. Door de oefening word je als het ware gedwongen om de belevingswereld van je partner te ervaren en in contact te komen met je compassie.

~ Affirmatie ~

*Ik vergeef je dat je niet bent zoals ik wil dat je bent
Ik vergeef je dat je niet voldoet aan mijn ideaalbeeld
Ik vergeef je dat je niet volmaakt bent.*

*Ik vergeef mezelf voor de verwachtingen die ik heb
Van jou, van mij, van onze relatie
Ik vergeef mezelf dat ik onvolmaakt ben*

*Ik vergeef jou
Ik vergeef mezelf
Ik laat alles los.*

Wraak en vergelding

Als je bedrogen en gekwetst bent, heb je meestal een verlangen om de rekening te vereffenen. Je wilt dat de pijn die jou is aangedaan ook door de ander wordt gevoeld. Je verlangt onbewust naar een bepaalde gelijkwaardigheid. Ik pijn? Dan jij ook pijn. Vanuit deze behoefte aan rechtvaardigheid ontstaan wraakgevoelens. Iedereen verzint zijn eigen methode om tot deze 'gelijkwaardigheid' te komen.

In het volgende gesprek met Elly en Maria praatten we over het thema wraak en vergelding. Op welke manier speelde dit een rol in hun relatie? Maria merkte op dat het haar niet alleen kwetste dat Elly was vreemdgegaan, maar dat het haar ook pijn deed dat ze niet hetzelfde verdriet leek te hebben als zijzelf. Elly leek veel gemakkelijker om te gaan met de situatie. Maria liep vaak rond met een steen in haar buik, had tranen achter haar ogen en intense gevoelens van verdriet. Elly wilde er wel over praten, maar ze hilde niet. Ze was positief en liet steeds weten dat zij er samen wel uit

konden komen, als ze maar naar de toekomst keken. Voor Maria was dat niet genoeg. Ze had het gevoel dat zij hun relatie veel belangrijker vond dan Elly. Anders zou die toch ook wel verdrietig zijn om wat er gebeurd was en zich zorgen maken over hun relatie? Als reactie op de situatie ging Maria meer afstand nemen. Ze draaide zich van Elly af als zij wilde knuffelen. In bed lag ze met haar rug naar haar toe. Ze werd slordiger in huis, ruimde Elly's spullen niet meer op, alsof het haar niet meer kon schelen. Op tal van manieren probeerde ze onbewust de rekening te vereffenen en de pijn te vergelden.

Toen ik haar vroeg wat die houding haar opleverde, antwoordde Maria dat het haar eigenlijk niet gelukkig maakte. Ze beseftte nu ze het onder woorden bracht dat haar houding hen uiteindelijk alleen maar verder uit elkaar dreef. Elly merkte op dat ze door Maria's afstandelijke gedrag onverschillig werd, maar ook wanhopig. Ze had het gevoel dat ze niets meer goed kon doen en wist niet welke houding ze aan moest nemen. Het was gemakkelijker om de deur uit te gaan en het huis te ontvluchten. En hierdoor voelde Maria zich weer in de steek gelaten.

Hoewel wraak en vergelding begrijpelijk zijn, dragen ze niet bij tot een werkelijke oplossing. Ze leiden tot wraakgevoelens en creëren afstand. De beloning die de bedrogen partner voelt, is van korte duur en levert daarna vooral stress op. Voor je het weet beland je samen in een negatieve spiraal. Maar ook voor jezelf is het niet effectief om je te voeden met negatieve gedachten over gebeurtenissen. Wat wel helpt is om over je gevoelens van verdriet en boosheid te praten. Het helpt ook als je van je partner erkenning krijgt voor je gevoelens. Steeds weer, zolang het nodig is. Als je negatieve gevoelens inhoudt, heeft dat een ongezond effect op je lichaam. De hersenen worden voortdurend geprikkeld en zetten je lichaam aan om stresshormonen te produceren. Als dit lang duurt, kan dit leiden tot prikkelbaarheid, neerslach-

tigheid, emotionaliteit, slapeloosheid, verbittering, piekeren en cynisme. Het is daarom belangrijk om je negatieve emoties te uiten en inzicht te krijgen in jouw vergeldingsdrang en je gedrag. Soms helpt het iemand om dingen op te schrijven. Een ander heeft weer baat bij het slaan op een boksbal of andere lichaams oefeningen. Een ander hulpmiddel is je te focussen op de onderliggende behoeften en deze te uiten. Op deze manier kun je je energie op een positieve manier aanwenden en een negatieve cirkel doorbreken.

Als oefening vroeg ik Elly en Maria om elk iedere dag tien minuten te nemen waarin ze zich tegen elkaar zouden uiten. In die tijd moesten ze dus niet met elkaar in discussie gaan, maar actief luisteren, zich inleven in de ander en leren zich openlijk uit te spreken naar de ander op een positief geformuleerde manier.

In het volgende gesprek bleek dat dit nog een hele klus was. Het was blijkbaar moeilijk om oud gedrag af te leren en ze vielen herhaaldelijk in de gewoonte om de discussie aan te gaan. Daarom herhaalden we de kruip-in-mijn-huid oefening. Deze keer was Elly aan de beurt. In het bijzijn van een derde voelde Elly zich vrijer om zich uit te spreken. Ze liet behoeften zien die zij tot nu toe verborgen had gehouden, zoals haar zin om te vrijen. Het werd duidelijk dat seks een belangrijk onderdeel was in haar leven en ook in hun relatie. Ze wilde niet langer doen alsof dat niet zo was. Ook liet Elly zien dat het contact met Anne belangrijk was voor haar persoonlijke ontwikkeling. Het lag niet aan Maria, maar Anne was gewoon anders. Maria was helemaal goed zoals ze was en ze hield van haar juist om wie ze was. Ze wilde niet dat Maria veranderde. Maar Elly had wel de behoefte om die andere kant van haar te ontwikkelen, die in haar contact met Anne tot leven kwam.

Maria bleek het moeilijk te vinden om in de huid van Elly te kruipen. Het voelde vreemd voor haar om Elly's be-

hoeften te uiten alsof het de hare waren. Ze besepte meer en meer hoe veel ze van elkaar verschilden. Hoewel ze eigenlijk wel wist dat Elly anders was, had ze zich onbewust een beetje afgesloten voor de eigen identiteit van Elly. Maria zag nu in dat Elly haar eigen identiteit had die zij verder wilde ontwikkelen, maar ze was bang voor de gevolgen voor hun relatie. Maria was zich in de loop der jaren steeds meer gaan richten op hun relatie en op hun gezin en wilde zo veel mogelijk samen doen. Zo voelde ze zich sterk en verbonden. Toen we dieper ingingen op de relatie tussen Elly en Maria, bleek dat die veel aspecten vertoonde van een symbiotische relatie

De symbiose

In een symbiotische relatie zijn beide partners zo met elkaar vergroeid dat er bijna sprake is van een eenheid. Vaak is er een dominerende en een onderdanige partner. De dominante partner kan niet leven zonder de afhankelijkheid en liefde van de onderdanige partner. Deze leunt op de ander en vindt het prettig om zelf geen beslissingen of risico's te hoeven nemen. De basis van een symbiose is dat partners datgene zoeken wat ze zelf tekort zijn gekomen, zodat er veiligheid ontstaat. Door deze verstrengeling voelen partners zich samen een en niet alleen. Beiden zijn echter ook niet onafhankelijk of autonoom en de persoonlijke identiteit komt in het gedrang. Deze relatie gaat ten koste van een partner of beide, er ontstaat een afhankelijkheid.

Veel vrouwen hebben het verlangen naar verbinding, intimiteit en zielsverwantschap. In vrouwenrelaties komt dit gemakkelijk tot stand omdat beide partners ditzelfde verlangen hebben. Hier ligt ook de kracht van vrouwenrelaties. Vrouwen zijn meer gericht op de relatie zelf en op intimiteit. Zorgen voor elkaar, betrokken zijn bij elkaars leven en samenzijn zijn belangrijke pijlers van de relatie. Maar hierin ligt ook de valkuil: de kans

is groot dat de eigenheid van de partners verdwijnt, dat grenzen vervagen en dat de ander onbewust verantwoordelijk wordt gehouden voor het gevoel van geluk. Met alles wat gedacht, gevoeld of gedaan wordt, is de partner vaak onbewust verbonden. De behoefte aan intensiteit en verbinding heeft de autonomie, zelfbepaling en zelfstandigheid verdrongen.

Toen ik met Elly en Maria terugkeek naar het verloop van hun relatie, werd het voor Elly duidelijk dat zij onbewust ageerde tegen de symbiotische relatie met Maria. Anne prikkelde Elly, sprak Elly aan op haar autonomie en vroeg om haar mening. Door haar daadkrachtige houding en haar uitgesproken mening confronteerde ze Elly met haar besluiteloosheid en haar gewoonte om alles met Maria te willen overleggen. Door de relatie met Anne was bij Elly de behoefte ontstaan zich los te maken uit de symbiose met Maria. Terwijl Elly zich ontwikkelde, verzette Maria zich hier juist tegen. Ze had het gevoel dat Elly afstand van haar nam en voelde zich hierdoor onzeker. Ze herkende bij zichzelf de neiging om Elly zo veel mogelijk te verleiden om thuis te blijven en zich naar haar en het gezin te voegen. Ze ontdekte ook dat ze zichzelf en haar eigen behoeften eigenlijk weggecijferd had.

Het is niet realistisch te verlangen dat je partner je in alles tegemoetkomt of te denken dat die in al je behoeften kan voorzien. Als je je vastklampt aan een relatie of aan je partner, wordt het op den duur onmogelijk je nog te bewegen. Een relatie kan alleen standhouden als de partners elkaar voldoende loslaten en vrijlaten, om zich als mens en individu te kunnen ontwikkelen. Juist dan blijf je ook aantrekkelijk voor elkaar.

De wet van het elastiek

In een relatie tussen twee mensen telt de wet van het elastiek. Er moet een bepaalde spanning zijn, het elastiek. Als de ene partner afstand neemt van de andere partner, wordt de spanning op het elastiek te groot en zal de andere partner de neiging hebben om dichterbij te komen om zo de spanning te verminderen. Maar als die partner te dichtbij komt, wordt de spanning op het elastiek te laag en zal de andere partner weer afstand nemen om de spanning te vergroten. In een gezonde relatie nemen beide partners soms afstand en bewegen beiden soms naar elkaar toe. Dit kan als je allebei een autonomie opgebouwd hebt. Als je autonoom bent, voel je de behoefte om zelf te bepalen wat goed voor jou is. Je neemt de verantwoordelijkheid voor jouw keuzes en je durft belangrijke beslissingen te nemen. Je bent niet afhankelijk van de reactie van mensen om je heen. Je bent bereid om de risico's die bij je keuze horen te aanvaarden. Je hebt de behoefte om zelf sturing te kunnen geven aan jouw leven.

In een gezonde relatie houden autonomie en verbinding elkaar in evenwicht. Autonomie betekent niet dat je alleen maar doet waar je zelf zin in hebt. Dat heet egoïsme. Je maakt je keuzes altijd in relatie tot je omgeving en samen met degenen met wie jij je verbindt. Autonomie en verbinding horen met elkaar in balans te zijn. Juist door autonoom te zijn, je eigen identiteit te laten zien en te bewaken, word je ook weer aantrekkelijk voor je partner, waardoor het verlangen naar elkaar toeneemt en de passie weer kan groeien.

Elly herkende zichzelf als degene die steeds wegrende van Maria en afstand nam. Maria zag in dat zij degene was die steeds naar Elly toetrok. Op seksueel gebied was het juist net andersom. Maria had vaak geen zin om te vrijen, Elly was steeds de initiatiefnemer. Elly had in het contact met Anne ontdekt dat seksueel contact haar energie gaf waardoor ze beter in haar vel zat en thuis leuker en gezelliger was. Ma-

ria erkende het en begreep het, maar vond de gedachte dat Elly met Anne vrijde afschuwelijk. Maria maakte zich hierbij ook zorgen over wat haar lesbische vriendinnen ervan zouden zeggen. De vrouwenwereld was klein en iedereen kende elkaar. Ze wilde niet met hen in discussie, het was te verwarrend voor haar. Van de andere kant was het voor Maria duidelijk dat haar behoefte om te vrijen veel minder was dan die van Elly. Dat was altijd al zo geweest, al was het de laatste jaren wel stukken minder dan in het begin van hun relatie.

Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg. De vraag voor Elly en Maria was dan ook: Wat kan ik anders doen dan ik tot nu toe gedaan heb? Waar wil ik de verantwoordelijkheid voor nemen? Beiden maakten een lijst van hun behoeften. Daarbij gaven ze aan op welke manier zij daar zelf voor konden zorgen en op welke manier hun partner hen daarbij kon helpen. Maria gaf aan dat zij meer tijd voor zichzelf nodig had om te ontdekken wat belangrijk voor haar was. Praktisch gezien betekende dit dat Elly 's avonds vaker thuis zou moeten zijn om voor de kinderen te zorgen. Maria gaf ook aan dat zij wilde weten wat er in Elly omging, zodat ze haar beter kon begrijpen. Ze spraken af om iedere dag tien minuten tijd te maken waarin Elly vertelde over haar gevoelens en over wat belangrijk voor haar was.

Elly gaf aan dat ze behoefte had aan meer contact met Maria en aan knuffelen. Ze spraken af dat ze beiden het initiatief zouden nemen en zich minder afwachtend zouden opstellen. Elly gaf aan dat zij graag het contact met Anne weer wil herstellen en niet alleen via e-mail en per telefoon. Maria gunde het haar, maar vond dit erg moeilijk. Uiteindelijk kwamen ze tot een tijdelijke oplossing. Gedurende drie maanden kreeg Elly de gelegenheid om weer contact te hebben met Anne, maar zij zou het Maria niet laten weten wanneer er gevreeën was. Eigenlijk zoals in de periode van

het vreemdgaan, een stilzwijgende goedkeuring. In deze periode zou ik met Maria werken om haar zelfvertrouwen en autonomie te vergroten. Ze besloten om over drie maanden met mij te evalueren hoe het hen was vergaan, wat hun verlangens en wensen waren voor de volgende periode waarin zij opnieuw afspraken zouden maken met elkaar over de manier waarop zij hun relatie wilden vormgeven.

Zoek je eigen weg

Ieder mens is uniek en iedere relatie is uniek. Welke oplossing voor mensen werkt of niet werkt, is altijd een verrassing. Voor de een zal de oplossing van stilzwijgende goedkeuring niet werken, simpelweg omdat hij het aan de partner merkt wanneer er iets is gebeurd. De ander verlangt juist naar openheid en eerlijkheid, en voor hem of haar voelt het niet goed om niet te kunnen praten over belangrijke dingen. Voor Elly en Maria kan stilzwijgende goedkeuring een tijdelijke oplossing zijn die weer wat rust brengt. Het is een poging tot groei en een gebaar van liefde. Durf te ontdekken wat bij jou of jullie past. Het is vaak een kwestie van proberen, van vallen en opstaan. Van doorzetten en opnieuw proberen. Als een manier niet past, wil dat alleen maar zeggen dat je dichter bij de oplossing bent, simpelweg omdat je het geprobeerd hebt en weet dat het niet werkt. Je bent rijker geworden van je ervaring en je kent jezelf en de ander weer een stukje beter. Zolang je maar met elkaar in gesprek blijft en je aan de afspraken houdt die je met elkaar gemaakt hebt, waardoor het vertrouwen weer kan groeien.

Het ontstaan van de egalitaire liefdesrelatie

Laat er ruimte zijn in jullie samenzijn en laat de wind van de hemel tussen jullie dansen. Heb elkaar lief, maar maak geen band van liefde: laat het een bewegende zee zijn tussen de oevers van jullie zielen.

Khalil Gibran

Duizenden jaren lang werden intieme liefdesrelaties en huwelijken bepaald door culturele en sociale normen in de maatschappij. In verreweg de meeste culturen, waar ter wereld ze zich ook bevonden, is de relationele norm altijd patriarchaal en hiërarchisch geweest. Of anders gezegd: er bestond een duidelijke economische structuur in het huwelijk waarbij de man bepalend en leidend was. Dit gold zowel voor de mono- als polygame huwelijken en tot op de dag van vandaag vormen deze normen de basis van de meeste relaties. Echter, er is een verandering op gang gekomen die niet te stoppen is.

Antropologe dr. Helen Fisher, auteur van het boek *Waarom we liefhebben – de aard en de chemie van verliefdheid*, heeft twee grote trends gedefinieerd die tot een verandering binnen relaties leiden: de groeiende onafhankelijkheid van vrouwen en het feit dat mensen langer leven. Meer en meer vrouwen, vooral in Europa en Noord-Amerika, ontdekken dat ze voor hun veiligheid niet langer afhankelijk van mannen zijn. Tegelijkertijd onderzoeken veel vrouwen opnieuw hun leven en ontdekken dat het voor hun persoonlijke ontwikkeling niet voldoende is zichzelf alleen maar te zien als moeder en/of verzorger. Daarnaast groeit het aantal mannen dat de stereotype rol van macho broodwinner afwijst en op zoek gaat naar meer volledige en erkende manieren van mens-zijn en van leven. Zowel mannen als vrouwen

ontdekken dus dat de traditionele hiërarchische relaties hun persoonlijke behoeften onvoldoende vervullen. Dit is een belangrijke factor in het ontstaan van de huizenhoge aantallen echtscheidingen van stellen van rond de veertig.

De egalitaire relatie

Als gevolg hiervan onderzoeken veel mensen nieuwe en bewuste vormen van non-hiërarchische relaties. In plaats van zich eenvoudig te conformeren aan de regels die gedicteerd worden door de maatschappij, zoeken deze mensen relaties die gebaseerd zijn op een goede communicatie, duidelijke afspraken en bovenal de herkenning dat ieder persoon in een relatie gelijkwaardig is. Deze nieuwe egalitaire relaties hebben als onderliggende waarde het concept dat mensen gelijke rechten hebben en dat alle partners legitieme behoeften hebben voor ontwikkeling en persoonlijke expressie. Als deze behoeften niet op een gezonde manier worden vervuld, zal dit vroeger of later tot relatieproblemen leiden.

De open relatie

Voor veel stellen heeft de ontwikkeling van een egalitaire relatie hun het bewustzijn gebracht dat sommige van hun persoonlijke behoeften niet volledig vervuld kunnen worden binnen de afbakeningen van een monogame relatie. Als gevolg hiervan zijn zij bewust alternatieve manieren gaan zoeken, zoals een open relatie. Dit is een relatie waarin iedere partner de mogelijkheid heeft om verbindingen te onderzoeken en onderhouden met anderen in de volledige openheid en met instemming van hun partner(s). Deze

verbindingen kunnen kort of langdurend zijn, seksueel of platonisch. Het allerbelangrijkste in deze nieuwe egalitaire open relaties is dat partners alle behoeften van elkaar kennen en erkennen en manieren zoeken om elkaar toe te staan persoonlijk te kunnen groeien en zich uit te drukken, terwijl ze tegelijkertijd blijven investeren in hun bestaande relatie. Deze ontdekkingstocht kan, mits dit bewust wordt gedaan, een relatie doen laten opbloeien, verdiepen en vervolmaken.

Een van de meest uitdagende behoeften om aan te moeten komen, is de behoefte van iemand die polyamoreus is. Dat wil zeggen: iemand die op hetzelfde moment van meerdere mensen tegelijk kan houden en met meerdere mensen tegelijk een relatie aan kan gaan. Het hebben van meer dan één partner is natuurlijk niets nieuws, veel culturen in de geschiedenis hebben geaccepteerd of op zijn minst gedoogd dat er mannen zijn die meerdere relaties hebben zonder of met de toestemming van hun partner. Het is belangrijk dat we ons realiseren dat het voor vrouwen veel minder gewoon was om datzelfde recht te hebben, of er zeggenschap in te hebben met welke andere vrouwen hun echtgenoot omging. Ook vandaag de dag gaan mannen door met het beoefenen van deze eeuwenoude manier van bedriegen van hun partners. Het feit dat vrouwen tegenwoordig de mannen inhalen wat vreemdgaan betreft, is niet voor iedereen een teken van vooruitgang. Vreemdgaan wordt door het gros van mannen en vrouwen in het Westen (in sommige onderzoeken spreekt men van meer dan 95 procent) gezien als iets wat moreel onverdedigbaar is. Het lijkt er echter op dat er een noodzaak is voor contact met meerdere partners, dat blijkt bijvoorbeeld uit het feit dat 20 procent tot 50 procent van de volwassen populatie op een bepaald moment in hun leven toch ooit een buitenechte-

lijke relatie had. Met andere woorden: de noodzaak voor intiem contact, of het nu seksueel is of niet, is duidelijk sterk aanwezig in onze maatschappij. Maar men is er tot nu toe niet in geslaagd een mechanisme te creëren waarbij op een open, eerlijke en transparante manier aan deze behoefte tegemoetgekomen wordt, zodat het bestaande relaties ondersteunt in plaats van vernietigt. Deze behoefte aan bewuste alternatieven voor bedrog en vreemdgaan is met de komst van de egalitaire open relatie, in gang gezet.

Vragen die je jezelf kunt stellen

1. Op welke manier ga ik om met mijn verliefdheid?
2. Wat heb ik nodig om tot vergeving te komen?
3. Op welke manier erken ik mijn partner in het anders-zijn?
4. Op welke manier heb ik compassie met de ander en met mijzelf?
5. Op welke manier neem ik mijn eigen ruimte in en behoud ik mijn identiteit?
6. Op welke manier ondersteun ik mijn partner in diens eigenheid?

Tips voor ontwikkelen van autonomie

1. Onderzoek je eigen wensen, grenzen, verlangens en drijfveren. Durf je eigen ruimte in te nemen.
2. Ontdek wat belangrijk voor jou is en waarom. Onderzoek je waarden en normen: waar is jouw mening op gebaseerd?
3. Onderneem actie en doe iets voor jezelf wat jij leuk vindt.

Weet je het niet, denk terug aan je kindertijd: wat vond je toen leuk? Op welke manier zou je dat nu ook kunnen doen?

4. Maak onderscheid tussen je gedachten en gevoelens. Je hebt gevoelens maar je bent ze niet. Leer je gevoelens te beheersen en leer ermee om te gaan, in plaats van dat je gevoelens jou beheersen. Identificeer je zelfbeeld niet met je gevoelens.
5. Zet belemmerende gedachten om in positieve affirmaties, ondersteunende gedachten. Maak een lijstje van ondersteunende gedachten die jou helpen in actie te komen. ‘Je bent niet goed genoeg’ wordt dan: ‘ik ben goed genoeg zoals ik ben, in deze fase van mijn leven’.
6. Ontwikkel zelfcompassie: leer naar jezelf te kijken op een zachte, respectvolle en liefdevolle manier. Je mag anders zijn. Kijk met mededogen naar jezelf en laat je zelfmedelijden los.

5. Collega's of meer? – Moniek



Je bent single en werkt al jaren prettig samen met je getrouwde collega. Jullie waarderen en respecteren elkaar en hebben op professioneel gebied al heel wat meegemaakt. Jullie zijn echte sparringpartners en hebben hetzelfde gevoel voor humor. Dan gebeurt er iets waardoor je je collega nodig hebt voor een privé-aangelegenheid waarbij je een beroep doet op diens expertise. Jullie collegiale relatie verandert, geleidelijk ontstaan er diepere gevoelens voor elkaar. Je collega is getrouwd en je weet: een relatie zit er niet in. Maar het is niet te ontkennen: jullie voelen meer voor elkaar. Hoe ga je daar nu mee om? Lees hoe Moniek haar weg zocht.

Moniek (44) werkte in een ziekenhuis als hoofd Operatiekamer. Na haar scheiding was ze inmiddels alweer een jaar of acht single en dat beviel haar goed. Ze was een daadkrachtige en autonome vrouw, die genoot van haar zelfstandigheid en van de vrijheid om zelf haar keuzes te bepalen. Ze hield van haar werk en was graag in het ziekenhuis. Daar werkte ook Victor (51), een gerenommeerd neurochirurg die een hoog aanzien genoot in de medische wereld. Hij was 23 jaar getrouwd met Tonny. Samen hadden ze drie kinderen: twee tienerzonen en een dochter van acht.

Moniek en Victor werkten graag samen en brachten veel tijd door op hun werk. Victor was een vriendelijke attente

en betrouwbare man. Hij was integer en communicatief en nam altijd de tijd om te luisteren naar zijn patiënten. Moniek mocht hem graag. Ook op intellectueel gebied vonden ze elkaar. Tijdens een eerdere reorganisatie hadden ze het heerlijk gevonden om met elkaar te sparren en een oplossing te zoeken voor uitdagende situaties.

Moniek bewonderde Victor en wenste wel eens dat alle artsen waren als hij! Ze vond hem erg aantrekkelijk met zijn heldere blauwe ogen en ze viel voor zijn krachtige handen. Heimelijk had ze soms erotische fantasieën over hem, al zou ze hem dat nooit durven bekennen. Ze wilde hun relatie professioneel houden en hem en zichzelf niet in een lastige situatie brengen. Ze wist dat dit alleen maar ellende zou opleveren. Ze had van dichtbij de ellende gezien nadat een verpleegster een affaire had gehad met een getrouwde arts. Uiteindelijk had zij min of meer gedwongen ontslag genomen. Moniek hield haar persoonlijke gevoelens dus voor zichzelf. Op haar werk was Victor gewoon een collega.

Totdat haar moeder ziek werd. Haar moeder woonde 90 kilometer bij haar vandaan en de onderzoeken vonden plaats in een ander ziekenhuis. Uit de resultaten bleek dat haar moeder een hersentumor had. Moniek twijfelde over de voorgestelde behandelingswijze en sprak erover met Victor, die zoals altijd een luisterend oor had en bereid was tot een gesprek. Hij stelde haar voor om haar moeder voor een second opinion te laten komen. Moniek twijfelde vanwege de afstand, maar haar vertrouwen in Victor won. Ze haalde haar moeder over om te komen. Victor was het ook niet eens met de voorgestelde behandelingswijze. Hij drong ondanks de risico's aan op een operatie die hij zelf wilde uitvoeren. Moniek en haar moeder gingen akkoord. Het was een spannende en moeilijke tijd. Moniek was blij dat ze haar zorgen met Victor kon delen, al lukte het niet om haar emoties altijd onder controle houden. Hun relatie kreeg geleidelijk een ander karakter. Victor steunde haar,

ook emotioneel. Hij merkte dat hij in gedachten vaak met Moniek bezig was en dat hij zich meer dan normaal bij haar betrokken voelde. Zakelijk als hij was, focuste hij vooralsnog op de naderende operatie. Deze slaagde wonderwel en toen de uitslagen binnenkwamen, bleek dat hij het met zijn diagnose en behandelingswijze bij het juiste eind had gehad. Moniek beseftte dat haar moeder haar leven aan Victor te danken had. Ze moest er niet aan denken wat er gebeurd zou zijn als haar moeder in het streekziekenhuis gebleven was. Ze was zo blij en opgelucht, dat ze hem voorstelde om de goede afloop met hem te vieren en nodigde hem uit voor een dinertje. Na een kleine aarzeling stemde hij toe.

Drie weken later was het zover. Moniek trok een van haar mooiste jurken aan. Instinctief voelde ze dat deze kans om met Victor op een andere manier samen te zijn, eenmalig was. Toen Moniek arriveerde zat Victor al op haar te wachten. Voor het eerst in zijn leven zag hij haar in prachtige avondkleding en werd hij geconfronteerd met haar aantrekkelijke verschijning. Hij merkte dat hij zijn gevoelens niet langer kon verbergen en kleurde rood bij het zien van haar décolleté, en dat bleef weer niet onopgemerkt door Moniek. Op dat moment realiseerde ze zich dat de aantrekkingskracht wederzijds moest zijn. Dit bracht haar in verwarring. Dit had ze nooit kunnen denken! Hij sprak altijd zo vol lof en liefde over zijn vrouw en zijn gezin. Nu zat ze met hem aan tafel en voelde de spanning tussen hen groeien. Het werd een indrukwekkende avond. Ze ontdekten dat ze beiden dol waren op opera en klassieke muziek, iets waar ze op hun werk nooit over hadden gesproken. Victor voelde dat hij zich buiten zijn grenzen begaf toen hij haar uitvroeg over haar liefdesleven en haar speels begon uit te dagen. Het leek wel alsof hij het niet kon tegenhouden. Moniek reageerde. Ze voelde het effect dat ze op hem had. Ze bemerkte een bepaalde macht nu ze zag dat ze de anders zo beheerste man van zijn stuk kon brengen. Ze voelde zich krachtig en

op en top vrouw. De spanning tussen hen steeg. Bij het afscheid zoenden ze elkaar. Geschrokken van wat er gebeurde namen ze uiteindelijk onhandig afscheid van elkaar.

De volgende dagen op het werk merkte Moniek dat Victor haar ontweek. Hij kwam niet meer even haar kantoor binnenlopen voor een praatje. Ze begreep dat hij spijt had van zijn gedrag. Een paar weken later troffen ze elkaar bij de uitslaapruijnte. Moniek trok hem aan zijn jas en vroeg hem op de man af wat er aan de hand was. Ze vertelde hem dat ze genoten had van de avond, maar dat ze wat haar betrof collega's waren en dat ze hun eerdere vriendschappelijke contact miste. Victor maakte haar duidelijk dat ze niets van hem moest verwachten. Hij wilde zijn gezin niet kwijt en was niet uit op een affaire. Dit luchtte hen beiden op, met als gevolg dat Victor weer meer naar haar toetrok. Soms, als er niemand anders in de buurt was, flirtte hij met haar. Zijn blikken spraken boekdelen. Op andere momenten was hij weer correct en zakelijk. Heel af en toe daagde hij haar uit en vroeg of ze nog van hem gedroomd had de afgelopen nacht, waarbij hij haar mededeelde dat hij de hele nacht aan haar had gedacht. Dan streek hij heel even met zijn lippen over haar voorhoofd, een beduusde Moniek achterlatend. Een andere keer beschreef hij hoe hij haar zag in haar avondjurk, die in zijn dromen niet aanbleef maar uitging. In het bijzijn van patiënten en collega's bleef hij echter beheerst en professioneel. Moniek vond het enerzijds leuk. Ze genoot van de gevoelens die er tussen hen waren, en was blij dat het contact weer hersteld was. Aan de andere kant was ze teleurgesteld, want Victor maakte ook steeds opnieuw duidelijk dat zij niets van hem moest verwachten. Zijn gezin stond op nummer een en dat zou zo blijven. Moniek werd heen en weer geslingerd door het wisselende gedrag van Victor. Ze raakte verstrikt in haar wisselende gevoelens. Het werd tijd dat ze eens met iemand de boel op een rijtje ging zetten. Iemand die haar of Victor

niet kende en op een neutrale manier naar de situatie kon kijken. Ze maakte een afspraak met relatiecoach Leonie.

Veranderingen in de relatie

Misschien ken je het fenomeen liefde op het eerste gezicht, waarbij je in een seconde weet: dit is anders. Wellicht ken je ook de situatie waarin liefde tussen mensen geleidelijk groeit. Het gebeurt ook dat bijvoorbeeld een vriendschap of collegiale relatie verandert door ingrijpende gebeurtenissen in je leven. Door het uitwisselen van belangrijke gevoelens en gedachten ontstaat een bepaalde intimiteit. De emotionele band tussen jullie krijgt hierdoor een andere betekenis en inhoud. Dan ga je elkaar ook met andere ogen bekijken. Ineens ontdek je dat het normaal vertrouwde uiterlijk van een vriend of collega je op een andere manier raakt. Het is alsof er een golfje van liefde bij je binnenstroomt. Het brengt je in verwarring en je bent je overdreven bewust van je reacties als je bij die ander in de buurt bent. Handelingen, gebaren, oogopslagen: alles krijgt plotseling een lading. Je voelt een spanning die je voorheen nooit voelde, simpelweg omdat je je daarvoor nooit had opengesteld. Nu het deurtje op een kier staat, lijkt het alsof er geen weg meer terug is. De liefde begint te stromen en is niet meer tegen te houden. Dat ontdekte Victor in zijn contact met Moniek, terwijl Moniek zich al langer bewust was van haar aantrekkingskracht tot Victor en haar veranderde gevoelens.

Wat doe je met deze veranderde gevoelens? Durf je ze voor jezelf te erkennen? Mogen ze er zijn? De een kan er gemakkelijker mee omgaan dan de ander. Want als je je gevoelens voor een ander erkent, betekent het ook dat je er voor jezelf iets mee moet. Je kunt ze niet meer wegstoppen of wegredeneren, ook al wil je dat nog zo graag. Daarbij rijzen al snel de volgende vragen: wat betekenen deze gevoelens voor mij? Wat betekent dit voor de manier waarop ik leef? Wat betekent dit voor mijn partner en

gezin? Wat betekenen deze gevoelens voor de bestaande relatie? Het antwoord dat je op deze vragen geeft, hangt af van een aantal factoren:

- je karakterstructuur
- eerder gemaakte keuzes en gebeurtenissen in je leven
- wel of niet polyameus zijn
- wel of niet openstaan voor een (aanvullende) relatie
- wel of geen steun krijgen van je directe omgeving
- de invloed van de cultuur waarin je leeft
- de normen van de gemeenschap waarin je verkeert
- je persoonlijke waarden en normen
- de waarden en normen van je geliefde of diens partner
- de gevolgen voor alle partijen, op zowel korte als lange termijn.

Al deze factoren zijn van invloed op je besluitvormingsproces. Wil je, kun je of durf je open te zijn over je gevoelens? Hoe hou je alles in balans zonder dingen stuk te maken?

Toen Moniek bij mij kwam zag ik behalve een sterke en krachtige vrouw, ook een vertwijfelde vrouw met heftige emoties. Hoe meer ze vertelde over Victor, des te groter en geestdriftiger werden haar gebaren en des te roder werden de vlekken in haar hals. De situatie zat haar duidelijk niet lekker. Ik vroeg Moniek naar haar gevoelens over de situatie. Ze wist het niet meer. Ze was verward omdat haar anders zo goed georganiseerde leven in de war geschopt was door de veranderde relatie met Victor. Ze was er duidelijk over dat zij nooit zijn huwelijk of gezin in gevaar wilde brengen. Hoewel ze genoot van zijn extra aandacht, had ze geen misbruik willen maken van zijn gevoelens of hem in de war willen maken door met hem te flirten. Ze respecteerde hem als arts en mens en zag hem vooral als echtgenoot en vader van zijn kinderen.

Ik vroeg haar wat ze ervan vond dat Victor soms met haar flirtte. Er verscheen een vurige en dromerige blik in haar ogen. Enerzijds genoot ze ervan, bekende ze. Het was heerlijk om te voelen dat ze hem in verwarring kon brengen. Maar anderzijds kon ze het niet uitstaan. Het maakte het allemaal zo ingewikkeld. 'Eigenlijk zou ik boos op hem moeten zijn,' riep ze uit. 'Ben je ook boos?' vroeg ik haar. Ik stelde haar voor om in stilte met haar aandacht naar al de gevoelens te gaan die ze had als ze dacht aan de flirtende Victor. Wat voelde ze in haar lichaam en waar? Moniek wees haar buik, haar borst en haar keel aan. Ze voelde zich verwonderd, blij, boos, geïrriteerd, gefrustreerd, machteloos en verdrietig. Het was een mengelmoes van zowel positieve als negatieve emoties. Geen wonder dat Moniek zich verward voelde en niet wist wat ze moest doen. Op mijn vraag wat haar het meeste dwarszat, antwoordde ze: de tegenstrijdigheid tussen haar gevoel van macht hebben en machteloos zijn.

Niemand kan je een gevoel geven minderwaardig te zijn zonder jouw toestemming.

Eleanor Roosevelt

Macht en afhankelijkheid

In een relatie kun je alleen macht hebben als de ander je die macht geeft en het je ook toestaat om die uit te oefenen. Macht en afhankelijkheid zijn in die zin met elkaar verbonden. Als de een leidt en de ander automatisch volgt, krijgt de leider de macht van de volger die zichzelf hierdoor in een afhankelijkheidspositie plaatst. Daardoor kunnen er bij de volger gevoelens van machteloosheid ontstaan. Als je volgt vanuit een vanzelfsprekendheid en niet vanuit een bewuste keuze, of omdat je het gewend bent om jezelf aan te passen aan de wensen en grenzen

van anderen, geef je je eigen macht hiermee namelijk uit handen en word je zelf machteloos. Als je je steeds aanpast aan de wensen en grenzen van de ander, kun je het gevoel krijgen dat jij zelf niets in te brengen hebt. Sterker nog: het gevaar bestaat dat je zelf niet eens je eigen grenzen onderzoekt, omdat je de grenzen van de ander boven die van jou stelt. Dat zie je ook terug bij Moniek.

Macht is tijdelijk, en wordt je door anderen toegekend.

Kracht is oneindig en komt uit jezelf

Marijke Lingsma, *De coachkalender*

Moniek voelde dat ze macht had op de momenten dat Victor met haar flirtte of iets van zijn gevoelens liet zien. Hij was immers degene met een relatie en een gezin, terwijl zij vrij was en door ervoor te kiezen niet op zijn geflirt in te gaan, voelde ze zich machtig. Dit veranderde echter in machteloosheid als Victor duidelijk aangaf niets met haar te willen of als hij weer afstandelijk werd. Machteloosheid ontstaat als je het gevoel hebt geen keuze te hebben en er niets anders overblijft dan je te voegen naar grenzen van de ander.

In hun oude, collegiale relatie was het voor Moniek duidelijk geweest waar haar grenzen lagen: ze fantaseerde thuis over Victor, maar daar bleef het voor haar bij. Haar werk en professionaliteit waren voor haar te belangrijk en ze wilde niet stoken in een goed huwelijk. Dat kwam niet overeen met haar persoonlijke waarden en normen en het druiste in tegen haar gevoel voor integriteit. Dit veranderde toen de aantrekkingskracht tussen hen sterker werd. Hoewel Moniek geen verhouding wilde met een getrouwde man, reageerde ze wel op Victors flirtgedrag. Ze wist ook niet goed meer wat ze moest met haar gevoelens voor hem, ze wist niet goed waar haar grenzen precies lagen in deze veranderde relatie. Ze liet zich leiden door Victor: Hij

bepaalde. Als hij in een bui was om te flirten, genoot ze van de aandacht en de gedachte dat zij hem van zijn stuk kon brengen. Als Victor zich echter weer afstandelijk en verstandig gedroeg, voelde ze zich afgewezen. Ze werd er onzeker van. Wat wilde hij nu eigenlijk echt? En belangrijker: wat wilde zij nu eigenlijk zelf? Het liefst zou ze haar gevoelens volgen en toegeven aan haar verlangen hem te verleiden, maar daar spraken haar hart en haar lijf. Haar hoofd en haar innerlijk weten zeiden haar echter ook heel duidelijk: deze man is niet voor jou. Hij kiest duidelijk voor zijn vrouw en zijn gezin. Wat nu?

Ik daagde Moniek uit door voor advocaat van de duivel te spelen, we noemen dit ook provocatief coachen. Dit is een methode waarbij je eerst chaos creëert, zodat er daarna duidelijkheid kan ontstaan. Dit alles vanuit een houding van liefde, empathie en volledige aandacht. Ik schetste haar een aantal fictieve mogelijkheden waarbij ik de situatie schromelijk overdreef en uitvergrootte. Ik schoof met mijn stoel een stukje naar haar toe en legde even mijn hand op haar arm. Het was heel simpel. Ze moest Victor gewoon verleiden een keer een nacht met hem door te brengen. Dan kwam hij er vast achter wat ze werkelijk voor hem betekende. Uiteindelijk was die liefde tussen hen zo groots, dat ze beter een keer konden genieten van hun gevoelens voor elkaar. Moest ze het natuurlijk wel even goed aanpakken, met de juiste sexy lingerie en zo, zodat ze zeker zou weten dat hij echt helemaal plat zou gaan voor haar. Alleen: hoe kreeg ze Victor zo ver? Daar moesten we iets op verzinnen. Misschien kon ze hem ontvoeren naar een hotel en hem vastbinden op bed? Waren er niet van die mannetjes die je kon huren om overspelige echtgenoten te schaduwen? Ze waren ook vast bereid om iemand te ontvoeren. Als Victor na zo'n nacht met haar eenmaal wist hoe fantastisch het zou zijn met haar, wilde hij haar vast nooit meer kwijt en kon ze altijd nog zijn minnares worden. Zoveel vrouwen deden dat

tegenwoordig immers, dus waarom zij niet? Al dat moralistische gedoe maakte het leven alleen maar saai. En zeg nu zelf: minnares zijn van een bekend neurochirurg, een man van faam, dat moest toch geweldig zijn? Oké, ze kon hem niet meenemen naar feestjes en met kerst was ze uiteraard alleen. Maar een neurochirurg als minnaar had wel een groot voordeel: hij had geld. Veel geld. Dus als ze het slim speelde kon ze zijn schuldgevoel natuurlijk altijd afkopen en hem een leuk reisje naar een kuuroord of iets dergelijks laten betalen. Zat ze lekker ver weg, veilig voor hem en zijn gezin en kon ze ondertussen genieten van bubbelbaden, massages en de rust. Zo fantaseerde ik nog een tijdje door waarbij een scala aan mogelijkheden voorbij kwam. Toen Moniek protesteerde, ging ik nog even door en daarna sloeg ik als een blad aan een boom om.

Ze had natuurlijk helemaal gelijk, het was ook een bizar voorstel. Ik opperde dat het natuurlijk veel logischer was dat Victor haar zou vragen om uit zijn leven te verdwijnen. Immers, zij was een echte bedreiging voor hem als machtige man met status en aanzien wiens carrière het allerbelangrijkste was, naast uiteraard zijn liefhebbende vrouw die hem steunde en zijn gezin. Misschien kon ze een flinke oprotpremie regelen waarmee ze fijn ergens anders opnieuw kon beginnen? Dat bood natuurlijk ook weer nieuwe mogelijkheden voor haar eigen carrière. Hoe lang werkte ze nu al in dat ziekenhuis? Twintig jaar? Veel te lang toch eigenlijk. Nee, dat leek mij als coach een prima besluit. Bovendien ging liefdesverdriet op den duur altijd over en dan vond ze heus wel een nieuwe liefde. Een vrije man aan wie ze zich echt helemaal kon geven. Victor mocht er gerust iets voor overhebben om haar te laten verdwijnen uit zijn leven. Hij was tenslotte degene die begonnen was, door met haar te flirten en haar uit te dagen. Daar mocht hij ook wel even lekker voor boeten. Toch?

Doordat Moniek in het gesprek heen en weer werd ge-

slingerd van het ene uiterste naar het andere en ik haar nauwelijks een mogelijkheid bood om te ontsnappen, ontstond er innerlijke chaos bij Moniek. Daarbij voelde ze op momenten heel duidelijk wat zij niet wilde. Ze wilde niet dat hij uit haar leven verdween en zijn minnares worden wilde ze al helemaal niet, zelfs al zou hij het haar op zijn knieën smeken. Eigenlijk, bedacht ze later toen ze thuis was, wilde ze dat hij haar met respect zou behandelen. Net zoals zij respect had voor hem en zijn grenzen. Ze wilde niet dat hij nog langer met haar flirtte en haar in verwarring bracht. Het werd tijd dat zij weer gelijkwaardig werden, zoals dat in het begin van hun relatie was geweest. Door de chaos die bij de provocatieve coaching was gecreëerd, ontstond er weer ruimte voor Moniek om te voelen wat werkelijk van haar was en wat van Victor.

Innerlijk weten

Door los te laten, komt alles voor elkaar. De wereld is in handen van hen die loslaten. Maar wie steeds opnieuw blijft proberen, merkt dat de wereld ongrijpbaar is.

Lao Tse

Leonie gebruikt in haar sessie de methode van provocatieve coaching, een methode die gelijkenis vertoont met een koan uit het zenboeddhisme. Een koan is een uitspraak of een paradoxaal raadsel zonder een duidelijke oplossing. Het confronteert het rationele denken en laat zien dat logisch redeneren niet altijd voldoende is.

Twee monniken discussieerden over de vlag van de tempel die bewoog in de wind.

De ene zei: 'De vlag beweegt.'

De andere zei: 'De wind beweegt.'

Ze bleven maar discussiëren maar werden het niet eens.

Hui-neng, de zesde aartsvader, zei: 'Heren! Het is niet de vlag die beweegt. Het is niet de wind die beweegt. Het is jullie geest die beweegt.'

De twee monniken waren met stomheid geslagen.

De bedoeling van een koan is de zenleerling in verwarring te brengen, zodat het logisch denken naar de achtergrond geschoven wordt en inzicht en verlichting bereikt worden: een staat van continue directe waarneming zonder oordeel of veroordeling.

Door Moniek toe te staan verschillende oplossingen te onderzoeken en uiteindelijk af te wijzen, creëert Leonie de voorwaarden die nodig zijn om tot een oplossing te komen die vanuit Monieks binnenste komt. De Chinezen noemen deze innerlijke ruimte waaruit het weten voorkomt de 'dan tian' oftewel het innerlijk weten. In het Westen noemen we dit ook wel onderbuikgevoel of intuïtie.

Recentelijk onderzoek van het Max Planck Instituut voor Psychologische Research in München, heeft dit eeuwenoude concept van innerlijk weten bevestigd. Het blijkt dat er zich in het weefsel rondom onze organen een zeer complex netwerk bevindt, een web van zenuwen, dat dient als een alternatief centrum van informatieverbreiding in ons lichaam. Professor Prinz van het instituut denkt dat dit netwerk de bron kan zijn van onze onbewuste beslissingen die het brein later claimt als zijn eigen bewuste beslissingen.

Hoe leer je te luisteren naar dit tweede verstand, het innerlijk weten? Denk eens aan uitspraken die ons verleiden

tot kalmte en uitstel van overhaaste beslissingen: ‘neem een diepe zucht’, ‘tel eens tot tien’, en ‘slaap er eens een nachtje over’. Het zijn allemaal uitstekende manieren om ons tempo naar beneden te brengen en ons zo toe te staan om dat wat goed voor ons is, zich aan ons te laten tonen. Het kan eng zijn om te vertrouwen op iets wat op het eerste gezicht onlogisch lijkt, of gebaseerd lijkt te zijn op irrationele gevoelens, maar met de tijd kun je nieuwe bronnen ontdekken van innerlijke wijsheid. Win-winsituaties zijn vaak het resultaat.

Grenzen en gelijkwaardigheid

Als een relatie verandert, veranderen ook de kaders en de grenzen. Daarbij is het soms onduidelijk wat de nieuwe grenzen zijn. Wie bepaalt wat? Wat wordt de nieuwe manier van omgaan met elkaar?

Ook bij Moniek en Victor zie je een verandering in de relatie. Hoewel Victor als arts haar meerdere was, waren zij aan elkaar gewaagd en had zij zich gelijkwaardig gevoeld aan hem. In de periode rondom de ziekte van haar moeder was dit veranderd. Hij was degene met het aanzien, de specifieke kennis en invloed en Moniek liet zich leiden door zijn ervaring. Ze voelde zich in die periode onzeker en was emotioneel en haar bewondering voor Victor, om zijn duidelijke visie, doortastendheid en stelligheid, nam toe, waardoor ze hem op een voetstuk plaatste en hun verhouding ongelijkwaardig werd. Deze ongelijkwaardigheid zette zich door toen de relatie intiemer werd.

Vrijheid bestaat in het erkennen van grenzen
Krishnamurti

Als je als vanzelfsprekend reageert op de dwang die je voelt als anderen hun grenzen heel duidelijk aangeven en daarmee jouw grenzen bepalen, ontstaat ongelijkwaardigheid binnen een relatie. Gelijkwaardigheid kan pas ontstaan als de keuzes die je maakt, gemaakt worden vanuit een innerlijke vrijheid. Vrijheid betekent niet dat je zomaar alles kunt doen waar je zin in hebt, zonder rekening te houden met anderen. Dat heet egoïsme. Met innerlijke vrijheid bedoel ik dat je je vrij voelt in de relatie met jezelf en in verbondenheid met je omgeving. Dit vrij voelen kan alleen door een bewuste keuze te maken en als je de consequenties die horen bij je keuze helemaal aanvaardt en accepteert. Vrijheid betekent niet dat wat je kiest een weg is zonder beperkingen of hobbels. Als je vanuit vrijheid handelt, bepaal je zelf je grenzen, terwijl je rekening houdt met de grenzen van de ander. Hierdoor ontstaat gelijkwaardigheid.

Het maken van een bewuste keuze is niet altijd even gemakkelijk. Je hoofd en je hart willen niet altijd hetzelfde. Als er liefde of verliefdheid ontstaat tussen jou en een gebonden persoon, zijn er verschillende mogelijkheden.

1. Je kiest ervoor om je gevoelens voor jezelf te houden, deze niet te uiten naar je geheime liefde.
2. Je kiest ervoor om jouw gevoelens centraal te stellen en probeert je geheime liefde voor jou te laten kiezen. Je verleidt hem of haar of begint een affaire. Je laat de verantwoordelijkheid voor de partner en diens gezin bij je geheime liefde.
3. Je kiest ervoor om weg te gaan uit de situatie en besluit je geheime liefde niet meer te zien.
4. Je kiest ervoor om een tussenweg te vinden, waarbij de gevoelens er wel mogen zijn, maar waarbij je duidelijke afspraken maakt hoe je met elkaar omgaat, waarin alle partijen zich kunnen vinden.

Je kunt elke keuze toetsen met de volgende vragen: Geeft je keuze een goed gevoel? Levert je keuze nieuwe problemen op en wat zijn de gevolgen op de lange termijn?

In een volgend gesprek met Moniek onderzochten we de verschillende mogelijkheden die er voor haar openstonden. Al snel was het duidelijk dat de eerste drie voor haar geen opties waren. Ze had haar gevoelens voor Victor al jaren voor zichzelf gehouden, maar door de nieuwe situatie was dat een gepasseerd station. Victor verleiden was een optie die helemaal niet bij Moniek paste, die leverde veel nieuwe problemen op en de gevolgen op de lange termijn waren niet te overzien. Ook het derde alternatief was voor Moniek geen mogelijkheid. Het voelde afschuwelijk voor haar om Victor uit haar leven te bannen. Ze zou dan ook een andere baan moeten zoeken en moeten verhuizen naar een andere stad. Dat wilde ze niet. Ze voelde zich thuis in het ziekenhuis. Bleef over optie 4. Dit leek een geschikte oplossing, maar ook een lastige. Het voelde erg goed voor Moniek maar zij zag ook wel problemen. Wat wilde ze dan wel? Hoe wilde ze het precies vormgeven?

Negatieve gevoelens als boodschapper van onze behoeften

Als je wilt ontdekken wat je wilt, in dit geval welke oplossing het best bij je past, helpt het om bewust stil te staan bij de gevoelens die je ervaart. Onder elke emotie schuilt namelijk een behoefte. Zo kan onder boosheid een behoefte aan respect schuilen en onder verdriet een behoefte aan aandacht. Zo heeft elk gevoel een boodschap die je kunt ontdekken als je ervoor openstaat. Sta daarom met aandacht stil als je een sterke emotie ervaart en luister naar de antwoorden. Wat is jouw onderliggende behoefte? Kun je deze op de een of andere manier zelf vervullen? Voor welke behoeften heb je de ander nodig?

Ook Moniek onderzocht haar behoeften door al haar gevoelens in kaart te brengen: ze ontdekte dat ze verwonderd was, blij, boos, geïrriteerd, gefrustreerd, machteloos en verdrietig. Vervolgens bekeken we op welke manier zij deze behoeften zou kunnen vervullen. Om meer helderheid te krijgen, maakten we een schematisch overzicht. Daarmee werd duidelijk hoe zij anders met de situatie kon omgaan.

Gevoel	Onderliggende behoefte	te vervullen door mijzelf	
verwonderd	ervan genieten	gewoon doen	--
blij	ik wil de liefde die ik voel kunnen uiten	als ik het niet bij Victor kan, het uiten via andere wegen	--
boos	respect	onderzoeken waar mijn grenzen liggen	Victor vragen mijn grenzen te respecteren
geïrriteerd	rust en duidelijkheid	tot een keuze komen	aangeven aan Victor en evt. onderhandelen over de uitkomst
gefrustreerd	controle houden	mijn grenzen en wensen aangeven: stoppen met flirten	--
machteloos	zelf bepalen wat ik wil	opkomen voor mezelf	--
verdrietig	troost	klassieke muziek draaien, wandelen, knuffelen met de poes, met vriendinnen iets leuks doen	--

Het moeilijkste vond Moniek het om een manier te vinden om goed te kunnen omgaan met haar liefdesgevoelens voor Victor. Die liefde wilde stromen en moest eruit. Omdat een affaire voor Moniek geen optie was, en de kans nihil was dat Victor in zijn relatie ruimte zou maken voor haar, wat zij overigens ook niet wilde, was het voor haar duidelijk dat ze hier iets mee moest. Als ze Victor wilde blijven zien

op een vriendschappelijke manier, moest ze een andere manier zien te vinden om met haar liefdesgevoelens om te gaan. Ze zou zichzelf in zijn bijzijn moeten inhouden.

Ik vroeg haar wat ze zou doen als het wel mogelijk was om haar liefde voor Victor te uiten. Hoe zou ze dit dan doen, zonder dat er sprake zou zijn van seksueel contact? Moniek nam deze vraag mee als huiswerk om over na te denken. Ze beloofde ook een gesprek aan te gaan met Victor waarbij zij haar behoeften zou uiten.

Toen ik haar drie weken later weer zag, was ze opgelucht. Ze had haar verlangens op een rijtje gezet. Ze wilde dat Victor stopte met flirten en met zijn dubbele gedrag. Ze wilde op een vriendschappelijke manier met hem om kunnen gaan, ook buiten het werk. Ze wilde op een andere manier van Victor kunnen genieten dan alleen op het werk, waar iedereen zijn beperkte ideeën had over een vriendschap tussen een man en een vrouw. Maar ze wilde ook ruimte houden voor andere mannen in haar leven, met wie ze eventueel wel een liefdesrelatie op kon bouwen. Ze wilde het contact met Victor buiten het werk dan ook beperkt houden. Daarnaast wilde ze dat Victor hun vriendschap thuis openlijk besprak. Ze wilde niets achter de rug van zijn vrouw om doen.

Toen ze dit eenmaal op een rij had, was ze een gesprek aangegaan met Victor. Dit had haar goed gedaan. Victor was zich niet echt bewust geweest van de gevolgen van zijn wisselende gedrag. Hij bleek in de war te zijn door zijn eigen heftige gevoelens voor Moniek en was ergens opgelucht dat zij nu duidelijk haar grenzen stelde. Uiteraard wilde hij rekening houden met haar gevoelens. Hij gaf aan dat hij wel wilde nadenken over haar voorstel om een vriendschappelijke relatie te hebben en elkaar eens in de maand te zien, en dan bijvoorbeeld samen naar een concert te gaan of te gaan wandelen. Zijn vrouw Tonny wist dat Moniek een bevriende collega was, met wie hij een speciale band had door de ziekte van haar moeder. Zij was echter niet op de hoogte

van de diepgang van Victors gevoelens voor Moniek. Hij wilde de tijd nemen om dit met haar te bespreken. Eerst wilde hij met Moniek werken aan een stabiele relatie op het werk, zodat het daarbuiten ook gemakkelijker zou zijn om vriendschappelijk met elkaar om te gaan.

Moniek voelde zich weer sterk en krachtig en had het gevoel dat ze de touwtjes van haar leven weer in eigen handen had. Op mijn vraag hoe ze om wilde gaan met haar liefdesgevoelens voor Victor, antwoordde ze me: 'Ik heb op een forum gelezen hoe iemand anders dat opgelost heeft. Die vrouw had ontdekt dat als ze iemand liefheeft, ze eigenlijk lief voor hem wil zijn. Liefhebben was voor haar hetzelfde als lief zijn. Ik herken daar wel wat in. Als ik liefde voor iemand voel, wil ik ook kunnen geven. Die behoefte is heel sterk, dus ik ga net zo doen als die vrouw van dat forum. Ik kan lief zijn voor andere mensen en hun iets geven, zodat mijn liefde kan stromen. Ik weet dat het erg soft en idioot klinkt, maar ik heb besloten om mijn bejaarde tante wat vaker op te zoeken en haar eens mee te nemen voor een kopje koffie in de stad. Klinkt dat gek?' Ik antwoordde haar: 'Wie bepaalt wat gek is en wat niet? Zolang het voor jou maar klopt en als het jou maar helpt om te komen waar jij wilt zijn. Er is er maar een op de wereld die dat kan bepalen, en dat ben jij zelf.'

Vragen die je jezelf kunt stellen

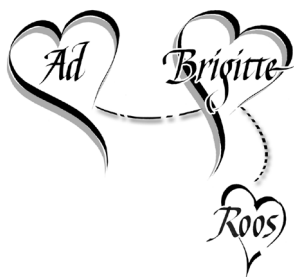
1. Als grenzen in de manier waarop je met elkaar omgaat verschoven zijn, is het belangrijk te onderzoeken hoe het komt. Wie heeft de grens doen verschuiven? Wie is waar verantwoordelijk voor?
2. Onderzoek waarom de grens is verschoven. Wat rechtvaardigt de verschuiving? Wat betekent dit voor jouw situatie?

3. Welke gevoelens heb jij regelmatig? Wat zijn jouw onderliggende behoeften?
4. Durf jij op te komen voor jouw behoeften? Zo nee, waarom niet? Zo ja, hoe doe je dat?

Tips voor het aangeven van grenzen

1. Onderzoek je emoties en negatieve gevoelens. Het zijn de boodschappers van je behoeften. Als je je hierop concentreert, wordt het gemakkelijker om te bedenken wat je wilt en dus gemakkelijker om te ontdekken waar je grenzen liggen.
2. Wees trouw aan jezelf en je eigen grenzen. Je hebt ze niet voor niets. Luister ernaar en respecteer jezelf. Je bent het waard.
3. Geef je grenzen helder en duidelijk aan, en uit je behoeften.
4. Accepteer de belemmeringen die een bepaalde keuze met zich meebrengt. Op die manier herwin je je vrijheid en word jij je eigen leider.
5. Neem zelf de macht terug door aan te geven wat jij zou willen, ongeacht de uitkomst of dat het realistisch is of niet. Je kunt daarna altijd nog onderhandelen en opnieuw kiezen.

6. Biseksualiteit – Brigitte en Ad



Je bent getrouwd, hebt een man en kinderen en bent gelukkig. Je weet echter ook al heel lang dat je naast mannen, ook op vrouwen valt. Je gevoelens voor vrouwen waren altijd sluimerend aanwezig maar je hebt er nooit iets mee gedaan. Daar had je ook geen behoefte aan, je was immers gelukkig. Maar dan ontmoet je een vrouw die je zo raakt, dat je er niet langer omheen kunt. Je bent op een leeftijd gekomen dat je je realiseert: Ik wil hier iets mee. Ik wil in mijn leven de vrouwenliefde ontdekken. Maar ja, je man ziet het niet zitten. Het is tegen de afspraak die jullie ooit gemaakt hebben. Dat overkwam ook Brigitte.

Brigitte (38) was zestien jaar geleden getrouwd met Ad (41). Samen hadden ze een vijftienjarige dochter. Brigitte werkte als ingenieur bij een bouwbedrijf, Ad had zijn eigen make-laarskantoor. Ze hadden elkaar ontmoet via hun werk. Ad was onder de indruk van Brigittes nauwgezetheid en haar snelheid van denken en werken. Zij voelde zich aangetrokken tot de communicatieve Ad die zo gemakkelijk in de omgang was met mensen. In hun huwelijk waren ze gelukkig. Ze konden bij elkaar terecht met hun werkperikelen en hun dochter was inmiddels zo groot dat ze meer tijd overhielden voor zichzelf en elkaar.

Brigitte had al op heel jonge leeftijd geweten dat ze biseksueel was. In haar tienerjaren had ze wel eens gezoend

met meisjes, maar daar was het verder bij gebleven. In het dorp waar ze opgegroeid was, werd niet echt veel gesproken over homoseksualiteit, laat staan over biseksualiteit. Maar ze had veel boeken gelezen waardoor het haar duidelijk was geworden dat zij biseksueel was. In haar erotische fantasieën kwamen zowel mannen als vrouwen voor. Op straat vond ze het heerlijk om naar vrouwen te kijken, ze genoot van hun gracieusheid en vrouwelijkheid. Toen ze Ad ontmoette, was ze echter tot over haar oren verliefd op hem geworden. Ze genoot van zijn warmte en gezelligheid. Voordat ze gingen trouwen vond ze dat Ad wel moest weten van haar gevoelens voor vrouwen. Toen ze het hem vertelde, was hij een beetje verbaasd. Hij had er nooit iets van gemerkt. Hij vroeg haar wat dit voor hun relatie betekende want wat hem betrof was het duidelijk: hij wilde een monogame relatie en geen gedoe met anderen. Ook niet met vrouwen. 'Natuurlijk niet,' had ze hem lachend duidelijk gemaakt. 'Ik ben gek op je, dat weet je. Ik hou van je en wil je niet kwijt.' Ad leek gerustgesteld. 'Schatje, ik hou van je en accepteer dat je vrouwen ook leuk vindt. Zolang je er maar niets mee doet vind ik het goed.' En daarmee leek het onderwerp afgedaan.

De jaren verstreken. Met de komst van hun dochter raakten Brigittes gevoelens voor vrouwen helemaal op de achtergrond. Ad en zij richtten zich beiden op hun gezin en carrière, want hun werk en hun persoonlijke ontwikkeling op dat gebied was voor hen allebei belangrijk. Brigittes gevoelens voor vrouwen bleven op de achtergrond. Soms waren er perioden waarin ze meer naar vrouwen keek dan anders. Soms had ze 's nachts erotische dromen over vrouwen en dan werd ze blij verrast maar ook ongemakkelijk wakker, zeker als ze naar de onschuldig slapende Ad naast haar keek. Ze had Ad wel eens op een terrasje aangestoten als ze een mooie vrouw zag lopen, maar door zijn geïrriteerde reacties was ze daarmee gestopt. Haar gevoelens

voor vrouwen hield ze voor zichzelf. Ze had wel een paar lesbische vriendinnen met wie ze het goed kon vinden. Op die manier voelde ze zich toch een beetje verbonden met dat stukje identiteit dat bij haar hoorde.

De laatste jaren fantaseerde Brigitte steeds vaker over vrouwen. Ook in haar dromen speelden ze een steeds grotere rol. Het leek wel of ze er niet meer omheen kon. Sinds een paar maanden keek ze op internet stiekem op datingsites voor vrouwen. Dat die vrouwen het aandurfdën om zomaar hun foto op internet te zetten! Dat zou niets voor haar zijn. Toch hield het haar bezig.

Op haar werk werkte ze vooral met cijfers en computers, veel technisch denken en hoofdwerk dus. Ze merkte dat ze behoefte kreeg aan een soort tegenhanger en gaf zich op voor een biodanza-cursus, waarover ze positieve verhalen had gehoord van een van haar vriendinnen. Ze was nieuwsgierig geworden. De thema's die in de dans terugkwamen, persoonlijke groei, contact maken met zichzelf en met de ander, trokken haar aan. Natuurlijk vond ze het ook spannend, maar ze hield zichzelf voor dat het tijd werd om zichzelf eens op een andere manier uit te dagen. Op de eerste biodanza-avond maakte ze kennis met Roos. Ze voelde zich meteen tot haar aangetrokken. Bij een van de dansen keken ze elkaar langdurig in de ogen. Aan het eind van de dans omhelsden ze elkaar. Dat ze dit zomaar deed! Maar het voelde zo natuurlijk. Na afloop kletsten ze honderduit. Roos (45) was natuurgeneeskundige en deed al jaren aan biodanza. Het was voor haar een onderdeel van haar leven dat ze absoluut niet meer kwijt wilde. Helend dansen noemde ze het. Voor Brigitte was het alsof ze in wereld was gestapt die ze niet kende, maar waarvan ze voelde dat ze die nodig had. Enthousiast kwam ze die avond thuis en vertelde Ad over het dansen en de ontmoeting met Roos. Ad was blij voor haar. Het leek hem maar niks, veel te zweverig. Maar als het haar gelukkig maakte moest ze het vooral blijven doen.

De invloed van de biodanza op het leven van Brigitte was groot en het contact met Roos verdiepte zich. Na afloop zaten ze altijd samen te kletsen bij de thee en het kwam steeds vaker voor dat zij als laatsten de zaal verlieten. Brigitte voelde zich duidelijk aangetrokken tot Roos. Dat verwarde haar. Op internet surfte ze steeds vaker naar websites om meer duidelijkheid te krijgen over haar gevoelens. Ze las op een forum voor biseksuele vrouwen hoe belangrijk het was om met de partner te praten over wat haar bezighield. Dat vond ze moeilijk. Hoewel Ad destijds had gezegd dat hij haar biseksualiteit accepteerde, had hij toch altijd afhoudend gereageerd als zij hem iets vertelde over haar gevoelens voor vrouwen. Maar ze voelde ook heel duidelijk: als ik werkelijk iets wil met vrouwen, kom ik er niet onderuit met hem te praten.

Toen Roos haar na afloop van de dansavond voorstelde om eens af te spreken zodat ze wat meer tijd voor elkaar zouden hebben, werd het Brigitte duidelijk dat ze nu echt met Ad moest praten. Ze had sterk het gevoel dat als zij en Roos elkaar buiten de cursus om zouden zien, er iets zou kunnen gebeuren tussen hen. Roos had haar inmiddels verteld dat ze ook biseksueel was, samenwoonde, en dat er binnen haar relatie ruimte was voor contact met vrouwen. Haar man vond het prima. Ze had al eens een aanvullende relatie gehad die een paar jaar had geduurd. Haar manier van leven beviel haar goed en paste bij haar. Brigitte was onder de indruk van het gemak waarmee Roos hierover vertelde en van de manier waarop ze dat vorm gaf in haar relatie. Was zij maar zover! De gedachte om met Roos te zoenen en te vrijen wond haar op en vergrootte haar verlangen. Vanavond zou ze het Ad vertellen.

Thuis gekomen zat Ad op de bank met een glas wijn. Ze twijfelde, wat deed ze hem aan? Ze wilde er met hem over praten maar wist niet hoe te beginnen. Ze zei dat ze moe was en ging naar bed. Ad vond het vreemd. Ze kwam an-

ders altijd vol enthousiasme thuis na de biodanza. Hij kende haar inmiddels goed genoeg om te weten dat er iets was, dus ging hij haar achterna en praatte net zo lang op haar in tot ze hem bekende wat haar dwarszat. Ze voelde zich aangetrokken tot Roos en wilde met haar afspreken. Ze wilde nu eindelijk wel eens weten hoe het was om met een vrouw te vrijen. Ze leefde tenslotte maar een keer en ze wilde niet langer dat stukje van zichzelf verbergen. Ad schrok enorm. Hoewel hij had gezien dat zij altijd enthousiast was over Roos, had hij dit niet zien aankomen. Verlangen naar vrouwen? Bisexualiteit? Waar had ze het in hemelsnaam over? Brigitte verwees hem naar het gesprek dat ze gevoerd hadden voor hun huwelijk. Vaag begon Ad zich iets te herinneren. Dat was zo lang geleden! Ze had nooit meer gesproken over haar gevoelens voor vrouwen. Hij dacht destijds dat het een fase was in haar leven waarin ze even in de war was geweest, zoals zoveel jonge mensen gebeurt. Ze was toch met hém getrouwd? Hij ging ervan uit dat zij net als hij monogaam was. Nu wilde ze plotseling hun huwelijk in de waagschaal stellen? Ad was boos en reageerde fel. Brigitte was teleurgesteld en verdrietig en trok zich terug. Een paar dagen lang was er een afstand tussen hen en spraken ze niet of nauwelijks. Ad stortte zich op zijn werk en Brigitte zat uren achter de pc, surfend op internet en legde haar probleem voor op het forum. ‘Praat met hem,’ werd haar aangeraden. ‘Laat hem merken hoe belangrijk het voor je is. Zoek eventueel professionele hulp.’ Zo kwam ze op de site van Leonie en belde ze haar voor een afspraak. Leonie stelde haar voor om samen met haar partner te komen, omdat het iets was wat hen beiden aanging. Brigitte sprak erover met Ad, die akkoord ging. Hij had het gevoel dat zijn huwelijk ineens op zijn kop stond en hulp van een buitenstaander leek hem een prima idee.

Afspraken en verwachtingen

Als je verliefd wordt op elkaar en een relatie krijgt, zijn er veel onuitgesproken verwachtingen over hoe de relatie zal gaan verlopen en hoe je met elkaar omgaat. Daarbij heeft ieder mens zijn eigen beeld gevormd over seksualiteit en liefdesrelaties. Zo is er vaak de onuitgesproken afspraak dat als je een relatie krijgt, je elkaar trouw zult blijven. De meeste partners gaan ervan uit dat je niet met anderen naar bed zult gaan of intimiteiten zult delen. De persoonlijke grenzen daarin liggen verschillend. Voor de een is het heel gewoon dat je als man geen vriendschappelijke relatie met een vrouw aanknoopt, terwijl het voor de ander de normaalste zaak van de wereld is om mannen en vrouwen als vriend te hebben. Voor de een is een kop koffie drinken met iemand van het andere geslacht al te veel, terwijl de ander het heel gewoon vindt om als vrienden bij elkaar te blijven slapen, soms zelfs in hetzelfde bed omdat ze elkaars grenzen kennen. Dat is voor een derde uitgesloten: in bed liggen doe je alleen met je partner. In dit geval wordt in een bed liggen onmiddellijk geassocieerd met het hebben van seks. Ze kunnen zich niet voorstellen dat je samen in een bed ligt zonder seks te hebben of er überhaupt aan te denken.

Hoe je denkt en omgaat met seksualiteit in vriendschap en relaties, is voor iedereen verschillend en hangt af van je persoonlijke waarden en normen. Deze worden bepaald door je karakter, de maatschappij waarin je leeft, je sociale omgeving, de waarden en normen van het gezin waaruit je komt en je eigen persoonlijke ontwikkeling.

Brigitte en Ad hadden niet alleen hun eigen persoonlijke beelden en visie op relaties en seksualiteit, ze hadden er zelfs afspraken over gemaakt. Voor hen was het duidelijk dat er geen seks buiten de deur zou plaatsvinden. Brigittes hoofd stond daar op het moment dat zij die afspraak maakten ook niet naar. Ze was verliefd op Ad en had toen totaal geen ruimte voor vrouwen. Ze

ging ervan uit dat ze monogaam was. Het maakte voor haar niet uit of ze een relatie had met een man of met een vrouw. Met een man bleek trouwens wel zo handig, want dat was aanvaard in de maatschappij. Dat scheelde veel moeilijk gedoe met haar ouders en familie. En het was natuurlijk gemakkelijker als je dacht aan kinderen. Zo verschool ze haar biseksuele identiteit door zich met Ad aan de buitenwereld te presenteren als een heterostel en ze ging dan ook zonder meer akkoord met het voorstel van Ad om monogaam te leven; zich niet realiserend dat haar seksuele behoeften in de loop der jaren zouden kunnen veranderen. Ze had zich niet kunnen voorstellen hoe groot de impact van haar seksuele identiteit op haar leven was.

In het eerste gesprek werd al snel duidelijk dat Brigitte en Ad een verschillende beleving hadden van de gemaakte afspraken en wederzijdse verwachtingen. Ad voelde zich beetgenomen door Brigitte nu ze plotseling andere wensen had gekregen op seksueel gebied. Voor hem was ze gewoon een heteroseksuele vrouw die genoot van seks met hem als man. Hij begreep niet dat ze hun relatie en gezin op het spel wilde zetten door te gaan experimenteren met een vrouw. Bovendien was trouw voor hem heel belangrijk. Ze hadden elkaar trouw beloofd bij hun huwelijk. Had dat voor haar dan geen waarde? Brigitte probeerde mij haar kant van het verhaal uit te leggen. Ze vertelde hoe haar gevoelens voor vrouwen in de loop der jaren altijd aanwezig waren gebleven, maar dat ze deze na Ads afwijzende houding voor zich had gehouden. Maar dat wilde niet zeggen dat ze niet bestonden. Integendeel, ze waren belangrijk voor haar. Toen ik haar vroeg uit te leggen wat biseksueel zijn voor haar betekende, vertelde Brigitte dat het bij haar hoorde, een wezenlijk onderdeel was van haar bestaan. Tot nu toe was het iets wat zij met name van binnen beleefde: ze keek naar vrouwen, genoot ervan, ze droomde en fantaseerde over vrouwen. Ze vond vrouwenlichamen met hun ronde

contouren zoveel mooier en zachter dan het lichaam van een man, over het algemeen dan. ‘Hoe zit het dan met mij?’ onderbrak Ad haar. ‘Wij hebben toch ook seks? Daar geniet je toch van? Je gaat me toch niet vertellen dat wij een slecht seksleven hebben!’ riep hij verontwaardigd uit. Brigitte legde uit dat ze zeker genoot van hun vrijpartijen. Dat was ook altijd zo geweest. Maar ze merkte dat haar seksuele aandacht de laatste tijd wat verschoven was naar de vrouwelijke kant. Ze werd steeds nieuwsgieriger naar hoe het zou zijn om met een vrouw te vrijen. Ze wilde het zo graag ontdekken. Ze had het gevoel dat er een stukje ontbrak in haar leven, dat ze op deze manier niet helemaal compleet was. ‘Jij bent een man, met een mannenlichaam. Dat is prima, ik zou niet anders willen want ik hou van je zoals je bent. Met je mannenlijf en alles wat erbij hoort,’ bezwoer ze hem. ‘Maar ik zou gewoon zo graag eens willen ervaren hoe het is met een vrouw.’ Tranen sprongen in haar ogen. ‘Ik weet het, ik voel me soms ook schuldig. Kan ik dit wel van je vragen? Waarom kan ik niet net zoals vroeger gewoon genoeg aan jou hebben? Was ik maar gewoon hetero, dan zaten we hier niet!’

Biseksualiteit

Het gros van de mensen beschouwt zichzelf als hetero. Heteroseksualiteit is dan ook de norm in onze maatschappij. Zo’n 10 procent van de Nederlandse bevolking is homoseksueel en biseksuelen zijn niet volledig homo of hetero maar zitten er ergens tussenin. Biseksualiteit komt zowel bij dieren als mensen veelvuldig voor. Onderzoek van de laatste jaren toont aan dat biseksualiteit in het brein van ieder mens in aanleg aanwezig is. Hoe dit zich ontwikkelt wordt beïnvloed door de hoeveelheid mannelijke geslachtshormonen, de androgenen, waaraan het kind in de baarmoeder wordt blootgesteld. Of je mannelijk of

vrouwelijk bent of veel mannelijke of vrouwelijke karaktereigenschappen hebt, hangt hier mee samen. Volgens de wereldberoemde seksuoloog Alfred Kinsey (1948) zit er tussen hetero- en homoseksualiteit een groot grijs gebied met een glijdende schaal: de biseksualiteit. Seksuele geaardheid of identiteit is dus geen zwart-witverhaal, hoewel we dat als mens er wel vaak van proberen te maken. We hebben immers behoefte aan duidelijkheid en willen weten waar we ons aan kunnen spiegelen. Bij biseksualiteit ligt dat niet zo duidelijk.

Wanneer ben je biseksueel (bi)? Als je erotische fantasieën hebt over zowel mannen als vrouwen? Als je opgewonden raakt bij het zien van een vrijpartij tussen mensen van hetzelfde geslacht? Of ben je pas biseksueel als je het in de praktijk brengt? Of kun je jezelf pas bi noemen als je met een man en een vrouw een relatie zou willen? Het antwoord is niet zo eenduidig.

Mythes en misverstanden rondom biseksualiteit

- Biseksualiteit is slechts een overgangsfase voor homo's en lesbiennes.
- Biseksuelen zijn half homo, half hetero.
- Biseksuelen zijn gezien hun aard niet monogaam.
- Biseksuelen kunnen gezien hun aard niet trouw zijn.
- Biseksuelen durven niet te kiezen.
- Biseksuelen zijn overseks.

De biseksuele identiteit

In 2008 vulden 40.000 Nederlanders op de website www.hoebibenjij.nl een onderzoek in naar hun seksuele oriëntatie en beleving. Er werd aan de hand van het Klein Grid Oriëntatie-sche-

ma, in 1985 ontwikkeld door de Amerikaan Fritz Klein, gekeken naar diverse aspecten van de beleving van seksualiteit: seksuele oriëntatie, seksuele fantasie, seksueel gedrag, emotionele voorkeur, sociale voorkeur, hetero/homo-lifestyle en zelfidentificatie. Ook werd onderzocht hoe Nederlanders zichzelf zagen: als hetero, biseksueel of homo waarbij men ook kon kiezen voor tussenvormen als 'meestal hetero' of 'meestal homo'. Bijzonder is dat van alle mensen die zichzelf volledig hetero beschouwden, er ook 1 procent was die alleen maar seksueel contact had met mensen van het eigen geslacht! Wat we vinden dat we zijn en hoe we onszelf zien, komt dus niet altijd overeen met hoe we handelen. We willen het liefst hetero zijn, maar we gedragen ons soms toch anders. In onze fantasieën is het verschil nog groter. Slechts 67 procent van de mannen en 53 procent van de vrouwen beschouwde zichzelf als 100 procent hetero. Van de mannen die zichzelf als hetero beschouwden fantaseerde 25 procent over seks met beide geslachten; van de heterovrouwen fantaseerde zelfs 46 procent over seks met mannen en vrouwen. Hoewel het onderzoek niet wetenschappelijk is en de groep geen representatieve doorsnee van de bevolking was, kunnen we eruit opmaken dat biseksualiteit niet zwart-wit is en het grijze gebied van biseksualiteit wellicht dichterbij jezelf ligt dan je denkt.

De invloed van de maatschappij en de directe omgeving op de ontwikkeling van onze seksuele identiteit is groot. In het dierenrijk doen ze er minder moeilijk over. In de natuur zijn maar liefst 1500 diersoorten bekend waarbij homo- en biseksualiteit voorkomt. De Engelse socioloog Eric Anderson omschrijft het heel mooi: 'Dieren doen niet aan een seksuele identiteit. Ze doen gewoon aan seks.' Er is natuurlijk een groot verschil tussen mensen en dieren: wij mensen kunnen denken. Het is niet iedereen gegeven om 'gewoon aan seks te doen' zonder verschil te maken tussen mannen en vrouwen en er simpelweg van te genieten. Er zijn biseksuelen die daar wel naar verlangen. Ze vinden de labels die geplakt worden op hun seksuele identiteit lastig. Ze worstelen met het gewicht dat aan het begrip seksuele identiteit hangt.

Ze vragen zich af waarom het nodig is om je seksuele identiteit in te kaderen en je niet gewoon mag genieten met en van mensen, soms seksueel en soms helemaal niet. In hun contact met mensen willen ze graag doen wat op dat moment natuurlijk voelt, uiteraard in samenspraak met de ander. Er zijn andere biseksuelen die het juist fijn vinden dat die seksuele identiteit bestaat. Het schept duidelijkheid en geeft hun houvast. Het geeft aan dat er meer mogelijk is dan alleen de man-vrouwrelatie, de man-manrelatie of de vrouw-vrouwrelatie. Het biedt de omgeving ruimte tot het stellen van vragen. Veel biseksuelen zeggen: 'Ik val niet op mannen of vrouwen, ik val gewoon op mensen.' Er zijn ook mensen die zich altijd tot één geslacht aangetrokken hebben gevoeld en dan plotseling verliefd worden op iemand van het andere geslacht. Anderen voelen zich seksueel aangetrokken tot mannen en vrouwen maar voelen zich emotioneel uitsluitend tot een daarvan aangetrokken. Biseksualiteit bestaat dus in allerlei vormen en variaties. Bovendien kan de persoonlijke beleving van de seksualiteit in de loop van de tijd veranderen. Het is daarom belangrijk om te weten hoe iemand zijn of haar biseksualiteit ervaart en er van tijd tot tijd op terug te komen.

In onze maatschappij is heteroseksualiteit de norm. Het gevolg is dat de meeste homo- en biseksuelen nog steeds een tijdlang worstelen met de erkenning van hun seksuele identiteit: de zogenaamde 'coming out'. Dat gold ook voor Brigitte, want hoewel ze zichzelf altijd al beschouwd had als biseksueel, stuitte zij nu op problemen die te maken hadden met een verandering in haar seksualiteitsbeleving: haar sterk groeiende verlangen naar seks met vrouwen en Roos in het bijzonder.

In de volgende sessie onderzochten we hoe Brigitte zichzelf als biseksuele vrouw zag, aan de hand van verschillende aspecten van haar seksuele identiteit. Dit deden we door samen het Klein Grid Oriëntatie-schema in te vullen, voor het verleden, het heden en haar ideaalplaatje. En door er samen in het bijzijn van Ad over te praten. Hoe sterk voelde

zij zich aangetrokken tot vrouwen en mannen? Waar zag zij zichzelf in de biseksuele identiteit? Wat waren haar fantasieën? Wat was het verschil tussen haar seksuele fantasie, haar huidige situatie en gedrag en haar ideaalplaatje? Hierdoor werd voor Brigitte duidelijk dat hoewel zij zichzelf als biseksueel beschouwde, ze het eigenlijk moeilijk vond om de consequenties van haar biseksualiteit te accepteren. 'Had ik maar een knop om dat verlangen naar vrouwen uit te zetten,' verzuchtte ze. Ook zij was, net als Ad, bang voor wat er zou gebeuren als ze er aan toe zou geven. Wat zou het effect zijn op hun relatie? Zou ze het emotioneel wel aankunnen? Wat zou het effect zijn op haar seksuele verlangen naar Ad, haar man? Zou hun seksleven veranderen?

Ik vroeg haar hoe groot haar verlangen naar seks was met een vrouw, op een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 geen verlangen betekende en 10 oneindig groot. Dat was voor haar toch zeker een 9. Dat was niet altijd zo geweest. Vroeger bij het masturberen fantaseerde ze wel eens over vrouwen, maar lang niet altijd. Toen had ze ook niet het verlangen gehad het daadwerkelijk te ervaren. Haar verlangen was toen misschien een 1 of 2 geweest. De laatste jaren was het verlangen gegroeid naar een 7 en nu Roos in haar leven was gekomen, die haar behoorlijk had geprikkeld, merkte ze dat haar verlangen gegroeid was naar een 9 of misschien wel 10. Brigitte wist duidelijk dat ze wel verlangde naar seksueel contact met vrouwen, maar zeker niet naar andere mannen. Voor haar was er maar één man, en dat was Ad.

Niet alleen luchtte het Brigitte op om haar biseksualiteit in kaart te brengen, het maakte Ad ook duidelijk dat hij er niet omheen kon dat Brigitte daadwerkelijk biseksueel was, ook al leidde zij tot dat ogenblik een heteroseksueel bestaan. Dat was erg moeilijk. Hij kreeg het gevoel dat het buiten hem omging, dat hij er niet meer toe deed en dat hij niet goed genoeg was, want wat hij als man te bieden had was niet voldoende. Aan de andere kant prikkelde de

gedachte dat zijn vrouw seks zou hebben met een andere vrouw hem ook wel. Maar zijn angst overheerste vooralsnog.

Ik gaf Ad en Brigitte de opdracht om de komende weken al hun angsten op te schrijven en alle gedachten die hierover voorbijkwamen te noteren. Dan zouden we daar in een latere sessie op terugkomen. Ook vroeg ik hun te beschrijven welke plaats seksualiteit had in hun relatie. Als aanvullende opdracht vroeg ik hun een overzicht te maken van de positieve aspecten van hun relatie. Wat was de verbinding tussen hen? Wat maakte hun relatie speciaal? Waar waren ze goed in samen?

Positieve aandacht

Veel paren die kampen met problemen rondom verschillende verlangens van een van de partners, hebben de neiging om vooral te focussen op de negatieve aspecten in de relatie. De dingen die goed gaan, zijn vanzelfsprekend en verdwijnen al snel naar de achtergrond. De problemen worden daardoor vaak zwaarder ervaren dan eigenlijk nodig is. Daarom is het belangrijk om juist aandacht te schenken aan de positieve aspecten van de relatie en dan met name aan dat wat de relatie bijzonder en krachtig maakt. Vooral omdat daarin vaak juist de hulpbronnen verborgen liggen.

In de volgende sessie bespraken we wat goed ging in hun relatie. Ad roemde de eerlijkheid van Brigitte, hij was erg blij dat ze het hem verteld had voordat er daadwerkelijk iets gebeurd was tussen haar en Roos. Ze waren echte maatjes en geïnteresseerd in elkaar. Ze waren enthousiast over elkaars werk en carrière en steunden elkaar hierin. Ze lieten elkaar vrij om datgene te doen wat voor hen belangrijk was. Zo ging Ad regelmatig een weekend zeilen met vrienden.

Brigitte was blij met Ads zorgzaamheid, hij was altijd de-gene die op zondag een uitgebreid ontbijt maakte voor het gezin. Seksualiteit nam voor beiden een belangrijke plaats in in hun relatie, hoewel dat op dit moment voor Brigitte belangrijker was dan voor Ad.

Met behulp van *Het Relatiespel* onderzochten we de belangrijkste relatieverbindingen tussen Ad en Brigitte. Dat bleken met name de emotionele verbindingen te zijn. Daarna keken we welke verbindingen behulpzaam zouden kunnen zijn in hun situatie. Ze kwamen uit op: van elkaar leren, voor elkaar gekozen hebben, je gelijkwaardig voelen aan elkaar en elkaar vertrouwen.

Voor Ad was het belangrijk dat zij hadden afgesproken dat zij elkaar trouw zouden blijven. Nu wilde Brigitte deze afspraak verbreken! Al pratende kwamen zij erachter dat trouw zijn voor hen beiden een andere betekenis had. Brigitte had nog steeds het gevoel dat ze Ad trouw was. Ze maakte hem duidelijk dat zij jaren geleden voor een leven met hem gekozen had en dat dit wat haar betrof ook zo zou blijven. Ze kon zich een leven zonder hem en hun gezin niet voorstellen. Dat wilde ze ook helemaal niet. Hij was voor haar de belangrijkste persoon in haar leven. Ze was ook niet op zoek naar nog een relatie, ze was op zoek naar een manier om haar seksuele verlangen naar vrouwen te ontdekken en er uiting aan te geven. Ze wilde graag dat stukje van haar identiteit beleven. Kortom: ze wilde naast trouw zijn aan hem dus ook trouw zijn aan zichzelf.

Brigitte gaf ook aan dat ze wilde leren zich meer te uiten tegen Ad over haar diepere gevoelens. Ad wilde leren om beter te luisteren naar Brigitte zonder meteen een oordeel of mening te geven, zoals hij in het verleden had gedaan. Hij bracht onder woorden dat zijn angst om haar te verliezen groot was en dat dit destijds ook de reden moest zijn geweest om de gesprekken over andere vrouwen af te kapen. Hij kon er niet mee omgaan, wist niet wat hij ermee

aan moest. Er niet over praten leek het meest logische, dan was het er immers niet. Nu Brigitte zo openlijk en uitvoerig had gesproken over haar biseksualiteit, realiseerde hij zich dat hij haar niet kon veranderen en dat hij ook zichzelf niet kon veranderen. Hij was nu eenmaal een man en geen vrouw. Als het haar dan zo hoog zat en als het voor haar zo belangrijk was, dan moest hij misschien toch maar water bij de wijn doen. Met een vrouw zou hij immers nooit kunnen concurreren. Maar wat hem betrof lag daar een duidelijke grens. Een vrouw vond hij oké, maar een andere man was uitgesloten. Voor Brigitte was dit vanzelfsprekend. Voor haar was er maar een man en dat was Ad.

Ad had zo zijn vraagtekens: Moest het dan per se met Roos die ze wekelijks zag? Kon ze niet een vriendin op afstand zoeken, iemand die minder dichtbij kwam? Waren er geen andere mogelijkheden? Brigitte zag het niet direct zitten, maar gaf toe dat het goed was om er in ieder geval eens over na te denken. We hielden een brainstormsessie over alle mogelijkheden die Brigitte had om aan haar verlangen naar vrouwen tegemoet te komen. Daarbij spraken we af dat we niet in discussie zouden gaan over de haalbaarheid van de ideeën. Zo veel mogelijk spuien en verzinnen was de opdracht. Ad en Brigitte namen de lijst mee naar huis, om er samen over te praten. In de volgende sessie een paar weken later, was het duidelijk dat er een groot aantal ideeën afviel: de suggestie om samen naar een parenclub te gaan ging rechtstreeks naar de prullenbak. Ad moest er niet aan denken. En voor Brigitte was het duidelijk dat zij toch het liefst met Roos wilde experimenteren. Ze voelde zich nu eenmaal aangetrokken tot haar en ze wilde niet zomaar met een willekeurige vrouw vrijen. Daarom zag ze het ook niet zitten om naar bijvoorbeeld een dansavond voor lesbische vrouwen te gaan. Ze vond het belangrijk dat ze zich ook prettig voelde bij iemand, dat er een bepaalde intimiteit was en dat er ook een fysieke aantrekkingskracht

was. Voor haar was haar verlangen naar vrouwen op dit moment direct verbonden met haar verlangen naar Roos.

Biseksuele verlangens en beleving

Mannen en vrouwen beleven seksualiteit niet altijd gelijk en ook de manier waarop mensen uiting geven aan hun (bi)seksualiteit kan verschillen. De een kan alleen vrijen met iemand als hij ook gevoelens heeft voor die persoon, terwijl voor de ander een fysieke aantrekkingskracht een voorwaarde is. Er zijn ook mensen die als het ware met iedereen seks kunnen hebben, als het seksuele verlangen naar bevrediging er maar is. Voor hen is er een duidelijk onderscheid tussen liefde en lust, tussen seks en een emotionele verbintenis. Sommige biseksuele mannen hebben slechts lustgevoelens voor mannen, maar zoeken de liefde en een emotionele band bij een vrouw. Ze moeten er niet aan denken om een relatie te hebben met een man. Voor veel mensen echter, is vrijen puur om de lust een brug te ver, zij verbinden seks aan de romantiek en intimiteit van een liefdesrelatie.

Je kunt je voorstellen dat als bij je partner liefde en seksualiteit aan elkaar gekoppeld zijn, het moeilijk is om te vertellen over je seksuele verlangens naar iemand van je eigen geslacht. Het is dan ook niet verwonderlijk dat veel mannen hun verlangen naar seksueel contact met mannen bevredigen in homosauna's of door geheime ontmoetingen op speciale parkeerplaatsen. Het gaat ze juist om de spanning en de seksuele ontlading, en de spanning rondom de geheimhouding vergroot het seksuele verlangen. Seks is dan een snack die een kortetermijnbevrediging oplevert. Deze mannen willen hun relatie niet in gevaar brengen en zwijgen over hun verlangens of hun biseksuele praktijken, maar er zijn ook anderen die hun biseksualiteit met hun partner bespreken en samen een manier zoeken om er ruimte voor te maken. Bijvoorbeeld door een advertentie op internet te plaatsen en iemand te zoeken die deze rol wil vervullen binnen

de beslotenheid van de relatie, al dan niet door de partner erbij te betrekken. Andere stellen vinden het prettig om samen naar een paren- of swingersclub te gaan. Op die manier blijven zij van elkaars doen en laten op de hoogte en betrekken zij de biseksualiteit in hun liefdesspel. In weer andere gevallen krijgt de biseksuele partner toestemming om het op zijn of haar manier te doen, zolang de ander er maar niet bij betrokken wordt. Het maakt ook niet uit wat je kiest, als je er zelf maar achter kunt staan. Het gaat immers om jouw leven en jullie relatie. Het is daarom belangrijk dat je je gevoelens durft te onderzoeken, dat je elkaars grenzen aftast, onderzoekt en bespreekbaar maakt en grenzen durft te verleggen. Een goede communicatie is hierbij essentieel.

Onze seksualiteit is zo'n kernaspect, zo'n wezenlijk onderdeel van onze identiteit, dat we een beetje doodgaan als we haar bewust of onbewust ontkennen of onderdrukken.

Annemarie Postma – uit: *Liefde maken* (2007)

In de eerste instantie wilde Ad niets weten van de biseksuele gevoelens van Brigitte. Door narrig te reageren en erover te zwijgen wilde hij onbewust Brigitte dwingen om te doen alsof ze niet bestonden. Hij verlangde naar hun ongecompliceerde leven van voorheen en hoopte dat Brigitte er niet meer over zou beginnen. Voor Brigitte daarentegen was haar proces onomkeerbaar en waren de gevoelens niet meer weg te stoppen. Ad voelde dat instinctief aan. Hij vond zijn relatie belangrijk en was daarom ook meegegaan naar de relatiecoaching. Hij was echter ook bang voor de toekomst en wat er allemaal zou kunnen gebeuren.

In een van de sessies onderzochten we Ads zorgen en angsten met behulp van een visualisatieoefening, waarbij Ad zich zijn grootste rampscenario voorstelde. Wat was het ergste dat er zou kunnen gebeuren? Door hier als het ware een film van te maken en zich dit tot in details voor

te stellen, kwam Ad erachter dat zijn grootste angst was dat Brigitte verliefd zou worden op Roos, dat ze het vrijen met haar zo geweldig zou vinden dat zij hem niet meer nodig had. Hij was bang dat Brigitte hem zou verlaten. Een belemmerende gedachte hierbij was dat hij als man niet goed genoeg voor haar was. We onderzochten welke gedachten hem konden ondersteunen in plaats van belemmeren. Voor Ad was dit: 'Ik heb als man alles te bieden wat nodig is, ik ben goed genoeg zoals ik ben. Ik gun Brigitte haar eigen ding.' Ook onderzochten we de onderliggende behoeften van Ad en zochten naar manieren waarop deze behoeften vervuld konden worden. Hij bedacht dat het hem zou helpen als Brigitte hem extra zou bevestigen in zijn man-zijn. Ook zou het hem helpen als zij hem regelmatig liet merken hoe belangrijk hij voor haar was en dat ze hem zou laten voelen dat ze hem nog steeds aantrekkelijk vond. Daarnaast had hij er behoefte aan dat zij open en eerlijk haar ervaringen met hem zou delen, zodat hij wist wat haar bezighield en waar hij aan toe was. Daarvoor was het belangrijk dat Brigitte zich voor hem bleef openstellen. Ook had hij behoefte aan duidelijke afspraken. Hij wilde aan de rem kunnen trekken als het hem te veel zou worden.

Afspraken maken

Het maken van duidelijke afspraken is een belangrijk hulpmiddel bij het openen van je relatie. Het is daarbij essentieel dat je je allebei aan de afspraken houdt. In een veranderende relatie is het soms lastig om het vertrouwen in elkaar te behouden. Alles is immers in beweging en niets lijkt meer vanzelfsprekend. Door je aan de afspraken te houden, laat je zien dat je partner en je relatie belangrijk voor je zijn, ook al gaat het op dat moment soms tegen je gevoel of verlangen in. Het geeft een bepaalde mate van grip op je leven en het zorgt ervoor dat het

overzichtelijk blijft. Daarbij is het belangrijk om de afspraken te maken voor een bepaalde periode, ze tijdig te evalueren en eventueel bij te stellen.

Voor Brigitte was het lastig om vooraf al zulke duidelijke afspraken te maken. Ze had nog geen afspraakje met Roos gehad en ze waren al alles aan het invullen. Ze had wel heel duidelijk het gevoel dat er iets zou kunnen gebeuren en ze wilde het liefst spontaan kunnen reageren en de dingen op hun beloop laten. Door Ads verlangen naar structuur en afspraken werd ze gedwongen rekening met hem te houden. Ze spraken af dat ze de eerste keer dat ze met Roos zou afspreken, niet meteen met haar naar bed zou gaan. Zoenen en knuffelen was voor een eerste afspraak de grens, de kleren zouden aanblijven. Ad wilde eerst weten hoe het zou zijn en hoe ze dat zou ervaren. Ze spraken ook af dat ze voor twaalf uur thuis zou zijn en dat ze hem zou sms'en als ze bij Roos wegreed. Ook kwamen ze overeen dat ze daarna opnieuw zouden bekijken hoe het nu verder zou gaan. Alles hing natuurlijk ook af van wat Roos wilde. Ad vond het erg spannend, maar was bereid te gaan ervaren hoe het zou zijn.

Bij de eerstvolgende dansavond spraken Brigitte en Roos af voor een etentje bij haar thuis. Haar voorgevoel klopte: Roos voelde zich erg aangetrokken tot Brigitte en liet er geen gras over groeien. Ze zette zwoele dansmuziek op en trok Brigitte uit haar stoel om te dansen. Ze gingen totaal in elkaar op en als vanzelf zoenden ze elkaar. Brigitte had het gevoel dat ze thuiskwam. Het was zo anders om een vrouwenlichaam te voelen en om een vrouw te kussen! Het klopte helemaal en ze voelde zich erg opgelucht. Het was helemaal zoals ze dacht dat het zou zijn. Ze genoot van de vrouwelijke energie van Roos, het wond haar erg op. Ze was zich echter ook bewust van haar afspraak met Ad en ze besprak dit met Roos. Die vond het helemaal prima. Ze wilde

dat het, omdat het voor Brigitte de eerste keer was, ook een feestje zou worden. Wat haar betrof gebeurde het alleen als iedereen er helemaal klaar voor was, inclusief Ad.

Roos wilde geen relatie met Brigitte, maar een plusvriendschap zag ze wel zitten. Voor haar betekende dit dat ze graag af en toe met Brigitte wilde afspreken, waarbij met elkaar vrijen een mogelijkheid was, maar geen verplichting. Brigitte was blij met de reactie van Roos. Ze had het gevoel dat ze zweefde en kon haar geluk niet op. Dat dit kon, dat ze dit deed, in haar leven! Ze kon niet wachten om haar geluk met Ad te delen, en stuurde hem een sms'je met de tekst: 'Het was geweldig, ik ben zo blij! Enne... ik heb zin in je... xxx.' Thuisgekomen zat Ad vol spanning op haar te wachten. Brigitte was zo blij om hem te zien, dat ze hem meteen om de nek vloog. Voor ze het wist lagen ze in de huiskamer te vrijen. Na afloop praatten ze elkaar bij en vertelde Brigitte wat er gebeurd was. Ad was opgelucht en oprecht blij voor haar. Hij vond het ook spannend, maar had een goed gevoel over Roos en haar benadering. Zij leek hem een oprecht persoon. Brigitte was blij dat Ad zo reageerde. Het maakte het voor haar gemakkelijker om haar gevoelens met hem te delen, ze voelde dat dit hen dichter bij elkaar bracht.

De overgang van de ene naar de andere partner

De manier waarop partners op elkaar reageren als er buiten de deur gevreeën wordt, is verschillend. Het kan zijn dat het een impuls is voor het eigen seksleven, maar er zijn ook vrouwen die de overgang van de ene naar de andere partner niet zo snel kunnen maken. Ze hebben er behoefte aan om eerst de dingen zelf te verwerken en een tijdje alleen te zijn voordat ze zich weer kunnen openen voor de eigen partner. Als je in een dergelijke situatie zit, onderzoek dan nauwkeurig hoe je reageert, wat je nodig

hebt en bespreek dit met je partner. Er is geen goed of fout, het is alleen bij ieder mens anders. Het spreekt vanzelf dat het wel zo handig is om te weten hoe je zelf in elkaar zit en wat jouw partner nodig heeft om met jouw verlangens om te gaan. Sommige partners vinden het zelf fijn als er even wat afstand is. Ze hebben tijd nodig om weer te wennen aan het idee dat hun partner net intiem is geweest met iemand anders. Anderen vinden het juist een opwindend idee en zien het niet als een belemmering maar eerder als een verrijking.

In de volgende sessie bespraken we welke afspraken Ad en Brigitte nu wilden maken en voor welke periode. Ik vroeg hen beiden een lijst te maken met punten die zij belangrijk vonden en aan te geven waar hun behoeften lagen. Het ging niet alleen over hoe vaak Brigitte met Roos zou afspreken, maar ook tot in welk detail Brigitte en Ad elkaar dingen wilden vertellen. Hoe zouden ze omgaan met de buitenwereld? Wat wilden ze laten weten aan hun dochter? Nadat beiden voor zichzelf hadden bepaald wat hun wensen waren, wisselden ze lijstjes uit en bespraken die. Brigitte wilde Roos het liefst eens per twee weken zien, buiten de biodanza-avonden om. Ad vond eens in de zes weken meer dan genoeg. Hij was bang dat hun relatie te intensief zou worden en vond dat hij al genoeg water bij de wijn had gedaan. Bovendien hadden ze beiden een druk leven en ook een dochter die nog van niets wist. Hij wilde dat dat voorlopig even zo zou blijven en dat ze Roos een gewone vriendin zouden noemen. Ook daarom wilde hij niet dat Brigitte Roos vaker zou zien. Uiteindelijk kwamen ze met elkaar overeen dat Brigitte en Roos eens per maand zouden kunnen afspreken. Brigitte wilde Ad niet tot in detail inlichten over de vrijpartijen met Roos, dat deel wilde ze voor zichzelf houden. Ze wilde het eerst zelf ontdekken en ervaren. Hoewel Ad nieuwsgierig was, respecteerde hij de grenzen van Brigitte. Ze kwamen overeen dat ze er behalve met

Brigittes beste vriendin voorlopig niet met anderen over zouden praten. De afspraak gold in principe voor een periode van zes maanden, daarna zouden ze weer met elkaar in gesprek gaan. Daarnaast beloofden ze elkaar om eerlijk te zijn over hun ervaringen en met elkaar te blijven praten, ook als het anders zou uitvallen dan verwacht. Brigitte en Ad hadden allebei het gevoel dat ze het voorlopig weer alleen konden zonder mijn begeleiding. We spraken af dat ze zouden bellen, mocht de situatie daartoe aanleiding geven en ze de behoefte voelen terug te komen.

*Put up in a place
where it's easy to see
the cryptic admonishment
T. T. T.*

*When you feel how depressingly
slowly you climb,
it's well to remember that
Things Take Time.*

a 'groom' from Piet Hein

Blokkades en obstructies in de Traditionele Chinese Geneeskunde

Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) is de term voor de helende geneeskunst die gebruikt wordt door acupuncturisten, Chinese kruidengeneeskundigen en beoefenaars van de Tui Na, de Chinese massage. Het is een van oudste geneeswijzen en wordt al duizenden jaren uitgeoefend. Het gaat ervan uit dat het menselijk lichaam een energiesys-

teem bevat en dat het observeren daarvan behulpzaam kan zijn bij de genezing van zowel fysieke als emotionele problemen. Een relevant inzicht uit de TCG, dat van toepassing is op Brigittes en Ads situatie, heeft te maken met de behandeling van chronische ziekten. Het zegt dat er voor ieder jaar dat men chronisch ziek is geweest, minimaal een week behandeling nodig is om te genezen.

Een ander uitgangspunt van TCG is dat ziekten voortkomen uit een obstructie of blokkade in ons energiesysteem. Deze blokkades worden veroorzaakt door verhardingen in een van onze systemen. Verzachting, zodat de starheid verdwijnt, is de belangrijkste methode die gebruikt wordt in de TCG. In veel gevallen is het met relaties niet anders. Vastgeroeste overtuigingen, op angst gebaseerde grenzen en onderdrukkingen en slechte communicatie kunnen symptomen zijn van een relatie die star is geworden, waardoor de energiestroom die nodig is om hem gezond te houden, blokkeert.

Brigitte heeft haar biseksualiteit zestien jaar onderdrukt, wat uit energetisch oogpunt betekent dat ze dit specifieke element van haar levensenergie, haar seksuele energie, heeft geblokkeerd. Deze blokkade was zowel intern (ze heeft geprobeerd het te onderdrukken) als extern (Ad stond er niet voor open dat ze er uitdrukking aan gaf). De methode die Brigitte en Ad uiteindelijk hebben gekozen, om op een vriendelijke manier door te gaan, op basis van open communicatie, wederzijds vertrouwen en liefde, is volledig in overeenstemming met het TCG-concept dat verzachting genezend werkt. De tijd nemen (in dit geval vele maanden, minimaal 16 weken!) is belangrijk om hun relatie bij te stellen, zich aan elkaar aan te passen en te groeien.

Vragen die je jezelf kunt stellen

1. Op welke manier communiceer jij met je partner over je seksuele verlangens?
2. Hoe kijk jij naar bisexualiteit? Op welke manier komt dit voor in je leven?
3. Durf jij open te zijn over je (bi)seksualiteit?
4. Welke erotische fantasieën zou jij waar willen maken? Durf je dit te bespreken met je partner? Zo ja, doe je het dan ook? Zo nee, waarom niet?
5. Wat betekenen eventuele andere seksuele verlangens van je partner voor jullie relatie?

Tips

1. Accepteer de bisexualiteit van je partner. Acceptatie is meer dan tolereren dat je partner bi is. Volledige acceptatie betekent dat je je partner neemt zoals hij of zij is en hem of haar niet probeert te veranderen. Het betekent ook dat je interesse toont in elkaars belevingswereld. Dit houdt ook in dat je onderzoekt hoe jullie relatie daardoor wordt beïnvloed en dat jullie dit met elkaar bespreken.
2. Neem de regie over jouw seksualiteit. Onderzoek wat (bi)seksualiteit voor jou betekent, en bespreek dit met je partner. Dit zou je kunnen doen aan de hand van het Klein Grid Oriëntatie-schema (voor oefeningen zie website www.liefdedelen.nl).
3. Wees open naar elkaar over je gevoelens, je verwachtingen, je wensen en je gedrag. Een goede communicatie is hierbij onontbeerlijk. Ondervinden jullie moeilijkheden in de communicatie, werk daar dan eerst aan.
4. Neem kleine stapjes en ga niet te snel. Neem de tijd. Zorg ervoor dat jullie je allebei realiseren wat een stapje voor de ander betekent. Blijf met elkaar in gesprek.

5. Heb respect voor elkaars grenzen. Probeer niet jouw ideaalplaatje door te drukken. Hou rekening met je partner.
6. Besef dat waar nieuwe dingen geprobeerd worden, er dingen mis kunnen lopen of anders kunnen uitvallen dan verwacht. Bedenk wat je ervan geleerd hebt en hoe je dit kunt gebruiken voor besluiten of afspraken in de toekomst. Waar gehakt wordt, vallen spaanders. Het hoort erbij.
7. Hou elkaar op de hoogte van de ontwikkelingen in het beleven van je biseksualiteit en spreek af tot op welke hoogte je in detail gaat. Wat is voor jou privé en wat wil je delen met je partner? Wat wil je als partner weten? Wat levert het je op als je het weet?
8. Leg bij veranderingen in de relatie vast voor welke periode je afspraken maakt. Is je relatie of situatie stabiel, zorg dan dat je regelmatig terugkomt op het onderwerp, zodat je het weet als er veranderingen aan staan te komen.

7. Grenzen verleggen – Esther en Peter



Jullie zijn dertigers en hebben allebei een goede baan. Jullie wonen al jaren samen, zonder kinderen, en zijn tevreden met je relatie. Het enige lastige is het feit dat een van jullie regelmatig verliefd wordt op een ander. Dat brengt dan onrust in de relatie. Je wilt je verliefde partner graag vertrouwen maar dat is moeilijk. Je vindt het logisch dat je niet je hele leven op een persoon gericht kunt zijn en gunt je partner de dagdromerijen en contacten met haar uitgebreide vriendenkring. Rationeel begrijp je het dus wel, maar emotioneel ligt het iets ingewikkelder: je hebt last van hevige jaloezie. Je moet er niet aan denken dat je partner op een goed moment wél iets wil doen met haar gevoelens voor anderen, want die wens heeft ze duidelijk kenbaar gemaakt. De gedachte aan de toekomst maakt jullie allebei onzeker. Hoe moet dat nu verder? Met die vraag kwamen Peter en Esther bij mij.

Toen Esther (30) en Peter (34) mijn praktijk binnenstapten, zag ik een leuk jong stel dat gezellig met elkaar omging. Op het eerste gezicht was er geen enkele spanning. Peter deed het woord. Ze waren al twaalf jaar bij elkaar en helemaal op elkaar ingespeeld. Het was echter al diverse malen gebeurd dat Esther verliefd werd. Ze had een uitgebreide vriendenkring en haar verlangen ging bij sommige vrienden soms verder dan puur vriendschappelijk contact. Meestal bleef

het bij dagdromen, want ze wilde haar relatie met Peter niet op het spel zetten. Peter was altijd blij als zo'n verliefdheidsfase weer voorbij was. Hij mocht dan ruimdenkend zijn, het luchtte toch op als alles weer gewoon was. Lang duurde zo'n periode overigens nooit, want er kwam altijd wel weer iemand anders die indruk op Esther maakte. Was het niet die collega, dan trok de jongen achter de bar van het theatercafé haar weer aan, of die aardige man die ze via internet had leren kennen. Soms had hij er genoeg van. Hij begreep heus wel dat ze zich wel eens aangetrokken voelde tot andere mannen, hij was immers een van haar eerste vriendjes en daardoor de enige man in haar leven geweest, maar hij vond het wel lastig. Heel eerlijk gezegd: hij was ontzettend jaloers.

Een half jaar geleden hadden ze een crisis doorgemaakt toen Esther gezoend had met Roger van de roeivereniging. Ze had het Peter twee weken later verteld, toen hij opgemerkt had dat ze de laatste tijd wel heel vaak met Roger chatte en niet van de computer was weg te slaan. Peter was woedend geworden en had zich moeten beheersen om die man niet op te zoeken en in elkaar te slaan. Die rotkerel moest met zijn poten van zijn vriendin afblijven. Hij had zijn woede afgereageerd op de tennisbaan. Later hadden ze er uitgebreid over gesproken. Het had hem dwarsgezet dat Esther pas veel later had verteld dat ze met Roger had gekust en niet meteen nadat het gebeurd was. Het had niet geholpen dat Esther vertelde dat ze het niet zo prettig had gevonden, omdat Roger een snor had die prikte. Later hadden ze er wel om kunnen lachen. Kuste ze eens een andere man, was het niet leuk! Peter kon er ergens ook wel de humor van inzien. Met zijn hoofd kon hij het wel allemaal verklaren dat Esther wel eens verliefd was op een ander. Hij had op een feest van de roeivereniging van Esther ook leuk gesproken met een vriendin van Roger, maar voor hem was het duidelijk: er was er maar een en dat was Esther. Peter

hield zijn hart automatisch gesloten voor anderen, maar hij zag dat dat voor Esther anders lag. Zij zag immers zoveel verschillende mannen die allemaal iets anders hadden om verliefd op te worden. Maar Peters gevoel zei hem iets heel anders dan zijn hoofd. Bovendien had zijn vertrouwen toch een deuk opgelopen.

Esther brak tijdens zijn verhaal af en toe in om iets nader uit te leggen, maar Peter nam het al weer snel over. Het viel me op dat ze elkaar niet echt uit lieten praten. Ik vroeg wat zij wilden bereiken met de coaching. Peter gaf aan dat hij onzeker was als hij aan de toekomst dacht. Esther was dan wel niet echt vreemdgegaan, maar het zou zeker kunnen gebeuren. Hij wilde graag handvatten om er anders mee om te gaan en wilde zijn jaloeziegevoelens onder controle krijgen. Esther beaamde dat. Het zou wel fijn zijn als Peter wat minder jaloers was. Hoewel ze er samen wel redelijk over konden praten, loste dat zijn jaloezie niet op. Ze had een aantal artikelen gelezen over polyamorie. Wat ze las had haar heel erg aangesproken en ze had zich erin herkend. Ze had ontdekt dat ze niet echt monogaam was, hoewel ze een monogame relatie had, en dacht dat ze wel eens polyamoreus zou kunnen zijn. Ze zou het wel leuk vinden als ze in de toekomst wel iets met haar gevoelens voor andere mannen zou kunnen doen. Nu liet ze zich toch tegenhouden door de jaloezie van Peter en door haar eigen onzekerheid. Ze was nu nog jong, maar ze kon zich voorstellen dat er een tijd zou komen waarin ze haar gevoelens voor anderen ook fysiek zou willen uiten. Maar ja, als Peter zo jaloers bleef, kon ze het wel schudden. Daarbij wilde ze Peter ook niet kwijt, ze kon zich een leven zonder hem niet voorstellen. Peter gaf aan dat hij eigenlijk blij wilde zijn voor Esther. Ze spraken er samen vaak over.

Peter had ook gelezen over het jalief-gevoel, het geluksgevoel dat je kunt hebben als je je partner intiem ziet met een andere geliefde. Het leek hem gaaf om dat te voelen,

maar hij kon zich niet voorstellen dat dit hem ooit zou overkomen. Vooralsnog was hij alleen maar jaloers geweest en niks anders. Esther en Peter vroegen zich af of het mogelijk was om hun relatie in de toekomst te openen voor anderen, of dat dit een weg was die gedoemd was te mislukken. Ik complimenteerde hen met het feit dat ze wilden praten over het openen van hun relatie als optie omdat veel mensen deze mogelijkheid bij voorbaat al afzweren. Zo konden ze uiteindelijk de voor hen best passende keuze maken, hoe die er uiteindelijk ook uit zou zien.

Om antwoord te krijgen op hun vraag, was het belangrijk om eerst in kaart te brengen hoe het zat met het fundament van hun relatie. In het gesprek had ik al de indruk gekregen dat de communicatie tussen hen wel beter zou kunnen, daarom stelde ik voor om daar eerst eens naar te kijken en te zien hoe we die zouden kunnen verbeteren. Daarnaast was ik benieuwd naar hun relatieverbindingen, naar hun wederzijdse relatiebehoeften en hoe zij met elkaar omgingen. Ook wilde ik weten op welke manieren zij investeerden in hun eigen relatie en hoe het vertrouwen van Peter in Esther weer sterker zou kunnen worden. Ze gingen akkoord met mijn voorstel voor een traject waarin al deze facetten aan bod zouden komen. Pas in een latere fase zouden we kijken naar de factoren die belangrijk zijn in een open relatie, zoals het omgaan met de jaloeziegevoelens van Peter.

Het openen van je relatie

De meeste mensen hebben een relatie met zijn tweeën. Een open relatie is een relatie waarbij er ruimte is om bepaalde vormen van intimiteit met anderen te delen met medeweten en toestemming van je partner. Eerlijkheid en openheid hierover is dan de basis. Hoe die intimiteit er precies uitziet, hangt af van de wen-

sen van de partner(s). De een is op zoek naar een flirt, de ander wil intieme vriendschappen kunnen sluiten met andere mannen of vrouwen. Weer anderen willen met vrienden of vriendinnen op stap kunnen gaan, waarbij ze mogen flirten, kussen of meer. Sommige mensen zoeken andere stellen om erotische avonden mee te beleven, of bezoeken een swingers- of parenclub. Wat voor de een al een brug te ver is, is voor de ander net het begin. Sommige mensen openen hun relatie voor een aanvullende vriendschap of relatie. Mensen die polyamoreus zijn, willen graag uiting kunnen geven aan de liefde die zij voelen voor een ander. Kortom: een open relatie is een relatie waarbij meer mogelijk is dan jij-en-ik alleen. Hoe dat 'open' eruitziet, bepalen jullie zelf.

Het openen van je relatie is niet iets wat je even tussendoor doet. Het is geen besluit dat je op een zaterdagavond neemt en een week later hebt uitgevoerd. Sommige stellen praten er wel eens over maar durven de stap niet te zetten, uit angst voor de impact op de relatie. Andere stellen praten jaren met elkaar voordat ze besluiten hun grenzen daadwerkelijk te verleggen. Daarna duurt het vaak nog maanden tot jaren voordat partners een optimale manier hebben gevonden om hun open relatie te onderhouden. Het is een spannend proces dat veel vernieuwde passie, lol en leuke momenten kan opleveren. Er zijn echter ook momenten waarin je relatie uitgedaagd en op de proef gesteld wordt. Kortom: het openen van je relatie kost veel tijd en vraagt zorgvuldigheid zodat teleurstellingen kunnen worden voorkomen. Het is hierbij belangrijk dat je niet alleen als individu lekker in je vel zit, maar ook dat je het samen fijn hebt, dat je op elkaar kunt terugvallen en elkaar kunt steunen als dat nodig is. Het is essentieel om met elkaar in gesprek te blijven als er problemen of uitdagingen komen. Door je relatie te openen zet je niet alleen jezelf in beweging, maar ook je relatie en kom je jezelf als het ware in het kwadraat tegen. De valkuilen en minder leuke eigenschappen, zowel bij jezelf als bij je partner, komen door de aanwezigheid van meerdere partners extra aan het licht

en dat heeft een effect op jullie verstandhouding. Om je relatie te openen hebben jullie dus een goede basis nodig. Hieronder zetten we de tien factoren voor een duurzame liefdesrelatie op een rijtje. Ze zijn belangrijk in iedere relatie, of je nu een monogame levensstijl hebt of niet, maar voor het onderhouden van een open relatie zijn ze onontbeerlijk.

Succesfactoren voor een duurzame liefdesrelatie

1. Zorg voor een goede communicatie. Spreek vanuit jezelf en stop met verwijten maken. Luister actief.
2. Ontwikkel een goede relatie met jezelf. Leer jezelf kennen. Wat zijn jouw kwaliteiten? Wat zijn je valkuilen? Zorg ervoor dat je het leuk kunt hebben met jezelf en dat je ook alleen kunt zijn.
3. Zorg voor veiligheid: bij jezelf en met je partner. Heb vertrouwen in jezelf, accepteer jezelf en durf jezelf te zijn. Accepteer elkaar zoals je bent en sta open voor elkaars anders-zijn. Als er veiligheid is, durf je je ook kwetsbaar op te stellen, wat de intimiteit verhoogt.
4. Geef elkaar volledige aandacht. Wees er helemaal voor elkaar als je samen tijd doorbrengt en laat je op dat moment niet afleiden door andere dingen.
5. Investeer in elkaar en plan regelmatig partnerrelatietijd met elkaar in. Je bent meer dan de gezinsmanager, de ouder, de collega of vriend. Jullie zijn bovenal partners.
6. Sta volledig in contact met je seksualiteit en kom uit voor je wensen en behoeften.
7. Hou het spannend, verras elkaar regelmatig. Zo hou je de relatie levendig.
8. Behandel je partner als je beste vriend. Ga met hem of haar om zoals je met je beste vrienden omgaat: met respect voor elkaars anders zijn.

9. Blijf interessant voor je partner – behoud je identiteit en wees autonoom. Weet wat je wilt en wat je niet wilt en maak dit kenbaar. Maak bewuste keuzes, ga bij jezelf te rade en luister niet alleen naar je partner of stemmen uit je omgeving.
10. Evalueer je relatie regelmatig. Sta regelmatig stil bij jullie wederzijdse behoeften en verlangens. Doen jullie nog wat belangrijk is voor jullie?

In de eerste sessie keken Peter en Esther naar hun verbindingen met behulp van het verbindingswiel en Het Relatiespel. Ik liet hen aan elkaar uitleggen wat de gekozen verbinding voor hen betekende. Het verraste hen toen ze merkten dat ze ieder een andere associatie hadden bij de verbinding ‘je veilig voelen bij elkaar’. Voor Peter was veiligheid verbonden met zorgzaamheid en bescherming. Hij voelde zich prettig bij Esther en vond het fijn dat ze voor elkaar zorgden als dit nodig was en dat hij haar kon beschermen. Esther, daarentegen, associeerde veiligheid met het zichzelf mogen en kunnen zijn, zonder dat ze hierom veroordeeld werd. Ze bekende dat ze zich niet altijd veilig voelde bij Peter. Ze durfde zich niet altijd volledig uit te spreken en helemaal eerlijk te zijn als zij verliefd was. Sommige dingen hield ze voor zichzelf want anders kwam er geheid weer gedonder van. Ze vond het ook moeilijk om zich helemaal open te stellen voor Peter. Peter schrok ervan toen hij dat hoorde, hij had niet verwacht dat ze hem niet alles durfde te vertellen over haar gevoelens voor anderen en het zette hem aan het denken. Zo bespraken we alle verbindingskaartjes die zij gekozen hadden.

Tijdens deze sessie merkte ik dat Esther en Peter de neiging hadden om vooral elkaars negatieve aspecten te belichten. Zij was soms heel kattig en hij stelde zich af en toe

drammerig en controlerend op. Ik benoemde dat en vroeg wat ze eigenlijk leuk aan elkaar vonden. Waarom waren ze ooit op elkaar gevallen? Wat maakte hun partner nu zo aantrekkelijk? Ze keken elkaar aan en begonnen te lachen. 'Nou, eh... weet ik veel,' begon Esther. 'We hebben het gewoon leuk met elkaar. Gezellig en zo. Ik kan met hem lachen.' Peter wist wel iets concreets te benoemen: 'Esther kan soms zo heerlijk ad rem zijn en een beetje naïef ook, dat vind ik leuk. Ik voel me thuis bij haar.' Ik gaf hun als huiswerk mee iedere dag te noteren wat zij die dag in elkaar gewaardeerd hadden, wat van de ander hen blij maakte en wat ze leuk vonden aan elkaar. Ze moesten dit lijstje ieder voor zich maken en de volgende keer meenemen.

Gewoonten en vanzelfsprekendheid

Voor veel mensen wordt een relatie na verloop van tijd een vanzelfsprekendheid. De partner is een gewoonte geworden en hoort bij het leven net zoals het werk, het bankstel, de maaltijden en de televisie. Veel partners zijn zo aan elkaar gewend geraakt dat zij zich niet meer bewust zijn van wat ze waarderen in elkaar. De aanvankelijke vlinders zijn verdwenen en wat eens aantrekkelijk was, wordt langzaam een irritatie omdat men ook elkaars minder fraaie kanten ziet. Dat was ook gebeurd met Esther en Peter.

Toen Esther en Peter de volgende keer terugkwamen, waren ze allebei opgetogen. Ze hadden hard gewerkt aan hun huiswerk en waren benieuwd naar elkaars lijstjes. Esther had opgeschreven dat ze het zo heerlijk vond dat Peter zo zorgzaam was. Als ze in het weekend terugkwam van haar werk, liet hij vaak een bad vollopen en bracht haar dan een glaasje wijn. Ze was het zo gewoon gaan vinden, maar eigenlijk was het best bijzonder realiseerde ze zich nu

ze erover nadacht. Ook toen ze afgelopen week bonje had gehad op haar werk, was hij er voor haar geweest. Hij had meegedacht over hoe ze dingen het beste kon aanpakken en had op internet informatie voor haar opgezocht. Dat had ze heel plezierig gevonden, want Peter was ontzettend handig op de computer. Ze vond het ook heerlijk dat hij zo knuffelig was en dat hij met haar haren speelde als ze naast hem op de bank zat. Ze was blij dat ze met hem kon discussiëren over allerlei onderwerpen. Als ze op zaterdag samen de krant lazen, vond ze het leuk om het nieuws met hem te bespreken. Hij was altijd geïnteresseerd in wat er gebeurde in de wereld. Peter had ook meteen de lamp in de badkamer gemaakt toen die stuk was, hij was ontzettend handig. Ze hoefde het maar één keer te vragen en het was al gebeurd. Dat waardeerde ze in hem.

Peter had ook een lijstje gemaakt. Hij genoot ervan als Esther zingend door het huis liep, ze was altijd opgewekt. Hij vond het heerlijk dat Esther altijd leuke ideeën had voor hun vakanties. Ze was altijd wel in voor een leuke verre reis. Hij bewonderde haar om haar intense contact met haar vriendenkring, het was duidelijk dat Esther een groot hart had voor de mensen om haar heen. Ze gaf zich helemaal en wilde er echt zijn voor iedereen die belangrijk voor haar was. Daarbij waardeerde hij het ook in haar dat ze niet moeilijk deed als hij een weekend met vrienden op stap ging. Hij vond het zo lief als ze emotioneel werd van een dramaserie of film. Hij was zelf een stuk nuchterder. Hij vond het heerlijk dat ze zo lekker kon koken en altijd weer iets nieuws wist te verzinnen. Het was leuk om te zien hoe verheugd en opgewonden Esther en Peter op elkaars lijstje reagerden. ‘Weet je wat het is, we doen die dingen gewoon voor elkaar, maar laten elkaar zelden weten dat we dat van elkaar waarderen. Het is allemaal zo vanzelfsprekend geworden.’

In de rest van de sessie keken we naar de manier waarop

zij met elkaar omgingen, met behulp van de gedragskaartjes van *Het Relatiespel*. Ik vroeg hun ieder tien kaartjes te kiezen die voor hen de ideale relatie vertegenwoordigden. Vervolgens onderzochten we of ze elkaars wensen kenden en waar de verschillen tussen elkaars wensen lagen. Ook keken we welke aspecten in hun relatie aanwezig waren, welke niet en welke verbeterd konden worden. Bij sommige kaartjes stonden we uitgebreid stil. Allebei vonden ze ‘elkaar vrij te laten of ruimte geven’ belangrijk. Peter vond dat Esther dit heel goed kon, maar Esther had het gevoel dat de manier waarop Peter haar vrijliet beter kon. Hij had erg de neiging om controle te houden en wilde vaak te veel details weten over haar verliefdheden en gevoelens voor anderen. Peter daarentegen vond ‘open en eerlijk zijn’ tegen elkaar erg belangrijk en had het gevoel dat Esther dat onvoldoende deed, zoals wanneer zij verliefd was. Esther gaf aan dat ze het gevoel had dat Peter niet echt naar haar luisterde, maar altijd meteen commentaar had waardoor ze dan maar liever zweeg. We spraken af hierop terug te komen in een volgende sessie. Ze waren het er beiden over eens dat samen plezier maken belangrijk was en dat ze vaker samen dingen zouden kunnen ondernemen. Veel tijd ging zitten in hun hobby’s zoals sport en de computer. Allebei hadden ze gekozen voor het kaartje ‘complimenten geven of waardering tonen’. De huiswerkoefening had hun duidelijk gemaakt dat ze dit te weinig deden.

Investeren in je relatie

Niet iedereen is gewend om bewust te investeren in een liefdesrelatie. Voor het gros van de mensen is de huwelijksdag het hoogtepunt van een relatie. Maanden voorbereiding gaan eraan vooraf en kosten noch moeite worden gespaard om deze dag onvergetelijk te maken, met vaak een huwelijksreis als toetje. Daar-

mee lijkt de huwelijksdag een soort van eindstation te zijn geworden. De echtelieden zijn binnen, ze hebben de man of vrouw van hun dromen. Daarna eist de omgeving weer de aandacht op: werk, sociaal leven, hobby's, en niet te vergeten: kinderen. Door de waan van de dag komt aandacht voor de relatie vaak in het gedrang. Terwijl het echte relatiewerk eigenlijk dan pas begint. Veel huwelijken zouden beter verlopen als de partners in de jaren na hun trouwerij een zelfde bedrag en een zelfde hoeveelheid tijd zouden investeren in hun relatie als zij aan hun huwelijksdag hadden besteed. Bewust stilstaan bij je relatie is niet iets wat we gewend zijn om te doen. Toch is het een van de belangrijkste voorbehoedsmiddelen voor een scheiding.

Peter en Esther zagen direct wat de impact was van het feit dat zij hun relatie onder de loep namen. Ze werden zich weer bewust van elkaars kwaliteiten en leuke kanten en gingen elkaar weer meer waarderen. Ze gingen hun communicatiepatronen zien en de manier waarop die hun relatie beïnvloedden. In de volgende sessie besteedden we aandacht aan de manier van communiceren van Esther en Peter. Dit deden we aan de hand van het luisteronderzoek en het praatonderzoek.

Het communicatieonderzoek: hoe luister ik?

Bij het luisteronderzoek onderzoek je aan de hand van een vragenlijst jouw manier van luisteren. Ben je in gedachten al vaak met je antwoord bezig terwijl de ander praat? Probeer jij je te verplaatsen in je partner terwijl je luistert? Ben je direct een oplossing aan het zoeken terwijl je partner vertelt? Er zijn tal van valkuilen die echt luisteren verhinderen. Na het invullen van het formulier bekijk je wat opvalt aan jouw manier van luisteren, bedenk je wat jij denkt dat jouw partner prettig zou vinden wat betreft jouw luisterhouding en je noteert op welke punten jij de

komende periode gaat letten. Je partner doet hetzelfde. Je bespreekt de resultaten met elkaar en onderzoekt of er verrassende dingen zijn. Je kiest allebei aspecten uit waaraan je gaat werken. Immers, de enige op wie je daadwerkelijk invloed hebt, ben jij zelf. Het is dus belangrijk om verantwoordelijkheid te nemen voor jouw aandeel in de relatie en in de communicatie.

Esther kwam er bij het luisteronderzoek achter dat ze in gedachten vaak afdwaalde als Peter haar iets vertelde, dat ze het moeilijk vond om de aandacht bij hem en zijn verhaal te houden. Dat was haar grootste valkuil. Peter ontdekte dat hij de neiging had om Esther steeds te onderbreken en direct oplossingen aan te dragen waar zij helemaal niet op zat te wachten. Ester wilde vaak alleen maar vertellen en al pratend zelf haar oplossing zoeken. Esther nam zich voor om er met alle aandacht voor Peter te zijn en haar gedachten opzij te zetten. Als het weer gebeurde dat haar gedachten afdwaalden, zou ze het aangeven, zodat ze alsnog het hele verhaal van Peter zou horen. Peter nam zich voor zijn oplossingen in te slikken en haar te laten merken dat hij naar haar luisterde, door haar aan te kijken.

Twee weken later zag ik hen weer en ze gaven aan dat hun gesprekken beter verliepen, ze leken elkaar beter te begrijpen. Dit keer onderzochten we hun manier van praten, een ander onderdeel van het communicatieonderzoek. Het praatonderzoek gaat op dezelfde manier als het luisteronderzoek, alleen zijn de vragen nu gericht op de manier van praten. Esther ontdekte dat ze vaak uitgebreid was in haar manier van vertellen, maar dat ze het moeilijk vond om de echte kern op tafel te leggen. Peter wilde haar hierbij helpen door beter te luisteren, haar verhaal regelmatig samen te vatten en door te vragen zonder direct met zijn eigen oplossingen te komen. Peter merkte dat hij toch wel kritisch was en nam zich voor om minder snel zijn oordeel of me-

ning uit te spreken. Het was hem ook opgevallen dat hij het gemakkelijker vond om zijn gevoelens te uiten door dingen te doen, dan door dingen te zeggen of te bespreken. Esther nam zich voor om Peter vaker te vragen naar zijn gevoelens en meer waardering voor hem te tonen, zodat hij zich gemakkelijker voor haar kon openstellen.

Je communicatie verbeteren

Verbetering aanbrengen in je manier van communiceren is iets dat je van tijd tot tijd weer kunt oppakken. Het is niet alleen onmogelijk om effectief aan alle facetten van je relatie tegelijkertijd te werken, maar ook sluipen veel relatiepatronen er al snel weer in en is het lastig deze vicieuze cirkels om te zetten in ander positief gedrag. Het helpt als je daarbij een tijdlang focust op een bepaald facet van jouw manier van communiceren en je best doet om dat te veranderen. Uitgaande van het idee dat alles wat aandacht krijgt groeit, zal het effect minder zijn als je al je aandacht verdeelt over vele kleine dingen. Als je nieuw gedrag wilt aanleren, zul je het veel moeten herhalen. Om een nieuw patroon te creëren, moet je een bepaald gedrag minstens een aantal weken achter elkaar iedere dag steeds opnieuw vertonen, daarna wordt het pas een gewoonte. Je kunt je voorstellen dat als je niet gewend bent om bijvoorbeeld complimenten te maken, het al een kunst is om je bewust te worden van de momenten waarop je een compliment zou kunnen geven, en dat je daarna pas gaat leren om het daadwerkelijk te doen. Pas als iets een automatisme wordt, wordt het tijd je te richten op een ander aspect van je manier van communiceren.

Esther en Peter werkten een aantal maanden aan hun communicatie en aan de manier waarop ze elkaar hun waardering uitten. Zij merkten dat hun band in de loop van de tijd steviger werd en dat het vertrouwen in hun relatie was

toegenomen. Pas toen durfden zij het aan om te kijken naar hun initiële hulpvraag: hoe kunnen we omgaan met de verliefdheden van Esther en met de jaloeziegevoelens van Peter?

Wat Peter het moeilijkste vond van zijn jaloezie was het verschil tussen zijn gedachten en zijn gevoelens. Rationeel gezien was hij bereid om Esther verliefd te laten zijn en zou hij het geweldig vinden als hij haar meer vrij zou kunnen laten. Maar in de praktijk kwam er niets van omdat zijn jaloeziegevoelens veel te overweldigend en te pijnlijk waren. Toen hij erachter kwam dat Esther gezoend had met een ander, waren de stoppen bij hem doorgeslagen. Zijn boosheid en agressie verraste niet alleen Esther, maar ook hemzelf. Hij haatte zichzelf erom en wenste uit de grond van zijn hart dat hij zichzelf kon veranderen.

Polyamorie

Polyamorie, vaak afgekort tot poly, is een nieuwe term, die voor het eerst gebruikt werd in de Verenigde Staten in de beginjaren '90. Het is een samentrekking van het Griekse πολυ (poly, dat veel of verschillende betekent) en het Latijnse amor (liefde). Het wordt meestal gebruikt om de situatie aan te duiden waarin iemand meer intieme relaties tegelijk heeft, met de volledige instemming van iedereen die daarbij betrokken is. De relaties kunnen seksueel zijn of niet, maar ze zijn per definitie gebaseerd op een liefdevolle verhouding tussen de partners. Contacten die alleen om seks gaan zijn in deze definitie geen uitdrukking van polyamorie.

Polyamorie verschilt nogal van de andere relatievormen waarin meerder partners betrokken zijn, die al duizenden

jaren bestaan. De meest bekende vormen van polygamie (relaties tussen meer dan twee partners) zijn polygynie (een man, meerdere vrouwen) en, minder bekend, polyandrie (een vrouw, meerdere mannen). Deze varianten waren voornamelijk hiërarchisch gestructureerd. In tegenstelling daarmee legt het idee van polyamorie zoveel nadruk op gelijkheid, dat de meeste mensen een traditioneel Mormoons polygaam huishouden bijvoorbeeld niet polyamoreus zouden noemen.

Mensen die zichzelf polyamoreus noemen, hechten erg aan eerlijkheid, integriteit en transparantie in hun relaties. Ze zien polyamorie ook niet zozeer als een gedragsmatige keuze, maar als onderdeel van wie ze zijn. Polyamoreus zijn is daardoor heel iets anders dan kiezen voor een polyamoreuze levensstijl. Iemand die zichzelf als polyamoreus beschouwt en er toch voor kiest om binnen een monogame relatie te leven, blijft bijvoorbeeld toch polyamoreus. Ze kiezen er simpelweg voor dat facet van hun wezen niet tot uitdrukking te brengen. Er komen echter steeds meer polyamoreuze personen die ervoor kiezen openlijk de mogelijkheden tot het onderhouden van meerdere relaties te onderzoeken. Voor sommigen betekent dit dat ze tot overeenstemming moeten komen met een bestaande monogame partner, waarbij elke partner toestemming heeft andere intieme relaties te onderhouden terwijl ze hun 'primaire' relatie in stand houden als middelpunt van hun leven. Anderen kiezen ervoor meerdere partners te hebben maar alleen te blijven wonen. Er zijn veel variaties in polyamorie en, inderdaad, mensen merken ook dat hun eigen persoonlijke invulling in de loop der tijd verandert. En niet ongebruikelijk scenario is dat een stel ervoor kiest om te kijken hoe het is om relaties met een aantal andere mensen te onderhouden en dan een leven in

te richten met een of twee van deze ‘secundaire’ partners. Er is geen vast model voor polyamorie.

Veel polyamoreuze personen moeten steeds weer uitleggen aan anderen dat iemand alleen omdat hij polyamoreus is, nog niet voortdurend met anderen slaapt of open staat voor one-night-stands. Eigenlijk betekent het juist het tegengestelde – polyamorie gaat om liefde en liefdevolle relaties hebben tijd nodig om zich te ontwikkelen en tot wasdom te komen. Kortom: als iemand zegt dat hij polyamoreus is, is het nog moeilijk om je voor te stellen hoe hij zijn leven inricht en, nog belangrijker, het zegt niets over hoe ze zouden willen omgaan met andere mensen (of met jou!). Zoals veel poly’s het uitdrukken: ‘dat ik poly ben wil nog niet zeggen dat ik seks met je wil hebben!’

Niemand weet precies hoeveel mensen zichzelf polyamoreus noemen, maar de schattingen lopen uiteen van 2 tot 30% van de volwassenen. Om te illustreren hoe moeilijk het is om harde cijfers te krijgen, kun je denken aan de gebruikelijke discussie die zich vaak ontwikkelt over polyamorie en vreemdgaan. Sommige mensen stellen dat de reden dat er zoveel wordt vreemdgegaan is dat veel mensen poly zijn maar zich dat niet realiseren of het niet erkennen. Anderen zeggen juist dat het gedrag van vreemdgangers juist lijnrecht tegenover de waarden staat die polyamoreuze personen hoog in hun vaandel dragen. Onbetwist echter, is dat het aantal artikelen, tv-programma’s, workshops, conferenties en evenementen rond polyamorie exponentieel toenemen. Het is duidelijk een concept dat steeds meer mensen helpt om te gaan met hun liefdesgevoelens voor meer dan een partner.

Omgaan met jaloezie

Jaloezie is een bijna onlosmakelijk onderdeel van een relatie, zeker als er anderen in het spel komen. Het is een heel menselijke emotie waar heel veel mensen last van hebben. Je hoeft je er dus niet voor te schamen, het is niet fout. Jaloeziegevoelens kunnen overweldigend en heftig zijn. Dat komt omdat jaloezie niet slechts één emotie is, maar meer een verzameling van verschillende gevoelens die ontstaan vanuit negatieve gedachten en bijbehorende angsten. Het is dus belangrijk om te ontdekken hoe jaloezie bij jou in elkaar zit en je bewust te worden van al je verschillende belemmerende gedachten, gevoelens en angsten.

*Het leven wordt niet rijker door vrij te zijn van emoties,
wel door vrij met emoties om te gaan.*

André Lascaris

1. Omarm je jaloezie

Jaloeziegevoelens kunnen sterk en hevig zijn, waardoor je de neiging krijgt om je ertegen te verzetten. Dat helpt niet, integendeel, je gevoelens worden er alleen maar heviger door. De eerste stap om ermee om te leren gaan is te accepteren dat jaloezie erbij hoort, je gevoelens van angst en pijn te ervaren en er niet voor weg te rennen. Negatieve emoties horen nu eenmaal bij het leven en het mens-zijn. Je jaloeziegevoelens zijn normaal, ze mogen er zijn, omarm ze maar. Adem ernaartoe als je het voelt in je lijf. Kijk met liefde en respect naar jezelf, ook als je jaloezie voelt die bezit van je dreigt te nemen. Bedenk dat je gevoelens *hebt*, maar dat je niet je gevoelens *bent*. Je bent meer dan dat. Je bent een mens, met alles wat erbij hoort, zoals groeien en stoeien met het leven en de liefde.

2. Onderzoek en beïnvloed je gedachten

Bij het traditionele onbewust monogame denken gaan we ervan uit dat je partner er exclusief is voor jou om jou gelukkig te

maken. Jullie zijn er voor elkaar en daar komt niemand tussen. In een open relatie werkt het niet als je denkt vanuit de romantische twee-eenheid, vanuit het bezitsdenken. In een open relatie is het uitgangspunt het denken vanuit innerlijke vrijheid, vanuit liefde voor jezelf in hartsverbondenheid met de ander, waarbij je het je partner gunt om ook geluk te ervaren met iemand anders. Dit kan alleen als je op een bewuste manier in contact staat met jezelf en de ander.

Bij echte liefde wil je het beste voor de ander.

Bij romantische liefde wil je de ander.

Margaret Anderson

Omdat jaloezie een verzameling is van negatieve emoties, angsten en belemmerende gedachten is het belangrijk om je jaloezie te ontleden en met de verschillende onderdelen apart aan het werk te gaan. Het leren hanteren van jaloezie is dus niet iets dat je even snel doet, het is een proces en dat kost tijd. Veel mensen denken dat je jaloezie niet kunt tegenhouden. Je reageert immers direct op wat je ziet gebeuren. Stel je eens voor dat jouw partner een ander intiem kust en bedenk hoe je dan zult reageren. Misschien heb je net als Peter de neiging om die ander een klap in zijn gezicht te verkopen. Voor jou is het logisch: er gebeurt iets, er ontstaat jaloezie en daaruit volgt gedrag: je wordt boos en gaat meppen. Tussen een gebeurtenis en een reactie gebeurt er een heleboel in ons. Allerlei gedachten gaan al dan niet bewust door ons heen en veroorzaken bijbehorende gevoelens en emoties. Bijvoorbeeld negatieve gedachten als: 'Ik mag er niet zijn', 'Ik ben niet aantrekkelijk' of 'Ik doe er niet toe'. Hierdoor kun je je onzeker of onbelangrijk voelen, wat zich vertaalt in jaloezie.

Een manier om jaloezie om te buigen, is jouw manier van denken te onderzoeken. 'Is het waar dat ik niet aantrekkelijk ben? Hoe kan ik zeker weten dat ik niet aantrekkelijk ben?' en 'Hoe zou ik reageren als ik deze gedachte niet had?' Het zijn vragen

uit *The Work* van Byron Katie die je altijd kunnen helpen dingen in een ander perspectief te zien. Vervolgens kun je voor jezelf positieve en ondersteunende gedachten (affirmaties) formuleren die je helpen je negatieve gedachten te lijf te gaan, zoals: 'Ik ben speciaal op mijn manier en daarom aantrekkelijk voor mijn partner' of 'Ik ben uniek en heb mijn partner daarom veel te bieden'. Het helpt als je deze affirmaties regelmatig hardop of in gedachten voor jezelf herhaalt. Het is belangrijk dat je gedachten formuleert die jou als persoon helpen. Dit kun je eventueel doen samen met een coach.

3. *Onderzoek je angsten*

Angst heeft een functie: het geeft aan dat er mogelijk gevaar dreigt. Het is een overlevingsmechanisme van de natuur en is in ieder mens aanwezig. Men heeft ontdekt dat de mens twee keer zoveel angst voelt als werkelijk nodig is in een bepaalde situatie. Die gedachte kan je helpen: 'ik voel nu zoveel angst, maar de helft zou op dit moment al voldoende zijn'. Hoe zou je reageren als je half zo angstig was?

Er zijn verschillende angsten die verborgen kunnen liggen onder jaloezie, zoals de angst om niet goed genoeg te zijn, de angst om je partner te verliezen, de angst om alleen over te blijven of de angst dat de ander beter is in bed dan jij. Ze kunnen je allemaal dwarszitten en dat is heel normaal.

Als je reageert vanuit angst en je denkt aan wat er zou kunnen gebeuren, maak je een negatieve voorstelling van de toekomst. Als je dit in gedachten gaat uitvergrooten en als waarheid gaat zien en ervaren, zullen de gevoelens die daarbij ontstaan ook negatief zijn. Er ontstaat een selffulfilling prophecy.

Stel je echter eens voor dat je geen last zou hebben van jaloeziegevoelens, maar dat je zou reageren vanuit een positieve benadering. Je kunt dus een positief toekomstbeeld visualiseren, dat je gaat uitvergrooten en als waarheid gaat zien en ervaren. Fantaseer eens over jezelf als superman of supervrouw die alles aankan. Hoe zou je dan reageren?

4. Ontdek je onderliggende behoeften

Het goede van negatieve gevoelens en angsten is dat er een verlangen onder verborgen zit. Onder de angst om in de steek gelaten te worden, ligt wellicht de behoefte aan bevestiging of erkenning. Onder boosheid zou het verlangen kunnen schuilen om op te komen voor je grenzen; onder angst om te verliezen het verlangen om iemand te bezitten. Controledrang verbergt misschien het verlangen om los te kunnen laten of om je over te geven. Door je angsten te analyseren kun je jaloezie ontmaskeren. Onder de angst om niet goed genoeg te zijn, ligt misschien het verlangen om iets te betekenen voor de ander, of het verlangen naar meer zelfvertrouwen en dat is iets wat je kunt ontwikkelen. Als je je onderliggende verlangens kent, kun je ook zoeken naar manieren om ze te vervullen. Soms heb je daar de ander voor nodig, zoals bij de behoefte aan bevestiging, soms kun je die behoefte zelf vervullen, zoals de behoefte aan zelfvertrouwen. Zo zullen je jaloeziegevoelens beetje bij beetje verminderen.

5. Vertoon ander gedrag

Veel van onze reacties komen voort uit ons onderbewuste, dat heeft een enorme impact op hoe we denken en voelen. Je onderbewustzijn is in de loop der jaren gevoed door allerlei gebeurtenissen, waardoor jij op een bepaalde manier bent gaan denken. Het is gevormd door onze opvoeding, door waarden en normen die we hebben meegekregen, door oude pijn die we ervaren hebben, door invloed van de cultuur, maatschappij en geloof.

Je onderbewuste kun je enerzijds beïnvloeden door je gedachten te veranderen, maar ook door simpelweg ander gedrag te vertonen. Als je partner een afspraak heeft met een ander en je voelt jaloezie opkomen, kan afleiding helpen, ook al zou je het liefst met je hoofd onder de dekens kruipen. Ga iets leuks doen voor jezelf, spreek af met een vriend of vriendin, ga naar de film. Als je vaak boos wordt en je hebt de gewoonte dit kenbaar te maken aan je partner door ruzie te zoeken, helpt het om tot tien te tellen en je boosheid op een andere manier te uiten,

bijvoorbeeld door te sporten of een fietstocht te maken. Werk aan je autonomie en wees lief voor jezelf. Zorg ervoor dat je kunt zeggen: 'Ik, mij en mijzelf zijn hele goede vrienden!'

6. *Verwerk je oude pijn*

Geleide visualisatie is een techniek waarmee je jaloeziegevoelens kunt ontleden en veranderen. Daarbij maak je een gedetailleerde voorstelling van de situatie waarin jouw jaloeziegevoelens het grootst zijn en vervolgens onderzoek je je gevoelens, je angsten en je belemmerende gedachten.

Peter vond het eng om met zijn jaloezie aan de slag te gaan. Ik stelde hem voor om de geleide visualisatie in een aparte sessie te doen, zodat hij alle tijd en ruimte had om zijn gevoelens, gedachten en angsten te onderzoeken. We spraken af dat hij achteraf zelf aan Esther zou vertellen wat het hem gebracht had. In de sessie sprak Peter zijn aarzeling uit. Hij was bang dat zijn emoties te heftig zouden worden. Ik vertelde Peter dat hij tijdens de visualisatie de film die hij voor zijn ogen liet afspelen, altijd kon stoppen. Hij kon het geluid uitzetten als hij wilde of hij kon de film in zwart-wit laten spelen. Ook kon hij tussentijds stoppen, hij hoefde niet alles achter elkaar te doen. Dat stelde hem gerust. Hij nam zich voor om zijn film zonder geluid te bekijken. Tijdens de visualisatie begeleidde ik Peter en stelde ik hem vragen. Hij barstte in tranen uit toen hij aankwam bij het scenario dat Esther haar zogenaamde geliefde na een passionele zoenpartij zwijmelend in de ogen keek en hij haar vroeg om met hem verder te gaan en weg te gaan bij Peter. We stopten de film en bekeken welke gedachten en gevoelens bij Peter waren opgekomen tijdens de visualisatie. Hij bleek boosheid, verdriet, angst en wanhoop te hebben gevoeld. De belemmerende gedachten die hij had gehad waren: 'Ik ben niet goed genoeg', 'Ze laat me in de steek', 'Hij is vast beter dan ik'. Ik schreef de gedachten op zodat we er later op terug

konden komen en ze om konden zetten in positieve ondersteunende gedachten.

Toen we in een volgende sessie dieper ingingen op zijn angsten ontdekte Peter dat zijn grootste angst was, verlaten te worden. Daarnaast was hij bang dat hij zijn exclusiviteit zou verspelen en vreesde hij de controle te verliezen.

Ik vroeg Peter of hij die angst om verlaten te worden kende vanuit zijn verleden. Hoe was zijn jeugd geweest? Hoe was hij opgegroeid? Op welke manier hadden zijn ouders hem benaderd? Peter vertelde dat zijn vader het gezin op tienjarige leeftijd verlaten had. Zijn vader had een vriendin en zijn ouders waren toen gescheiden. Hoewel zijn vader hem had beloofd dat hij hem regelmatig zou zien, was het contact na de scheiding minimaal geweest. Zijn vader had een nieuw gezin gesticht waaraan hij al zijn aandacht had geschonken. Als Peter een weekend bij hen was, voelde hij zich al snel te veel. Zeker als hij zag hoe gezellig zijn stiefbroertje het had met zijn vader en zijn nieuwe vrouw. Thuis miste hij zijn vader, zeker toen hij tiener werd en hij de enige man in het gezin was tussen zijn twee zussen en zijn moeder. Toen Peter hierover vertelde werd hij emotioneel. Hij had het voor zijn gevoel al lang afgesloten en het was lang geleden dat hij erover gesproken had. Ik stelde Peter voor om met zijn verleden aan de slag te gaan en voor zichzelf te onderzoeken wanneer hij die gevoelens van 'ik word in de steek gelaten' en 'ik ben niet goed genoeg' voor het eerst had ervaren. Hij kon hiermee een start maken aan de hand van de oefening, waarbij hij een brief schreef aan zichzelf, aan het kind van vroeger dat geleden had onder het vertrek van zijn vader. In de brief schreef hij ook wat hij het kind van vroeger allemaal gunde.

Met Peter werkte ik kort aan de pijn uit zijn verleden. Niet iedereen die last heeft van jaloezie is echter bereid om deze pijn aan

te gaan. Soms zijn er andere gebeurtenissen nodig in het leven voordat iemand zover is. Iedereen heeft zijn eigen tempo en bepaalt zijn eigen tijd. Er zijn vele methodieken die therapeuten en soms ook coaches hanteren om te leren omgaan met de pijn uit je verleden. De schrijfoefening is er een van. Andere voorbeelden zijn het levenspanorama uit hoofdstuk 1 of de zevenjaars-oefening uit hoofdstuk 10. Er zijn ook methoden om te leren je interne criticus de baas te blijven, het stemmetje uit je verleden dat je onbewust toespreekt op momenten dat je het niet kunt gebruiken. Als je weet van welke interne criticus jij last hebt, kun je leren af te rekenen met deze oude schreeuwlelijk. Op de website www.liefdedelen.nl vind je hier tal van oefeningen voor.

In de volgende sessie werkte ik met Peter verder aan zijn oude pijn. Het schrijven van de brief had veel emoties losgemaakt en het had hem goed gedaan om zichzelf de liefde, steun en bevestiging te geven die hij als kind gemist had. Nu gingen we via een visualisatie terug naar zijn kindertijd, waarbij Peter zijn emoties opnieuw beleefde en waarna we zijn verleden als het ware gingen herschrijven, zodat Peter zich wel gehoord en gezien voelde en zich volledig geaccepteerd voelde door zijn ouders.

Vervolgens brachten we de kwaliteiten van Peter in beeld met behulp van het Kernkwadrantenspel van Daniel Ofman en onderzochten we welke kwaliteiten hij anders en effectiever kon inzetten. Ik liet Peter lijfelijk contact maken met al deze delen van hem, door voor iedere kwaliteit een subpersoonlijkheid te kiezen en vanuit die positie in een aparte stoel naar zichzelf te kijken en zichzelf als persoon advies te geven. Op die manier kon hij voelen wat het effect was van ieder van de kwaliteiten op zijn situatie. Zo gaf hij zichzelf op de stoel van de relaxte, het advies vertrouwen te hebben en zich meer te ontspannen. Hierdoor werd hij zich bewust van zijn mogelijkheden. Hoewel Peter het als zwaar ervaren had, voelde hij ook hoe goed het hem uitein-

delijk had gedaan om terug te gaan naar zijn verleden. Hij had ontdekt dat in de jaloezie zijn oude pijn meespeelde: het gevoel dat hij niet goed genoeg was en dat hij niet belangrijk genoeg was voor een ander om te blijven.

Peter had met Esther uitgebreid gesproken over zijn sessies en de manier waarop zijn verleden zijn gevoelens beïnvloedde. Hij merkte dat zijn jaloeziegevoelens er nog steeds waren, maar veel beter hanteerbaar waren. Hij kon nu beter met Esther praten over wat er gebeurd was, zonder dat hij meteen boos of agressief werd. Voor Esther was dit een hele stap voorwaarts. Doordat de communicatie was verbeterd, lukte het hen ook om beter te praten over Esthers polyamorie. Ze had het gevoel dat ze meer zichzelf kon zijn en dat Peter nu echt meer openstond om haar ruimte te geven. Het vertrouwen in hun relatie en in de toekomst was gegroeid.

Nadat Peter hard gewerkt had aan zijn jaloezie, keek ik met Peter en Esther opnieuw naar hun huidige situatie en naar de mogelijkheden om met de polyamoreuze gevoelens van Esther om te gaan. Zij koesterde nog steeds gevoelens voor Roger en wilde graag het contact met hem verstevigen. Ze stelde voor om een gezamenlijke afspraak te maken met Roger en die leuke vriendin van hem, zodat ze in alle openheid met elkaar kennis konden maken. Peter stond ervoor open. Het vertrouwen tussen hem en Esther was gegroeid en hij voelde zich een stuk zekerder doordat hij er bij kon zijn en het kon aangeven als hij het niet zou trekken. Bovendien was hij ook wel een beetje nieuwsgierig naar die leuke vriendin van Roger en hoe hij daar nu op zou reageren. Ze hadden beiden het gevoel een nieuwe stap te kunnen maken in hun relatie en keken uit naar hun eerste begin.

*Zorg voor ruimte om adem te halen.
Hoe meer wij onze angst willen overwinnen door de ander
vast te houden,
des te meer wordt onze angst bevestigd.
En de ander zal ons verlaten.*
Anselm Grün

Vragen die je jezelf kunt stellen

1. Hoe ga jij om met je gevoelens voor anderen dan je eigen partner?
2. Op welke manier bespreek jij dit met je partner en wat zijn jullie afspraken?
3. Hoe ga jij om met gevoelens van jaloezie?
4. Wat is je grootste angst in je relatie? Wat is je onderliggende behoefte? Op welke manier kun je deze vervullen?
5. Welke pijn van jaloezie komt voort uit oude pijn? Welke boodschappen heb jij van je ouders meegekregen?
6. Wat heb jij nodig om grenzen te durven verleggen? Welke stap zou je willen zetten?

Tips om grenzen te verleggen in je relatie

1. Accepteer dat grenzen verleggen eng maar ook spannend kan zijn. Angst hoort er gewoon bij.
2. Laat je niet verlammen door angst. Groeien is je angst voelen maar toch de stap zetten. Falen bestaat niet, alleen een nieuwe ervaring waar je van kunt leren.
3. Maak duidelijke afspraken over grenzen: wat wil je wel en wat wil je per se niet? Respecteer de grenzen van de ander.
4. Leef zo veel mogelijk met je aandacht in het hier en nu en stop met piekeren over wat er zou kunnen gebeuren. Wees één met jezelf en met het ogenblik en zeg ja tegen

- dit moment en schenk aandacht aan de dingen die je zelf kunt beïnvloeden.
5. Investeer in je ontwikkeling en groei. Neem de verantwoordelijkheid voor je eigen geluk.
 6. Hou rekening met het tempo van je partner. Volg het tempo van de langzaamste maar zorg daarbij dat je in beweging blijft.
 7. Lach om jezelf. Humor werkt bevrijdend en relativeert.
 8. Doe niet alleen leuke dingen met je nieuwe geliefde, maar ook met je huidige partner. Blijf investeren in je huidige relatie. Laat je partner merken op welke manier je partner voor jou speciaal is.
 9. Draag groene kleding, de kleur van je hart. Hierdoor maak je gemakkelijker verbinding met je hartsverlangen en sta je meer in contact met je innerlijke grenzen.
 10. Een relatie waarin je grenzen verlegt, is in beweging en wensen en behoeften kunnen veranderen in de loop van de tijd. Reflecteer en evalueer dus regelmatig met elkaar.

Eenzaamheid is de afwezigheid van de ander.

Alleen zijn is de aanwezigheid van jezelf.

Osho

8. Swingen – Karin en Geert



Jullie zijn al flink wat jaren bij elkaar, het gezin is compleet en je leven is gesetteld. Je leidt een monogaam leven en hebt een bevredigend seksleven. Dat wil zeggen: jullie kennen elkaar door en door en de grootste passie is inmiddels weggezaakt. Stiekem verlangen jullie naar iets nieuws. Jullie hebben gehoord over swingen, een levensstijl waarbij je je seksleven verrijkt door seksueel of erotisch contact met anderen in je relatie toe te laten. Jullie denken dat het misschien ook wel iets voor jullie is, maar vinden het doodeng. Hoe pak je het aan en wat kunnen jullie verwachten? Hoe zorg je dat je relatie goed blijft? Hoe voorkom je problemen? Met die vraag kwamen Geert en Karin bij Leonie in de praktijk.

Karin (36) en Geert (39) kenden elkaar dertien jaar, waren getrouwd en hadden een kind. In hun leven hadden ze allebei andere liefdes gekend. In hun huwelijk hadden ze een monogame levensstijl. Met het bekijken van erotische films en het gebruik van speeltjes hadden ze hun seksleven verrijkt, dat daardoor was opgebloeid en naar meer smaakte. Op een avond zagen ze een televisieprogramma over swingen. Na afloop hadden ze een lang en uitgebreid gesprek, zou het niet iets voor hen zijn? Geert zag het wel zitten maar Karin had nog zo haar aarzelingen. Een zoektocht op internet volgde. Ze ontdekten dat er veel swingersclubs waren, die speciale parenavonden organiseerden. Ze had-

den ook gelezen dat je andere stellen thuis kon ontmoeten, om als het klikte, samen met hen een erotische avond te beleven. Ze vonden het moeilijk om een stap te zetten. Wat zouden de consequenties zijn als ze hun relatie op seksueel gebied zouden openen? Hoe konden ze hun leven onder controle houden zonder hun relatie op het spel te zetten? Ze besloten om hulp te zoeken bij relatiecoach Leonie.

Ik ontmoette een stel dat gewend was met elkaar te communiceren en op een open manier te spreken over hun seksualiteit. In het kennismakingsgesprek vertelden Geert en Karin uitgebreid over hun relatie, de manier waarop ze elkaar hadden leren kennen en hoe zij ertoe waren gekomen contact op te nemen. Ze hadden een grote vriendenkring maar vonden het moeilijk om hun nieuwsgierigheid naar swingen met hen te bespreken. Het was duidelijk een opluchting voor Geert en Karin dat ze eens met iemand anders over hun ideeën konden praten.

Hun relatie was stabiel en het spelen van Het Relatiespel liet zien dat die gebouwd was op een stevig fundament. Voor Karin en Geert was deze bevestiging fijn om te zien en te ervaren. Met behulp van de gedragskaartjes van het spel onderzochten we vervolgens tien aspecten die zij belangrijk achtten voor hun relatie als zij anderen in hun liefdespel zouden betrekken. Samen kwamen zij tot de volgende kaartjes:

1. Een seksuele relatie onderhouden
2. Open en eerlijk tegen elkaar zijn
3. Samen plezier maken
4. Voor eigen wensen en behoeften uitkomen
5. Naar elkaar luisteren
6. Elkaars gevoelens en meningen serieus nemen
7. Eigen grenzen aangeven
8. Elkaar aanmoedigen of uitdagen

9. Elkaar vrijlaten of de ruimte geven
10. Afspraken en beloftes nakomen

We spraken uitgebreid over de kaartjes en Geert en Karin legden aan elkaar uit op welke manier elk kaartje voor hen belangrijk leek. Aanvullend gaven zij aan dat ze het allebei belangrijk vonden om veilig te vrijen. Als huiswerkopdracht vroeg ik Karin en Geert ieder een lijstje te maken van seksuele verlangens en fantasieën, en daarbij aan te geven welke ze bij voorkeur ook daadwerkelijk wilden uitvoeren. Daarbij nodigde ik ze uit elkaars lijstje te lezen en te bespreken welke dingen zij in de praktijk wilden brengen en welke absoluut niet.

Geert sprak zijn voorkeur uit voor een swingersclub. Ze wilden allebei graag meer informatie over hoe het er daar aan toeging. Wat konden ze verwachten als zij naar een club gingen? Ik legde er een en ander over uit. Geert vond dat ze er genoeg over gesproken hadden. Hij was erg nieuwsgierig en wilde het graag ontdekken. Karin ging akkoord. Ze vond het spannend en wilde het ook wel eens proberen. Ze hadden beiden het gevoel dat ze voorlopig voldoende hadden gehad aan de gesprekken met mij, ze zouden contact opnemen als ze dat weer nodig vonden.

*Je te veel zorgen maken over de weg maakt soms
dat je vergeet te gaan lopen.*

Juliet Davenport

Taboe op swingen

Swingen is een sociale activiteit waarbij je recreatieve seks hebt met gelijkgestemden. Op swingen, of op het bezoeken van een paren- of swingersclub, heerst in Nederland een taboe. Op het werk of feestjes vertellen mensen elkaar na het weekend dat

ze lekker uit eten zijn geweest, ze spreken over een film die ze hebben gezien, maar over hun bezoek aan een club hoor je niemand. Hoewel seks en erotiek dagelijks op vele manieren ons leven binnendringt via media en reclame, blijft het bezoek aan een parenclub voor veel mensen een ver-van-mijn-bedshow. Ze kunnen zich moeilijk voorstellen hoe het er zal zijn of hoe het eraan toegaat. Ze hebben lugubere gedachten over ordinaire mensen vol tatoeages, in leren pakjes die geen grenzen kennen en alles doen wat God verboden heeft. Het tegendeel is waar. In een parenclub komen allerlei mensen, van allerlei rangen en standen. In alle lagen van de bevolking hebben mensen seks, en dat zie je ook terug in een club. Het publiek is een doorsnee van de maatschappij en dat maakt het ook zo leuk. Iedereen zou er in principe kunnen komen. Je burens, de bakker, je baas, je collega of de onderwijzer van je dochter.

Veel swingers vinden het een prima manier om hun relatie seksueel te prikkelen en om hun erotische fantasieën waar te maken. Verliefd worden en intimiteit wordt gezien als bedreigend voor de relatie en een aanvullende relatie is dan ook te veel van het goede. Het vrijwel anonieme contact in een club maakt het gemakkelijker om grenzen te verleggen en je seksuele relatie te verrijken. De een vindt het leuk om in het bijzijn van anderen met zijn partner te vrijen, andere stellen betrekken andere mensen bij hun liefdesspel. Sommige mensen gaan naar een club omdat ze nieuwsgierig zijn hoe het is om te vrijen met iemand van hetzelfde geslacht. Op die manier kunnen ze uitzoeken hoe het met hun biseksuele gevoelens zit of kunnen ze hun biseksuele fantasieën waarmaken. Daarnaast zien veel mensen swingen gewoon als een leuke vorm van erotisch uitgaan.

Een van de manieren om te ontdekken hoe het er in een swingersclub aan toegaat, is om samen een avond te gaan kijken en te observeren wat er gebeurt, zonder dat je meteen in actie komt. Er zijn tal van mogelijkheden om een leuke avond te hebben zonder dat je seks hebt. Er zijn diverse ruimten met gelegenheden om te vrijen, privé of samen met anderen, maar er is ook

een bar, een dansvloer en een gelegenheid om te eten. Vaak is er ook een sauna of een bubbelbad. Kortom: ook als je niet meteen mee wilt doen, kun je gewoon een leuke avond hebben. In de meeste clubs is er een dresscode, waarbij je tot een bepaald tijdstip je kleren mag aanhouden. Daarna is het de bedoeling dat je erotisch gekleed gaat, in spannend ondergoed of in je blootje. Net als in een sauna heb je in een parenclub je eigen kledkastje. De gedachte dat je uit je normale kleren moet stappen, kan heel onwennig voelen. Besef dat iedereen met dezelfde bedoeling komt en dat je wat dat betreft allemaal gelijk bent. Veel mensen vinden het leuk om zich sexy uit te dossen. Als je van erotische kleding houdt, is het alleen al inspirerend om te zien wat er aan sexy en erotische lingerie te koop is in de wereld.

Veel mannen beleven seks anders dan vrouwen. Ze kunnen zich gemakkelijker overgeven aan hun erotische fantasieën en genieten van de seks om de seks. Steeds meer vrouwen nemen de regie over hun seksualiteit en voelen zich verantwoordelijkheid voor hun eigen plezier. Het is belangrijk om te weten hoe jij seks ervaart en te bedenken wat je zou willen en wat niet. Iedereen reageert verschillend op het zien van vrijende mensen. De een wordt meteen opgewonden en wil ter plekke meedoen, de ander moet wennen, kijkt met nieuwsgierigheid en wil vooral alleen maar dicht bij de partner blijven en samen kijken. Sommige mensen voelen zich geïntimideerd door zoveel vrijende mensen. Het is goed om vooraf te bedenken wat jullie reactie zou kunnen zijn. Om teleurstellingen te voorkomen is het belangrijk om vooraf afspraken te maken hoe jullie een eerste avond zullen invullen. Verder is het ook belangrijk om te weten dat in clubs de regel geldt dat je niets doet tegen je zin. Als andere mensen je benaderen voor seksueel contact, is een nee of een afwijzend handgebaar voldoende om je grenzen aan te geven. Het is dus belangrijk dat je je grenzen kent en kunt aangeven.

Karin en Geert besloten om de stoute schoenen aan te trekken en gingen een avond naar een chique club. Ze spraken af dat ze de eerste avond alleen zouden kijken. Ze dronken wat aan de bar, dansten samen, kletsten wat met anderen aan de bar en nuttigden een maaltijd. Later op de avond gingen ze naar boven om andere paren in actie te zien. Ze keken hun ogen uit. Thuisgekomen waren ze beiden opgewonden en vol erotische energie wat leidde tot de beste seks sinds jaren. Na een passievolle week waarin hun relatie seksueel opbloeide, besloten ze om nog eens te gaan en een nieuwe stap te zetten: ze zouden samen vrijen in een ruimte waarin ook andere stellen met elkaar bezig waren. Weer hadden ze een fantastische avond. Het was voor beiden een zeer opwindende ervaring. Doordat ze nu thuis ook vaker samen vreeën, nam de intimiteit toe en hadden ze het gevoel dat ze samen veel meer aankonden.

Een maand later bezochten ze de club weer. Samen hadden ze besloten een stapje verder te gaan. Ze waren beiden namelijk nieuwsgierig hoe het zou zijn om anderen te betrekken in hun liefdesspel. Als ze een stel zouden ontmoeten waarmee het klikte, dan zouden ze elkaar een teken geven. Ze spraken af dat alles mogelijk was, zoenen en orale seks, maar de geslachtsgemeenschap zouden ze voor elkaar bewaren. In de jacuzzi ontmoetten ze Barbara en Stef, een leuk stel met wie ze direct leuk contact hadden. Stef stelde voor om met zijn viereen naar boven te gaan, waar een ruimte was om privé samen te zijn. Ze gingen akkoord. Druk kletsend liepen Karin en Stef naar boven, gevolgd door Barbara en Geert. Stef richtte zijn aandacht vrijwel meteen op Karin, die hem erg leuk vond en op hem reageerde. Geert richtte zich op Barbara maar deed het wat rustiger aan. Stef en Karin lieten er geen gras over groeien. Geert merkte dat hij zich wat onrustig voelde, maar hij wilde zich tegenover Barbara en Stef niet laten kennen. Hij merkte dat het hem niet goed lukte om een erectie te krij-

gen, ook al was hij wel hartstikke opgewonden. Terwijl hij in zijn hoofd bezig was met zijn eigen erectieproblemen, zag hij hoe Karin door Stef oraal bevredigd werd, waarbij ze een overweldigend orgasme kreeg. Zo opgewonden had hij haar zelden gezien. Hij gunde het haar van harte, maar vond het ook moeilijk. Barbara wist Geerts aandacht van Karin af te leiden door ook hem oraal te verwennen en te bevredigen. Na afloop praatten ze nog wat met elkaar na in de bar en wisselden ze e-mailadressen uit.

De volgende ochtend was Karin nog steeds opgewonden en wilde ze met Geert vrijen, maar die had niet zoveel zin. Hij reageerde wat geïrriteerd, zelfs een grapje leek hij niet te kunnen waarderen. Voor Karin was dat een teken dat het tijd werd om te praten. Pas toen realiseerden ze zich dat hun ervaringen van de avond heel verschillend waren geweest. Karin was zich niet bewust geweest van de erectieproblemen van Geert. Ze zag het ook niet zo als een probleem, het was toch goed gekomen en hij had toch ook genoten met Barbara? Geert was echter geschrokken. Hij twijfelde of echte partnerruil zoals ze gisteren hadden gedaan wel iets voor hem was. Hij vond het idee erg geil, maar de praktijk was toch niet wat hij verwacht had. Ze lieten het onderwerp een paar weken rusten. Ondertussen hadden Stef en Barbara via de mail contact met hen gezocht en gevraagd wanneer zij weer naar de club gingen. Karin had een keer gechat met Stef en wilde graag weer afspreken, maar Geert zag het niet meer zitten. Karin begreep het niet. Hij was immers degene geweest die zich vol enthousiasme op het swingersavontuur had gestort, terwijl zij juist gearzeld had. Nu zij het steeds leuker begon te vinden haakte hij af. De verschillende verlangens riepen spanningen op. Karin stelde voor om weer een afspraak te maken met Leonie.

Genieten van seks in de swingersclub

Veel mensen die naar een swingersclub gaan, vinden het heerlijk om op verschillende manieren seksueel geprikkeld te worden. Seksueel verlangen wordt immers opgewekt door de aanwezigheid van seksuele prikkels. Mannen zijn veelal visueel ingesteld en reageren op wat zij zien. Vrouwen reageren vaak meer op geur en geluid. Naast de aanwezigheid van seksuele prikkels is het belangrijk dat je als mens kunt en durft te reageren op deze prikkels. Een aantal voorwaarden is daarop van invloed. Veel mensen zijn gevoelig voor sfeer. Een sfeervolle, gedempte verlichting, schone lakens en inspirerende muziek dragen daaraan bij. Ook is het belangrijk dat er intimiteit bestaat tussen de partners, dat zij zich gewaardeerd en gerespecteerd voelen en dat er veiligheid is. Het helpt ook als je ontspannen bent als je begint met vrijen en niet in gedachten nog bezig bent met de problemen van je werk of je gezin. Wil je werkelijk kunnen genieten van seks, dan moet je dus uit je hoofd kunnen blijven en je over kunnen geven aan je gevoelens en de lichamelijke sensaties die je ervaart. Overgave en controleverlies zijn dus essentieel voor het ervaren van seksuele opwinding en genot.

Ook is het belangrijk dat wat je doet met elkaar op een manier gebeurt die jullie lekker of prettig vinden. Niet iedereen voelt vanzelfsprekend aan wat jij wel en niet lekker vindt en omgekeerd. Dat betekent dat je je wensen kenbaar zult moeten durven maken. Bij je eigen partner lukt dit vaak beter dan bij een vreemde in een club. Die weet niet of je hard of juist zachtjes gestreeld wilt worden. Raak je opgewonden van een zachte beet in je huid of verdwijnt hierdoor juist alle lust? Hou je van een hardhandige passionele aanpak of brengt iemand je in vervoe-ring door tergende tederheid? Zoent iemand lekker of juist niet? Er zijn allerlei facetten die meespelen in het kunnen genieten van het liefdesspel. Je kunt dit aangeven door bemoedigend te reageren als iemand iets doet wat je fijn vindt, of zachtjes iets te zeggen als 'iets zachter of harder vind ik nog fijner'. Wees positief

in je uitingen, zodat je de ander aanmoedigt om het jou naar de zin te maken. Als iemand je aanraakt op een plek die je niet prettig vindt, kun je zijn hand pakken en verplaatsen naar een plek die voor jou wel fijn voelt.

Een swingersclub heeft niet op iedereen dezelfde uitwerking. Waar het voor de een gemakkelijker is om zich seksueel te laten gaan, is het voor de ander juist moeilijker. Vaak zijn er allerlei onbewuste processen die meespelen, zoals de waarden en normen die je hebt meegekregen tijdens je opvoeding of belemmerende gedachten in de vorm van een innerlijke criticus die steeds van zich laat horen. Sommige mensen zien zichzelf van een afstand bezig, waarbij zij zichzelf inwendig veroordelen.

Toen ik Geert en Karin weer zag, zag ik een duidelijke verschuiving in hun relatie. Daar waar Geert in het laatste gesprek enthousiast was geweest en niet langer kon wachten, zag ik nu een ongeduldige Karin. Ik vroeg hun ieder om over hun ervaring te vertellen. Karin vertelde hoe zij meteen een klik had gevoeld met Barbara en Stef. Ze had hen meteen vertrouwd. Ze had zich wel verwonderd over hoe snel dit kon gaan. Stef leek haar perfect aan te voelen en voor ze het wist had ze zich laten gaan en was ze klaargekomen. Ze had enorm genoten en was de hele week superopgewonden geweest. Ze merkte duidelijk de positieve invloed op haar seksuele verlangen en wilde graag meer ontdekken en experimenteren.

Geert had een hele andere ervaring gehad. Hij vond Barbara een leuke vrouw en Stef een prima gozer, maar hij had gemerkt dat hij toch wel een beetje gespannen was toen Stef hun voorstelde om naar boven te gaan. Nu zou het eindelijk gaan gebeuren, een van zijn fantasieën zou waarheid worden. Toen hij merkte dat Stef zich meteen op Karin had gestort, was hij zich bezig gaan houden met Barbara. Hoewel hij haar een aantrekkelijke vrouw vond, kon hij zich in

zijn hoofd moeilijk losmaken van Karin, die heerlijk met Stef lag te vrijen. Hij was verbaasd geweest over Karins snelle overgave. Hij was gewend dat het wel even duurde voordat ze seksueel opgewonden raakte en hij zag nu een heel andere Karin. Hij wist niet zo goed wat hij ervan moest denken. Wat deed Stef met haar? Wat als Stef toch wilde neuken en Karin zo opgewonden raakte dat zij ook wilde? Hij was hem niet gelukt om oogcontact met Karin te krijgen. Doordat hij zo met Karin en Stef bezig was, kon hij geen aandacht schenken aan Barbara. Hij voelde zich daar schuldig om, wat weer erectieproblemen veroorzaakte. Op deze manier kon hij immers geen echte man zijn voor Barbara. Barbara zag Geerts spanning, en had geprobeerd om hem te laten ontspannen door hem af te leiden en oraal te verwennen. Uiteindelijk was het op die manier toch nog leuk geworden maar voor hem hoefde het niet meer. Hij vond het allemaal veel te ingewikkeld en uiteindelijk niet de moeite waard.

Verwachtingen loslaten

Hoge verwachtingen zijn moordend; ze veroorzaken je eigen teleurstellingen. Je reageert namelijk op dat wat je vindt dat er zou moeten gebeuren, niet op wat er gebeurt in het hier en nu. Je bent bezig om je vooraf ingevulde werkelijkheid te creëren en bent verbaasd en teleurgesteld als dit niet lukt. Je hebt allerlei ideeën over hoe de ideale vrijpartij of magische erotische avond eruit moet zien. En je bent pas tevreden als je jouw ideaal hebt waargemaakt. Het is goed om verwachtingen en wensen van tevoren met elkaar te bespreken, want dat biedt een bepaalde vorm van duidelijkheid en veiligheid. Van de andere kant kun je zo'n avond niet sturen, zeker niet als je op ontdekkingsreis gaat. Dan is het belangrijk om je verwachtingen los te laten, in het hier en nu te zijn en te reageren op wat er gebeurt.

Als je elkaar veiligheid wilt bieden, is contact houden met elkaar essentieel.

Geert had hoge verwachtingen gehad van de avond, maar alles was heel anders verlopen. Hij bleek bang de controle te verliezen en daarop was hij niet goed voorbereid geweest, ondanks de vele gesprekken die hij van tevoren had gevoerd met Karin. Karin daarentegen had minder hoge verwachtingen gehad. Ze zou wel zien wat er zou gebeuren. Ze vond het wel spannend, maar was eigenlijk al blij dat ze het leuk vond dat ze dit samen met Geert ging doen. In het gesprek gingen we daarom wat dieper in op de ervaringen van Geert. Door vragen te stellen, samen te vatten, te reflecteren en door te vragen kregen we steeds meer informatie over de belemmerende gedachten en gevoelens die Geert tijdens de vrijage had gehad. We zetten ze op een rijtje:

1. 'Als het maar goed gaat.' – toen Stef voorstelde om naar boven te gaan;
2. 'Zou ze het wel leuk vinden met mij?' – toen hij eraan dacht dat hij misschien met Barbara zou vrijen;
3. 'Kan ik hen echt vertrouwen?' – toen hij zag dat Karin opgewonden werd van Stef;
4. 'Ze heeft geen oog meer voor mij.' – toen het hem niet lukte om oogcontact te krijgen;
5. 'Hij is beter dan ik.' – toen Karin zo heftig klaarkwam;
6. 'Als ik maar een erectie krijg.' – toen Barbara hem begon te zoenen;
7. 'Barbara verdient ook een goede minnaar, kan ik dat wel waarmaken?' – toen Barbara alle aandacht aan hem schonk.

Gevoelens die hierbij de revue passeerden waren onzekerheid, faalangst, prestatiedrang, wantrouwen, paniek, frustratie, en eenzaamheid.

Karin schrok ervan toen ze het lijstje zag. Ze had niet gedacht dat het voor Geert zo heftig was geweest. Zij had immers alleen maar genoten. Door de opwindning was ze Geert een beetje uit het oog verloren. Toen hij haar achteraf had willen uitleggen hoe hij het beleefd had, had ze zich wel schuldig gevoeld. In haar verlangen naar meer, had ze dat schuldgevoel al snel opzijgezet. Geert was een grote vent en hij was degene die het allemaal zo graag gewild had. Hij moest er gewoon even aan wennen had ze gedacht. Als ze vaker zouden gaan, zou het vanzelf beter gaan.

Grenzen ontdekken door grenzen te passeren

Er zijn verschillende manieren om je persoonlijke grenzen te ontdekken. Je kunt met elkaar praten over wat je leuk lijkt, je erotische fantasieën bespreken, bepalen wat je samen zou willen doen en wat zeker niet. Als voorbereiding op het bezoek aan een parenclub is dit zeker belangrijk. Realiseer je echter dat er altijd een grijs gebied is waarvan niet vaststaat hoe je het zult beleven. Fantasie en werkelijk gaan namelijk niet altijd hand in hand. Je kunt in je dromen opgewonden raken bij het idee dat een man je op brute wijze neemt, maar het in de praktijk afschuwelijk vinden. Als je seksueel opgewonden bent en je bent op een erotische ontdekkingstocht, kan het gebeuren dat je toegeeft aan dingen waarvan je achteraf denkt: had ik dat wel gewild? Vond ik dat eigenlijk echt fijn? Sommige mensen ervaren een innerlijke leegte nadat ze seksueel contact hebben gehad met een ander dan de eigen partner. Ze missen de intimiteit en de liefde die ze wel ervaren met hun partner die ze liefhebben. Ze ontdekken dat geilheid voor hen niet de enige factor is om werkelijk te kunnen genieten van seks. Anderen merken dat ze sommige dingen leuk vonden voor een keertje, om te proberen, maar hebben geen behoefte aan een vervolg. Weer anderen vinden het heerlijk om zich seksueel zonder gêne uit te kunnen leven en zien een

club als een onlosmakelijk onderdeel van hun seksleven. Er is maar een manier om te ontdekken hoe het voor jou of jullie is, en dat is door het zelf te ervaren.

Soms zul je bij het ontdekken waar je grenzen liggen, je grenzen overschrijden. Niet alles zie je van tevoren aankomen, dat is ook niet erg. Het betekent wel dat je daarna moet reflecteren, evalueren en bijsturen. Het leven is een en al ervaring, alleen door ondervinding wordt echt duidelijk wat je wilt en wat niet. Zie het dan als een gebeurtenis waarvan je hebt geleerd en waardoor je jezelf beter hebt leren kennen. Geen kind leert fietsen zonder te vallen. Het hoort erbij. Als je ooit wilt weten hoe een mountainbike fietst, zul je erop moeten stappen.

In het gesprek met Geert en Karin vroeg ik hun wat ze anders zouden doen als ze de avond mochten overdoen. Geert gaf aan dat hij vooraf tegen Stef en Barbara zou zeggen welke afspraak hij met Karin had gemaakt: wel vrijen maar niet neuken. Ook zou hij graag eerst met Karin nog even een intiem onderonsje hebben, in de vorm van een bevestigend gesprekje of een knuffel. Dat had hij gemist. Ik vroeg hem wat hij had moeten doen om dat voor elkaar te krijgen. Geerts verwachting speelde hem hierbij opnieuw parten: hij vond dat Karin dat had moeten aanvoelen. Door mijn vraag realiseerde hij zich echter dat hij zelf verantwoordelijk was om zijn behoeften aan te geven. Karin gaf aan dat ze tussendoor meer oogcontact met Geert had willen hebben. Ze gaf toe dat ze Geert door de opwindning uit het oog was verloren. Het had waarschijnlijk geholpen als ze wat dichterbij elkaar hadden gelegen, op handcontactafstand. Geert en Barbara lagen echter een paar meter bij Stef en haar vandaan. Achteraf vond ze dit niet echt handig van haar. Ze had Geert echter de ruimte willen geven met Barbara, ze wist hoe hij naar deze avond had verlangd en ze had hem niet in de weg willen staan. Een van de dingen waarvan ze vooraf gezegd hadden dat ze die belangrijk

vonden was immers geweest 'elkaar vrijlaten of de ruimte geven'.

Hierna onderzochten we de belemmerende gedachten van Geert nader en keken op welke manier zijn onderliggende behoeften waren ingevuld als ze de avond zouden hebben beleefd zoals hij zich had voorgesteld. De aanvankelijke spanning van punt 1 (als het maar goed gaat) en 2 (zou ze het wel leuk vinden met mij) richting het contact met Barbara, was misschien nog wel aanwezig geweest maar wel in mindere vorm. Punt 3 (kan ik hem echt vertrouwen) en 4 (ze heeft geen oog meer voor mij) ten aanzien van het gebrek aan vertrouwen in Karin en Stef zouden door hun andere gedrag niet zijn voorgekomen, met als gevolg dat hij minder gespannen zou zijn geweest wat weer invloed had op punt 6 en 7, zijn onzekerheid over zijn minnaarschap richting Karin. We onderzochten de onderliggende behoefte van punt 5: 'Hij is vast een betere minnaar dan ik'. Zijn onderliggende behoefte, bevestiging, werd door Karin meteen ingevuld. 'Lieve schat, je bent een fantastische minnaar en dat weet je heel goed. Twijfel niet aan jezelf. Hij is alleen anders, hij heeft een ander lijf en voelt anders. Ik merk dat ik die afwisseling leuk vind. Dit heeft niets met jou te maken, je bent geweldig zoals je bent.'

We namen nogmaals het lijstje door van belangrijk gedrag dat zij in een eerdere sessie samengesteld hadden. Ze realiseerden zich dat 'voor eigen wensen en behoeften uitkomen' en 'elkaars gevoelens en meningen serieus nemen' in dit kader belangrijk waren geweest. Het werd voor Geert duidelijk dat het, als hij zich onzeker voelde, belangrijk was om zijn behoeften te verwoorden en uit te spreken. Ze vroegen zich af op welke manier zij het elkaar konden laten merken als een van de twee zich op zo'n avond niet prettig voelde. Een tip die ik Karin en Geert gaf, was de mogelijkheid van het geven van een stopteken. Dit kan zijn een kneepje in de hand of vinger, een knipoog, of het uitspre-

ken van een codewoord. Het is daarbij noodzakelijk dat je dat teken serieus neemt. Het waarborgt immers de veiligheid en het vertrouwen in elkaar en dat is essentieel in een open relatie.

Geert en Karin besloten om nog eens af te spreken met Barbara en Stef in de club. Ze wilden van tevoren onder het genot van een hapje eerst praten over hun ervaringen, zodat ze in de toekomst allebei meer konden genieten. Ze wilden ook weten waar de grenzen van Barbara en Stef lagen, zodat ze hier rekening mee konden houden. Want uiteindelijk hadden ze allebei het gevoel dat het swingen hun vooral meer passie opleverde. De seksuele energie stroomde weer en daar genoten ze allebei van.

Als je waagt, groeit je moed.

Als je aarzelt, groeit je vrees.

Mahatma Gandhi

Meerdere partners

‘Regelmatig wisselen van partner heeft voordelen. [...] Als je steeds gemeenschap hebt met dezelfde partner wordt jullie ching-ch’i (seksuele vitaliteit) zwak. Niet alleen doet dit jou zelf geen goed, het zorgt er ook voor dat je partner dun en uitgehongerd raakt.’

Taoïstische priester Ch’ing Nu (uit *De Jaden Kamer* geschreven in het jaar 980)

Het hebben van meerdere seksuele partners is helemaal niets nieuws. In feite hebben wij mensen dit altijd al gedaan als we de oude geschriften mogen geloven. Of ze nu Chinees, Indiaas, Indiaans of Europees zijn: al onze voorouders hadden op de een of andere manier meerdere ge-

liefden. Soms was dit onderdeel van een spiritueel of religieus ritueel, soms droeg het bij aan het voortbestaan van een stam of cultuur, omdat het ervoor zorgde dat er baby's geboren werden, zelfs als een huwelijk kinderloos bleef. In sommige culturen, met name in de Zuid Pacific, was seks gewoon een plezierig, normaal en gezond onderdeel van de menselijke omgang en ging men heel relaxt om met wie er met wie sliep. Op een van de eilanden stonden de vrouwen erom bekend dat ze een dusdanig hoog libido hadden, dat de mannen regelmatig samen een lange boottocht maakten om te vissen en zo ook wat rust te krijgen!

Dit staat allemaal in sterk contrast met de schaamte, schuldgevoelens en algemene onderdrukking van seksualiteit die de Kerk en andere moraalriders propageren. En waardoor het tegenwoordig zo moeilijk is om op een aandachtsvolle, bewuste en congruente manier te praten over seks, laat staan ermee om te gaan. Hoeveel relaties zijn er niet waarin stellen nooit echt met elkaar praten over hun behoeften, wensen en fantasieën? In een maatschappij waarin we worden gebombardeerd met erotisch getinte beelden en boodschappen, lijkt een eenvoudig gesprek met onze partner over een fundamenteel aspect van onze persoonlijkheid een van de moeilijkste dingen die er is.

De waarheid is: seks heeft een houdbaarheidsdatum. Als je steeds maar hetzelfde ritueel volgt, of het nu gaat om seks of om voedsel dat je eet, zonder af en toe eens te variëren wordt het uiteindelijk saai. Wij mensen houden van verandering en seks is daarop geen uitzondering. Niemand schrikt ervan als we af en toe van garderobe wisselen of een nieuw soort exotisch eten uitproberen. Maar probeer je omgeving maar eens uit te leggen dat je wat meer seksuele afwisseling wilt nadat je een aantal jaar getrouwd bent, dan reageert men niet zo begripvol! Het onderdrukken van

de behoefte aan variatie is echter uiteindelijk niet zo'n gezonde oplossing, volgens het taoïsme.

Maar ligt de oplossing dan in het simpelweg loslaten van onze remmingen en morele concepten en het overgaan tot een vrije seksualiteit? Dat bleek niet het geval in de meeste culturen en tradities die positief stonden tegenover seksuele vrijheid. Hoewel zij aan de ene kant de behoefte aan variatie erkenden, voorzagen ze ook in manieren om personen in te wijden, opdat ze volledig zouden kunnen genieten van het liefdesspel.

In sommige culturen schiep men specifieke faciliteiten voor zowel vrouwen als mannen, om te kunnen leren hun seksualiteit goed te beleven. Zo was er een Afrikaanse stam waarin jonge mannen door volwassen vrouwen werden onderwezen in de kunst van het liefhebben – een jonge man mocht zelfs niet trouwen voordat hij bewezen had dat hij een vrouw tot een orgasme kon brengen. Stel je voor hoe onze moderne maatschappij eruit zou zien als zo'n simpel, maar effectief idee beschikbaar was voor onze tieners!

De stromingen die bewuste seksualiteit meer ontwikkeld hebben, zoals het taoïsme en de tantra, bezaten tempels waar mensen seksueel contact hadden met meerdere of verschillende partners. Als je iets verder kijkt dan is snel duidelijk dat het hier niet alleen ging om 'ik heb vanavond zin in seks, laten we naar de tempel gaan'. Integendeel, je moest je ten minste twee jaar gedegen voorbereiden, meestal 'solo', voordat je kon deelnemen aan de rituelen die werden voltrokken onder het toezicht van getrainde meesters. Deze voorbereiding ging vooral om het leren nemen van verantwoordelijkheid voor de eigen seksualiteit, het bewust worden van de stroom van seksuele energie in het eigen lichaam en uiteindelijk het vermogen om die te sturen. Het doel van de rituelen was de deelnemers de gele-

genheid te geven om zichzelf te verbeteren of het trillingsniveau van de seksuele energie te verhogen.

Moderne swingers onderzoeken dus eigenlijk, in meerdere opzichten, iets wat al eeuwenlang gepraktiseerd is. Door afwisseling en avontuur in hun seksleven te brengen, openen ze zich voor nieuwe energie en vitaliteit. De manier waarop mensen deze activiteit benaderen kan echter een groot verschil uitmaken. Als het gedaan wordt zonder aandacht en respect, kan het energetisch gezien meer kwaad dan goed doen. Zowel in de traditie van de tantra als het taoïsme dat overmatig ejaculeren kan leiden tot een energietekort bij mannen. (De taoïsten geloven dat energieverlies bij vrouwen plaatsvindt door de menstruatie, en hebben methoden ontwikkeld om dit verlies te reguleren.) Daarom leren mannen bij deze tradities het orgasme van de ejaculatie te scheiden, zodat de seksuele energie in de vorm van multiple orgasmen in het lichaam aanwezig blijft en niet met de zaadlozing verloren gaat. Het voordeel om 'multi-orgastisch' te zijn is dat de energie die daarbij gegenereerd wordt, gebruikt kan worden als bron voor fysieke, emotionele en spirituele ontwikkeling.

Vragen die je jezelf kunt stellen

1. Hoe ziet jullie seksuele relatie eruit?
2. Op welke manier investeren jullie in je seksuele relatie?
3. Ken jij de fantasieën en behoeften van je partner?
4. Durf jij jouw fantasieën en verlangens te bespreken? Zo ja, doe je dat dan ook? Zo nee, wat heb je nodig om dit wel te kunnen?
5. Op welke manier gaan jullie om met de wederzijdse behoeften en verlangens?

6. Welke grenzen zou jij willen verleggen als jij het voor het zeggen had?
7. Op welke manier ga jij om met de grenzen van je partner?

Tips

1. Zorg voor een stabiele en stevige relatie met een open en eerlijke communicatie. Werk aan de succesfactoren voor een duurzame relatie.
2. Spreek van tevoren over je wensen en verwachtingen.
3. Neem de tijd en haast je niet. Bij clubbezoek: ga eventueel eerst kijken voordat je iets doet.
4. Geef je grenzen aan en neem elkaars grenzen serieus. Veiligheid is essentieel; tijdens het swingen en voor de duurzaamheid van je relatie!
5. Vrij veilig en gebruik condooms. Als je alcohol en/of drugs wilt gebruiken: doe het met mate! Als je niet gewend bent aan alcohol of drugs, gebruik ze dan ook nu niet.
6. Laat je verwachtingen los, en geniet van het hier en nu.
7. Hou contact met je partner en spreek eventueel een stopcode af.
8. Prikkelers kunnen verslavend werken. Het gevaar bestaat dat je steeds je grenzen verlegt om diezelfde ultieme kick opnieuw te ervaren. Blijf ook samen vrijen, zonder anderen en geniet van de intimiteit die je samen ervaart.

9. Liefdevol loslaten – Marijke en Willem



Jullie zijn al meer dan dertig jaar bij elkaar, de kinderen zijn deels uit huis. Een paar jaar geleden heeft je partner ontdekt dat hij polyamoreus is en heeft aangegeven daar ruimte voor te willen maken in zijn leven. Zelf ben je monogaam. Sinds een jaar heeft je partner een aanvullende relatie, wat je vervelend vindt. Samen hebben jullie geprobeerd om een vorm te vinden waarin iedereen gelukkig kan zijn. Het blijft moeilijk en de emoties lopen soms hoog op. Langzamerhand raakt de energie op, wat zijn uitwerking heeft op de relatie en de sfeer in huis. Hoe nu verder? Is een gezamenlijke toekomst nog wel mogelijk? En zo ja, hoe dan? Met die vraag kwamen Marijke en Willem bij Leonie in de praktijk.

Marijke (54) en Willem (51) waren 27 jaar getrouwd en hadden samen drie kinderen. Acht jaar geleden had Willem een geheime relatie gehad met een andere vrouw. Marijke had het ontdekt en had het afschuwelijk gevonden. Ze was opgelucht toen Willem de relatie uiteindelijk verbroken had omdat hij zijn huwelijk niet op het spel wilde zetten. Het had enige tijd en energie gekost voordat het vertrouwen hersteld was en ze weer tot elkaar waren gekomen. Voor Marijke was het een zwarte periode uit haar leven die ze het liefst vergat. Voor Willem was het een ervaring met twee gezichten. De energie en vreugde van een nieuwe lief-

de enerzijds, en de pijn, vertwijfeling en schuldgevoelens anderzijds.

Een paar jaar geleden had Willem een artikel gelezen over polyamorie. Ergens had hij altijd geweten dat hij van meerdere vrouwen tegelijk kon houden. Hij voelde zich vaker aangetrokken tot andere vrouwen of werd verliefd op hen. Het artikel was aanleiding geweest om een en ander uit te zoeken voor zichzelf. Zo was Willem op een forum terechtgekomen voor polyamoreuzen. Dit was een feest van herkenning en hij voelde zich opgelucht. Eindelijk was er een naam voor wat hij al die jaren gevoeld had! Op het forum was hij in gesprek geraakt met Else (44). Al snel mailden ze ook privé met elkaar. Else had hem aangemoedigd om met Marijke te gaan praten over zijn gevoelens. Hoewel Willem het moeilijk vond, had hij het wel gedaan. Deze gesprekken waren lastig en pijnlijk voor Marijke. Ze had het gevoel dat ze ergens ingezogen werd waarvoor ze niet had gekozen. Wilde ze dit eigenlijk wel? Willem legde haar uit dat hij niet langer zijn gevoelens voor andere vrouwen wilde verloochenen. Hij wilde onderzoeken wat polyamoreus zijn voor hem betekende. Hij wilde in zijn leven ruimte maken voor zijn gevoelens voor andere vrouwen. Zo wilde hij ook Else ontmoeten. Nadat ze een tijd gemaïld hadden, waren ze ook met elkaar gaan bellen. Het was duidelijk dat er iets groeide tussen hen. Willem wilde echter niets achter Marijkes rug om doen. Hij had al eens de schadelijke gevolgen van liegen en vreemdgaan ondervonden en wilde dat absoluut niet nog een keer meemaken. Hij wilde alles in openheid en eerlijkheid doen. Marijke waardeerde dit. Ze zag aan hem dat hij het ook moeilijk vond en dat hij rekening met haar wilde houden. Ergens wilde ze het hem ook gunnen. Uiteindelijk stemde ze toe in een ontmoeting tussen hem en Else.

Willem en Else werden verliefd op elkaar en wilden elkaar regelmatig zien. Marijke twijfelde, maar wilde Willem

ook de ruimte geven. Wie was zij om Willem tegen te houden? Bovendien had ze het gevoel dat als ze hem wilde behouden, ze hem wel moest laten gaan. Ze hield van Willem en als gezin en stel waren ze een goed team. Willem leerde steeds beter aan te geven wat hij wilde. Marijke had het gevoel dat er geen houden aan was. Ze kon zijn verliefdheid toch niet veranderen. Anderhalf jaar waren ze nu bezig om de emoties in goede banen te leiden. Dat lukte met veel pijn en moeite. Marijke had last van jaloezie. Ze vond het vervelend als Willem met Else zat te chatten of te mailen. Dan leek hij onbereikbaar voor haar. Als Willem met Else een afspraak had, maakte ze zich een paar dagen van tevoren al druk, en als hij bij Else bleef slapen, sliep Marijke slecht. Het duurde daarna altijd een paar dagen voordat ze Willem weer dichtbij kon laten komen en intiem met hem kon zijn. Soms kwam Else bij hen thuis. Willem begeleidde Else bij het schrijven van promotieteksten voor een ideële organisatie. Het liefst wilde ze zelf een stichting opzetten. Willem ondersteunde Else hierin. Marijke vond Else een leuke, lieve en hartelijke vrouw en mocht haar graag. Op de een of andere manier maakte dat alles nog moeilijker. Had ze maar een hekel aan haar!

Toen Willem een paar weken geleden had aangegeven dat hij met Else op vakantie wilde, werd het Marijke allemaal te veel. Ze had het gevoel dat ze haar grenzen steeds opnieuw moest verleggen en dat het einde nog lang niet in zicht was. Ze moest er niet aan denken dat Willem met Else op vakantie zou gaan. Wat moest ze vertellen aan haar omgeving? Vrijwel niemand wist van Willems aanvullende relatie. De enige thuiswonende zoon bleef steeds vaker bij zijn vriendin. Er ontstond steeds meer wrijving tussen hen wat steeds vaker uitmondde in heftige ruzies. Uiteindelijk was het Marijke die Leonie opbelde voor een kennismakingsgesprek.

Uitkomen voor je polyamoreus-zijn

Als je het bestaan van polyamorie ontdekt, ervaar je vaak een eureka-gevoel doordat gevoelens die je al heel lang hebt, plotseling erkend worden en bestaansrecht krijgen. Je hoeft dit stukje van jezelf niet langer weg te stoppen of te ontkennen. 'Dit is dus zoals ik in elkaar zit, dit is wat ik ervaren heb in mijn leven. Mijn gevoelens zijn normaal en er zijn meer mensen zoals ik.' Deze bevestiging zorgt voor een enorme energiestoot. Er valt een last van je schouders, het liefst wil je het van de daken schreeuwen en er meteen iets mee doen. Dat wordt lastig als je in een relatie zit met iemand die monogaam is, deze gevoelens totaal niet kent en er ook niet blij mee is. De dualiteit neemt toe: geef je toe aan je gevoelens of niet? Het verlangen om steeds meer naar de kern van jezelf te gaan en te leven vanuit je authenticiteit, groeit. Je voelt dat je wilt onderzoeken hoe je trouw kunt zijn aan jezelf, zonder ontrouw te zijn aan je partner. Veel polyamoreuzen die in deze fase zitten, hebben de neiging om als een speer in hun ontwikkelingsproces te gaan. Ze zuigen zo veel mogelijk informatie op via boeken en forums en gaan op zoek naar iemand die hen begrijpt en hen kan bijstaan. Je kunt je voorstellen dat als iemand uiteindelijk zijn monogame partner vertelt dat hij polyamoreus is, deze qua informatie behoorlijk achterloopt en als het ware een koude douche krijgt. Polyamorie staat haaks op de belevingswereld van iemand die monogame is, dat wil zeggen iemand die slechts liefde kan voelen voor een partner tegelijk en ook een monogame relatie wil met slechts een partner.

Toen Willem en Marijke in mijn praktijk kwamen, vroeg ik hun beiden elk hun verhaal te doen, zonder dat de ander hierin zou inbreken. Marijke vertelde als eerste over haar belevingswereld. Het was moeilijk voor Willem om Marijke niet in de rede te vallen. Hij wilde graag meteen zijn kant van het verhaal toelichten. Zijn gedrag maakte duidelijk dat

Willem vrijbepalend was in de relatie. Hij had regelmatig de neiging om het gesprek over te nemen. Marijke vertelde dat ze soms de ruimte niet voelde om te ontdekken wat zij zelf nu eigenlijk wilde. Ze had het gevoel dat de open relatie die ze nu onderhielden haar opgedrongen was, ook al wist ze dat ze ermee ingestemd had. Toen ze met Willem trouwde, had ze niet gekozen voor een open relatie. Ze was met hem getrouwd omdat ze van hem hield en met hem oud wilde worden. Dat laatste wilde ze nog steeds. Daarom zette ze alles op alles om haar negatieve gevoelens onder controle te krijgen. Ze wilde Willem graag de ruimte geven, maar vond het ontzettend moeilijk en pijnlijk. Haar jaloezie kreeg zo vaak de overhand dat ze langzamerhand uitgeput raakte. Ze hadden de afgelopen jaren veel met elkaar gesproken, waardoor ze beter waren gaan communiceren en hun contact geïntensiveerd was. Ze zag dat als winst en was er ook blij mee. Maar ze vroeg zich af of Else daar nu voor nodig was geweest. Hadden ze dit ook niet zonder haar kunnen bereiken? Ze had ook het idee dat als hun relatie beter zou zijn, Willem Else helemaal niet nodig zou hebben als extra geliefde. Ze had het gevoel dat ze als vrouw tekortschoot, hoe vaak Willem ook beweerde dat ze prima was zoals ze was en dat hij van haar hield om wie ze was. Er was steeds dat stemmetje in haar dat zei dat als zij meer in huis zou hebben, Willem wel genoeg zou hebben aan haar. Ze vond het ook moeilijk om te vrijen als Willem de nacht bij Else had doorgebracht. Dan had ze de neiging om zich terug te trekken en afstand te nemen. Dat versterkte haar gevoel dat ze niet goed genoeg was voor Willem, die wel vaak en graag met haar wilde vrijen, ook als hij bij Else was geweest. Hij wilde Marijke graag laten zien dat hij nog steeds van haar hield, maar Marijke kon dat niet aan. Ze begreep niet hoe hij met haar intiem kon zijn als hij net bij een andere vrouw was geweest. Ze had het gevoel dat ze in een vicieuze cirkel zat, want als Willem Else nog vaker wilde zien, wat hij

ook had aangegeven, betekende dat voor haar dat ze zich nog vaker terug zou trekken van Willem en dus nog minder kon voldoen aan zijn wensen. Marijkes grootste angst was dat Willem uiteindelijk bij Else zou intrekken. Wat had hij immers nog aan een vrouw die zelden wilde vrijen en alleen maar jaloers was? Ze had van alles geprobeerd om haar jaloezie de baas te worden. In het begin was ze vaak alleen thuis gebleven, maar ze had gemerkt dat ze dan niets anders deed dan piekeren en huilen. Daarom zocht ze tegenwoordig afleiding. Soms sprak ze af met een vriendin, maar omdat ze met haar gedachten er vaak maar half bij was, vond ze dat ze haar vriendin tekortdeed. Tegenwoordig ging ze daarom vaak naar de film als Willem bij Else was. Dan had ze afleiding en als haar gedachten dan afdwaalden, was er niemand die daar last van had. Maar leuk vond ze het niet om altijd om die reden naar de film te gaan; wat vroeger een uitje was kreeg zo een negatieve bijmaak. Eigenlijk wilde ze maar een ding: van haar jaloeziegevoelens af. Ze had wel gehoord over het jalief-gevoel dat mensen kunnen krijgen als ze hun partner intiem zien met een ander, maar voor haar was dat nog steeds een brug te ver. Alhoewel ze er wel tegen kon als Willem en Else elkaar een knuffel gaven. Else was immers een vrouw om van te houden, dat kon zelfs zij niet ontkennen. Dat maakte het juist ook zo lastig voor haar.

Willem beleefde het heel anders. Hij was blij dat hij alles open en eerlijk met Marijke kon bespreken en dat ze al zo ver waren gekomen in hun relatie. Het raakte hem diep om te zien dat Marijke er zoveel pijn van had, maar hij had ook het gevoel dat hij zichzelf niet langer ontrouw kon zijn en hij kon zijn gevoelens voor Else ook niet verloochenen. Daarbij had hij het idee dat als zijn relatie met Else er niet zou zijn geweest, er vroeg of laat wel een andere vrouw in zijn leven zou komen. Hij voelde nu dat hij zijn poly-zijn niet langer wilde ontkennen. Hij voelde zich zoveel lichter dan vroeger, zoveel dichterbij zichzelf. Hij gaf aan dat de

nekkachten die hij vroeger had, verdwenen waren sinds hij ontdekt had dat hij polyamoreus was en een aanvullende relatie had met Else.

Naast alle positieve ontwikkelingen gaf hij aan dat zijn relatie met Marijke veel aandacht vroeg. Hij had het gevoel dat ze veel te veel op hem leunde en voor hem was 'vroeger' een gepasseerd station. Hij merkte dat hij zich ontwikkelde door zijn relatie met Else en wilde dat niet langer ontkennen. Bovendien was de relatie tussen hem en Marijke veel intenser geworden en was de communicatie verbeterd. Ze praatten veel meer met elkaar dan vroeger, wat hij positief vond. Maar hij merkte ook dat hij de laatste tijd wat ongeduldig werd. Hij deed zijn best om het tempo van Marijke te volgen, maar hij had het gevoel dat als het aan haar lag, hij Else nooit meer zou zien en er geen enkele beweging meer zou zijn. Daardoor had hij het gevoel dat wat hij ook deed, hij het nooit goed kon doen. Als hij ervoor koos om Else te zien, deed hij Marijke pijn. Als hij ervoor koos om Else niet te zien, deed hij Else en zichzelf verdriet. Er leek altijd wel een verliezer te zijn.

Het geschipper tussen de twee vrouwen brak Willem soms op. Dan verloor hij zijn geduld en had hij geen zin meer om rekening met Marijke te houden. Dat hij dan simpelweg voor zichzelf koos, leverde hem achteraf weer schuldgevoelens op. Want de ruzies die erdoor ontstonden, waren hevig en gingen soms gepaard met ongekende woede-uitbarstingen. Het zou fijn zijn als Marijke leerde om beter met haar jaloezie om te gaan. Dat zou alles een stuk gemakkelijker maken en vooral meer ontspannen. Hij had het gevoel dat de situatie zoals deze nu was, niet nog eens anderhalf jaar kon voortduren. Daarbij wilde hij Marijke absoluut niet kwijt. Zij was zijn vrouw, zijn vriendin, de moeder van zijn kinderen en zijn levensmaatje. Hij dacht dat het wel zou moeten kunnen. Zijn vertrouwen in hun liefde voor elkaar was groot.

De mono-polyrelatie

Een relatie tussen iemand die monoamoreus is en iemand die polyamoreus is, noem ik een mono-polyrelatie. Dit is niet een van de de gemakkelijkste relaties. Het is een relatievorm die vaak veel vergt van beide partners, omdat beide een totaal verschillende belevingswereld hebben. Er zijn mensen bij wie het lukt om er een vorm voor te vinden. Om als mono in een open relatie te kunnen gedijen, heb je een bepaalde mate van zelfstandigheid en autonomie nodig. Het helpt als je het goed met jezelf kunt vinden en als je voor je levensgeluk niet afhankelijk bent van je partner. Een bepaalde mate van flexibiliteit, inlevingsvermogen en compassie met jezelf en je partner zijn onontbeerlijk en als je jezelf goed kunt vermaken helpt dat ook. Daarbij is het wel belangrijk dat je je verbonden voelt met je partner en dat er naast liefde en een emotionele verbinding nog andere soorten verbindingen tussen jullie bestaan.

Een oplossing ziet er niet voor iedereen hetzelfde uit. Soms kiest een poly ervoor om geen uiting te geven aan zijn polyamorie en gaat een monogame relatie aan met zijn partner. De liefde voor anderen kan er wel zijn, maar er wordt geen intieme of seksuele relatie met iemand aangegaan. Soms is het maximaal haalbare hierbij een aanvullende vriendschapsrelatie. In zo'n geval maakt de poly zijn eigen verlangen naar het uiten van liefde naar meerdere mensen ondergeschikt aan het verlangen van de mono die een monogame relatie wil. Het komt ook voor dat een seksuele relatie tot op zekere hoogte wel kan, of dat de grenzen in het seksuele contact met de aanvullende relatie zo gelegd worden dat er wel gezoend en geknuffeld mag worden. Andere mono's geven hun polypartner meer ruimte en proberen een weg te vinden voor hun jaloezie. Weer anderen kiezen voor een driehoeksrelatie in een v-vorm, waarbij de poly de schakel vormt en waarbij de tweede geliefde een vaste plek krijgt in het gezin. De mono werkt hierbij aan zijn jaloeziegevoelens om deze hanteerbaar te maken. Het komt echter ook voor dat een relatie abrupt

verbroken wordt, zodra iemand hoort dat de partner liefde voelt voor iemand anders en daar ruimte voor wil maken. Dan weet men zeker dat dit niet iets is wat hij of zij wil of voelt men zich bedrogen door de partner.

Als je een besluit neemt is het belangrijk dat dit weloverwogen is. Dat houdt in dat je jezelf en elkaar alle tijd en ruimte moet geven om uit te zoeken wat werkelijk bij jullie past en dat je niet meteen reageert vanuit de eerste heftige emotie. Sommige stellen doen er jaren over om een balans in de nieuwe relatievorm te vinden. Anderen komen uiteindelijk tot het besef dat ze nooit echt gelukkig zullen worden in een mono-polyrelatie. Gun jezelf daarom alle tijd die jij nodig hebt om een besluit te kunnen nemen, ook al duurt het jaren.

Veel poly's hebben de neiging veel te snel te gaan bij het vormgeven van hun polyamorie binnen hun bestaande relatie. Zeker als ze verliefd zijn en vol van NRE, de Nieuwe Relatie Energie. Aan de andere kant vinden veel mono's het vaak moeilijk om het polyamoreus zijn van hun partner te erkennen en echt te accepteren. Het is onbegrijpelijk voor ze dat hun partner tegelijk liefde kan voelen voor iemand anders en henzelf, laat staan daar ook uiting aan geeft. Hun romantische beeld van een relatie als twee-eenheid waarbij mensen elkaar gelukkig maken en waarbij zij elkaars enige liefde zijn, valt in scherven uiteen. En daarmee ook hun vaststaande toekomstverwachting. Het is dus niet zo verwonderlijk dat veel mono's lang blijven hangen in een soort van ontkenning. Dat is voor hen de enige manier om met de nieuwe werkelijkheid om te gaan.

Het is ook lastig om samen in de pas te gaan. Willem liep in zijn relatie met Marijke veel te hard van stapel met zijn nieuwe liefde. Hij was al een aanvullende relatie met Else aangegaan, terwijl Marijke amper gewend was aan het idee dat haar man polyamoreus was. Eigenlijk wilde ze dat ook niet weten. Ergens dacht ze dat als hun relatie beter zou

zijn, Willem uiteindelijk wel voor haar zou kiezen. Haar angst om hem uiteindelijk te verliezen aan Else was groot. Als ze niet akkoord zou gaan met het bestaan van Else in Willems leven, zou ze hem sowieso kwijt zijn. Hij had immers duidelijk aangegeven dat hij niet meer terug wilde naar hun oude monogame relatievorm. Daardoor had Marijke het gevoel dat ze voor het blok was gezet. Ze voelde zich slachtoffer van de situatie. Hoewel ze akkoord was gegaan met het voorstel van Willem om Else te ontmoeten, protesteerde haar hart nog steeds.

In de eerstvolgende sessies brachten we hun relatie in kaart met behulp van Het Relatiespel. Daaruit kwam naar voren dat Willem en Marijke zich emotioneel sterk met elkaar verbonden voelden en veel met elkaar deelden. Door deze sessie werden de relatieverbindingen tussen hen duidelijker en versterkt ervaren, wat hen kracht gaf om door te gaan. Bij de sessie met de gedragskaartjes ontdekten we dat Marijke het moeilijk vond om haar gevoelens te delen en uit te komen voor haar behoeften. Door uitgebreid stil te staan bij de gevoelens van Marijke, kwamen we erachter dat ze eigenlijk veel meer tegen haar zin in deed dan ze deed voorkomen. Ik daagde Marijke uit om meer voor zichzelf op te komen en haar gevoelens meer te uiten. Tijdens de coaching schonk ik hier veel aandacht aan, waardoor Willem begreep dat hun tempo en belevingswereld veel verder uit elkaar lagen dan hij aanvankelijk had aangenomen. Doordat Willem steeds een appel op Marijke deed om haar grenzen te verleggen, ervoer ze nauwelijks ruimte om te voelen wat ze werkelijk aankon in hun relatie. Het werd duidelijk dat zij te vaak ja zei omdat ze hem niet wilde verliezen.

Op mijn vraag wat Marijke nodig zou hebben om te kunnen voelen waar haar werkelijke grenzen eigenlijk lagen, gaf ze aan dat ze het liefst een tijdje rust had in haar hoofd en niet steeds bezig wilde zijn met de volgende nacht

die Willem met Else zou doorbrengen, om daarna weer bij te moeten komen van de pijn die dit met zich meebracht. Voor Willem was dit moeilijk om te horen. Hij had al zo het gevoel dat hij zich moest inhouden met Else. Als het aan hem lag, zou hij het liefst nog meer tijd met haar doorbrengen, maar dat zat er sowieso niet in. Nu vroeg Marijke hem om de relatie met Else tijdelijk stop te zetten. Nu voelde hij zich voor het blok gezet. Hij was bang dat als hij hieraan zou toegeven, Marijke het gevoel zou hebben dat ze had 'gewonnen' en dat alles bij het oude zou blijven.

Ik vroeg Willem wat hij nodig had om erop te kunnen vertrouwen dat dit ook voor hem en zijn relatie met Marijke een goed besluit was. Willem gaf aan dat hij er zeker van moest zijn dat het tijdelijk was. Van Marijke verlangde hij dat ze serieus aan de slag zou gaan met haar jaloezie. Hij wilde dat ze in die periode in aparte sessies met mij hieraan zou werken. Na veel gepraat kwamen ze een periode overeen van drie maanden. Voor Willem was dit afschuwelijk lang, maar hij merkte ook dat Marijke aan het einde van haar Latijn was en dit nodig had. Ze maakten nog een aantal afspraken: Willem zou in deze periode wel contact hebben met Else, via de mail, maar ze zou niet meer bij hen in huis komen. Ze zouden niet met elkaar naar bed gaan. Knuffelen mocht wel. Willem zou Else niet vaker dan eens per maand zien en hij zou de nacht thuis doorbrengen. Willem en Marijke zouden iedere week een avond voor elkaar vrijhouden zodat er ruimte was om te praten als ze dat wilden. Marijke zou de komende maanden in aparte sessies met mij werken aan haar jaloezie. Ze zou Willem zelf bijpraten over wat daar ter sprake zou komen. We gingen uit van volledige openheid tegen elkaar.

Kijken in de spiegel van het verleden

Iedere relatie biedt de mogelijkheid om in de spiegel te kijken: te reflecteren en je gedrag en gevoelens te onderzoeken. Het geeft mogelijkheden om te groeien want juist in een relatie kom je jezelf en je onvolkomenheden tegen. In een open relatie of een polyrelatie ontcom je er helemaal niet aan om naar jezelf te kijken. Er zijn immers meer partners om van te leren en ook jaloezie is iets wat je in deze relaties regelmatig tegenkomt. De vraag is natuurlijk of je ook in die spiegel wilt kijken, want niet iedereen durft de confrontatie aan te gaan. Het ontrafelen van jaloeziegevoelens betekent dat je gedwongen wordt om met jezelf aan de slag te gaan. Onderzoeken wie je bent, waarom je steeds weer tegen dezelfde problemen aanloopt of waarom je steeds maar jaloers bent, is een intensief proces. Niet alleen kom je je innerlijke criticus tegen, je opgebouwde zelfbeeld en je gevoelens voor eigenwaarde, het is ook een confrontatie met je verleden waarbij je pijn van vroeger tegenkomt, bijvoorbeeld het gevoel niet goed genoeg te zijn, het gevoel niet geaccepteerd te worden of niet gehoord te worden. Deze pijn wordt veroorzaakt door psychologische basisbehoeften die in het verleden, vaak in de kindertijd of vroege jeugd, onvervuld zijn gebleven. Ieder mens kent het verlangen naar liefde, veiligheid, acceptatie, verbinding, autonomie, erkenning, waardering, acceptatie, ondersteuning, uitdaging, geborgenheid, vertrouwen, gehoord en gezien worden, zelfsturing, bewondering en aandacht. Omdat ouders ook mensen zijn en dus in wezen ook niet perfect zijn, zijn ze niet altijd in staat om jou als kind in deze basisbehoeften te voorzien. Als je nog jong bent kun je de pijn van deze onvervulde behoeften niet aan en daarom verdring je de waarheid en kies je een overlevingsstrategie die je in staat stelt om ermee om te kunnen gaan. Deze overlevingsstrategieën neem je mee naar je volwassen leven, waardoor je onbewust op dezelfde manier blijft omgaan met je onvervulde psychologische basisbehoeften als je als kind deed. Je vermijdt net als vroeger de realiteit onder ogen

te zien, omdat die te pijnlijk voor je is. Bij het ontrafelen van jaloeziegevoelens, kom je deze 'kindspijn' onherroepelijk tegen en kun je hem niet langer uit de weg gaan. Voor veel mensen is het ontrafelen van jaloezie te veel van het goede. Ze zien er als een berg tegenop en hebben het gevoel dat het hun nooit zal lukken om die grote berg weg te werken. Ze lopen er liever omheen of zoeken een manier om hem te ontvluchten.

Vluchtstrategieën

Er zijn verschillende manieren om de confrontatie met de pijn van de realiteit te ontlopen. Mensen blijken grofweg negen ontspanningsstrategieën te kunnen ontwikkelen.

1. *Vluchten in het verleden.* In gedachten denk je vaak terug aan de tijd dat alles nog bij het oude was, met vaste kaders en duidelijkheid over de toekomst. Vroeger hadden jullie het zo leuk samen, kon het maar weer zo zijn. Je hoopt dat je partner misschien alsnog verandert als hij ziet hoe moeilijk je het hebt zodat alles weer wordt zoals vroeger. Vluchten in het verleden is gemakkelijk, maar je komt er niet verder mee. Je leeft niet in de realiteit en sluit je ogen voor wat er op dit moment aan de hand is.
2. *Vluchten in valse toekomstverwachtingen.* Als je straks een heel stuk verder bent, gaat het vast beter. Als je maar beter met je jaloezie om leert gaan. Als je straks meer gewend bent aan alles, komt het vast goed. Misschien krijgt de andere geliefde er wel genoeg van om de derde te zijn en heb je je partner straks weer voor jezelf. Bij deze laatste dagdroom voel je je het prettigst.
Als je alleen maar vlucht in de toekomst en niet aan de slag gaat om bepaalde doelen daadwerkelijk te bereiken, verzand je in valse verwachtingen. Dit levert geen positieve bijdrage aan het verbeteren van je situatie waarin de relatie verkeert.

3. *De schuld bij de ander leggen.* Aan jou ligt het niet. Als je partner maar eens inzag hoe moeilijk je het had, zou hij wel stoppen met dit gedoe. Als je partner werkelijk van je zou houden, deed hij je dit niet aan. Het ligt dus aan de ander, die van jou het onmogelijke verwacht. Je partner wil zo nodig iets anders. Jou treft geen blaam. Eigenlijk maak je jezelf op deze manier superieur aan je partner, jij vindt jezelf of wat jij vindt immers beter dan wat je partner vindt. Hiermee isoleer je jezelf en voorkom je dat je werkelijk contact maakt met je partner.
4. *Vluchten in machteloosheid.* Ach, eigenlijk heeft het allemaal niet zoveel zin. Wat je ook probeert, het helpt toch niet. Hoeveel van dit soort relaties lukken eigenlijk? Waarom zou jij dan al die moeite doen? Je laat het erbij zitten en trekt je terug. Je zegt steeds minder, waardoor je partner steeds wanhopiger wordt. Ook in huis kan het je niet zoveel meer schelen. Je wordt slordiger en doet steeds minder je best.
Door niets te doen, verandert er ook niets. Hoe meer je je terugtrekt en hoe minder je investeert in je relatie, hoe meer je het contact verliest en hoe groter het conflict wordt. Het lost dus niets op en je relatie wordt er alleen maar slechter van.
5. *Vluchten in negatieve overtuigingen over jezelf.* Zie je wel, je stelt niks voor. Je deugt niet en bent niet de moeite waard om van te houden. Anders had je partner wel genoeg aan jou alleen. Bovendien ben je lelijk en onaantrekkelijk, toch? Je vestigt je aandacht op de negatieve aspecten van jezelf en geeft jezelf steeds op je kop als er iets vervelends gebeurt. Je negatieve overtuigingen zorgen ervoor dat je geen mogelijkheden meer ziet, dat je moedeloos wordt en somber. Je trekt je terug en komt niet in actie want het heeft toch geen zin, denk je. Je sluit je af.
Op deze manier isoleer je jezelf, waardoor er nog minder contact mogelijk is. Je gevoel van eigenwaarde daalt,

- waardoor je nog onaantrekkelijker wordt voor je partner en voor jezelf.
6. *Vluchten in please-gedrag.* Als je maar heel goed je best doet, gaat je partner misschien wel zoveel van je houden dat hij die ander niet meer nodig heeft. Om je lekker te kunnen voelen, zoek je steeds meer bevestiging van je partner, daardoor willig je steeds meer van diens vragen en eisen in en ben je steeds minder trouw aan jezelf. Hiermee verlies je uiteindelijk je zelfrespect en je gevoel voor eigenwaarde. Dat heb je juist zo nodig om jezelf beter te voelen en lekker in het leven te staan.
 7. *Vluchten in schijnonafhankelijkheid.* Het gaat hartstikke goed met je. Nee hoor, er is niets aan de hand. Het valt allemaal reuze mee en je hebt je leven prima onder controle. Je richt je op andere dingen en laat iedereen zien dat je het best wel alleen af kunt. Geboden hulp sla je af. Op deze manier zonder je je af van de buitenwereld. Als je geen contact maakt met jezelf en met jouw behoeften, is het ook niet mogelijk om contact te maken met je partner en diens behoeften. Zo verlies je de verbinding met elkaar, wordt de intimiteit minder en ligt eenzaamheid op de loer.
 8. *Vluchten in humor.* Als het moeilijk wordt, maak je steeds grapjes, zodat je er samen over kunt lachen. Serieuze gesprekken ga je het liefst uit de weg en maak je af met een geintje. Door de humor van zaken in te zien en die steeds weer opnieuw te gebruiken als excuus om het gesprek aan te gaan, verlies je op den duur het werkelijke contact met elkaar. Op deze manier ga je de mogelijkheid om jezelf kwetsbaar op te stellen en de intimiteit die daaruit kan ontstaan, uit de weg. Met alle gevolgen van dien.
 9. *Vluchten in verdovende middelen en gokken.* Door het drinken van alcohol, door het gebruik van drugs of door te ontsnappen in gokken of spelletjes op de computer, vlucht je weg van de werkelijkheid. Je gevoelens en ne-

gatieve gedachten worden verdoofd of onderdrukt. Dit helpt je niet, vooral ook omdat verslavingen op de loer liggen wat je alleen maar verder van huis helpt. Als je eenmaal verslaafd bent, zul je dit eerst moeten overwinnen voordat je effectief aan je relatie kunt werken.

Erkennen van de realiteit

Al deze manieren van reageren en ontvluchten zijn erop gericht om de pijn, veroorzaakt door de nieuwe situatie binnen je relatie, te ontlopen. Door te vluchten leg je de verantwoordelijkheid buiten jezelf. Daarmee ontnem je jezelf de mogelijkheid om in je kracht te gaan staan en te investeren in jezelf en dus ook in de relatie. De enige manier om duidelijkheid te krijgen over de toekomst van jullie samen, is de pijn juist wel aan te gaan. Pas als je de realiteit volledig onder ogen kunt zien, kun je ook afscheid nemen van de relatie zoals zij ooit was. Als je het verzet opgeeft, zul je merken dat er ruimte vrijkomt om te voelen en te bedenken hoe je met de nieuwe situatie om wilt gaan. Door de realiteit te aanvaarden en accepteren, kun je al je mogelijkheden en onmogelijkheden verkennen en daarna een weloverwogen besluit nemen.

Met Marijke werkte ik eerst aan haar gevoel van eigenwaarde. Met behulp van het Kernkwadrantenspel van Daniel Offman brachten we al de kwaliteiten in kaart die haar de speciale persoon maakte van wie Willem zo hield. We onderzochten hoe zij haar kwaliteiten meer kon gebruiken en ontwikkelen. Marijke ontdekte dat ze veel meer kwaliteiten had dan ze had gedacht. Ze had de neiging om alleen de valkuilen te zien die bij haar kwaliteiten hoorden, haar negatieve eigenschappen, bijvoorbeeld dat ze te vaak over zich heen liet lopen. Nu ze haar bijbehorende kwaliteiten kon zien, zoals zorgzaamheid en inlevingsvermogen,

kreeg Marijke een positiever beeld van zichzelf. Als huiswerk vroeg ze mensen in haar omgeving om feedback over haar, wat haar goed deed. Ze kreeg veel hartelijke en welgemeende antwoorden en tips van de mensen die dicht bij haar stonden. Daarnaast kreeg Marijke zicht op manieren om niet in haar valkuil terecht te komen. Ze ontdekte dat ze meer voor zichzelf op wilde komen en haar grenzen beter wilde aangeven. Het werd haar duidelijk dat het beter was om eerder te zeggen wat haar dwarszat. Daarmee toonde ze zelfrespect. Ze ontdekte ook dat ze haar gevoel van humor meer zou kunnen inzetten om de situatie wat draaglijker en lichter te maken.

In de sessies daarna gingen we aan het werk met haar jaloezie. Dit deden we aan de hand van een geleide meditatie. Voor Marijke was dit een heftige sessie, waarbij veel tranen vloeiden. Ze ontdekte dat ze een hele lijst aan negatieve gedachten had met bijbehorende angsten. Zo dacht Marijke dat Else vast veel beter was in bed dan zij en dat Else Willem wel gaf wat hij nodig had: een warme vrouw die hield van knuffelen en vrijen. Ze had het idee dat zij niets in te brengen had en dat het Willem was die bepaalde wat hij wilde: ruimte maken voor Else. Ze was bang om niet goed genoeg te zijn, om niet gehoord te worden, om in de steek gelaten te worden, om haar plek te verliezen en vreesde dat ze niet uniek was.

Marijke vond het moeilijk om deze lijst zo te zien. Ze zag er erg tegenop om met haar gedachten en angsten aan de slag te gaan en te onderzoeken waar ze vandaan kwamen. Behalve dat Marijke de neiging had om negatieve overtuigingen over zichzelf te creëren, ontdekte ze ook dat haar ontsnappingsgedrag bestond uit pleasen, ze gaf steeds weer toe aan de wensen van Willem. Maar ze had ook de neiging om te vluchten in het verleden en in valse toekomstverwachtingen.

Ik maakte een kort uitstapje met haar naar het verleden,

om te kijken waar haar angsten vandaan kwamen. Dit was niet eenvoudig voor Marijke, ze praatte niet graag over haar kindertijd. Het was voor haar wel duidelijk dat ze haar please-gedrag uit haar jeugd had overgehouden. Ze had een dominante en perfectionistische vader wiens wil wet was en een onderdanige moeder die het haar man graag naar de zin maakte. Door lief te zijn voor anderen, kreeg ze in ieder geval de waardering en liefde van haar moeder waar ze zo naar verlangde. Haar vader gaf haar geen complimenten en legde de lat hoog waardoor ze het gevoel kreeg niet goed genoeg te zijn. Hij schreeuwde vaak tegen haar en haar zusjes dat ze allemaal hetzelfde waren. Ze moesten niet zo zeuren en als ze dat niet deden dan waren ze weer te dom om voor de duvel te dansen. Als Marijke ertegenin wilde gaan, werd haar de mond gesnoerd, soms met geweld. Zo had ze afgeleerd om voor zichzelf op te komen.

Ik stelde Marijke voor om in een aparte sessie met behulp van een visualisatie terug te gaan naar haar jeugd, zodat ze de pijn kon erkennen en ze een aantal zaken alsnog een plek kon geven. Aarzelend ging ze akkoord. Twee weken later gaf Marijke echter aan dat ze toch geen zin had om op die manier terug te gaan naar het verleden. Ze had al genoeg problemen in het hier en nu, en door de betrekkelijke rust die ze ondervond nu Willem een tijdje niet seksueel intiem was met Else, wilde ze liever met mij naar haar toekomst kijken. De laatste tijd vroeg ze zich steeds vaker af of het niet beter was om toch uit elkaar te gaan. Door de gesprekken van de laatste tijd, was ze steeds meer gaan beseffen dat ze het vechten moe was. Van de andere kant wilde ze haar relatie ook niet zomaar opgeven. Ze had het gevoel dat ze in een spagaat zat en vroeg me of ik niet een manier wist om haar anders naar haar leven te laten kijken.

Oude pijn en nieuwe pijn

Ieder mens komt in zijn leven situaties tegen die oude pijn uit de kindertijd weer doen herleven. Daarvoor hoef je geen slechte jeugd te hebben gehad. Als je last hebt van jaloezie, kom je altijd situaties tegen die deze pijn triggeren.

Het helpt als je bedenkt dat de pijn die je nu voelt te maken heeft met je verleden. Als je jouw trigger kunt herkennen en snapt waar hij vandaan komt, kun je de oude pijn als het ware van de nieuwe pijn scheiden waardoor deze minder sterk wordt. Je kunt de oude pijn als het ware naast je neer leggen: oh ja, deze is van vroeger. Of, als de oude pijn te heftig aanwezig blijft, kun je hem met een coach of therapeut uitwerken, zodat de oude wond alsnog kan helen. Desondanks is het niet vreemd als jaloezie nooit helemaal verdwijnt, het is immers ook heel menselijk. Ieder mens heeft in een bepaalde mate last van zijn oude kindspijn, ook al ben je er niet altijd van bewust. Niet iedereen wil zo analyserend en zelfonderzoekend bezig zijn als het gaat om zijn relatie of zijn leven. Dat is je goed recht. Het werkt ook alleen als je het echt zelf wilt, als je er vertrouwen in hebt dat het voor jou werkt en dat je het ook aankunt. Soms is de tijd er nog niet rijp voor, heb je meer veiligheid en vertrouwen nodig in je relatie of je leven om dit stuk met jezelf aan te kunnen gaan.

Kortom, er kunnen tal van redenen zijn om het verleden de rug toe te willen keren. Soms kun je als mono je jaloezie niet voldoende hanteerbaar maken en heeft de mono-polyrelatie minder kans van slagen. Er zijn ook mensen die monoamoreus zijn en het liefst een monogame relatie willen, omdat ze zich hier gewoonweg veel prettiger bij voelen. Ze hebben het gevoel dat de polyrelatie waarin ze verzeild zijn geraakt niet bij hen past, alsof ze iets met zich meedragen wat niet echt van henzelf is.

De zevenjaarsschrijfoefening.

Omdat Marijke niet diepgaand wilde werken met de pijn uit haar verleden gaf ik haar de zevenjaarsschrijfoefening mee. Dit is een praktische manier om terug te kijken op je leven, waarbij je je leven ziet als een roman in een boek. Je deelt je leven in perioden van zeven jaar. Aan elke perioden wijd je een hoofdstuk waarvoor je een titel bedenkt die de essentie van deze zeven jaar weergeeft. Daarvoor moet je soms wat steekwoorden opschrijven. De een doet dit weer uitgebreider dan de ander, dat maakt niet uit zolang je maar bewust stilstaat bij iedere periode en tot een titel komt. Je gaat hiermee door tot je bij je huidige periode aan bent gekomen.

Samen met Marijke keek ik terug naar haar leven tot nu toe. Ze bleek het moeilijk te vinden om zelf titels te bedenken, daarom spraken we kort over ieder hoofdstuk dat ik vervolgens samenvatte. Hierdoor werd het voor Marijke gemakkelijker een titel te bedenken die voor haar gevoel klopte. Alle perioden met bijbehorende titels schreven we op een bord. Zo kreeg Marijke een concreet overzicht van haar leven tot nu toe. Daarin zag ze heel duidelijk het effect van haar jeugd op haar leven. De jaren waarin haar kinderen jong waren, waren voor haar het fijnst geweest. Ze kon haar zorgzaamheid kwijt en het vormen van een gezin met Willem gaf haar structuur. In de huidige periode van 49-56 jaar stond haar leven op zijn kop. Ze grapte dat de titel van dit hoofdstuk eigenlijk ook op zijn kop moest staan. Ik daagde haar uit om het daadwerkelijk te doen. Ze nam de stift, draaide het bord om en schreef de titel opnieuw. Toen ze het bord weer omdraaide begon ze te huilen. 'Dit is wat het is, ik wil mijn oude leven weer terug. Ik wil niet langer het gevoel hebben dat mijn leven op zijn kop staat.' We stonden even stil om te onderzoeken wat 'op zijn kop staan' voor haar betekende. Nu was het voor Marijke dui-

delijk dat een open relatie niet bij haar paste. Ze had het gevoel dat ze in 'het leven op zijn kop' aan het overleven was. Ze had het gevoel dat ze een schildpad was die op haar rug lag te spartelen maar die niet meer vooruitkwam. Ze wilde terug naar leven, in plaats van overleven.

Ik vroeg haar om te kijken hoe ze haar volgende periode wilde invullen. Hoe wilde ze dat het verhaal van haar leven zou aflopen? Wat wilde zij dat haar kleinkinderen over haar zouden lezen als ze haar levensverhaal later zouden vinden? Hoe zou haar boek aflopen als ze zou afwachten wat er gebeurde, zoals ze dat tot nu toe had gedaan? Op welke manier kon zij zelf haar leven inrichten? Wat zou de titel van het volgende hoofdstuk zijn als ze niet langer het leven op zijn kop wilde hebben? En wat zou de titel van het volgende hoofdstuk zijn als ze wel door zou gaan in deze relatie met Willem? We onderzochten beide mogelijkheden. Het werd Marijke duidelijk dat als ze de relatie zou verbreken, er een periode van afscheid zou volgen, maar ook zou ze de mogelijkheid hebben haar leven anders in te richten, zeker in de verdere toekomst. De titel zou zijn: 'Afscheid nemen en opnieuw beginnen.' Als ze bij Willem zou blijven, zou het voor haar 'het leven op zijn kop' blijven en zou de titel zijn: 'Voortdurende pijn.' Maar dat wilde ze niet langer. Deze constatering maakte Marijke verdrietig, maar de duidelijkheid gaf ook opluchting. Ze wilde de oefening thuis zelf verder afmaken en er eerst met Willem over praten. De volgende afspraak zouden we weer met zijn drieën hebben.

Afscheid

Het vergt moed om de realiteit onder ogen te zien. Zeker als je veel van elkaar houdt, samen een langdurige relatie hebt en een uitgebreid verleden hebt opgebouwd. Soms is van elkaar houden

eenvoudig niet genoeg om ook samen verder te kunnen gaan. Als de relatiewensen en -behoeften zo ver uit elkaar liggen en het niet lukt om er een vorm voor te vinden, kan het beter zijn om uit elkaar te gaan. Bij elkaar blijven als mono-polystel betekent dat je bereid moet zijn om beiden, uit liefde voor de ander, een stukje van je eigen behoeften in te leveren, zeker aan het begin van de veranderende relatie. Als poly zul je rekening moeten houden met de gevoelens van je monopartner en je daardoor niet volledig kunnen ontplooiën op de manier en in het tempo zoals je dat het liefst zou willen. Je zult bereid moeten zijn om steeds opnieuw te beseffen dat je je partner met jouw keuze pijn doet, ook al voelt dat voor jou onlogisch. De wetenschap dat je je partner kwetst, zal je zelf iedere keer opnieuw pijn doen, zeker als je veel van je partner houdt. Daarbij zul je bereid moeten zijn om je monopartner steun en erkenning te geven voor die pijn.

Als mono zul je moeten durven erkennen dat jouw polypartner anders in het leven en in relaties staat dan jij zelf. Je zult bereid moeten zijn om je triggers aan te gaan. Daarnaast zul je ook de pijngevoelens van je polypartner moeten erkennen, die steeds rekening houdt met jouw gevoelens en daardoor zijn eigen behoeften op het gebied van andere relaties onderdrukt. Als mono zul je bereid moeten zijn je partner hierin te steunen. Hoewel het velen lukt, door inzetten van onder meer compassie en inlevingsvermogen, zijn dit soms te grote offers. Niet iedereen kan of wil die maken, ook al is het meestal tijdelijk en gaat het naar verloop van tijd vaak beter. De pijn kan voor beiden zo allesoverheersend zijn dat je tot het besef komt dat het voor jullie beter is om uit elkaar te gaan en een leven op te bouwen dat werkelijk bij ieders authenticiteit past.

*In de totale bereidheid je te laten raken, kan blijken dat de
pijn die je zo vreesde
niet je vijand is maar het voertuig terug naar huis.
Erik van Zuydam*

Marijke had de zevenjaarsoefening uitgebreid met Willem besproken. Door de rustperiode en de oefening was het duidelijk geworden dat ze wilde stoppen met ruimte maken voor Else of voor andere vrouwen. Ze wilde niet steeds geconfronteerd worden met de pijn die het haar deed. Ze vroeg of Willem bereid was om terug te gaan naar een monogame relatie. Willem had de afgelopen jaren al vaker met deze vraag rondgelopen. Hij had zelf al lang vastgesteld dat hij niet meer terug wilde naar een monogame relatie, als zou blijken dat Marijke het niet aan zou kunnen. Hij had het gevoel dat hij voor het eerst in zijn leven eindelijk trouw was aan zichzelf, dat hij zichzelf bevrijd had. En dat deed hem goed. 'Je kunt een vlinder niet terugstoppen in een cocon,' verklaarde Willem. 'Hij is uitgegroeid en past er niet meer in. Als hij dat doet, dan stikt hij.' Hij had zich in zijn huwelijk met Marijke al die jaren al aangepast. Hij had zo vaak zijn gevoelens voor andere vrouwen ontkend en was ze zo vaak uit de weg gegaan dat het hem zelfs lichamelijke klachten had opgeleverd. Hij wilde dat niet meer. Hij wist dat een monogame levensstijl niet bij hem paste, het was alsof hij daarmee een stuk van zichzelf ontkende, alsof het er niet mocht zijn. Hij was zo blij dat het nu eindelijk duidelijk was. Door zijn relatie met Else had hij daadwerkelijk ervaren dat iedere relatie een andere mogelijkheid bood om zichzelf te spiegelen en om te groeien. Het was voor hem een manier om zichzelf beter te leren kennen en op die manier een weg te zoeken naar innerlijke heelheid. Else was zo anders dan Marijke en daar genoot hij van. Voor hem was het een niet beter dan het andere. Nu Marijke hem als het ware opnieuw voor de keus stelde, voelde hij hoeveel hij van haar hield en hoeveel pijn het hem zou doen om haar daadwerkelijk los te laten, om trouw te kunnen zijn aan zichzelf. Hij wist niet zo goed hoe hij met zijn verdriet om moest gaan en een gevoel van wanhoop overviel hem.

Uit elkaar gaan

Het besluit om uit elkaar te gaan, gaat vaak gepaard met intense en vaak wisselende gevoelens: ongelof, machteloosheid, verdriet, woede en ontkenning wisselen elkaar af. Het kan toch niet waar zijn dat jullie ondanks al het goede, uiteindelijk toch niet samen verder kunnen? Je voelt de frustratie, omdat je zoveel geprobeerd hebt dat uiteindelijk toch niet bleek te werken. Je voelt je eigen machteloosheid en de grenzen van je kunnen. En je voelt het verdriet van het naderende afscheid. Je kunt het gevoel hebben dat de grond onder je voeten verdwijnt, omdat de toekomst die je al die jaren voor ogen hebt gehad er plotseling niet meer is. Gevoelens van leegte en eenzaamheid kunnen je parten spelen. Naast het afscheid van elkaar als levenspartners en geliefden, is er ook een afscheid van een gezin, van de economische eenheid die je hebt als je samenwoont, van een sociale eenheid. De omgeving kan heel wisselend reageren. Soms krijg je steun uit een hoek die je totaal niet verwacht, dan weer voel je je in de steek gelaten omdat vrienden partij kiezen voor de een of voor de ander. Ook de daadwerkelijke echtscheiding en verhuizing naar een nieuw onderkomen brengt een en ander met zich mee. Uit elkaar gaan betekent dat er een lange periode aanbreekt waarin er veel met je gebeurt. Het is daarom belangrijk om dat stapje voor stapje te doen. Een proces waarin rouwen een belangrijke rol speelt.

*Iets loslaten door bewust afscheid te nemen, met
dankbaarheid voor alles wat er was,
is iets verliezen zonder een verliezer te zijn.*

Leonie Linssen

Bewust afscheid nemen

Bewust afscheid nemen van je relatie is niet iets wat in onze cultuur gewoon is. Je kunt afscheid nemen van een baan, waarbij je trakteert op gebak en je een speech krijgt van je baas of je collega's. Je organiseert een avondje voor de buurtbewoners als je gaat verhuizen naar een andere plaats. Als je gaat trouwen neem je bewust afscheid van je levensfase als 'vrijgezel' door een vrijgezellenfeest. Als iemand overlijdt, hebben we vijf dagen tijd om afscheid te nemen en in de afscheidsdienst of bij de crematie doen we dit samen met anderen met bepaalde afscheidsrituelen als een gedicht voorlezen of door naar muziek te luisteren. Even mogen we vrijuit rouwen, waarbij we bewust het verlies onder ogen zien en er samen bijilstaan. Maar bewust afscheid nemen en vieren dat je uit elkaar gaat, dat is geen gewoonte. Toch zou het goed zijn om eens bewust stil te staan bij het afscheid van een liefdesrelatie en ook hier met een afscheidsritueel aandacht aan te schenken.

Afscheidsrituelen

Een afscheidsritueel heeft een functie. Je staat stil bij de overgang naar een andere fase in je leven. Door samen te rouwen kun je het verlies beter verwerken. Hoe zou het zijn om de tijd te nemen om gezamenlijk terug te denken aan de periode waarin je samen geleefd, genoten, geruzied en gezorgd hebt? Door samen alle gemengde gevoelens die het verlies met zich meebrengt te delen en samen herinneringen op te halen en misschien ook een laatste keer te vrijen, neem je bewust afscheid. Het is fijn om samen te kunnen rouwen over je relatie zoals hij was, toen het voor jullie nog klopte; rouwen om het afscheid van een gezamenlijk verleden en het verlies van een gezamenlijke toekomst. Doordat de gezamenlijke toekomst wegvalt, verdwijnt ook een soort zekerheid die je jezelf hebt toegeëigend. Het vertrouwde

kader is er niet meer en dat kan heel onveilig voelen. Door de gevoelens en emoties die dit met zich meebrengt toe te staan en samen te delen en te ervaren, komt er ook erkenning voor het verlies. Je neemt samen afscheid van de verbinding zoals die er was en je laat die los. Je neemt afscheid van een bepaalde fase in je leven. Je laat het oude achter. Door dit bewust te doen, komt er ruimte vrij voor nieuwe dingen. Dat is heilzaam.

Er zijn verschillende rituelen mogelijk om afscheid te nemen van je liefdesrelatie. Je kunt een grote bos bloemen kopen en aan iedere bloem een kaartje hangen met een woord of een tekst dat symbool staat voor een bepaalde periode uit je relatie. Als de bloemen zijn uitgebloeid kun je deze weggooien of de kaartjes verbranden. Je kunt via de kaartjes je dankbaarheid uiten voor wat de relatie je gebracht heeft. Je kunt een schilderij voor elkaar maken, waarbij je al tekenend of schilderend expressie geeft aan je relatie en de tijd die je samen hebt doorgemaakt. Je kunt het doen door knipsels uit tijdschriften te verzamelen die voor jou een bepaalde symboliek uitbeelden. Je kunt er foto's bij plakken en deze versieren. Je kunt een kunstenaar een kunstwerk laten maken van voorwerpen uit jullie gezamenlijke leven die voor jou belangrijk zijn. Je kunt elkaar een brief schrijven waarin je afscheid neemt van je liefdesrelatie zoals hij was, de brieven aan elkaar voorlezen en daarna ritueel verbranden of begraven. Als je jezelf niet in staat acht om het op het moment zelf te doen, kun je zo'n ritueel ook later uitvoeren als je meer kracht voelt en het grote verdriet wat minder is geworden. Je kunt samen een wandeling maken, een grote steen uitzoeken waarin je hardop of in gedachten alle pijn en ellende stopt die je tot nu toe gevoeld hebt en die steen daarna in een rivier of vijver gooien.

Door afscheidsrituelen kun je elkaar op een andere manier erkenning geven voor de pijn die je elkaar hebt gedaan. Als dit te veel voor je is, of als een van beiden dit niet wil, kun je dit ook met een goede vriend of vriendin doen die je steunt. Het maakt niet uit, als jij je maar goed voelt bij de manier waarop je het doet.

Willem en Marijke namen uitgebreid de tijd om te rouwen over hun liefdesrelatie en hun gezamenlijke leven. Eerst deden ze dit met zijn tweeën, door elkaar een brief te schrijven over hun relatie en die in gedeelten aan elkaar voor te lezen tijdens een strandwandeling. Alle periodes kwamen aan bod, de verkeringstijd, de huwelijksdag, de geboorte van de kinderen, het opvoeden van de kinderen, de gezamenlijke vakanties en de afgelopen jaren. Na het voorlezen bonden ze de brieven aan een steen en gooiden deze in de zee. Daarna liepen ze samen terug, ieder in zijn eigen gedachten. Ondertussen was het gaan regenen. De wind en de regen spoelden als het ware hun gedachten schoon.

Nadat Willem en Marijke samen afscheid hadden genomen van de relatie in de huidige vorm, voelden ze pas de ruimte om hun kinderen in te lichten. Deze reageerden geschrokken en geschokt. Afgezien van de thuiswonende zoon hadden ze weinig meegekregen van de liefdesperikelen tussen hun ouders. Niet alle kinderen reageerden even positief. Er vonden een aantal gesprekken plaats tussen de ouders en de kinderen. Voor Willem en Marijke was het duidelijk: dit was een zaak tussen hen beiden. Ze zouden er als ouders altijd zijn voor hun kinderen en wilden ook voor hen klaarstaan. Dat ze zouden scheiden, wilde niet zeggen dat ze uit elkaars leven zouden vertrekken. Het duurde nog negen maanden voordat Willem een nieuwe woning had gevonden. In die periode ondersteunde ik Marijke bij het verwerkingsproces en bij het opnieuw inrichten van haar leven. Veel aandacht ging uit naar haar gevoelens van eenzaamheid. Door de aandacht te verleggen van Willem, waarbij ze gevoelens van afhankelijk voelde, naar haarzelf en de manier waarop ze met zichzelf omging, verbeterde haar situatie langzaam.

Toen Willem een eigen flat betrok, brak er opnieuw een periode van afscheid aan. Het afscheid van een gezamenlijk leven. Marijke en Willem gaven bij de kinderen aan dat ze

het prettig zouden vinden om ook dit met een afscheidsritueel te doen. Twee van de drie kinderen wilden hier aan deelnemen, de derde zag het helemaal niet zitten. Samen brachten ze een laatste zondag in het huis door. Willem kookte een heerlijke maaltijd en Marijke had de laatste weken de tijd genomen om alle gezinsfoto's te verdelen en in albums te plakken. Op die manier stonden ze samen opnieuw stil bij hun leven als gezin.

Na het vertrek van Willem, nam Marijke bewust afstand van hem. Ze wilde eerst tot zichzelf komen, om uit te zoeken wat van haar was, wat van hen beiden was en wat van Willem was. Willem vond het vervelend dat Marijke het contact tijdelijk verbrak, maar begreep het wel. Ze spraken af dat Marijke contact op zou nemen als ze daar aan toe was. Na een aantal maanden was Marijke zo ver en vertelden ze elkaar hoe het hen was gegaan. Er waren gevoelens van verdriet, maar ook van vreugde en dankbaarheid omdat ze zoveel met elkaar konden delen. Ze voelden dat de band die ze hadden er altijd zou zijn en beiden voelden, ondanks de pijn van het verlies, dat dit voor hen de beste weg was. Op deze manier konden ze allebei weer kijken naar een toekomst die beter paste bij de mensen die zij waren. De liefde voor elkaar droegen zij voor altijd mee in hun hart en er was weer ruimte voor een toekomst.

Het vieren van transities in relaties

De Na-cultuur in China, ook wel bekend als de Moso, heeft een hele andere manier om relaties te beëindigen dan in het Westen. Bij de Na is de belangrijkste familie-eenheid gebaseerd op vrouwen, relaties met mannen zijn puur gebaseerd op liefde en aantrekkingskracht. In andere woorden: voor de Na is het einde van een relatie niet dezelfde catastrofe als

dat is in andere culturen waar vrouwen financieel afhankelijk zijn van mannen. De manier waarop Na relaties starten en eindigen is zowel prachtig als roerend in zijn duidelijkheid en eenvoud: ze zingen eenvoudig een lied naar elkaar!

Als een relatie start, zou een stel kunnen zingen:

‘Jij bent het zout in mijn thee’ (de Na doen zout in hun thee) om aan te geven dat er romantiek in de lucht is.

Als een relatie eindigt reflecteert het lied de scheiding van de wegen:

‘Als er geen liefde is
Zal mijn hart niet voelen
Als er geen wind is
zullen de wolken boven de bergen niet bewegen
Gezien we beiden bomen zijn op twee verschillende
bergen.
Zullen onze takken elkaar nooit raken.
Het water vloeit in de beek,
maar de beek zal nooit buigen voor het water’

Een Na-man vertelde recentelijk over hun gewoonte van ‘wandelende huwelijken’ in vergelijking met het voor hen onrealistisch beeld van het huwelijk in andere culturen: ‘De Na achten het zoeken naar ware liefde belangrijker dan al het andere, dat is waarom wij onze relaties open houden. Het geeft ons de kans om te blijven zoeken naar de perfecte partner.’ De Na hebben het gevoel dat andere culturen hypocriet zijn als ze de allereerste keer al meteen de ware liefde verwachten. De Na zijn niet geobsedeerd door seks, het is gewoon een natuurlijk onderdeel van de dingen.

Als het einde van een relatie gezien kan worden als een normaal onderdeel van het leven, zoals bij de Na, zou afscheid nemen niet zo'n dramatische gebeurtenis zijn zoals dit nu in het Westen vaak wordt ervaren.

Vragen die je jezelf kunt stellen

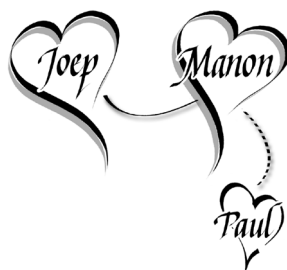
1. Hoe ga jij om met je gevoelens van onvrede in je relatie?
2. Op welke manier erken jij het anders zijn van je partner?
3. In welke psychologische basisbehoeften werd jij als kind niet voorzien? Welke boodschap kreeg jij van je ouders?
4. Welke overlevingsstrategieën ken jij uit je jeugd? Op welke manier zie je deze terug in je relatie?
5. Op welke manier ga jij om met afscheid nemen van iets wat er ooit was maar wat niet meer terugkomt in je relatie?

Tips bij liefdevol loslaten

1. Durf je gedachten toe te staan en de bijbehorende gevoelens te beleven, kijk met liefde en respect naar je gevoelens – ze mogen er zijn. Bedenk: je hebt gevoelens maar je bent niet je gevoelens. Je bent veel meer dan dat.
2. Neem de tijd om te rouwen. Rouwen doe je niet in een dag. Er gaat minstens een jaar overheen, waarbij je alle seizoenen door moet om steeds de confrontatie met de realiteit aan te gaan en te beleven.
3. Stop je gevoelens niet weg, tranen mogen vloeien. Durf jezelf toestemming te geven om verdrietig te zijn, ook al lijkt het verdriet overweldigend.
4. Zoek een afscheidsritueel dat bij jou en je relatie past. Durf je eraan over te geven. Het werkt heilzaam.

5. Zoek troost en steun. Dit kun je doen bij anderen, zoals vrienden of je familie. Je kunt het ook doen door lief te zijn voor jezelf, of jezelf een massage cadeau te doen. Een huisdier leidt af en biedt troost.
6. Schrijf je verdriet van je af. Neem een dagboek en eindig iedere dag met iets positiefs wat je gewaardeerd hebt aan die dag. Het mogen kleine dingen zijn, zoals de kleur van een bloem, de smaak van een lekker kopje koffie, of de lach van iemand die je dierbaar is.
7. Durf hulp te vragen als je er in je eentje niet uitkomt. Je bent het waard.

10. Geen seks meer, of toch wel? – Joep en Manon



Jullie hebben een gelukkige relatie en zijn al heel wat jaren bij elkaar. Er waren ups en downs in de loop der jaren, maar uiteindelijk zijn jullie er samen sterker uitgekomen. Als vrouw sta je midden in het leven en geniet je van je gezin, je werk, vrienden en vakanties. Eigenlijk heb je geen klagen, behalve dan... over je seksleven. Met jou is niks aan de hand, maar je partner is door allerlei omstandigheden niet meer dezelfde partner als vroeger. Om heel eerlijk te bekennen: jullie hebben gewoonweg geen seks meer. De kans dat dit ooit zal veranderen is nihil. Langzaam dringt het tot je door dat je waarschijnlijk de rest van je leven zonder seks zult moeten doen. Als je bij je partner blijft tenminste. Maar om daarvoor nou uit elkaar te gaan lijkt absurd. Hoe zorg je ervoor dat jij wel aan je trekken komt? Of leg je je erbij neer dat je een actief seksleven voor de rest van je leven kunt vergeten? Lees tot welke oplossing Joep en Manon uiteindelijk kwamen.

Joep (39) en Manon (37) waren vijftien jaar bij elkaar en hadden een dochter van 11. Joep was Customer Service Manager bij een grote multinational. Manon had een baan in de verkoop in de mediabranche. In sommige opzichten waren ze elkaars tegenpolen. Joep was de rust zelve, had altijd het overzicht en zorgde voor de basis in huis en in

de relatie. Hij kluste graag in zijn eentje aan computers of knutselde dingen voor in huis. Uren kon hij ermee doorbrengen. Manon was liever de hort op met vriendinnen. Ze was een levendige expressieve vrouw. Ze hield van aanpakken en van gezelligheid en deed graag leuke dingen. Bij Joep vond ze de rust. Ze vulden elkaar prima aan.

Zeven jaar geleden was Joep echter depressief geworden. De kalme, stabiele man die op zijn werk iedereen tot rust kon brengen in tijden van stress en crisis, werd op den duur steeds stiller. Thuis was hij niet meer vooruit te branden en uiteindelijk bleek dat Joep in een zware depressie beland was. De aanleg voor depressiviteit bleek in de familie te zitten. Joeps vader was ook depressief geweest en zijn opa had zichzelf tijdens een depressie van het leven beroofd. Joep kwam bij een psychiater, kreeg antidepressiva en ging in therapie. Uiteindelijk was hij uit zijn diepe dal geklommen, maar toen hij op eigen gelegenheid zijn medicatie wilde afbouwen, ging het weer helemaal mis. De psychiater had hem aanbevolen de rest van zijn leven antidepressiva te blijven slikken, maar daar kon Joep zich moeilijk bij neerleggen. De medicijnen hadden namelijk grote invloed op zijn seksdrive. Zijn depressieve gevoelens verdwenen er dan wel mee, maar ook zijn zin in seks. Seksueel samenzijn werd zo een opgave en een teleurstellende ervaring. In de loop der jaren had hij een paar keer andere medicijnen geprobeerd, maar het leek wel hopeloos. Uiteindelijk had Joep voor zichzelf besloten het erbij te laten: liever een leven dat hij aankon en zonder seks, dan geen leven behalve in een diepe put. Manon was blij met de rust die teruggekeerd was nu Joep weer stabiel was, want een depressieve man in huis was erg zwaar en zorgde voor veel problemen.

Nu Joeps depressie niet meer zoveel aandacht vroeg, kreeg ze weer ruimte voor zichzelf en haar eigen leven, wat ze gretig aanpakte. Onlangs was ze met een stel vriendinnen op stap gegaan en hadden ze de hele avond over seks

gesproken. Het was confronterend voor haar geweest om te horen dat andere stellen het in dat opzicht erg leuk hadden samen. Het leek wel of niemand grote problemen had, ook al wilde de een dan wel eens vaker dan de ander. Ze had zich een beetje een buitenstaander gevoeld, want uiteindelijk had zij gewoon al jaren geen seks meer. Zij knuffelde wel met Joep, maar bruisende spannende seks zat er niet meer in. Toen een van haar vriendinnen die in een nieuwe relatie de seksuele passie had herontdekt grapte: 'ja dames, het leven begint bij veertig' kreeg Manon een brok in haar keel. Bij de gedachte 'mijn seksleven eindigt bij zevenendertig, ik ben nog niet eens veertig!' waren de tranen in haar ogen gesprongen. Een van haar vriendinnen had haar emoties opgemerkt en vervolgens hadden ze een heel gesprek gehad. De vriendinnen hadden met haar meegeleefd en haar allerlei vragen gesteld, waarbij het gesprek een serieuze wending had genomen.

Door het gesprek met de meiden was Manon gaan nadenken over haar situatie. Zou ze nu de rest van haar leven zonder seks moeten doen? Ja, ze kon natuurlijk masturberen, maar dat was toch heel anders dan lekker samen genieten van elkaars lijf, aanrakingen en echte seks met het echte werk. Steeds vaker bracht ze het ter sprake bij Joep, maar zonder het gewenste effect. Ze irriteerden elkaar steeds meer. Joep wilde het er niet meer over hebben en Manon voelde steeds meer frustratie. Soms zag ze de postbode voorbijrijden en kreeg ze de neiging om hem van zijn fiets af te trekken en hem in haar bed te sleuren, zoveel zin had ze. Maar ja, zoiets deed je niet. Bovendien wilde ze niet vreemdgaan, ze moest er niet aan denken, al dat stiekeme gedoe. Hoe zouden andere vrouwen hiermee omgaan? Ze kon toch niet de enige zijn met dit probleem? Al surfend op internet kwam Manon op de website van Leonie terecht en ze kreeg Joep zover om samen met haar een gesprek aan te gaan.

Afwezigheid van een seksuele relatie

Er zijn tal van relaties waarin mensen veel van elkaar houden, maar waarbij de seksualiteit ontbreekt. Soms door een medische oorzaak, maar het komt ook voor dat de seksuele passie in de loop der jaren volledig verdwenen is. Partners zijn als paar geweldig samen, als maatjes een team, ze functioneren goed als gezin en zijn tevreden met wat ze met elkaar hebben opgebouwd. Dit geldt niet alleen voor heterostellen, ook bij lesbische koppels komt het voor dat de seks in de loop van de jaren volledig verdwijnt. In onze maatschappij rust een taboe op het ontbreken van seks in een liefdesrelatie. Door de media worden we voortdurend gewezen op seks en erotiek. Je kunt er niet omheen. Het lijkt wel of seks moet!

Als beide partners tevreden zijn met hun seksloze leven, is er niets aan de hand. Er zijn immers wel andere dingen in het leven die zorgen voor voldoening en geluk. In zo'n geval praat je er als stel niet of zelden over, je leeft gewoon je leven. Maar als een van de partners wel behoefte heeft aan seks, kan dit tot problemen leiden. We zijn immers opgevoed met de norm dat je seks hebt met je liefdespartner en niet met iemand anders. Seks is iets in'tiems wat je alleen doet met je grote liefde, toch? Of toch niet?

Seksuele behoeften zijn heel menselijk en seks is niet alleen bedoeld voor de voortplanting van ons menselijke bestaan. Als dit zo zou zijn, dan zouden onze seksuele gevoelens wel verdwijnen met de menopauze of zodra het gezin compleet is. Dat is niet zo. Mensen houden hun leven lang behoefte aan seksueel contact, erotiek en intimiteit. Het is een bron van levensenergie en het is gezond. In die zin kunnen we wellicht iets leren van mannelijke homoseksuelen. Velen van hen genieten van seks om de seks en zoeken elkaar daar soms voor op. Zij doen soms minder moeilijk over seks en besluiten dat seks buiten de deur met andere mannen mag, om de seksuele drive en energie stromend te houden.

Na het intakegesprek met Joep en Manon, brachten we eerst hun behoefte aan seks in kaart, in relatie tot andere levensbehoefden. Hoe belangrijk was seks voor ieder in hun leven? Waar werden zij gelukkig van? Met behulp van het Spel van Verlangens van Peter Gerrickens, brachten we ieders actuele levensbehoefden in kaart. Uit de stapel behoeftekaartjes koos ieder er tien die hun meest essentiële levensbehoefden van dit moment vertegenwoordigden. Voor Joep waren dit: niet zoveel moeten, beweging, een prettige leefomgeving, rust, een gezond lichaam, gemak of comfort, humor, en ontspanning. Beiden hadden gekozen voor liefde en aanraking, en bij Manon stond plezier hebben, seks, delen of uiten van gevoelens, zonlicht, een goede relatie met mezelf, gezelligheid, intimiteit of warmte, en avontuur of uitdaging voorop. We praatten uitgebreid door over de gekozen kaartjes. Zo werden zowel Joep als Manon bevestigd in hun behoeften en werd duidelijk hoe deze met hun karakter verbonden waren. Zo bleek dat niet zoveel moeten voor John belangrijk was sinds zijn depressie, net als sporten en goed voor zichzelf en zijn leefomgeving zorgen. Hij hield er nu eenmaal van als het huis op orde was en van alle gemakken voorzien. Voor Manon werd het nog duidelijker dat zij van afwisseling hield, van samenzijn met andere mensen en dat ze zich graag door hen liet inspireren. We stonden ook uitgebreid stil bij de kaartjes liefde, aanraking en seks. Ze waren heel blij dat ze allebei knuffelig waren aangelegd. Ze vonden het heerlijk om elkaar aan te raken. Joep was dol op Manon en haar levendigheid en zij was blij dat hij haar rots in de branding was. De depressie van Joep had hun ook veel goeds gebracht. Manon was veel zelfstandiger geworden en Joep had door de therapie beter geleerd om te praten over zijn gevoelens, waardoor hun communicatie een stuk verbeterd was en hun relatie leuker was geworden, op de seks na dan.

We stonden uitgebreid stil bij hun ervaringen op het ge-

bied van seksualiteit, zowel in het verleden als in het hier en nu. Ik vroeg Manon wat het voor haar betekende dat zij al jaren geen seks meer had. Hoe reageerde ze? Hoe ging ze om met haar frustraties? Met behulp van de tweede set kaartjes van het Spel van Verlangens onderzocht Manon het effect van haar onvervulde seksuele behoeften op haar gedrag. In stilte sorteerde ze de kaartjes van effecten die zij bij zichzelf herkende en gaf me het stapeltje toen ze klaar was. Ik nodigde haar uit om de kaartjes open op een rij te leggen, zodat we ze allemaal konden zien. Joep moest lachen toen hij het kaartje 'veel geld uitgeven' zag. Hij herkende de impulsaankopen van Manon. Hij werd weer stil toen hij de rest van de kaartjes op zich in liet werken. Ik vroeg Manon om de kaartjes op volgorde van ontstaan te leggen. Wat gebeurde er het eerst? Wat volgde erop? Ze legde de kaartjes als volgt: piekeren, anderen de schuld geven, chagrijnig doen, gevoelens niet meer meedelen of onderdrukken, ruziemaken of zoeken, veel of weinig eten, veel geld uitgeven en mijn goede eigenschappen niet meer inzetten. Een voor een bespraken we de kaartjes. Manon vertelde dat ze de laatste jaren steeds meer piekerde, zeker na het gesprek met haar vriendinnen. Hoe moest het nu verder? Waar kon ze naartoe met haar verlangen? Ze moest dan meteen aan Joep denken, want hoe ze het wendde of keerde: doordat Joep haar seksueel niet meer kon bevredigen, had ze toch de neiging om hem de schuld te geven. Ze wist dat dit niet eerlijk van haar was, want ze snapte heel goed dat hij daar niet veel aan kon doen. En ze hadden ook al zoveel geprobeerd. Ik vroeg naar haar gevoelens die ze ervoer als ze zo aan het piekeren was. Ze voelde zich schuldig, zei ze, gefrustreerd en boos. Ik gaf haar het derde stapeltje van het spel, het effect op het gevoel, en vroeg haar te onderzoeken welke gevoelens ze nog meer herkende. Tot Manons verrassing kwamen er nog heel wat kaartjes bij: gespannen of gestrest, in de steek gelaten, verdrietig, on-

aantrekkelijk, afgewezen, machteloos, schuldig, gevangen en onvervuld of leeg. Tjonge, verzuchtte ze, ik wist niet dat ik zoveel verschillende gevoelens had. Geen wonder dat ik de laatste tijd zoveel nieuwe kleren heb gekocht!

Het effect van onvervulde behoeften

Veel mensen onderschatten het effect van onvervulde verlangens op hun leven. Aan de oppervlakte lijkt het vaak wel mee te vallen, maar onderhuids stapelen gevoelens en frustraties zich op en gaan ongewild hun eigen leven leiden en komen op een heel andere manier naar buiten. Als belangrijke levensbehoeften gedurende lange tijd niet vervuld worden, gaan veel mensen dit compenseren via het bevredigen van andere behoeften. Deze compensatiebehoeften zijn meestal oppervlakkiger van aard, en leveren uiteindelijk niet de gewenste vervulling op. Bij Manon zie je een behoefte aan lekker eten en aan impulsgedrag bij het shoppen. De onvervulde behoefte blijft inwendig knagen. Het komt ook voor dat mensen bepaalde fantasieën hebben of een bepaalde voorkeur voor seks, waar de partner niets van moet hebben. Zo kan de een behoefte hebben aan BDSM en sekspelletjes, terwijl bij de ander alle lust vergaat bij alleen al de gedachte. Er zijn ook mensen die seks gebruiken als vervanging voor andere onvervulde behoeften. Dit zie je soms bij mensen die seks of porno gebruiken om zich af te reageren bij hevige stress of drukte, wat dan voor ontspanning zorgt. Of je dit als een probleem ervaart, hangt af van je omgeving en van de mate waarin je hiervan afhankelijk bent.

Compensatiegedrag zie je niet alleen bij een onvervulde behoefte op het gebied van seks, maar ook bij psychologische basisbehoeften als erkenning, acceptatie, ondersteuning of gezien willen worden. Mensen die als kind bepaalde behoeften niet vervuld zagen door hun ouders, zoeken deze als volwassene vaak op door plaatsvervangende behoeften te vervullen, zoals willen

presteren of succesvol zijn. De behoefte aan seks is echter een op zichzelf staande basisbehoefte. Natuurlijk is die vaak verweven met de behoefte aan intimiteit, de behoefte aan aanraking, aan liefde of tederheid. Voor sommige mensen zonder seksuele partner is het voldoende als zij voor deze aanverwante behoeften vervulling zoeken. Op gezette tijden jezelf uitgebreid laten masseren of verzorgen in een beautysalon, intieme vriendschappen, knuffels, masturbatie is voor hen meer dan genoeg. Voor andere mensen blijft het onvoldoende en blijft het gevoel van leegte en frustratie van het niet hebben van seksueel contact bestaan.

Ik vroeg Manon de gevoelskaartjes in twee groepen te verdelen: een voor de gevoelens die ontstonden door de afwezigheid van seks en de andere voor haar gevoelens voor Joep. Met betrekking tot haar onvervulde behoefte aan seks selecteerde Manon gefrustreerd, onvervuld of leeg, onaantrekkelijk, gespannen of gestrest en gevangen. Haar gevoelens richting Joep waren schuldig, afgewezen, in de steek gelaten, machteloos en verdrietig. Op dat moment brak Joep in en begon zichzelf te verdedigen. Hij vond het oneerlijk dat Manon het gevoel had in de steek gelaten of afgewezen te zijn. Hij kon er immers niets aan doen dat hij geen seksueel verlangen meer voelde. Dit hadden ze nu al zo vaak besproken. Hij had nu eenmaal geen knop waarmee hij zijn gevoelens kon toveren. Was het maar zo. En ja, misschien kwam er ooit een nieuw medicijn op de markt dat minder invloed had op zijn seksdrive. Maar zolang hij aan deze medicijnen vastzat, was dit nu eenmaal het gevolg.

Ik vroeg Joep welke gevoelens hij zelf ervoer door het gemis aan seks in hun leven en Manon die dit wel verlangde. Ik gaf hem de kaartjes. Joep koos een aantal dezelfde kaartjes als Manon: gefrustreerd, gespannen of gestrest, gevangen en machteloos. Daarnaast koos hij minderwaardig, verdrietig, en somber of depressief. We stonden ook bewust stil bij de gevoelens van Joep. Doordat hij als man niet in

staat was om Manon de bevrediging te schenken die zij verlangde, voelde hij zich een minkukel. Hij had het gevoel dat hij faalde. Die gedachte maakte hem ook verdrietig en somber, vooral omdat hij het gevoel had vast te zitten. Hij moest antidepressiva blijven gebruiken, maar had daarmee het gevoel dat hij geen kant op kon.

Daarna onderzochten we wat het gedrag van Joep was als er weer eens onenigheid was geweest over het gemis aan seks. Joep gaf aan dat hij de neiging had zich terug te trekken in zijn eigen wereld. Hij stortte zich dan op zijn werk of zat uren achter zijn pc zodat Manon hem met rust liet. Gezelliger werd hij er niet van. Manon herkende wat hij schetste.

Ik vroeg hun beiden welke van de gevoelens er niet zouden zijn als Manon haar seksuele verlangens wel bevredigd zou zien. Stel je voor, hypothetisch, dat Manon op een bepaalde manier wel seksueel aan haar trekken zou komen, wat zou er dan anders zijn? Manon schoof het eerste stapeltje meteen terzijde en dacht daarna na over de gevoelens die zij richting Joep had. Ze was er niet helemaal zeker van, maar het kon zijn dat haar gevoelens van afgewezen en in de steek gelaten er niet meer zouden zijn. Er was dan immers geen reden om hem van iets te beschuldigen waar hij uiteindelijk niets aan kon doen. Haar schuldgevoelens zouden er dan dus ook niet meer zijn. Het gevoel van machteloosheid zou waarschijnlijk ook wel verdwenen zijn en haar verdriet uiteindelijk dan ook. Het verbaasde haar dat de impact blijkbaar zo groot was.

Wat Joep betreft, zijn gevoelens van stress zouden verdwijnen, evenals die van gevangenzitten en machteloos zijn. Stel je voor dat Manon haar behoeften vervuld zag, dan zou ze in ieder geval stoppen met hem aan zijn kop zeuren. En omdat hij zelf de behoefte aan seks niet voelde, zou er ook minder aandacht naar uitgaan. Joeps verdriet zou daardoor waarschijnlijk ook wel iets minder worden.

Over zijn gevoelens van minderwaardigheid en frustratie was hij minder zeker, evenals over zijn gevoelens van somberheid. Ja, ik blijf natuurlijk een man van trots en eer, grapte hij.

Bij de evaluatie vertelden ze allebei dat ze verrast waren van de impact van het onvervulde verlangen van Manon op henzelf, hun reacties en op hun relatie. Ik vroeg ze in hoeverre zij openstonden voor het zoeken naar een mogelijkheid waarop Manon op seksueel gebied wel aan haar trekken kon komen.

Manon gaf aan: ja, kijk, ik wist natuurlijk waarom ik jou als coach uitkoos, ik had gelezen dat jij ook openstaat voor andere dingen. Joep grapt wel eens: laat maar een gigolo komen. Die gedachte lijkt leuk, maar als het eropaan komt gruwel ik ervan. We spraken af dat we in een volgende sessie de diverse mogelijkheden uitgebreid zouden bespreken.

*Oordelen is je afsluiten voor de overige 99 procent
van de mogelijkheden.*

Uit: De Dagelijkse Gedachte

De weg naar de gewenste situatie

Onbekend maakt onbemind. Als je vaststaande gedachten en ideeën hebt over hoe een relatie eruit hoort te zien en hoe je met seksualiteit in liefdesrelaties om hoort te gaan, beperk je jezelf enorm. Het is een hele kunst om jezelf open te stellen voor nieuwe ideeën, zeker als ze op het eerste gezicht afschrikwekkend of onmogelijk lijken. Steeds meer mensen ontdekken echter dat het stramien waarin ze opgegroeid zijn, niet (meer) past of hen in de weg zit. Als je wilt kijken naar andere mogelijkheden dan die binnen jouw referentiekader vallen, heb je moed nodig. Moed om te durven kijken naar wat er is, om de realiteit onder ogen te zien. Moed om te erkennen dat de huidige situatie

in sommige opzichten niet meer voldoet. Moed om te erkennen dat je al het mogelijke gedaan hebt, maar dat er binnen de huidige situatie niets meer mogelijk is. Maar om een nieuwe situatie te kunnen creëren, is er naast moed ook creativiteit nodig om vrijelijk te kunnen brainstormen waarbij je oude gedachtepatronen en nieuwe belemmeringen even parkeert. In de volgende optelling laat psycholoog en psychotherapeut Jeffrey Wijnberg twee manieren zien om van een ongewenste situatie, naar een gewenste situatie te komen:

1. Gewenste situatie = Huidige situatie + dankbaarheid voor wat er is + acceptatie van hetgeen je niet wilt. Hierbij richt je je op je eigen mogelijkheden binnen de situatie.
2. Gewenste situatie = Huidige situatie + wil + daadkracht. Hierbij maak je een duidelijke beweging in de richting van een nieuwe situatie.

Joep en Manon hadden er jaren over gedaan om te ontdekken dat er binnen hun situatie geen nieuwe mogelijkheden waren om naar de gewenste situatie te komen. Door de coachgesprekken lukte het hun beter om van een afstandje naar hun leven te kijken en te bedenken wat zij daarin nu werkelijk wilden. Manon wilde niet de rest van haar leven seksloos doorbrengen, maar wilde ook haar relatie met Joep niet verbreken. Afgezien van het feit dat ze geen seks hadden, had ze geen enkel klagen over haar relatie, ze was gelukkig met Joep. Joep wilde Manon ook voor geen goud kwijt, en ach, die seks... als het voor haar echt zo belangrijk was, wilde hij er wel eens over nadenken hoe ze het anders zouden kunnen doen. Hij hield immers van haar en betekkende echte liefde niet dat je bereid was alles te geven om de ander zijn geluk te gunnen?

In een brainstormsessie, waarin het alleen maar mogelijk was om ideeën te spuien zonder ze te veroordelen, kwamen

we op tal van mogelijkheden. Manon kon op stap gaan en in de kroeg iemand versieren voor een onenightstand. Ze kon een gigolo laten komen, een minnaar nemen of een collega versieren op een beurs. Ze kon pornofilms huren en seksspeeltjes kopen. Ze kon naar een club. Ze kon de glazenwasser verleiden, of de postbode. Naarmate de lijst langer werd, kwamen er steeds absurdere ideeën en werd er ook meer gelachen in de praktijkruimte. Toen de lijst voor beiden lang genoeg was, was het tijd om de diverse opties serieus te bekijken en de voor- en nadelen te noteren. In het gesprek dat hierbij volgde werd duidelijk dat Manon niet zomaar met iedereen wilde vrijen, maar alleen met iemand bij wie ze zich echt prettig voelde en met wie ze ook meer kon delen dan alleen maar seks. Dit was voor Joep juist bedreigend. Hij zou het het prettigst vinden als Manon naar een mannelijke prostitué zou kunnen. Dan was het tenminste duidelijk: ze kwam voor de seks en verder niet. Manon kon hem uitleggen dat dit voor haar niet zou werken. Ze begreep wel dat dit voor hem zo werkte, maar zij had toch echt de behoefte aan een meer intiem contact, op zijn minst een bepaalde vriendschap met iemand. Zo kwamen ze uiteindelijk op het idee om via internet een man te zoeken die haar minnaar wilde zijn. Het liefst iemand die in eenzelfde soort situatie zat, en hen begreep. Dat zou de kans op problemen kleiner maken. Immers: een vrijgezel wilde op den duur vast meer.

We stonden uitgebreid stil bij de bezwaren van Joep. Hij was bang dat Manon op den duur verliefd zou worden op die andere man. Dat zag hij niet zo zitten. Hij vond het ook belangrijk dat hij wist wie het was. Niet iedereen mocht zomaar met zijn poten aan Manon komen, het moest wel iemand zijn die hij vertrouwde. En hij wilde niet het gevoel hebben dat hij buitengesloten werd, daarom wilde hij betrokken zijn bij de zoektocht. Voor Manon was volledige openheid in de persoonlijke situatie van de potentiële min-

naar belangrijk. Ze wilde niet stoken in een goede relatie, maar alleen handelen in openheid en eerlijkheid met alle betrokkenen. Joep was bereid dit alles een tijdje te proberen, maar hij wilde wel vetorecht: als hij het werkelijk niet aan zou kunnen, dan wilde hij dat er naar hem geluisterd werd. Manon ging akkoord op voorwaarde dat hij het een halfjaar lang serieus zou proberen en dat hij hulp zou zoeken bij Leonie als hij last kreeg van jaloezie. Ze spraken af dat ze samen een profiel aan zouden maken op een datingsite die gespecialiseerd was in aanvullende of polyamoreuze relaties.

Ontdekken door ervaren

*Moed is doorgaan wanneer je hebt ontdekt dat er
ook een kans is dat je verliest.*

T. Krause

Als je een nieuwe situatie onderzoekt en bereid bent om het op een andere manier te proberen, is het belangrijk dat je vooraf alles goed overweegt en doorspreekt. Wat zijn de voordelen van een besluit? Wat zijn jouw behoeften en die van je partner? Wat is voor elk van jullie belangrijk? Op welke manier kun je vooraf al zo veel mogelijk ellende uitsluiten? Het is daarbij cruciaal dat je goed luistert naar je innerlijke stem, opkomt voor jouw belangen maar daarbij ook luistert naar de bezwaren van de ander en deze erkent. Een ideale situatie kun je nooit bereiken, je kunt nooit voorspellen hoe iets in werkelijkheid uitpakt. Je zult vooraf nooit echt weten hoe je reageert als je iets doet wat je nog nooit gedaan hebt. Het kan zomaar zijn dat dit heel anders is dan je gedacht had. Iets wat logisch lijkt, kan bij de uitvoering plotseling een obstakel blijken te zijn, en dat waar je als een berg tegenop zag, kan uiteindelijk reuze meevallen. Als je nieuwe dingen uitprobeert, moet je bereid zijn ze te ervaren. Alleen zo kun

je ontdekken hoe het werkelijk zal zijn. Voor je de eerste daadwerkelijke stap zet, is het goed om even de tijd te nemen om te wennen aan het idee waarvoor je gekozen hebt. Zorg er echter voor dat je niet blijft hangen in twijfels, want dan kom je nooit van je plek en blijft alles bij het oude.

Een maand later zag ik Joep en Manon weer terug. Ze hadden inmiddels samen een advertentie op internet gezet en er had een aantal mannen gereageerd. Er zaten een paar erotisch getinte mails bij met allerlei geile voorstellen, maar gelukkig was het overgrote deel serieus. Twee sprongen eruit: een reactie van een galeriehoudster wiens vrouw geopereerd was aan eierstokkanker en die sindsdien bijna geen behoefte meer had aan seks en een van een journalist wiens vrouw door een ziekte verlamd was geraakt en in een rolstoel zat. Ze hadden besloten om beide mannen terug te mailen om zo een betere indruk van hen te krijgen. Ik vroeg hoe hun zoektocht tot nu toe bevallen was. Joep en Manon keken elkaar lachend aan. Ze vonden het eigenlijk allebei hartstikke spannend. Dateren via internet, daar hadden ze beiden wel over gelezen, maar het nu daadwerkelijk doen was toch weer andere koek. Het had hen allebei verrast hoe leuk het was. Ze lagen soms in een deuk van het lachen bij het lezen van bepaalde profielen. Ook was de sfeer in huis positief veranderd nu ze samen werkten aan een mogelijke oplossing. De druk was wat van de ketel en ze hadden meer plezier samen. Joep bleef het wel een beetje eng vinden als het straks werkelijk zover was. Maar goed, hij zou wel zien.

Daten en ontmoeten

De ervaring leert dat het bij daten beter is om een ontmoeting niet te lang uit te stellen. Zeker als je contact zoekt waarbij het doel seksueel contact is, is het belangrijk dat er een fysieke klik is

en dat ontdek je niet via de email. Maandenlang mailen voor een eerste ontmoeting is dan ook niet aan te raden. Via een profielbeschrijving geef je iemand een indruk van wie jij bent en wat voor jou belangrijk is en je kunt onderzoeken hoe de ander zich presenteert. Door te mailen ontdek je hoe iemand zich uitdrukt in woorden en reageert op jouw schrijfsels. Maar de enige manier om te ontdekken of je iemand aantrekkelijk genoeg vindt om het bed mee te delen, is door elkaar te ontmoeten. Aantrekkingskracht of een klik laten zich niet dwingen. Ook al lijkt iemand op papier ideaal, het kan zomaar tegenvallen als je elkaar in werkelijkheid ontmoet. Vaak voel je in een eerste moment al of het erin zit of niet. Aarzel daarom niet te lang en sta open voor een ontmoeting. Ontmoet elkaar op neutraal terrein en zorg ervoor dat je weg kunt wanneer jij dat wilt. Durf ook duidelijk aan te geven als het er niet in zit, ook al is de ander helemaal weg van jou. Iets tegen je zin in doen of uitstellen omdat je het zielig vindt voor de ander, werkt niet. Van de andere kant is het belangrijk dat je je durft open te stellen voor de ander en werkelijk contact durft te maken. Wees nieuwsgierig naar wie de ander is en laat je verrassen.

Manon en Joep hadden zowel met de galeriehouder, als met de journalist een afspraak gehad. Joep vond de galeriehouder maar een verwaande kwast en de overduidelijke lustvolle manier waarop hij naar Manon had gekeken beviel hem niet. Manon had hem wel aardig gevonden, maar ze wilde Joep niet voor het hoofd stoten. De afspraak met de journalist, Paul, was hen beter bevallen. Manon was al onder de indruk geweest van zijn mails, de manier waarop hij over zijn vrouw sprak, was vol liefde. Zij was jaren geleden in een rolstoel terechtgekomen. De verlamming was onder in het lichaam begonnen en trok langzaam steeds verder naar boven. Het was nu al duidelijk dat ze uiteindelijk aan haar verlamming zou overlijden, maar het verloop van de ziekte was onvoorspelbaar. Het kon maanden, maar

ook nog jaren duren. Pauls vrouw was op de hoogte van hun mailcontact, maar had ervoor gekozen om hen niet te ontmoeten. Ze had geschreven dat ze het te confronterend vond, maar dat ze haar man ook niet wilde beperken in zijn leven. Ze had al zoveel van hem gekregen en zijn leven al zoveel beïnvloed door haar ziekte. Ze wilde het hem gunnen, maar het alleen van een afstand aanschouwen. Manon voelde meteen dat deze mensen integer met elkaar omgingen. Daarbij kwam dat Paul een aantrekkelijke man was. Ook Joep vond Paul een toffe peer. Ze spraken af dat ze elkaar later via de mail op de hoogte zouden stellen van hun ervaring over de ontmoeting.

Manon en Paul schreven elkaar dat ze het een kans wilden geven. Na een vervolgspraak waarbij ze elkaar alleen hadden ontmoet, besloten ze om samen een avondje naar de sauna te gaan. Dan konden ze op een ontspannen manier alvast aan elkaars naakte lijf wennen. Onder de nevel-douche hadden ze elkaar gezoend en later bij de auto hadden ze het uitgebreid opnieuw gedaan. Beiden verlangden naar meer. Het werd tijd dat het er eens echt van ging komen. Paul had een hotelkamer gehuurd en Manon was erg zenuwachtig, maar had er ook heel veel zin in. Joep had die avond tot elf uur dienst en voor hun dochter was een oppas geregeld. Ze hadden duidelijk afgesproken hoe laat Manon weer thuis zou zijn en dat ze veilig zouden vrijen. Dat was voor Joep een voorwaarde geweest, ook al was Paul gesteriliseerd. Ze waren overeengekomen dat Manon hem niet zou vertellen over de details van hun vrijpartij, alleen maar of het leuk was geweest en of ze het naar haar zin had gehad en aan haar trekken was gekomen. Toen Joep thuiskwam van zijn werk zag hij Manon in haar badjas met een glas wijn en met roze wangen en pretogen op de bank zitten. Hij had gemengde gevoelens zijn vrouw zo te zien, maar zijn nieuwsgierigheid en zijn liefde voor haar wonnen. 'Je hebt het leuk gehad,' constateerde hij. 'Wat heerlijk voor je.

Kon ie het een beetje? Nee, laat maar, ik wil het ook niet weten. Het is goed zo.'

Privacy

Wat je wel en niet aan elkaar vertelt, is voor iedereen verschillend. De een wil juist wel alle details weten, de ander hoort er het liefst helemaal niets over. Sommigen kiezen ervoor om ook niet te weten wanneer er contact is, ze willen de confrontatie niet steeds ervaren en vinden het gemakkelijker om het niet te zien. Anderen zoeken een tussenvorm. Veel mensen willen wel de grote lijnen weten, maar laten hun partners de details voor zichzelf houden. Laat je hierin leiden door dat wat bij jou en jullie past. Respecteer elkaars grenzen en ieders individualiteit. De enige goede manier is te doen wat bij jullie past en waar jullie je prettig bij voelen. Soms moet je ook dat ontdekken door het te ervaren.

Manon en Joep hadden met Paul afgesproken dat ze na de eerste seksuele ervaring met zijn drieën zouden afspreken om te zien hoe nu verder te gaan. Paul bewonderde Joep openlijk om zijn moed om hem weer te ontmoeten. Hij kon zich voorstellen hoe moeilijk het voor hem moest zijn. Het deed Joep goed om dat te horen; hij voelde zich betrokken, erkend en gezien. Ze spraken af dat Manon en Paul elkaar eens in de twee weken zouden zien. Het mailcontact zouden ze beperken tot een à twee keer per week. Joep wilde niet dat Paul te dichtbij kwam en die verzekerde hem op zijn beurt dat het laatste wat hij wilde, was tussen hem en Manon te komen. Daarvoor respecteerde hij Joep te veel en hield hij te veel van zijn vrouw.

Ik had als coach in deze periode niet veel contact met Manon en Joep. Ze hielden me van hun vorderingen op de hoogte via de mail en hadden geen behoefte aan verdere

begeleiding. De sessie met de kaartjes had de ommekeer betekend, die had hun veel inzicht gegeven. Het contact met Paul had een soort van vaste vorm gekregen en alle partijen leken tevreden te zijn.

Na een aantal maanden belden ze echter voor een nieuwe afspraak. Joep vertelde dat Manon had aangegeven voortaan zonder condooms met Paul te willen vrijen. Joep zag dat helemaal niet zitten. Het was tegen de afspraak die ze gemaakt hadden. Manon vond het echter onzin om ze nog langer te gebruiken: ze haatte de geur van rubber, Paul was gesteriliseerd, ze deden het beiden met niemand anders, dus er was geen enkele reden om ze nog langer te gebruiken.

In het gesprek ging ik met Joep aan het werk. Wat zat hem werkelijk in de weg? Wat was er werkelijk aan de hand? Hij vertelde dat hij de gedachte dat Paul onbeschermd met Manon zou vrijen afschuwelijk vond. Hij vond het zo intiem, hij had het gevoel dat door het gebruik van een condoom er in ieder geval nog iets tussen haar en Paul inzat. Maar zonder condoom zou ook het laatste restje weg zijn. Het voelde alsof hij zijn vrouw dan helemaal weggaf. 'Heb je dat eigenlijk niet al gedaan, als je het goed beschouwt? Manon vrijt immers al met een ander. Ze deelt haar seksuele gevoelens met een ander, ze komt bij hem klaar. Wat is er werkelijk aan de hand? Wat zit je dwars?' Joep werd emotioneel. In het gesprek dat volgde kwam hij erachter dat het condoom symbool stond voor zijn loslatingsproces. Hij had altijd zonder condooms gevreeën met Manon. Door erop te staan dat Manon en Paul beschermd zouden vrijen had Joep het gevoel dat zijn eigen vrijpartijen met Manon in dat opzicht nog anders en speciaal waren. Iets wat alleen van hem en Manon was. Dat verschil zou er niet meer zijn als Paul ook zonder condooms met Manon zou vrijen. Paul zou het dan echt van hem overnemen. Eigenlijk vervloog met het stoppen van het gebruik van condooms ook Joeps

laatste hoop op een normale seksuele relatie met Manon. Door ermee akkoord te gaan zou hij de werkelijkheid accepteren dat hij die taak niet meer kon vervullen. Het was een emotionele sessie, waarin Joep uitgebreid over zijn gevoelens kon praten en daarmee ontstond er ruimte. Manon was blij dat ze wist wat Joep doormaakte en wilde hem de tijd geven om te wennen aan de gedachte dat zij zonder condooms wilde vrijen. Ze wilde het pas doen als Joep er helemaal achter kon staan en niet eerder. Ze omhelsden elkaar. Doordat Joep die ruimte en erkenning van haar kreeg, kon hij het sneller loslaten dan hij gedacht had.

*Afscheid nemen is pijnlijk, maar mooie
herinneringen zijn blijvend.*

Leonie Linssen

Afscheid als sekspartner

Erkennen dat je geen seksuele partner meer kunt zijn van je geliefde, is niet zomaar iets. Eigenlijk is het een rouwproces met alle bijbehorende gevoelens: ontkenning, boosheid, onmacht en verdriet. Rouwen kost altijd tijd, soms meer tijd dan je had gedacht. Sta jezelf toe te voelen wat je voelt, erken je gevoelens en geef er uiting aan. Ze mogen er zijn, ze zijn van jou en van niemand anders. Je gevoelens kunnen wisselend zijn, de ene keer denk je dat je het allemaal aankunt en dan is er opeens weer een dag dat je het afschuwelijk vindt. Dat is heel normaal en hoort erbij.

In een volgende sessie spraken we over een aantal praktische zaken, onder meer over de vraag: wat te doen met onze dochter Lucia? Tot nu toe hadden Manon en Paul steeds in een hotel afgesproken, maar dat was in de loop van de maanden aardig in de papieren gelopen. Tijdelijk was het een prima oplossing geweest, maar op den duur was het

ondoenlijk. Daarom had ze Paul soms thuis uitgenodigd als Joep er niet was en Lucia bij een vriendin speelde. Het contact met Paul was in de loop van de maanden uitgegroeid tot een intieme vriendschap. Op een bepaalde manier was ze ook van Paul gaan houden, al was het heel anders dan met Joep. Hij was haar levenspartner, haar grote liefde en de vader van hun kind. Met hem deelde ze haar leven. Manon zou het liefst Paul wat meer in hun leven betrekken. Ze was de geheimzinnigheid naar Lucia meer dan beu. Stel dat Lucia eerder thuis zou komen, of dat ze Paul ontmoette als hij op het punt stond om naar huis te gaan. Hoe konden ze het beste omgaan met Lucia?

Wat vertel je je kinderen?

De ervaring leert dat kinderen normaal vinden wat hun ouders normaal vinden, ook op het gebied van liefde en relaties. Veel van de waarden en normen die we hebben aangeleerd van onze opvoeding, cultuur en maatschappij, geven wij op onze beurt weer door aan onze kinderen. Zo zijn vliegen vieze beesten en lieveheersbeestjes lieve diertjes. Mannen zijn stoer en kussen en knuffelen elkaar niet, vrouwen doen dat wel, toch? Zo leerden we vroeger dat seks iets is waar je niet over praat en dat je van masturberen doof wordt. Nu leren we onze kinderen dat seks lekker en gezond is, dat het energie geeft en iets is om van te genieten en dat het daarbij belangrijk is dat je alleen doet wat jij zelf wilt en je elkaars grenzen dient te respecteren? Kinderen nemen veel van ons over, ook onze waarden en normen. Ze voelen vaak haarfijn aan wat er aan de hand is, bijvoorbeeld als er spanningen zijn tussen ouders. Als ze leren dat mensen die elkaar aardig en lief vinden elkaar knuffelen, vinden kinderen het ook normaal om mensen elkaar te zien knuffelen. Als we ze uitleggen dat je meer mensen lief kunt vinden en van meer mensen kunt houden, vinden kinderen dat vaak heel logisch. Ie-

mand zo lief vinden dat je die persoon ook wilt zoenen en met hem (of haar) wilt vrijen, kan een net zo logische stap zijn. Het zijn echter meestal de volwassenen zelf die de bezwaren maken en die het zelf raar vinden om van meerdere mensen te kunnen houden. Uiteraard hangt een en ander ook af van de leeftijd van de kinderen. Voor jonge kinderen is het gemakkelijker om te accepteren dat mama ook van haar vriend houdt, zeker als zij duidelijk de liefde ervaren die er tussen de ouders bestaat. Als kinderen in de puberteit komen, kan het lastiger zijn. Niet alle pubers willen iets weten over het seksleven van hun ouders. Vader en moeder moeten vooral ouders zijn en blijven, seks hoort daar niet altijd bij. Het hangt er natuurlijk ook van af in hoeverre je in het gezin open bent over seksualiteit en er sowieso wel of niet gemakkelijk over praat. Pubers zetten zich vaak af tegen hun ouders en sluiten zich aan bij groepen jongeren waarin ze zichzelf herkennen want ze willen er graag bij horen. Het hebben van ouders die het anders doen dan andere ouders, kan hen hierbij dwarszitten. Het is daarom belangrijk om dat in gedachte te houden als ze weerbarstig reageren. Je hoeft de details over je liefdesleven niet aan je puberzoon of -dochter te vertellen. Op de eerste plaats moet je proberen een goede ouder te zijn voor je kinderen en die rol met aandacht en liefde te vervullen. Kinderen hebben behoefte aan veiligheid, het is daarom belangrijk te laten zien dat je, ondanks een aanvullende relatie, ook gelukkig bent met elkaar als ouders en niet van plan bent om uit elkaar te gaan. Als jouw kinderen zien dat jij een gelukkig mens bent die ervoor kiest dat te doen wat bij jou past, vervul je ook daarmee een voorbeeldfunctie. Als jij gelukkig bent met een aanvullende relatie, zullen jouw kinderen dat gemakkelijker accepteren als jij het zelf ook kunt accepteren en er gewoon over doet.

Joep en Manon kozen ervoor om Paul af en toe als vriend uit te nodigen, zodat Lucia hem op een natuurlijke manier kon leren kennen. Ook Joep stond ervoor open om Paul wat vaker te ontmoeten op vriendschappelijke basis.

Op die manier kon iedereen in het gezin eraan wennen dat Paul deel uitmaakte van Manons leven. Paul vond het prima. Hij genoot van de gezelligheid bij hen thuis en ontdekte dat hij met Joep zijn liefde voor muziek deelde. Manon had de logeerkamer omgedoopt tot een kamer voor haarzelf, met een lekkere stoel, een boekenkast, een altaartje met kaarsjes en een slaapbank. Ze trok zich af en toe terug op haar kamer om te mediteren en Lucia leerde dat die kamer het terrein was van haar moeder waar ze haar niet mocht storen. Op die manier creëerde Manon een eigen plekje in huis dat van haar was. Joep vond het een prima oplossing.

De vele gezichten van liefde

Ik snap hoe vriendschap werkt, of betaalde seks in de namiddag. Maar ik snap helemaal niets van een liefdesverhouding.

Gore Vidal (1925)

Wat is liefde? Is alle liefde hetzelfde of zijn er verschillende soorten liefde? Niet alleen Gore Vidal is in verwarring. Zowel de oude traditie als modern onderzoek lijken te bevestigen dat er verschillende soorten aantrekkingskracht en verbinding bestaan, waarvoor we het woord liefde gebruiken. De oude Grieken bijvoorbeeld, hadden minstens drie verschillende woorden voor liefde:

1. Eros (έρως)– de gepassioneerde begerende liefde, gebaseerd op genieten of lijden en bezitten of verliezen.
2. Agape (αγάπη) – de erende liefde, gebaseerd op aanvaarding en overgave, genegenheid en waardering voor iemand.

3. Philia (φιλία) – de loyale liefde, gebaseerd op vriendschap, delen met elkaar en affectie.

De moderne wetenschap lijkt het tot op bepaalde hoogte eens te zijn met de oude Grieken. In 2008 kwam antropologe en gedragskundig onderzoeker dr. Helen Fisher met de stelling dat wij, als menselijke soort, drie belangrijke hersensystemen hebben die verband houden met liefde. Dit zijn:

1. Lust – de seksuele energie,
2. Aantrekkingskracht – het beginstadium van romantische liefde,
3. Gehechtheid – de langetermijnverbinding met een ander persoon.

Een van de meest basale en bijzonder uitdagende inzichten die het idee dat er meerdere vormen van liefde bestaan met zich meebrengt, is dat we tegelijkertijd verschillende vormen van liefde kunnen voelen voor verschillende mensen. Zo kun je je op hetzelfde moment seksueel aangetrokken voelen tot de ene, romantische liefde voelen voor de tweede en een langdurige liefhebbende verbintenis hebben met de derde. De wetenschap laat zien dat dit niet vreemd is of verkeerd, het is gewoon hoe je hersenen werken!

Het probleem is dat veel mensen geleerd hebben dat seksuele en romantische liefde alleen gevonden kunnen worden in een relatie met een persoon. Toch is dit in werkelijkheid vaak niet het geval, zoals de statistieken over vreemdgaan zo duidelijk aantonen. Duidt dit op een fundamentele morele zwakheid in onze maatschappij? Of is onze visie op liefde niet in lijn met onze biologische en culturele realiteit?

Traditioneel was het huwelijk in Europa, en in Amerika want dat werd gekoloniseerd door de Europeanen, als institutie niet de plaats waar men zijn seksuele behoeften bevredigde. Het huwelijk was eerst en vooral een constructie waarmee families, clans en stammen tot ieders profijt sterke economische of politieke banden smeedden. Het werd niet noodzakelijkerwijze van je verwacht dat je je vrouw of man ook liefhad. En wat je seksuele behoeften betrof: die konden elders worden bevredigd als de vereiste kinderen ter wereld waren gekomen. Natuurlijk hadden mannen vaak meer bewegingsvrijheid dan vrouwen als het om de seksuele keuze ging.

Historisch gezien is het idee dat romantische liefde en seksuele passie door een persoon zouden moeten worden bevredigd nog vrij recent in zwang gekomen. Het idee dat intieme liefde alleen zou moeten worden beleefd binnen een monogame relatie is nu algemeen aanvaard. Toch beginnen steeds meer mensen zich af te vragen of dit uitgangspunt wel valide is. Open relaties gaan hierin nog een stap verder door te accepteren dat het normaal is dat mannen en vrouwen seksuele variatie zoeken in hun leven, terwijl ze de sterke liefdesband met hun primaire partner blijven onderhouden. In heel veel opzichten erkennen mensen met een polyamoreuze levensstijl gewoon dat onze voorvaders meer kennis hadden over liefde dan wij ze tegenwoordig toedichten. Het verschil is dat de meeste moderne open relaties, polyamorie praktiseren op een manier die zowel vrouwen als mannen de vrijheid geeft hun leven te verrijken met het beleven van meerdere soorten liefde.

Vragen die je jezelf kunt stellen

1. Op welke manier kijk jij aan tegen de verschillende manieren van liefde?
2. Welke afspraken heb jij gemaakt met je partner op het gebied van liefde en seksualiteit? Hoe voelen deze afspraken nu voor jou?
3. Op welke manier ga jij om met gevoelens van liefde of aantrekkingskracht voor anderen dan je partner?
4. Wat sta jij jezelf toe in een relatie en waarom?
5. Met welke waarden en normen over liefde, intimiteit en seksualiteit ben jij opgegroeid?
6. Welke waarden en normen over liefde, intimiteit en seksualiteit geef jij je kinderen mee?

Tips

1. Onderzoek wat je kunt veranderen binnen de huidige relatie. Wat heb jij te accepteren? Waar ben jij dankbaar voor?
2. Durf buiten kaders te denken. Laat je fantasie stromen. Fantasieën zijn van jou en mogen er zijn.
3. Betrek je partner(s) bij wat je zou willen en maak samen keuzes waar je beiden achter kunt staan. Wees open tegen elkaar over wat je voelt.
4. Durf te ontdekken. Je weet pas hoe het werkelijk is als je het ooit probeert. Fantasie en werkelijkheid zijn niet altijd hetzelfde, hou daar rekening mee.
5. Hou rekening met de grenzen van jezelf en van je partner(s). Veiligheid is belangrijk om te kunnen experimenteren en om jezelf te kunnen laten zien.
6. Wees blij met wat er is tussen jou en je partner. Geniet van al het goede tussen jullie.

11. Botsende werelden: de open en de geheime relatie – Henry



Relaties kunnen monogaam of polyamoreus zijn, open of aanvullend zijn maar ze kunnen ook geheim zijn. Wat als je zelf een open relatie hebt en een relatie krijgt met iemand die deze relatie geheimhoudt voor de partner? In principe zou het moeten kunnen denk je: twee mensen die thuis een partner hebben en desondanks toch iets met elkaar willen opbouwen. Toch kan ook dit tot problemen leiden. Lees het verhaal van Henry die zelf een open relatie heeft met zijn vrouw, maar een relatie kreeg met Sylvia die dit thuis voor haar man geheimhield.

Henry (49) twijfelde aan zijn aanvullende relatie met Sylvia (41). Hij was al vijftien jaar gelukkig getrouwd met Annelies (45) met wie hij een open relatie heeft: ze geven elkaar de ruimte om gevoelens te hebben voor anderen en hier uiting aan te geven. Zowel Henry als Annelies hebben tijdens hun huwelijk een aantal keren een langdurige aanvullende relatie gehad. Ze hebben geen geheimen voor elkaar en zijn open en eerlijk over hun relaties. Ze hebben geen kinderen.

Henry had Sylvia leren kennen op een driedaagse leiderschapscursus. Er was een enorme klik tussen hen. De cursus was op locatie met overnachtingen en tijdens de laatste avond konden ze er niet meer omheen: de erotische spanning tussen hen was duidelijk voelbaar. Henry had

Sylvia meteen de eerste avond al duidelijk gemaakt hoe hij in zijn relatie stond. Sylvia had hem ook over haar relatie verteld. Ze was getrouwd en had twee jonge kinderen. Ze had een drukke baan als manager bij een woningcorporatie. Ze werkte graag en veel en hun huwelijk stelde buiten het gezinsleven niet veel meer voor. Zij en haar man waren maatjes van elkaar, maar daar was ook alles mee gezegd. Ze leefden als huisgenoten naast elkaar in hetzelfde huis, maar vrijen deden ze nog zelden. Haar man leek er vrede mee te hebben, hij vond het prima zo. Sylvia was ontevreden over haar huwelijk, maar wilde niet scheiden. Ze kwam zelf uit een gescheiden gezin en dat wilde ze haar kinderen absoluut niet aandoen. Daarom had ze zich voorgenomen om haar huwelijk uit te zingen totdat de kinderen uit huis waren. Tot die tijd zocht ze seks en spanning buiten de deur, zo kon ze het volhouden. Het liefst had ze een vaste minnaar met wie het leuk was. Het contact met haar vorige minnaar was verbroken en hier zat ze met Henry met wie het buitengewoon klikte. De laatste cursusnacht was het begin van een voor Sylvia nieuwe geheime relatie en een voor Henry aanvullende relatie. Vele leuke avonden brachten ze samen door, die altijd eindigden met heerlijke vrijpartijen.

Na verloop van tijd, toen de heftigste passionele storm tussen hen wat geluwd was, begon Henry steeds minder naar Sylvia te verlangen. Als ze bij elkaar waren hadden ze het hartstikke leuk en genoot hij van haar gezelschap. Maar hij ontdekte dat hij heel dubbele gevoelens had die steeds groter werden. Enerzijds voelde hij zich heel erg aangetrokken tot Sylvia die graag haar grenzen op seksueel gebied wilde verkennen en verleggen. Anderzijds merkte hij dat er een vaag onbehaaglijk gevoel tussen hen ontstond. Hij wist niet goed waar het vandaan kwam, maar hij merkte wel dat hij steeds minder uitkeek naar hun gezamenlijke uitjes en afspraakjes. Maar als ze elkaar weer zagen, verdween de

twijfel als sneeuw voor de zon en genoot hij met volle teugen. Met die twijfelgevoelens kwam Henry bij Leonie voor relatiecoaching.

Geheimhouding en open relatie

Een open relatie waarin alles bespreekbaar is, is op hele andere pijlers gebouwd dan een geheime relatie. In een open relatie hebben partners geen geheimen voor elkaar, weten ze van elkaars partners, plusvrienden of verliefdheden en maken ze zaken bespreekbaar. Daarnaast gunnen zij elkaar dat ze anderen liefhebben en maken ruimte voor elkaars relatie(s). Respect, openheid, eerlijkheid en acceptatie zijn hierbij belangrijke waarden. Immers, een open relatie kan alleen hierdoor bestaan.

Een geheime relatie is echter gebaseerd op heel andere fundamenteën. Voor jezelf zorgen, genieten van spanning, seksuele energie en aandacht van een andere partner kan alleen door geheimhouding, verzwijgen en liegen in de thuisrelatie. Dit staat haaks op de waarden openheid en eerlijkheid. In de praktijk betekent dit dat degene die de open relatie heeft, zich aan moet passen aan de beperkte tijd en agenda die de geheime relatie met zich meebrengt. Als degene met de open relatie (die ik hier gemakshalve de 'open partner' noem) de vaste partner van degene met de geheime relatie kent, wordt deze min of meer gedwongen om mee te doen aan de leugens van de bedrieger. Dit geldt met name als men de aanvullende relatie in stand wil houden en geen problemen of gedoe wil. Daarmee wordt de 'open partner' eigenlijk gedwongen om over zijn eigen zorgvuldig gekozen waarden en normen heen te stappen. Dat kan op den duur gaan wringen. Als je zelf lang gewerkt hebt aan het openen van je relatie en daarvoor door een proces bent gegaan waarbij je uiteindelijk tot de kern van jouw authenticiteit bent gekomen, is het moeilijk om weer een stapje terug te doen en mee te doen aan het in stand houden van een geheime relatie.

Tijdens de coaching onderzochten we de pijlers van Henry's relatie met Sylvia. Hij ontdekte dat ze samen goed konden praten over hun werk en ook dezelfde humor hadden. Waar hij ook achterkwam en wat zijn ego streelde, was dat hij voor Sylvia iemand was van wie zij kon leren. Dit aspect kende hij niet in zijn relatie met Annelies, waarin gelijkwaardigheid het uitgangspunt was. Samen hadden ze onderzocht hoe ze hun relatie konden openen en Annelies was hierin meestal een stap verder dan hij. In de relatie met Sylvia daarentegen, was hij degene die ervaring had waar zij van kon leren, zowel op seksueel gebied als qua levenservaring.

Henry voelde bijvoorbeeld irritatie over het feit dat Sylvia vaak zat te klagen over haar man en wat ze bij hem miste. Daardoor kreeg Henry het idee dat er weinig tot niets goeds over hem te vertellen was. Hij confronteerde Sylvia hiermee en vroeg haar waarom ze eigenlijk bij haar man bleef als er toch niets aan hem deugde. Toen pas nuanceerde Sylvia het beeld en noemde ze ook dingen op die ze wel leuk aan haar man vond. Henry maakte haar duidelijk dat zij er voor hem niet aantrekkelijker op werd als ze zich zo negatief uitte over haar man. Hij daagde haar uit haar verantwoordelijkheid te nemen voor haar huwelijk en iets te veranderen aan de dingen waar ze zich aan stoorde of die zij in haar relatie met haar man miste. Voor Sylvia was dit nieuw. Zij was gewend zich tegenover haar minnaars negatief te uiten over haar man. Ze dacht erover na en ontdekte dat ze zichzelf daardoor als het ware een alibi verschaftte om vreemd te gaan. Hoe moeilijker en ellendiger ze het had met haar man, des te gemakkelijker kon ze het aan haar minnaar en voor zichzelf verantwoorden dat ze haar vertier bij hem zocht. Ze vond het vreemd om te horen dat Henry hier niets van moest hebben, net zoals ze het ook raar vond als hij zich zo lovend uitte over zijn eigen vrouw en haar vertelde hoe lief zij wel niet was. Wat deed hij in

godsnaam bij haar als hij het thuis zo leuk had? Er moest dan toch wel iets niet goed zitten in die relatie, dacht ze.

De invloed van waarden en normen

Veel mensen projecteren onbewust hun eigen waarden en normen op het leven van anderen. Zij nemen hun eigen belevingswereld als uitgangspunt en gaan ervan uit dat dit voor anderen hetzelfde is. Ze kijken naar gebeurtenissen door een filter van eigen ervaringen dat beïnvloed is door opvoeding en omgeving. Dat zie je duidelijk gebeuren als je persoonlijke problemen bespreekt met vrienden: alle adviezen die ze je geven, zijn gebaseerd op hun eigen waarden en normen en op hun persoonlijke verwachtingen en behoeften. 'Ik zou bij hem weggaan als ik jou was' of 'Dat jij het bij hem volhoudt, ik zou dat nooit kunnen'. Ze proberen zich te verplaatsen in het leven van de ander, maar gaan daarbij van zichzelf uit. Vaak werken deze adviezen ook niet, omdat ze passen bij de ander, maar niet bij jou.

Dit zie je ook terug bij Sylvia en Henry. Als je, zoals Sylvia, zelf vreemdgaat omdat je relatie thuis niet lekker loopt en je wilt je energie krijgen van contacten met anderen, is het heel raar om te horen dat iemand iets met jou aanknoopt terwijl hij thuis ook een leuke relatie heeft. Veel mensen denken – net als Sylvia – dat dit onmogelijk is, dat iemand alleen maar vreemdgaat als er iets fout zit in zijn relatie. Maar ook Henry nam zijn eigen relatie als uitgangspunt en daarom irriteerde het hem dat Sylvia zich zo negatief uitliet over haar man. Hij was immers dol en trots op zijn vrouw en hun relatie, en wilde dat iedereen laten weten, inclusief Sylvia. Hij realiseerde zich eerst niet dat dit Sylvia juist onzeker maakte.

Opgelegde moraliteit en innerlijke waarheid

*Als de Tao is verdwenen, is er goedheid.
Als de goedheid is verdwenen, zijn er de goede zeden.*

Lao Tse

Een van de meest fundamentele ideeën uit de *Tao Te King* (een van de belangrijkste geschriften van het taoïsme) is het besef dat van buitenaf opgelegd moreel gezag niet gezond is. Integendeel, volgens dit boek is de bedoeling van morele codes niet om je een beter persoon te maken, maar je te beheersen en er zeker van te zijn dat je je gedraagt zoals het de machthebbers uitkomt. Maar al te vaak zijn de mensen die de strengste regels propageren degenen die deze regels het meest overtreden. Je hoeft niet zo ver te zoeken om hiervan frappante voorbeelden te vinden – gemeentelijke politici en geestelijken zijn, helaas, te vaak betrokken bij handelingen die lijnrecht staan op wat zij van ons verwachten. Dit is nergens duidelijker dan op het gebied van relaties. Of het nu gaat om een vreemdgaande politicus of om de katholieke bisschop die een kind verwekte bij een non, het mag duidelijk zijn dat de sterke krachten van seks en liefde simpelweg niet samengaan met wat onze samenleving ‘goed’ noemt. Dus wat moet je doen? De waarden en normen helemaal loslaten? Zelf maar kiezen uit het aanbod en doen wat jou het beste lijkt? Of je eigen waarden en normen stellen?

Zowel de *Tao Te King* als veel supermoderne stromingen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling moedigen ons aan om op te houden met geloven in goede zeden in het algemeen. In plaats daarvan moedigen ze ons aan manieren te vinden om onze eigen innerlijke waarheid te ontdekken, om in contact te komen met onze eigen ‘goedheid’ en te

handelen vanuit dat gevoel van vrede en stilte in onszelf. Elke spirituele traditie benadrukt de noodzaak om die ‘innerlijke stilte’ te vinden, of het nu is door meditatie, gebed, het maken van een pelgrimstocht of contact met de natuur, en vandaar uit te bepalen wat je doet.

Je eigen waarden en normen

Het is belangrijk om je bewust te zijn van je eigen waarden en normen. In eerste instantie worden waarden en normen gevormd door je opvoeding, je ouders en de omgeving waar je in opgroeit. Zo kan je geloof van grote invloed op jou en je leven zijn. Later in je leven kun je die invloed van je omgeving ervaren als ballast, dan is het goed om te bedenken: Wat vind ik hier nu eigenlijk zelf van? Wat zijn mijn waarden en normen? Hoe wil ik eigenlijk het liefst met deze situatie omgaan? Welke wereld zou ik willen scheppen? Het is een hele klus om oude waarden en normen los te laten en daarvoor je eigen in de plaats te stellen.

Een van de manieren om te onderzoeken wat de waarden en normen zijn die jouw leven bepalen, is door terug te kijken naar welke boodschappen je hebt meegekregen van je ouders of opvoeders. Wat waren hun favoriete uitspraken? Op welke manier hebben ze jou beïnvloed? Past deze norm van je ouders nog bij jou? Een andere manier om jouw eigen waarden en normen te ontdekken, is door jezelf de wondervraag te stellen. Stel, van nacht komt er een fee langs, die tovert dat jij morgen wakker wordt in een wereld die geschapen is door jou. Ze kan alles toveren, niet alleen waar je woont, maar ook in welke wereld je woont, wie je burens zijn en in welke maatschappij of cultuur je leeft. De fee kan zelfs beïnvloeden hoe de mensen in jouw ideale wereld eruitzien en hoe ze zich gedragen. Hoe ziet jouw ideale wereld eruit? In welke wereld word jij morgen wakker?

Veel mensen ontdekken door deze oefening dat de wereld die ze zouden willen toveren niet overeenkomt met die waarin ze leven. Kijken hoe je die twee werelden dichter bij elkaar kunt brengen is de volgende stap en die wordt vaak ervaren als lastig en moeilijk. Veel mensen vinden het een onmogelijke opdracht om hun ideale levenswijze te integreren in hun leven. Zij willen anderen niet kwetsen, willen graag voldoen aan de verwachtingen van anderen, ouders of maatschappij. Dit mechanisme zit diep in ons systeem. We willen niet buiten de boot vallen of als afwijkend gezien worden.

In het begin van zijn relatie met Annelies ontdekte Henry dat hij het erg moeilijk vond om zijn familie en vrienden te vertellen over hun open relatie. Tussen hem en Annelies was het dan wel eerlijk en open, maar voor de buitenwereld leidde hij een ogenschijnlijk 'normaal' leven. Pas toen zijn ouders vlak na elkaar gestorven waren, voelde hij zich vrij genoeg om naar zijn eigen waarden en normen te leven. Hij had tegenover zijn familie nooit zijn verlangens naar andere vrouwen durven uiten. Ondanks zijn intense verdriet om de dood van zijn ouders, voelde Henry zich ergens ook opgelucht en daar schaamde hij zich diep voor. Anderzijds kreeg hij nu de mogelijkheid om dichter bij zichzelf te komen. Sindsdien werd het voor hem steeds gemakkelijker om te voelen wat hij echt zelf wilde en wat werkelijk bij hem paste. Annelies, die een vrije opvoeding had genoten, stond in die zin al eerder dichter bij zichzelf dan Henry. Zij hielp hem zijn eigen waarden en normen te ontdekken en te formuleren. Het hele proces had jaren geduurd en hij voelde zich nu sterk.

Door zijn contact met Sylvia en de manier waarop zij op zijn relatie met Annelies reageerde, ontdekte hij hoe ver hij zelf al veranderd was. Sylvia bewonderde hem erom dat hij zijn leven zo vormgegeven had en hij genoot van haar bevestiging. Aanvankelijk merkte hij dat Sylvia door hun

gesprekken ging nadenken over haar eigen relatie en probeerde wat beweging in de relatie met haar man te brengen. Henry stimuleerde Sylvia hierin. De laatste maanden leek er echter niets meer te gebeuren, er was een stilstand gekomen in de verandering. Sylvia had haar man wel verteld over haar contact met Henry, niet de details. Haar man wist niet beter dan dat zij vrienden waren geworden na een cursus, maar was niet op de hoogte van hun seksuele relatie. Hij vroeg niet door en Sylvia liet het erbij, ze vond het eigenlijk wel prima zo. Als Sylvia waar Henry bij was aan de telefoon stond te liegen tegen haar man over waar ze was, voelde hij zich erg ongemakkelijk. Hij werd zich er ook van bewust dat hij de laatste maanden steeds vaker lullig tegen haar deed, alsof Sylvia het niet verdiende dat hij vriendelijk en aardig tegen haar was.

Toen hij zijn waarden en relatiebehoeften opnieuw op een rijtje zette, ontdekte Henry dat zijn respect voor Sylvia niet meer hetzelfde was als in het begin. Toen was de aantrekkingskracht zo groot geweest, dat het niet zo belangrijk leek dat Sylvia haar gevoelens voor Henry geheimhield. Maar nu de vlinders verminderd waren en hun relatie een wat kalmer karakter had gekregen, vond Henry het steeds moeilijker om met de geheimen van Sylvia om te gaan. Het paste niet bij wat hij zelf in de loop der jaren had verworven. Het strookte niet met zijn eigen innerlijke waarden en normen. Anderzijds genoot hij wel van hun contact en van de energie en passie die Sylvia voor haar werk toonde. Hij vond het heerlijk om met haar te sparren over hoe zij beiden hun teams aanstuurden. Wat betekende zijn relatie met Sylvia voor hem in zijn leven? Op welke manier paste ze nog bij hem?

De balans van het levenswiel

Als je twijfelt over je relatie of over keuzes die een grote impact hebben op je leven, kun je het best een stapje terug doen om van een afstand naar jezelf en je leven te kijken. Dat is iets wat we nooit geleerd hebben. Bij een moeilijke keuze hebben we de neiging om vooral te kijken naar de negatieve aspecten die de mogelijke keuzes met zich meebrengen. We zijn vooral gericht op de korte termijn en zijn niet gewend om verder te kijken dan de komende weken of maanden. Een jaar of langer vooruitkijken, doen we hooguit op het gebied van werk of studie. Toch helpt het om bij moeilijke keuzes de balans van je leven op te maken. Doe je nog wel de dingen die voor jou belangrijk zijn? Waar besteed je je tijd aan? Hoe zorg je ervoor dat je die dingen doet die je werkelijk wilt? Een oefening die hierbij kan helpen is de balans van het levenswiel. Je maakt twee levenswielen: een die weergeeft hoe je leven er nu uitziet en een tweede die laat zien hoe je leven er idealiter uit zou zien. In het eerste wiel geef je aan hoe je in je huidige leven je tijd verdeelt: wat is op dit moment van je leven voor jou belangrijk, waar besteed je tijd aan en hoeveel?

Bij Henry was de indeling van het levenswiel voor zijn huidige levenspatroon als volgt: Partnerrelatietijd met Annelies (30%), werk (35%) studie/opleiding (15%), Sylvia (10%), vrienden (5%) en sport (5%).

Daarna vergeleken we dit met het wiel van zijn ideale wereld, in de zin van: wat is voor jou op dit moment in je leven belangrijk? Daaruit bleek dat Henry eigenlijk veel meer tijd zou willen besteden aan zijn studie psychologie, veel meer dan hij nu deed: het was een investering in de toekomst en het bepaalde de richting waar hij naartoe wilde. Ook wilde hij eigenlijk meer tijd doorbrengen met zijn vrienden. Als hij werkelijk het deel 'studie/opleiding' en 'vrienden' wilde vergroten, bleek er eigenlijk geen ruimte

meer te zijn voor zijn relatie met Sylvia. Sylvia was het laatste stuk dat hij in zijn tweede levenswiel wilde tekenen en de ruimte was al zo goed als verdeeld. Henry schrok van zijn eigen tekening, die hem duidelijk maakte dat Sylvia in zijn leven niet zo belangrijk was als hij had gedacht. Ze was leuk, de seks met haar was fijn en ze streelde zijn ego. Maar hoe belangrijk was ze nu werkelijk voor hem, vergeleken met de andere dingen in zijn leven?

Twee weken later wist Henry dat hij zijn relatie met Sylvia wilde verbreken. Door de gesprekken en de oefening van het levenswiel was hij erachter gekomen dat Sylvia minder belangrijk voor hem was dan hij dacht. Het was hem duidelijk geworden dat zij andere dingen zocht in hun relatie dan hij. Ze was tevreden met wat spanning en afleiding voor haar huwelijk en genoot van wat er was, meer had ze niet nodig. Voor Henry paste zijn relatie met Sylvia niet meer in zijn leven; de relatie stond te veel stil en er was te weinig ontwikkeling, groei en positieve uitwisseling. Hij realiseerde zich dat hij, door energie te blijven steken in deze relatie, geen ruimte over had voor het aangaan van andere relaties die beter bij hem pasten. Hij voelde zich opgelucht door zijn besluit, het voelde goed om zich extra te gaan inspannen voor zijn studie, iets wat hem inspireerde. Het was alsof hij zichzelf een beetje had teruggevonden.

Vragen die je jezelf kunt stellen

1. Wat vind jij belangrijk in een relatie? Wat zijn de dingen waar je mee kunt leven en wat zijn de dingen die je verafschuwt?
2. Wat zijn je persoonlijke waarden en normen? Op welke manier kijkt je geliefde tegen een aanvullende relatie aan?
3. In hoeverre zijn je waarden en normen leidend of bepalend voor een aanvullende relatie? Zijn ze essentieel of

- totaal onbelangrijk?
4. In hoeverre ben jij trouw aan jezelf in je relaties?
 5. Wat zou je nooit aan je omgeving durven te vertellen? Waarom niet?
 6. Wat kun jij leren van deze aanvullende relatie dat je in je huidige relatie niet vindt?

Tips

1. Pas op dat je niet invult hoe het voor de ander zal zijn. Neem niets als vanzelfsprekend aan, maar check de aannames en verwachtingen van de ander.
2. Wees je bewust van je eigen verwachtingen en hoe je reageert. Reageer je op wat er is of op wat je hoopt dat er zal zijn of zal komen?
3. Wees bereid te ontdekken. Een relatie is nooit een doel op zich, maar altijd een weg ergens naartoe. Geniet van je reis en wees je ervan bewust dat niet alles gaat zoals je het zou willen. Blijf alert en durf kwetsbaar te zijn. Vallen en weer opstaan hoort erbij.
4. Besef dat ieder mens anders is en dat iedereen zijn eigen rugzak met ervaringen heeft. Ieder mens heeft recht op zijn eigen gekheid.
5. Wees dankbaar voor wat er is en geniet van al het moois en van alle positieve energie.

12. De driehoeksrelatie: van twee naar drie – Marc & Yvonne en Lea



Je bent al tientallen jaren bij je partner, de kinderen zijn inmiddels volwassen. Jullie zijn druk en staan beiden midden in de maatschappij. Je hebt ieder je eigen bezigheden, een druk sociaal leven en je bent redelijk onafhankelijk van elkaar. Gevoelsmatig voel je aan dat je in staat bent om van meer dan een persoon te houden, maar je hebt er nooit echt met elkaar over gesproken. Op de een of andere manier kwam het er niet van. Verliefdheden kwamen en gingen. Je wist het van elkaar, maar het bleef altijd vaag. Totdat er iets gebeurde waardoor je er wel met elkaar over moest praten. Jullie openden je relatie en er volgde een heftige tijd waarin veel gebeurde en ontwikkelingen elkaar snel opvolgden. Lees hoe Marc en Yvonne uiteindelijk in een driehoeksrelatie belandden.

Marc (51) en Yvonne (53) kenden elkaar vanaf hun studententijd en waren 26 jaar getrouwd. Samen hadden ze drie kinderen, die inmiddels niet meer thuis woonden. Toen ze elkaar leerden kennen op een popfestival, waren het zogenaamde vrije zielen. Geen van beiden was echt op zoek naar een partner, ze leidden een zorgeloos bestaan. Nadat ze verliefd op elkaar werden, woonden ze al snel samen. Ze hadden allebei duidelijke carrièrewensen, behoefte aan eigen vrienden en bezigheden, lieten elkaar vrij in hun

persoonlijke keuzes en maakten allerlei plannen voor de toekomst. Toen Yvonne zwanger werd, besloten ze dat het beter was om te trouwen. Het was de gemakkelijkste manier om zaken te regelen met betrekking tot de kinderen. Het huwelijk was geen halszaak, dus ze trouwden in kleine kring.

Al voordat ze elkaar ontmoetten, wist zowel Marc als Yvonne dat ze gevoelens konden hebben voor meer mensen tegelijk. Op de een of andere manier voelden ze dat ook aan bij elkaar, maar toch spraken ze er nooit over. Hun drukke leven en de kinderen eisten alle aandacht op en een monogaam huwelijk was het enige dat zij kenden. Ze hadden ook niet geleerd om uitgebreid over hun intiemste verlangens te praten. In de loop der jaren was Marc al vaak verliefd geweest. Behalve fantaseren over zijn verliefdheden deed Marc er niet veel mee, hij hield ze voor zichzelf. Hij vond het te verwarrend en te privé. Yvonne merkte het altijd, ze had haar ogen niet in haar zak: als Marc verliefd was, was hij meer afwezig dan anders. Dat ging soms ten koste van het gezin, als hij dingen vergat omdat hij zijn hoofd er niet bij had. In die zin vond ze het vervelend, maar ze begreep hem wel. Zelf voelde ze zich regelmatig seksueel aangetrokken tot andere mannen. Ze fantaseerde over wat ze met hen zou willen doen en vond het heerlijk om te flirten en de chemie te voelen. Ze genoot van de energie die het haar gaf, die ze vervolgens aanwendde voor haar relatie en gezin. Zo waren ze allebei redelijk tevreden.

Toen een van de mannen duidelijk liet merken meer te willen dan alleen flirten, ging Yvonne uiteindelijk overstag. Marc was de derde man in haar leven geweest en na zoveel jaren seks alleen met hem was ze toe aan iets nieuws. Ze durfde er niet met Marc over te praten. Haar nieuwe minnaar daagde haar uit om nieuwe dingen te proberen en de gestolen vrijpartijen gaven haar energie. Het was geen relatie in de brede zin van het woord, de wederzijdse seksu-

ele aantrekkingskracht was hun voornaamste verbinding. Toen Marc het op een dag ontdekte, barstte de bom. Hij schrok hevig toen hij vernam dat Yvonne al bijna anderhalf jaar regelmatig vrijde met een andere man. Hij had er niets van gemerkt! Het was hem wel opgevallen dat Yvonne de laatste tijd veel meer zin had in seks en dat had hij als man erg prettig gevonden. Het had hun seksleven nieuw leven ingeblazen. Ondanks dat was hij ook jaloers en voelde hij zich bedrogen. Zo kwamen zij vier jaar geleden bij Leonie in de praktijk terecht.

In die periode leerden Marc en Yvonne open met elkaar te communiceren. Marc ontdekte dat zijn jaloezie vooral bestond uit de angst dat een andere man beter zou zijn in bed dan hij. Daarbij was hij ook bang dat Yvonne hem zou verlaten voor een ander. Door dit openlijk te bespreken, waarbij Yvonne hem duidelijk kon maken dat er niets mis was met hem als minnaar en echtgenoot, werd zijn jaloezie enigszins hanteerbaar. Het luchtte op dat Leonie hen uitdaagde hun werkelijke verlangens, ook op seksueel gebied, aan elkaar kenbaar te maken. Door de gesprekken ontdekten ze dat zij hun gevoelens voor anderen en hun seksualiteit op verschillende manieren beleefden. Voor Marc was seksualiteit verbonden met intimiteit en zielsverwantschap, hij kon zich niet voorstellen dat hij met een vrouw zou kunnen vrijen zonder dat hij verliefd op haar was. Geestelijke intimiteit was voor hem een voorwaarde. Voor Yvonne lag dat anders. Ze vond seks gewoon heerlijk, dacht er veel aan en fantaseerde en masturbeerde graag. Voor haar was lichamelijke aantrekkingskracht voldoende om haar lustgevoelens de vrije loop te kunnen laten. Een bepaalde intimiteit was leuk, maar geen voorwaarde, het seksuele plezier stond voorop. Ze schaamde zich wel enorm voor haar verlangen om met andere mannen te vrijen. Met haar streng katholieke achtergrond en ouders met duidelijke strikte leefregels, had ze al snel het gevoel dat wat ze werkelijk zou

willen doen, niet deugde. Nette meisjes doen zulke dingen niet, had ze geleerd. Was ze eigenlijk wel normaal? Wat betekende hun verschil in seksuele beleving voor hun relatie en toekomst?

*Pas als je de moed toont je weg te gaan,
toont de weg zich aan jou.*

Paulo Coelho

Relatieafspraken

Veel mensen voelen zich, al dan niet bewust, niet thuis in een monogame relatie. Lang niet iedereen is monogaam. Ondanks de seksuele revolutie van de jaren zeventig, is seksualiteit niet iets wat vanzelfsprekend goed gaat. We vinden het nog steeds niet altijd gemakkelijk om te praten over ons seksleven. De manier waarop we met seksualiteit omgaan en hoe we onze seksuele verlangens vervullen in of buiten onze relatie(s) is niet voor iedereen hetzelfde. We zijn opgegroeid met een monogaam relatiebeeld en nog steeds beloven talloze mensen elkaar bij een huwelijk om elkaar trouw te blijven en voor elkaar te zullen zorgen in goede en slechte tijden tot de dood hen scheidt. Er wordt maar zelden gesproken over hoe dat trouw blijven en het voor elkaar zorgen er concreet uitziet. Toch is het van belang om te weten hoe je je committeert aan de relatie, ook voor een periode die korter duurt dan levenslang en die realistischer is. Ik raad partners aan om hun relatiespelregels regelmatig te evalueren en te toetsen aan de veranderende behoeften. Niets blijft hetzelfde.

De ontwikkelingen in de huidige maatschappij gaan snel. Veranderingen komen en gaan. Waar het vroeger normaal was om veertig jaar bij dezelfde werkgever te blijven, wordt het nu beter geacht voor je ontwikkeling om regelmatig van baan te veranderen. De behoefte aan informatie en cursussen op het gebied van persoonlijke groei nemen in snel tempo toe. Mensen gaan

uit elkaar en starten een nieuwe relatie. Al die veranderingen nodigen ons uit om de liefdesrelatie en de manier waarop we deze vormgeven tegen een nieuw licht te houden. Wees je bewust van wat jullie verwachten van de relatie. Wat is voor jou belangrijk en wat voor je partner? Op welke manier beloven jullie elkaar te ondersteunen? Wat betekent trouw voor jou en hoe ziet dat er voor je partner uit? Welke spelregels hanteren jullie voor je relatie? Waar voelen jullie je prettig bij?

Voordat Marc en Yvonne trouwden, hadden ze met elkaar gesproken over wat ze belangrijk vonden in een relatie. Toen ze besloten te trouwen, vonden ze de trouwbelofte niet voldoende en ze vonden deze ook niet bij hen passen. Daarom hadden ze elkaar op hun trouwdag plechtig beloofd om elkaar vrij te laten in hun persoonlijke ontwikkeling en elkaar daarbij te ondersteunen. Ze hadden afgesproken vrienden van elkaar te zijn en niet elkaars bezit. Ze wilden aantrekkelijk voor elkaar blijven en niet samensmelten tot een geheel. Ze gunden elkaar hun eigen vrienden en bezigheden. Zo had Yvonne in de loop der jaren verschillende banen gehad en had zij zeven jaar geleden een massagepraktijk geopend, waarbij ze mensen ook reikbehandelingen gaf. Marc was na een stevige carrière eind jaren negentig voor zichzelf begonnen op het gebied van IT-oplossingen. Ze waren beiden tevreden over de manier waarop ze hun carrière en gezin vorm en inhoud hadden gegeven. Beiden hadden het gevoel dat ze bereikt hadden wat ze elkaar destijds hadden beloofd.

Tijdens de sessies ontdekten Marc en Yvonne dat het tijd werd om hun relatieafspraken te vernieuwen. Nu ze naar elkaar hadden uitgesproken dat ze allebei in staat waren gevoelens te koesteren voor anderen, wilden ze nieuwe afspraken maken voor de komende periode. Ze wilden niet dat hun relatie er onder zou lijden. Na een aantal gesprekken waarin de gevolgen van het vreemdgaan van Yvonne

centraal stonden, spraken ze af dat zij zou stoppen met haar minnaar. Ze wilden eerst het vertrouwen in elkaar herstellen door vanaf nu open en eerlijk tegen elkaar te zijn over hun gevoelens voor anderen. Uit *Het Relatiespel* kozen ze samen tien gedragskaartjes die voor hen de basis vormden voor de komende periode. Naast 'open en eerlijk tegen elkaar zijn', kozen ze ook voor 'elkaar accepteren zoals we zijn', wat voor hen betekende dat zij elkaars verschillen zouden proberen te erkennen en te accepteren als een gegeven. Daarvoor was 'kwetsbaar durven opstellen' nodig, evenals 'persoonlijke dingen en gevoelens delen', iets wat zij op het gebied van intimiteit en seksualiteit niet gewend waren. Marc koos als persoonlijke uitdaging 'negatieve ervaringen loslaten' en Yvonne koos voor 'werken aan persoonlijke groei' wat voor haar betekende dat ze in therapie ging om de invloed van haar verleden op haar seksualiteitsbeleving aan te gaan en te verwerken. Ze committeerden zich aan deze afspraak voor een periode van minimaal een jaar. Om dit te kunnen bereiken zouden ze elke dag op een vast moment ieder zeven minuten lang met volle aandacht naar de ander luisteren, zonder onderbreking. Er was een praatstokje beschikbaar voor degene die het woord nam, als ondersteuning (zie luisteroefening met het praatstokje op www.liefdedelen.nl). Ze spraken af dat ze minimaal twee keer per maand een avond samen zouden zijn om uitgebreid met elkaar te praten. Vol vertrouwen in hun relatie en hun toekomst beëindigden ze de sessies met Leonie.

Het is nooit te laat om te zijn wat je had kunnen worden.

Het is nooit te laat om te worden wat je al bent

George Eliot

Leven vanuit authenticiteit

Marc en Yvonne gaven elkaar de ruimte om te ontdekken wat zij werkelijk wilden op het gebied van relaties en seksualiteit. Ze beseften dat er tijd nodig was om bepaalde patronen die in de loop der jaren ontstaan waren in hun relatie, te veranderen. Ze voelden hoe hardnekkig ze waren, die patronen die hun grondslag hadden in hun jeugd en opvoeding. Dat geldt voor de meeste mensen. De druk vanuit de maatschappij om op een bepaalde manier te leven, kan groot zijn. Daardoor is het voor veel mensen een heel proces om in contact te komen met hun innerlijke bron van waarheid, met hun kern. Niet alleen aangeleerd gedrag, maar ook tal van overtuigingen, belemmeringen, waarden en normen moeten onderzocht worden, om niet te spreken van het ego dat behoorlijk in de weg kan zitten.

Om te durven leven vanuit authenticiteit, is de moed nodig om uit te vinden wie je werkelijk bent. Durf jij te voelen wat je werkelijk wilt? Durf je dat ook te erkennen aan jezelf? Durf je dit te laten zien aan je partner en je omgeving? Durf jij nu op dit moment even bewust stil te staan bij deze vragen? Ik nodig je uit om deze vragen niet alleen nu bij het lezen te overdenken, maar ook de komende weken. Stel jezelf regelmatig de vraag: wat wil ik nu werkelijk? De eerste stap naar leven vanuit authenticiteit, is durven luisteren naar je hart. Daarbij helpt het om jezelf niet te veroordelen maar te respecteren zoals je bent, als mens, met al je verlangens en emoties. Durf de ruimte te voelen om jouw persoonlijke verlangen te voelen, kenbaar te maken en te volgen.

De weg naar jouw authenticiteit kent vaak pieken en dalen en je voelt je misschien soms onzeker. In het veranderingsproces ondervind je misschien weerstand vanuit je omgeving of van jezelf. Als er veel mensen zijn die het niet eens zijn met jouw eigen, pure verlangens, is het vaak moeilijker om eraan vast te houden. Zeker als ze er waardeoordelen over vellen of nog erger: jouw behoeften veroordelen. Bedenk dat iedereen het recht heeft te mogen zijn wie hij is, ook de ander die jou misschien veroor-

deelt. Ieder mens heeft recht op zijn eigen groeiproces, ook de mensen die niet bereid zijn om te groeien. Niemand heeft dezelfde waarden en normen. Daarom is het fijn dat er, als je in de minderheid bent, mensen zijn die je kunnen steunen of je bij je zoektocht naar authenticiteit kunnen begeleiden. Dat hoeven er niet veel te zijn, één persoon is soms al voldoende. Veel mensen vinden het fijn om op internet via fora met lotgenoten te kunnen sparren. Door de steun en de erkenning van anderen, wordt het gemakkelijker om jezelf te accepteren zoals je bent. De ervaring leert dat als je durft te staan voor wie jij bent en wat je wilt, je vanzelf ook minder weerstand ervaart van je omgeving. Als je uitstraalt dat je blij bent met het leven dat je leidt en de keuzes die je daarbij gemaakt hebt, accepteren anderen dit ook gemakkelijker.

Vier jaar later zag ik Marc en Yvonne opnieuw in mijn praktijk. Er was de afgelopen jaren heel wat gebeurd. De eerste jaren na de sessies hadden Marc en Yvonne veel met elkaar gesproken en ontdekkingen gedaan. Ze hadden alles wat er in hun huwelijk was gebeurd rondom hun verliefdheden en gevoelens voor anderen eerlijk en open met elkaar besproken. Hierdoor was veel duidelijker geworden. Ze waren meer naar elkaar toegegroeid nu ze met elkaar over hun gevoelens konden praten. Na twee jaar was de tijd rijp geweest voor een nieuwe stap in hun relatie. Yvonne wilde zich op seksueel gebied graag verder ontwikkelen en zich vrijmaken van de invloed van opvoeding, door te vrijen met andere mannen als de situatie zich voordeed. Ze wilde haar verlangens niet langer negeren. Marc wilde haar hierin graag ondersteunen en had besloten zijn eigen pijn van jaloezie te accepteren. Hij twijfelde of hij er zelf al aan toe was andere vrouwen in zijn leven toe te laten, met name omdat zijn verlangen dieper ging dan dat van Yvonne, namelijk zijn behoefte aan intimiteit en zielsverwantschap.

Ze hadden er uitvoerig over gesproken en ervoor geko-

zen om Yvonne de komende jaren eerst de ruimte te geven. Ze vonden het een spannende stap, wilden niet te hard van stapel lopen en daarmee hun relatie in gevaar brengen. Ze hadden hun relatieafspraken vernieuwd en afgesproken elkaar te steunen en uit te dagen in hun persoonlijke groeiproces op het gebied van seksualiteit en relaties. Door de nieuwe seksuele ervaringen van Yvonne was hun seksleven samen ook opgebloeid en ze hadden de bijbehorende strubbelingen overwonnen. Door steeds weer met elkaar te praten over hun gevoelens en de invloed van alles op hun relatie, was de intimiteit tussen hen gegroeid.

De reden waarom ze nu weer bij mij waren gekomen, was dat Marc hevig verliefd was geworden op een andere vrouw, Lea. Dat had hun leven behoorlijk op zijn kop gezet. Ze hadden haar ontmoet op een workshop en zowel Marc als Yvonne waren erg onder de indruk van de jongere vrouw. Lea (42) was biseksueel. Ze voelde zich tot hen allebei aangetrokken en liet dit ook duidelijk merken. Marc vond Lea een zelfbewuste vrouw, hij genoot van haar natuurlijke verschijning en het gemak waarmee ze zichzelf openstelde en liet zien wie ze was. In de middagpauze sprak hij met Yvonne over Lea en uitte zijn behoefte om haar nog een keer te zien. Yvonne was geamuseerd en voelde meteen aan dat deze ontmoeting meer betekende dan een leuk contact. Ze moedigde Marc aan Lea uit te nodigen voor een etentje bij hen thuis. Zelf was ze nieuwsgierig naar Lea en naar wat er zou gebeuren. Een week later was het zover. In de tussentijd had Marc veel met Lea gemaïld en er uitgebreid met Yvonne over gesproken. Toen Lea bij hen binnenkwam had hij het gevoel dat hij haar al jaren kende. Het werd een gezellige avond en alle drie waren ze verrast over wat er tussen hen gebeurde en ze verwonderden zich over de vlinders die vrolijk tussen hen heen en weer fladderden.

Hoewel Yvonne niet verliefd was op Lea, voelde ze zich wel heel erg op haar gemak bij haar en haar nieuwsgierig-

heid naar seksueel contact met vrouwen nam toe. Nadat ze de afgelopen jaren op seksueel gebied dichterbij zichzelf was gekomen en haar grenzen had verlegd, voelde ze dat dit een nieuwe stap voor haar kon zijn. Ze had altijd al gefantaseerd over een trio met Marc en een andere vrouw. Voor haar was dit een mogelijkheid om haar seksuele vrijheid uit te breiden en te delen met de man en levenspartner van wie ze zoveel hield.

Marc liet er geen gras over groeien en die avond werd er al geknuffeld en gezoend. Ze waren allemaal onder de indruk van wat er gebeurde en wat er ontstond. Marc en Lea hingen uren met elkaar aan de telefoon en 's avonds in bed had hij er lange gesprekken over met Yvonne. Yvonne was verbaasd over de snelheid waarmee alles ging en was blij om Marc zo opgewonden en verliefd te zien. Eindelijk durfde hij zijn gevoelens voor een andere vrouw te uiten. Doordat Yvonne er zo nauw bij betrokken was, voelde ze het ook niet als een gevaar, integendeel. Zo kwamen ze op het idee om een week later met zijn drieën een huisje te huren, zodat ze elkaar in alle rust beter en vrijelijk konden ontdekken en leren kennen. Na een intensief weekend, waarbij Marc en Lea steeds dichterbij elkaar kwamen en ze ook veel tijd met hun drieën doorbrachten, was de driehoeksrelatie een feit. Ze spraken af dat Lea de weekends bij Marc en Yvonne zou doorbrengen. Ze waren zich bewust van de verandering die hun relatie onderging doordat ze ruimte maakten voor Lea. Ze vonden het alle drie belangrijk dat Yvonne voldoende aandacht zou krijgen, omdat de verliefdheid tussen Marc en Lea zo heftig was. Door de weekends gezamenlijk door te brengen, konden ze daarin voorzien. Ze waren vastbesloten om samen een fantastische tijd tegemoet te gaan en de eerste tijd was hun leven net een droom geweest. Fantasieën werden in de praktijk gebracht en behoeften werden vervuld.

Toch zaten er na de eerste maanden twee vertwijfelde

mensen in mijn praktijk. Yvonne vertelde dat ze af en toe de behoefte had om weer eens een weekend met Marc alleen te zijn, maar Marc wilde daar niets van weten. Hij vond dat ze door de week al voldoende tijd samen hadden. Ze hadden bewust gekozen voor deze driehoeksrelatie en hij vond dat ze het niet konden maken tegenover Lea. Daarbij was hij opgebloeid door de relatie met Lea, zijn energie kende door de ontstane NRE geen grenzen. Hij had het gevoel alsof hij tussen twee vuren in stond. Hij wilde Yvonne geen verdriet doen, maar ook Lea niet tekortdoen. Lea vond de weekends met hen beiden geweldig. Ze had het gevoel dat ze in deze relatie met zowel een man als een vrouw eindelijk thuisgekomen was en ze vond het vreselijk om na ieder weekend weer afscheid te moeten nemen omdat haar werk en huis op grote afstand lagen. Wat nu? Hoe konden ze met al deze verschillende wensen en behoeften omgaan?

De voor- en nadelen van een driehoeksrelatie

Een volledige driehoeksrelatie waarbij drie mensen een relatie met elkaar hebben, kent voor- en nadelen. Liefde ontvangen van twee mensen tegelijk kan hele intense ervaringen opleveren. Ge-deelde liefde is dubbele liefde. Soms kunnen gevoelens zo overweldigend zijn, dat het te veel lijkt om te kunnen ontvangen. Zeker als je altijd geweten of gevoeld hebt dat je polyamoreus bent maar daar nooit uiting aan hebt kunnen geven, kan een driehoeksrelatie zorgen voor hemelse en euforische momenten die bevestigen wat je diep in je hart altijd al had gevoeld. De kans dat je je seksuele verlangens kunt bevredigen en je fantasieën kunt waarmaken is met zijn drieën groter dan met zijn tweeën. Ook praktisch gezien zijn er voordelen. Er is altijd iemand die kan inspringen bij discussies en die je de dingen van een andere kant kan laten zien. Er is vaker iemand aan wie je je verhaal kwijt kunt als je daar behoefte aan hebt, je krijgt dus meer aan-

dacht. Omdat gesprekspartners wisselen, krijg je ook van twee kanten feedback. Je kunt dagelijkse taken verdelen en er is dus meer kans dat je vervelende klusjes niet meer hoeft te doen omdat de nieuwe partner die toevallig leuk vindt. Als er kinderen zijn kunnen zorgtaken verdeeld worden, waardoor er meer tijd overblijft voor andere leuke dingen.

Aan de andere kant is er ook een extra partner met eigen wensen en behoeften om rekening mee te houden. Er zullen dus misschien meer dingen zijn die je minder leuk vindt en je zult waarschijnlijk ook vaker water bij de wijn moeten doen. Dan helpt het als je over een dosis flexibiliteit en inlevingsvermogen beschikt en kunt loslaten. In een driehoeksrelatie kom je jezelf meer tegen dan in een een-op-eenrelatie. Doordat er meer geliefden zijn die ieder op hun eigen manier reageren, zul je je onvolkomenheden, je uitdagingen en ontwikkelpunten sneller tegenkomen. Als je houdt van persoonlijke groei en ontwikkeling en van intensiteit in je leven, is een driehoeksrelatie bij uitstek geschikt. Bovendien kun je je door het hebben van meerdere relaties, completer voelen dan in een een-op-eenrelatie.

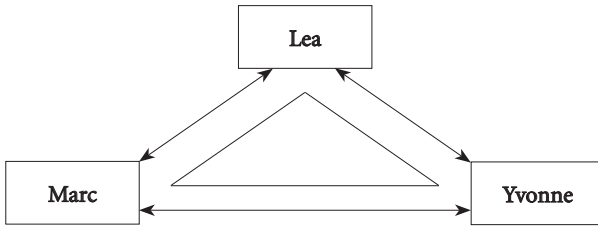
Ik vroeg Marc en Yvonne welke voor- en nadelen zij aan hun driehoeksrelatie ervoeren. Marc gaf aan dat hij het heerlijk vond dat hij in Lea een filosofische gesprekspartner had gevonden. Hij kon met haar uren bomen over bepaalde onderwerpen en ze daagde hem uit het leven van een andere kant te bekijken. Die intellectuele verbinding had hij met Yvonne veel minder. Yvonne was zijn levenspartner en ze deelden een uitgebreid verleden dat onuitwisbaar was. Yvonne genoot ervan om Marc zo gelukkig te zien. Ze merkte dat hij veel meer energie had en daardoor veel gemakkelijker dingen voor haar overhad. Ze vond het heerlijk om met zijn drieën te experimenteren in bed en haar grenzen te verkennen. Ze vond het ook leuk om samen met Lea boodschappen te doen en met haar over Marcs eigenaardigheden te kunnen lachen. Dat schepte een speciale

band tussen hen. Toch was Marc voor haar het bindmiddel in hun relatie. Hoewel ze Lea een fantastische vrouw vond, voelde ze niet voor haar wat Marc met haar had. Ze maakte zich zorgen of dit op den duur wel genoeg zou zijn en vroeg zich af of hun relatie kans van slagen had. Yvonne had ook gemerkt dat de intensiteit van de relatie voor haar soms een beetje te veel was. Ik vroeg haar welke relatie ze precies bedoelde: de relatie tussen haar en Marc of de relatie tussen hun drieën? Yvonne was verrast door deze vraag en moest even diep nadenken. 'Je legt de vinger op de zere plek,' antwoordde ze, 'ik weet soms niet meer hoe ik mijn leven moet zien. Soms denk ik dat ik alleen aan Marc verantwoording heb af te leggen, we zijn al zo lang samen en kennen elkaar door en door. Maar doordat we Lea in ons leven hebben toegelaten, zeg ik steeds tegen mezelf dat ons oude leven nu voorbij is en dat ik uit moet gaan van de nieuwe situatie met Lea. Maar soms mis ik ons oude leven. Ik wil af en toe weer eens gewoon een weekend samenzijn met Marc en de kinderen en niet bezig zijn met praten, communiceren en rekening houden.' Ik vroeg Marc op welke manier hij tegen hun driehoeksrelatie aankeek en welke relatie van hem nu de meeste aandacht kreeg. Hij antwoordde dat hij vooral bezig was om de relatie met hun drieën vorm en inhoud te geven. Met Lea had hij tussendoor wel contact via de mail en de telefoon, maar hij was uitgegaan van een samenzijn in het weekend. Hij had het idee dat dit de enige manier was om hun driehoeksrelatie een eerlijke kans te geven.

De verschillende relaties in een driehoeksrelatie

In een relatievorm waarbij meerdere personen zijn betrokken, kun je evengoed meerdere relaties onderscheiden. In het geval van een driehoeksrelatie, zijn dat eigenlijk vier afzonderlijke relaties die ieder hun eigen dynamiek en karakter hebben. In dit

voorbeeld zijn dat de relatie tussen Marc en Yvonne, de relatie tussen Marc en Lea, de relatie tussen Yvonne en Lea, en de relatie als drie-eenheid die zij samen zijn.



De verschillende relaties in de driehoeksrelatie

Als een relatievorm die jaren op een bepaalde manier heeft bestaan door de komst van een derde verandert, heeft dat hoe dan ook invloed op de bestaande relatie. Maar zelfs als je besluit om samen ruimte te maken voor deze derde geliefde, zullen de oorspronkelijke verbindingen die jullie relatie uniek en specifiek maken altijd bestaan. Denk alleen maar aan de betekenis van een gezamenlijke start, een gezamenlijk verleden en eventuele kinderen op jullie emotionele verbindingen. Je kunt niet doen alsof die periode er niet is geweest. Jullie gezamenlijke ervaringen zijn onuitwisbaar en hebben bijgedragen aan jouw vorming en ontwikkeling. Ook bij driehoeksrelaties waarbij een van de partners in het centrum staat en een liefdesrelatie heeft met de twee anderen, bestaan verschillen tussen deze relaties. Het is een utopie om te denken dat alle relaties tussen de personen in een driehoeksrelatie hetzelfde zouden moeten zijn qua intensiteit en liefde. Net zoals je op verschillende manieren van je kinderen kunt houden en met ieder kind een andere band kunt hebben, zijn gevoelens tussen geliefden nooit gelijk, zelfs niet als jullie alle drie van elkaar houden. Het is dan ook niet zinvol om daar naar te streven. Iedere mens is anders en iedere relatie is anders en kent haar eigen dynamiek.

Het is niet zo dat de oude relatie geen bestaansrecht meer heeft op het moment dat je deze verandert in een driehoeksrelatie. Wel helpt het om de vanzelfsprekendheid die bestond in je oude relatievorm los te laten en iedere situatie opnieuw te bekijken. Natuurlijk is het noodzakelijk om rekening te houden met de derde partner en ook zaken vanuit diens oogpunt te bekijken. Ook deze nieuwe partner in de relatie zal moeten accepteren dat de vorige relatie nog steeds bestaat. Soms voelt de nieuwe partner zich hierdoor buitengesloten, dan helpt het deze gevoelens te erkennen, ze uit te spreken en de onderliggende behoefte te onderzoeken. Dat kan zijn de behoefte aan aandacht, bevestiging of aan erkenning. In een driehoeksrelatie is het belangrijk alle aanwezige relaties te erkennen en de benodigde aandacht te geven. Hoeveel tijd en aandacht je schenkt aan welke relatie, moeten jullie samen uitzoeken en bespreken. Durf te ontdekken wat bij iedere relatie past. Wees open en eerlijk over je gevoelens, wensen en verwachtingen. Spreek je uit naar elkaar, dat helpt.

Ik gaf Yvonne en Marc de opdracht mee om na te denken over de verschillende soorten relaties in hun driehoeksrelatie en daarbij de verschillende verbindingen van iedere relatie te beschrijven. Ook vroeg ik hun om na te denken over hun werkelijke wensen ten aanzien van de verschillende relaties. Ik stelde hun voor om wat we besproken hadden in deze sessie, met Lea te delen en haar te betrekken in de coaching. Yvonne en Marc gingen hiermee akkoord. Een week later belde Lea verheugd op dat ze graag kennis met me wilde maken in een afzonderlijk gesprek. In dat gesprek vertelde Lea over haar leven tot nu toe en hoe zij de relatie met Marc en Yvonne ervoer.

Lea had een paar problematische relaties achter de rug met mannen die moeite hadden met haar bisexualiteit. Toen ze dertig was geworden, had ze besloten dat haar leven de komende jaren van haar zou zijn. Ze wilde niet meer leven volgens de normen van haar omgeving, maar naar

haar eigen maatstaven. Ze was nu eenmaal biseksueel, en ze wilde ervan genieten. Het afgelopen jaar had ze met meerdere mannen en vrouwen tegelijk seksuele relaties gehad. Toch stond de vluchtigheid hiervan haar tegen. Seks was leuk, ze genoot ervan om met zowel mannen als vrouwen te vrijen, maar diep in haar hart verlangde ze ook naar echte intimiteit. Gedeeltelijk vond ze die in haar werk als business coach. Toch verlangde ze naar meer. Toen ze Marc en Yvonne ontmoette bij de workshop was ze direct onder de indruk van Marcs openheid over hun open relatie. Ze voelde zich tot allebei aangetrokken, alhoewel het contact met Marc gemakkelijker verliep dan met Yvonne. Ze was bang om tussen hen beiden te komen en was verheugd toen ze uitgenodigd werd om bij hen te komen eten. In haar stoutste fantasie had ze altijd gedroomd over een driehoeksrelatie met een man en een vrouw tegelijk. Zo kon ze haar biseksualiteit op een natuurlijke manier integreren in een relatie. Die avond sprak ze voor het eerst in haar leven over deze droom met Marc en Yvonne, die er positief op reageerden. Haar leven nam in een sneltreinvaart een gunstige wending. Mensen in haar omgeving merkten op dat ze zo gelukkig en energiek was de laatste tijd, was ze soms verliefd? Ze had besloten om open te zijn over haar relatie met Marc en Yvonne en tot haar verbazing had ze naast een aantal directe vragen over 'hoe ze dat nu deden in bed', ook veel leuke en spontane reacties gekregen. Het leek wel of het leven naar haar toe kwam! Haar ouders waren blij dat ze eindelijk gelukkig leek en hadden haar gezegd dat ze hun aanvankelijke bezwaren maar zouden parkeren. Ze begrepen er niet veel van, maar ze zagen dat hun dochter gelukkig was en dat was voor hen het belangrijkste. Het ontroerde Lea.

Ik vroeg Lea wat Marc en Yvonne haar verteld hadden over de sessie die ik met hen had gehad. Ze vertelde dat ze verrast was te horen dat ze eigenlijk drie verschillende re-

laties had: een relatie met Marc, een relatie met hen drieën, en een relatie met Yvonne. Voor haar gevoel was ze steeds bezig geweest om aan de relatie met hun drieën te werken. Maar als ze heel eerlijk was, waren haar gevoelens voor Marc anders dan die voor Yvonne. Door de intensieve mailwisseling deelde ze met Marc veel meer intimiteit en ze voelde meer geestelijke verwantschap met hem dan met Yvonne, bij wie ze genoot van haar zachte vrouwelijkheid en van de andere seksuele energie die ze bij haar voelde. Ze bewonderde Yvonne om haar gave zonder oordeel te luisteren en omdat ze soms een zin of opmerking kon plaatsen die haar van haar stuk bracht. Ze was dol op Yvonne, maar het was zo ontzettend anders dan met Marc. Bij hem voelde ze zich uitgedaagd, de seksuele spanning was anders en ze zou het liefst ook met hem alleen tijd doorbrengen en vrijen. Ze had het nooit durven voorstellen omdat ze bang was dat ze daarmee tussen hem en Yvonne zou komen. Het laatste wat ze wilde was hun relatie verstoren. Ze had het gevoel dat Marc en Yvonne de oudste rechten hadden, doordat ze al zo lang bij elkaar waren. Daarbij hadden ze afgesproken om elkaar alleen gezamenlijk te zien in het weekend en ze wilde die afspraak niet schenden. Ze had gelezen hoe belangrijk het was om je bij polyamoreuze relaties te houden aan de afspraken die je samen gemaakt had. Door het gesprek met Yvonne en Marc na onze laatste sessie, had ze ingezien dat het belangrijk was dat ze eerlijk was over haar werkelijke wensen. We spraken af dat ze die zelf zou uiten in een volgende, gezamenlijke sessie.

Uitkomen voor wensen en verwachtingen

In een driehoeksrelatie is het, nog meer dan in een een-op-een-relatie, belangrijk dat je eerlijk en open bent over al je wensen, behoeften en verlangens, ondanks dat het niet altijd mogelijk

zal zijn om al je behoeften en verlangens vervuld te zien. Opgekropte en onvervulde behoeften gaan innerlijk een eigen leven leiden, worden daardoor alleen maar groter, wat weer leidt tot spanningen. Je kunt maar beter zeggen wat je behoeften zijn en daarna samen besluiten of, en hoe ze vervuld kunnen worden in de relatie(s). Als je een bewuste keuze maakt om bepaalde dingen wel of niet te doen en je bent het er samen over eens, is het veel gemakkelijker om te accepteren dat je niet alles krijgt wat je wilt. Inlevingsvermogen, compassie, communicatieve vaardigheden en assertiviteit zijn gewenste eigenschappen in een driehoeksrelatie. Als je iemand bent die geneigd is om alleen maar te geven en veel rekening te houden met anderen, zul je minder van je eigen behoeften vervuld zien dan wanneer je iemand bent die weet wat hij wil en gemakkelijk voor zichzelf opkomt. Ook flexibiliteit, kunnen accepteren, autonomie en een goede relatie met jezelf zijn belangrijk.

In de volgende sessie met Marc, Yvonne en Lea onderzochten we hoe ieder zich in de verschillende relaties verbonden voelde met elkaar. Dit deden we aan de hand van het verbindingswiel waarbij we de verschillende verbindingen in kaart brachten. Zo was voor alle drie duidelijk dat in de relatie met z'n drieën de emotionele, fysieke en recreatieve verbinding op de voorgrond stond. In de relatie tussen Marc en Yvonne was naast deze verbindingen ook een economische, een spirituele en familiale verbinding aanwezig. In de relatie tussen Marc en Lea stonden de intellectuele verbinding, de emotionele en de fysieke verbinding op de voorgrond. Ook voelden zij een esthetische verbinding doordat zij beiden dol waren op dezelfde kunst. De relatie tussen Lea en Yvonne was met name gebaseerd op een fysieke verbinding en een recreatieve verbinding. Het viel op dat Yvonne geen emotionele verbinding had benoemd in de relatie met Lea, terwijl zij deze wel aan had gegeven in de relatie tussen hen drieën. Ik vroeg of ze dit kon uitleg-

gen. ‘Misschien is het niet helemaal eerlijk van me, want op bepaalde vlakken voel ik me zeker emotioneel met Lea verbonden. Maar toch voel ik minder vertrouwen als ik denk aan de relatie tussen Lea en mij. Op de een of andere manier maak ik me toch een beetje zorgen, het is soms zo heftig tussen die twee! De vonken spatten er vaak vanaf. Soms denk ik: gaan jullie lekker met elkaar spelen en laat mij even met rust. Spreek samen iets af en leef je uit! Maar dan komt dat gevoel van wantrouwen in Lea bij me op. Marc is een fantastische man, ik wil hem niet kwijt. Heel diep vanbinnen zit er dan zo’n stemmetje: ze zal hem toch niet van me afpakken?’ Ze begon te huilen, ‘ik geloof dat ik jaloers ben,’ snikte ze.

Jaloezie in een driehoeksrelatie

Ook in een driehoeksrelatie komt jaloezie voor. Zelfs als mensen van elkaar houden en elkaar het allerbeste gunnen, komt het monster met de groene ogen altijd wel een keer om de hoek kijken. Dat is heel normaal. Vaak heeft het te maken met onzekerheid over het verloop van de relatie, de invloed van veranderingen binnen de relaties en vooral met de eigen angst; voor verlies, om buitengesloten te worden, of de angst om niet goed genoeg te zijn als minnaar of minnares. Dus is het ook in een driehoeksrelatie belangrijk om je eigen jaloeziegevoelens te onderzoeken, te ontrafelen en aan te gaan. Accepteer het maar als iets wat erbij hoort, zeker in het begin van de relatie.

Yvonne en ik onderzochten haar jaloeziegevoelens. Ze ontdekte dat haar wantrouwen jegens Lea eigenlijk in haarzelf zat. Ze voelde zich onzeker over de invloed van de relatie tussen Marc en Lea op de relatie tussen Marc en haarzelf. Aan de andere kant erkende ze dat het haar ook best zou opluchten als Marc en Lea zich elders helemaal konden la-

ten gaan. Het zou haar bovendien wat extra tijd voor zichzelf geven, zodat ze even tot rust kon komen. Het leek haar heerlijk even helemaal niets te hoeven en alleen aandacht aan zichzelf te kunnen geven. 'Ik ben de relatie met mezelf geloof ik vergeten,' voegde ze eraan toe. Ik vroeg haar wat het met haar deed dat ze dit alles verteld had. 'Ik ben opgelucht,' antwoordde ze.

Marc en Lea hadden verbaasd toegekeken terwijl ik met Yvonne aan de slag was. Lea had in een van de mails naar Marc wel eens aangegeven dat het haar heerlijk leek om eens met hem alleen te zijn, maar hij had het altijd afgewimpeld. Zijn antwoord was zo resoluut geweest dat Lea zich schuldig had gevoeld dat ze het voorstel had gedaan. Ze waren deze relatie immers bewust met zijn drieën aangegaan en nu was zij degene die iets anders wilde. Ze had Marcs antwoord als een soort van waarheid aangenomen, met in haar achterhoofd dat Marc en Yvonne meer levenservaring hadden dan zij en ook meer ervaring hadden in het onderhouden van een open relatie. De onrust die ze daarbij in haar lijf had gevoeld had ze genegeerd. Over jaloezie gesproken: ze bekende dat ze soms jaloeers was op Marc en Yvonne. Zij hadden door de week wel tijd voor elkaar en daarbij de mogelijkheid om samen intiem te zijn. Ook voelde ze zich soms buitengesloten als ze zag hoe die twee op elkaar ingespeeld waren en hoeveel ze met elkaar deelden. Ze had het gevoel dat ze dat nooit in kon halen, ook al zouden ze jaren met zijn drieën samenwonen. En nu hadden ze alleen nog maar een weekendrelatie! Dat frustreerde haar soms en daardoor reageerde ze wel eens wat kattig op Yvonne. Ze sprak uit dat ze besepte dat het niet eerlijk was van haar om dat te doen en bood Yvonne haar excuses aan, die deze met een omhelzing accepteerde.

Marc vertelde dat hij zich verbaasde over wat alles te- weegbracht. Hij voelde ook opluchting nu de vrouwen zich uitgesproken hadden. Hij had zich de afgelopen periode

ontzettend verantwoordelijk gevoeld voor alles en iedereen. Hij was immers degene die verliefd was geworden en die het voorstel had gedaan om Lea uit te nodigen. Hij was degene die de eerste avances had gemaakt. Wat ook mee-speelde was het gevoel dat hij nu na al die jaren aan de beurt was. Yvonne was immers de afgelopen jaren flink aan haar trekken gekomen in hun open relatie. Hoewel hij indertijd bewust de keuze had gemaakt om zelf geen stappen te zetten naar andere vrouwen, voelde hij nu soms toch: 'En nu ben ik aan de beurt.' Dit irriteerde hem eigenlijk, hij vond het kinderachtig van zichzelf. Zijn verlangen om ook alleen met Lea te kunnen zijn, keurde hij daarom af. Maar hij maakte zich ook zorgen om Yvonne en om wat de impact zou zijn op hun relatie. Hij bekende dat hij ergens ook bang was van al die heftige gevoelens voor Lea, al besefte hij dat ze hoorden bij de NRE. Hij dacht dat hij ze beter onder controle zou kunnen houden als hij zijn gevoelens voor Lea alleen maar de ruimte gaf als ze met zijn drieën waren. Daarom reageerde hij ook zo fel toen Yvonne had voorgesteld om weer eens een weekend met zijn tweeën door te brengen. Het idee dat hij Lea niet zou kunnen zien, vond hij vreselijk. Hij deed voor zijn gevoel al een offer door niet toe te geven aan zijn verlangen naar samenzijn met Lea...

Verantwoordelijkheid nemen

Drie mensen met eenzelfde verlangen, die het niet naar elkaar durven uit te spreken omdat ze bang zijn voor de gevolgen. Ze reageren niet op wat er werkelijk aan de hand is, maar op wat ze bedacht hebben hoe het voor de ander zal zijn, of hoe de toekomst eruit zal zien als er een bepaalde stap gezet wordt. Hun reacties worden geleid door angst. Maar je kunt nooit van tevoren weten hoe dingen zullen uitpakken! Soms worden angsten waar-

heid, maar veel vaker ook niet. De enige manier om te weten hoe iets uitwerkt, is door het aan te gaan en het te ervaren, vanuit liefde en vertrouwen dat wat er gebeurt ook mag gebeuren. Je doet immers ervaring op waar je van leert en je leerervaringen kun je opnieuw inzetten. Wees je wel bewust van de mogelijke impact van besluiten en wat je onderneemt. Ook is het goed om kleine stappen te zetten, tijdig stil te staan bij je ervaringen, ze te verwerken en ze met elkaar te delen. Ga ervan uit dat iedereen zelf verantwoordelijk is voor zijn eigen geluk en zijn eigen aandeel in de verschillende relaties. Vaak gebeurt het dat de persoon die voor de grootste verbinding zorgt zich hoofdvantwoordelijk voelt en alle verantwoordelijkheid naar zich toetrekt. Het gevolg kan zijn dat de anderen de neiging krijgen om achterover te leunen of erger, gaan klagen over alles wat er niet goed gaat. Ook Marc voelde zich de sterkst verbindende factor en daardoor supervantwoordelijk voor de driehoeksrelatie. Alhoewel Lea hem had aangegeven wel eens alleen met hem te willen zijn, was hij het die bepaalde wat er uiteindelijk gebeurde.

Daarom is het ook juist zo belangrijk dat iedereen in de relatie zelf de verantwoordelijkheid neemt, en zich open en eerlijk uitspreekt tegen alle betrokkenen. Zeker als er verlangens of behoeften zijn die van invloed zijn op alle relaties, is het beter om het er gezamenlijk over te hebben. Daarentegen is het belangrijk dat irritaties die ontstaan tussen twee mensen in een relatie, juist ook daar worden uitgesproken en niet via de derde persoon. Ook dat gebeurt vaak. Mensen hebben last van een bepaald gedrag en beklagen zich vervolgens bij de derde: 'Ik vind het zo vervelend als hij of zij... heb jij dat ook niet? Vind je ook niet dat hij of zij...' Daarmee creëer je verwijdering en onrust. Dat mensen elkaar niet durven aan te spreken op gedrag zie je overigens heel vaak in het dagelijks leven, denk maar eens aan de werkvloer en gezinnen. Het gebeurt niet alleen in driehoeksrelaties. De feedbackregels waarbij je spreekt vanuit jezelf, je waarneming benoemt, je gevoel beschrijft en je wensen uit tegen de persoon die het betreft, zijn effectieve communicatiehulpmiddelen.

Yvonne, Marc en Lea waren blij na dit gesprek. Als huiswerk gaf ik ze de opdracht om ieder voor zichzelf op te schrijven hoe een nieuwe omgangsregeling met elkaar eruit zou zien, uitgaande van ieders persoonlijke behoefte. Welke relatievoorwaarden waren belangrijk? Welke afspraken wilden ze maken? Hoe vaak wilden ze elkaar zien in de diverse relaties? In een volgende sessie zouden we ieders ideeën en behoeften samen in kaart brengen en de gevolgen en consequenties bespreken.

Het bleek niet zo moeilijk om tot nieuwe afspraken te komen. Het leek iedereen een goed idee als Mark en Lea twee keer per maand een vrijdagavond en zaterdag samen zouden doorbrengen in het appartement van Lea. Op die manier had Yvonne ook wat tijd voor zichzelf. Op zaterdagavond zouden ze dan samen naar het huis van Marc en Yvonne rijden, waarna ze de rest van het weekend met zijn drieën zouden doorbrengen. In het weekend dat ze met zijn drieën waren, zouden Lea en Yvonne vaker samen een middag op stap gaan, minimaal eens per maand. Ze wilden zich wat dat betreft ook niet te veel vastleggen, omdat het tot nu toe vaak spelenderwijs al gebeurde. Als de kinderen het weekend naar huis wilden komen, zou Lea niet het hele weekend blijven zodat Marc en Yvonne ook met het oorspronkelijke gezin samen konden zijn. Ze spraken af om dit minstens drie maanden zo te doen. Ze waren alle drie vastbesloten om het te gaan ervaren, de bijbehorende minder leuke dingen te accepteren als een gegeven en te zien als een uitdaging voor henzelf. Vol vertrouwen verlieten ze mijn praktijk.

Afspraken

Als afspraken bewust worden gemaakt en als ieder het gevoel heeft dat er stappen zijn gezet naar de ander, is de kans het

grootst dat ervaringen ook positief beleefd worden. Denk nog even terug aan de eerste som van Jeffrey Wijnberg: een gewenste situatie ontstaat door dankbaar te zijn voor wat er is en daarvan te genieten en door de dingen die minder leuk zijn te accepteren als een gegeven. Als iemand het gevoel heeft dat hij of zij de enige is die water bij de wijn moet doen, ontstaat er ongelijkwaardigheid en dat vertaalt zich uiteindelijk in onvrede. Aan een driehoeksrelatie moet, net als aan iedere andere relatie, gewerkt worden en daarbij kom je soms voor onverwachte verrassingen te staan.

Drie maanden later zag ik hen weer. Op zich waren ze heel tevreden over hoe het tussen hen verliep. Er was meer rust gekomen en Yvonne had het gevoel dat ze weer kon ademen. Hierdoor kon ze gemakkelijker omgaan met de hevige verliefdheid van Marc. Ze was blij dat Lea niet meer ieder weekend bij hen was, waardoor ze meer van haar genoot als ze er wel was. Marc was blij dat hij af en toe met Lea alleen kon zijn. Hij genoot van de passie en intimiteit tussen hen. Ondertussen had hij wel ervaren dat er ook een andere kant van de medaille was. Lea aarzelde niet hem te confronteren met zijn gedrag, zeker als ze met zijn tweeën waren. Yvonne en hij deden de dingen al jaren op een bepaalde manier, daar was hij tevreden mee en hij stond vaak niet eens meer stil bij de vraag waarom hij iets deed zoals hij het deed. Lea reageerde heel anders, ze was met haar uitbundigheid, actiegerichtheid en extraversie sowieso al anders van karakter dan Yvonne die meegaand, wat introvert en zorgzaam was. Dit verhoogde de passie tussen hem en Lea, maar zorgde ook voor meer heftigheid bij meningsverschillen. Het was al een paar keer voorgekomen dat hij gefrustreerd was over de tijd die ze samen doorbrachten. Als hij met Lea alleen was, wilde hij vooral genieten met haar en het beste halen uit hun samenzijn. Hij wilde geen tijd verliezen aan heftige discussies en onenigheden. Waar-

om kon ze hem niet gewoon – net als Yvonne – even met rust laten als ze er niet meteen uitkwamen of als ze het niet eens waren met elkaar? Yvonne kwam vaak later terug op zaken, als de gemoederen wat gekalmeerd waren. Hij snapte wel dat Lea anders was dan zij, maar hij moest toch erg wennen aan deze andere reactie.

Relatiegewoonten en -patronen

Een van de bijkomstigheden van een driehoeksrelatie is dat door de omgang met de nieuwe geliefde, bestaande relatiepatronen uitvergroot worden. Dat kan soms confronterend en verwarrend zijn. Sommige mensen kennen dit wel vanuit de seriële monogamie, waarbij relaties elkaar opvolgen. Je nieuwe partner reageert anders dan je ex waardoor jullie anders met elkaar omgaan en jij zelf ook anders uit de verf komt. Op sommige punten is dat prettig, op andere vlakken is het minder fijn. Na verloop van tijd ben je gewend aan je nieuwe partner en raken de interactiepatronen die bestonden bij de oude partner in de vergetelheid. Het verschil met een driehoeksrelatie is dat de verschillen steeds opnieuw zichtbaar worden doordat de relaties gelijktijdig bestaan. Dat vereist flexibiliteit, het vermogen over te schakelen en je steeds weer opnieuw in te leven. Ook zijn beide partners getuigen van elkaar en bekijken hoe de ander omgaat met hun geliefde. Dat kan tot spanningen leiden, met name als partners hun eigen manier eigenlijk ‘het beste’ vinden of als ze het niet eens zijn met de wijze waarop de ander dingen aanpakt. Realiseer je dat ieder mens uniek is, een eigen karakter heeft en een andere set van kwaliteiten en eigenaardigheden. Wat voor de een vanzelfsprekend of eenvoudig is, kan voor de ander een onmogelijke opgave zijn. Bedenk dan dat je met een andere benadering soms meer bereikt dan wanneer je handelt vanuit gewoonte. Richt je op de behoefte van je partner. Gun elkaar de tijd om te groeien en stop ermee je partner zo proberen om te

vormen als jij het graag zou hebben. Accepteer ieder zoals hij of zij is. Niemand hoeft te beantwoorden aan jouw denk- of idealbeelden. Laat je idee over hoe iets of iemand zou moeten zijn los en leer te observeren. Wat gebeurt er nu eigenlijk? Wat is er werkelijk aan de hand? Denk niet in termen van 'beter' maar in termen van 'anders'. Richt je op elkaars achterliggende bedoelingen en niet op elkaars woorden of manieren.

Ik vroeg Lea hoe ze de afgelopen periode had ervaren. Ze vertelde dat ze heel blij was met hun nieuwe afspraken, ze vond het heerlijk om af en toe met Marc alleen te zijn, met hem te discussiëren en hem uit zijn tent te lokken en te confronteren. Ze genoot ervan, hoewel ze het moeilijk vond als Marc op een gegeven moment echt boos werd. Dan had ze het gevoel dat ze te ver was gegaan en had ze spijt van haar gedrag. Toch maakte ze zich geen zorgen om de heftigheid van hun discussies. Ze was gewend om voor zichzelf op te komen en dingen duidelijk te maken aan een ander. Ze was een vechtertje, zei ze. Ze had alleen soms het gevoel dat Marc haar niet altijd serieus nam en dat irriteerde haar.

Ze had ook ontdekt dat de tijd die ze voor zichzelf had gekregen nu ze niet ieder weekend bij Marc en Yvonne was, erg prettig vond. Het had haar ook aan het denken gezet. Door de heftige discussies met Marc realiseerde ze zich niet alleen dat er een leeftijds- en ervaringsverschil was in hun relaties, maar besepte ze ook dat de relatie eindig kon zijn. Zij gingen toch anders met elkaar om als Yvonne erbij was. Zij had met haar zachte karakter, rustige houding en respectvolle benadering een heilzame werking, waardoor scherpe kantjes zachter werden. Als Yvonne erbij was, snapte Lea soms niet waar ze zich druk om hadden gemaakt. Ze had gemerkt dat Marc en zij dan gemakkelijker om zichzelf en elkaar konden lachen. Marc leek dan ook meer ontspannen. Plezier, ontspanning en pret stonden in deze drie-

hoeksrelatie op de voorgrond. Ze had zich gerealiseerd dat ze het afschuwelijk zou vinden als ze dat ooit zou moeten missen, mocht het tussen haar en Marc ooit mis gaan.

De sfeer in de coachingskamer veranderde plotseling toen Lea dit uitsprak. Marc merkte op dat ondanks het feit dat Lea de jongste was, ze nu wel de meest dappere was van hen drieën. Ook hij had de afgelopen tijd wel eens gedacht dat het ergens mis zou kunnen gaan. Maar eigenlijk wilde hij daar helemaal niet aan denken, hij was vastbesloten om van deze driehoeksrelatie een succes te maken. Doordat Lea zo totaal anders was dan Yvonne, wat hij trouwens verfrissend vond, was hij ook wel eens bang voor al die heftigheid. Het vermoeide hem. Het leek hem afschuwelijk als hun relatie uiteindelijk niet zou blijken te werken.

Ik vroeg ieder voor zichzelf een paar minuten na te denken over wat hun grootste angst was en die vervolgens op te schrijven. Toen ze dit gedaan hadden, vroeg ik hun die angst even te parkeren. Vervolgens vroeg ik hun in diezelfde stilte naar een gevoel van liefde en vertrouwen te gaan, de tijd te nemen daar volledig contact mee te maken en vervolgens op te schrijven waar voor hen het grootste vertrouwen lag.

Leven vanuit angst of liefde?

Er zijn twee manieren om in het leven te staan: leven vanuit angst of vanuit liefde en vertrouwen. Als je leeft vanuit angst, is het onmogelijk om je over te geven aan een relatie. Je bent voortdurend bezig om de relatie en het leven te controleren, dat geeft je het gevoel dat jij bepaalt en stuurt. Behoeftte aan controle is verbonden met het hebben van verwachtingen: zo zou het moeten gaan, zo hoort het te zijn. We hebben al eerder gezien: die vooronderstellingen scheppen hun eigen teleurstellingen. Relaties kun je niet beheersen, ze zijn net zo organisch als het

leven zelf. Ups en downs horen erbij, net zoals mensen niet perfect zijn en soms worstelen met zichzelf. Het enige wat je kunt doen, is het leven beleven en ervan leren. Het vereist moed, maar je kunt leren en groeien als je je door je partner(s) durft te laten aanspreken op je verbeterpunten. Durf je eraan over te geven en laat je verwachtingen los. Natuurlijk zijn er geen garanties, relaties beginnen ooit en ze eindigen ooit, net als het leven zelf. De enige die altijd blijft, is de relatie met jezelf. Leven vanuit liefde betekent dat je je angst laat varen en vertrouwt op wat er is. Zo kun je het leven beleven, met je hart wijd open. Vertrouw erop dat er voor alles een oplossing is, hoe die er ook uitziet. Vertrouw op jezelf en op je vermogen om lief te hebben, zodat de liefde ook kan stromen. Vol vertrouwen.

Yvonne had opgeschreven dat haar grootste angst was dat Marc en zij uit elkaar zouden groeien doordat ze elkaar niets meer te bieden hadden. Ze was zo gewend te denken vanuit een gezamenlijke toekomst met hem, dat ze zich niet voor kon stellen dat er ooit een einde aan zou komen. Ze gaf aan dat haar grootste vertrouwen lag in het feit dat Marc en zij al zoveel jaren samen waren en zich tot nu toe overal doorheen geslagen hadden. Ze vertrouwde erop dat ze, wat er ook gebeuren zou, met hem altijd een nieuwe manier zou vinden om samen te kunnen groeien en genieten. En dat ze door de zielsverwantschap die ze met hem voelde, altijd met hem verbonden zou blijven.

Op het briefje van Marc stond dat zijn grootste angst was dat hij het uiteindelijk niet kon: tegelijkertijd twee relaties onderhouden met twee verschillende vrouwen. Hij moest erg wennen aan de verschillen in dynamiek in de relatie tussen Yvonne met Lea en in de relaties en het overschakelen kostte hem meer moeite dan hij wilde toegeven. Als grootste vertrouwen noemde hij het feit dat naarmate hij ouder werd, hij zich steeds meer realiseerde dat hij een mens was die fouten mocht maken en dat hij juist door het

aangaan van deze relaties zichzelf volledig leerde te accepteren. Hij vertrouwde er dan ook op dat de relaties en zijn ervaringen hierin hem de weg zouden wijzen.

Lea schreef op dat haar grootste angst was dat er een eind zou komen aan de relaties. Ze was aan zowel Yvonne als Marc gehecht geraakt en ze was zo blij met zowel een man als een vrouw in haar leven, dat ze bang was dat ze allebei in een klap zou verliezen als het ergens fout ging. Haar verdriet zou daardoor dubbel zo groot zijn.

Haar grootste vertrouwen, zei ze, lag in haarzelf en in de relatie die ze had met zichzelf. Ze wist dat ze een sterke en autonome vrouw was die hield van uitdagingen... en daar zat ze nu middenin. Hier had ze voor gekozen. Ze beseftte dat wat er ook gebeurde, ze er altijd sterker van zou worden en dat de ervaringen die ze op zou doen, haar altijd verder zouden brengen.

Ik was ontroerd door de prachtige antwoorden en de wijsheid die erin lag. De spanning in de kamer had plaatsgemaakt voor een gevoel van sereniteit, liefde, vertrouwen en overgave.

Als afsluiting van de sessie vroeg ik ze om thuis na te denken over elkaars angsten en daarbij te bedenken wat zij zelf zouden kunnen bijdragen om de anderen te helpen met hun angst om te gaan. Omdat ze alle drie communicatieve mensen waren die gewend waren om open met elkaar te praten, vertrouwde ik erop dat ze dit ook zonder mij zouden kunnen.

Na twee weken belde Marc me op en vertelde dat ze naar aanleiding van de laatste sessie, een fantastisch gesprek hadden gehad. Ze hadden uitvoerig stilgestaan bij wat ieder had opgeschreven, erover doorgesproken en gekeken waar ze elkaar konden steunen in ieders onderliggende behoeften. Het belangrijkste, vertelde hij, was dat ze op het idee waren gekomen om als het ooit mis mocht gaan, ze iedere relatie afzonderlijk zouden evalueren en mocht er een rela-

tie beëindigd worden, ze van iedere relatie bewust met een ritueel afscheid zouden nemen. Lea had zich hierdoor erg opgelucht gevoeld. Ze hadden uitgesproken dat ze ernaar zouden streven dat iedereen zich in de driehoeksrelatie comfortabel zou voelen en dat iedereen hieraan zijn eigen bijdrage zou leveren. Voor elk van hen gold dat persoonlijke groei in hun relatie essentieel was voor het voortbestaan ervan. Marc lachte en vertelde dat Yvonne plotseling opgesprongen was en geroepen had: 'Mensen, we hebben nu wel weer genoeg gepraat. Laten we weer gaan voelen!' Hij gaf aan dat ze weer contact met mij zouden opnemen, mocht het in de toekomst ooit nodig zijn. Maar vooralsnog had hij het gevoel dat dit nog wel eens heel lang zou kunnen duren...

*Moed is niet de afwezigheid van angst.
Moed betekent angst voelen en toch je hart volgen.*
David Dewulf, *Mindfulness*

Driehoeksrelaties in de geschiedenis

Simone de Beauvoir, Anaïs Nin, Pablo Picasso, Salvador Dali: het zijn allemaal bekende historische figuren en allemaal zijn ze op een of andere manier ooit verwickeld geweest in een onconventionele relatie waarbij drie personen betrokken waren. Hoe je het ook noemt, *ménage à trois*, driehoeksverhouding of trio, de combinatie van drie mensen in een emotionele en/of seksuele relatie heeft altijd al deel uitgemaakt van de menselijke geschiedenis. Maar wat is daar eigenlijk zo aantrekkelijk aan? Als het onderhouden en in stand houden van een relatie met twee mensen al zoveel energie kost, waarom zou je dan de complexiteit

vergroten door een groter aantal betrokkenen? Er moeten dus wel duidelijke voordelen zitten aan een ‘driezijdige verhouding’, die ook zwaarder wegen dan de onvermijdelijke moeilijkheden van zo’n bijzondere en complexe relatie. Maar wat zijn nu precies die voordelen?

Op de vraag ‘wie heeft er voordeel bij een driehoeksrelatie?’ zullen veel mensen antwoorden: de man natuurlijk. Deze reactie is vaak gebaseerd op twee aannames: ten eerste dat de driehoek bestaat uit een man en twee vrouwen en ten tweede dat het doel ervan ligt in het creëren van meer seksuele mogelijkheden voor de betreffende man. Als je daarentegen de langduriger driehoeksrelaties (als tegenhanger van het kortdurende seksuele trio) nader beschouwt, verschijnt er een heel ander plaatje. Waarschijnlijk is in de meest voorkomende volledige driehoeksrelaties ten minste een persoon in enige mate biseksueel. Dit is logisch, want voor iemand die bi is, is een driehoeksrelatie de relatievorm bij uitstek waarin beide kanten van zijn seksuele aard tot uiting kunnen komen. Als je weet dat in een recent onderzoek onder de volwassenen in de vs 1,8 en 2,9 procent van de mensen tussen 18 en 44 zichzelf betitelde als biseksueel, dan is het eigenlijk verrassend dat er niet meer driehoeksverhoudingen voorkomen!

Zijn er dan voordelen voor de algemene emotionele en lichamelijke gezondheid van mensen in een driehoeksrelatie, vergeleken met de partners in een ‘normale’ relatie? Veel mensen in een driehoeksverhouding zullen daar luidkeels ‘ja’ op antwoorden. Om dit te begrijpen kan het interessant zijn te kijken naar een oude taoïstische tekst die heel duidelijk stelt dat ‘de beste seksuele relatie die is van twee vrouwen en een man’. Deze tekst kijkt ook naar het tegengestelde scenario, twee mannen en een vrouw, maar beveelt dit niet aan, omdat ‘twee yins kunnen samenwerken, maar

twee yangs elkaar zullen beconcurreren'. Mijn eigen interpretatie van deze passage is dat deze energetische dynamiek meer gaat om de persoonlijke masculiene/feminiene kwaliteiten van de betrokken personen dan om hun specifieke geslacht. De tekst legt verder uit (ik parafraseer) dat het voordeel van een driehoeksrelatie is dat elke persoon kan leren zelf volledig de verantwoording te nemen voor de eigen seksuele energie, terwijl hij tegelijkertijd geniet van een grotere beschikbaarheid van extase en 'stromende energie'. Er zijn inderdaad bewijzen te over dat het niveau van de seksuele energie die ontstaat bij seksuele omgang tussen drie mensen, vele malen hoger ligt dan wat een stel kan bereiken. Als deze energie bewust gebruikt wordt, zoals in de taoïstische en tantristische traditie, kan het een sterke aanjager worden van de persoonlijke en spirituele ontwikkeling. De inscripties en tekeningen in de oude tempels in Azië en het Verre Oosten laten er geen twijfel over bestaan dat het voltrekken van seksuele rituelen tussen drie mensen regelmatig voorkwam in de oude tijden.

Wat de emotionele dynamiek van een driehoeksrelatie betreft, deze hangt heel erg af van de verhouding die tussen de drie mensen is ontstaan. De traditionele polygame relatie had de man in het centrum, dus een echtgenoot met twee vrouwen waarbij de vrouwen ondergeschikt waren aan de man. Het is niet zo gek dat veel mensen zich vandaag de dag niet prettig voelen bij dit scenario, omdat het voelt alsof de traditionele patriarchale onderdrukking hiermee wordt voortgezet. Maar de moderne versie, de driehoeksverhouding of triade, ziet er heel anders uit. Hierin zijn alle drie de partners gelijk, of ze nu man of vrouw zijn. Dit creëert vaak zijn eigen unieke dynamiek, die een voedingsbodem is voor groei, ontwikkeling en heel veel plezier. Dat heeft met het volgende te maken. In een parenrelatie kan er

heel gemakkelijk wederzijds afhankelijk gedrag ontstaan, in de vorm van controle, problemen bij het aangeven van persoonlijke grenzen en allerlei andere problematische omgangsvormen. Voor stellen is het gemakkelijk om ongezonde interactiepatronen te ontwikkelen, die, als er niet wordt ingegrepen, vaak leiden tot relatieproblemen en scheiding. Veel mensen ontdekken dat het gemakkelijker is om uit deze destructieve vicieuze cirkel te breken als er een derde persoon aanwezig is – al is het alleen maar als getuige – en te kiezen voor gezondere manieren om met elkaar om te gaan. Als dit met liefde, humor en lol gebeurt, kan dit proces zelfs groei, creativiteit en ontwikkeling aanmoedigen en stimuleren. Het is dus geen wonder dat zoveel artiesten, schrijvers en andere creatieve en passionele mensen deze relatievorm zo positief hebben gewaardeerd.

Vragen die je jezelf kunt stellen

1. Welke relatieafspraken hebben jullie met elkaar gemaakt? Ben je nog tevreden met deze afspraken?
2. Wat zijn de verschillende relaties die je hebt? Wat zijn de verschillen binnen deze relaties?
3. Op welke manier ben je bereid concessies te doen binnen je relatie(s)?
4. Hoe laat je zien dat je verantwoordelijkheid neemt voor jouw aandeel in de relatie(s)?
5. Hoe zorg je voor momenten van reflectie en neem je tijd voor jezelf?
6. Wat zouden volgens jou de voordelen kunnen zijn van een driehoeksrelatie?

Tips

1. Erken de verschillende relaties binnen de driehoeksrelatie, erken de verschillende dynamiek binnen iedere relatie en geef iedere relatie de benodigde aandacht.
2. Wees bereid tot concessies. In een driehoeksrelatie ontkom je er niet aan. Accepteer dat niet alles kan gaan zoals jij het wilt.
3. Erken de verschillen tussen de partners en laat je gedachten over hoe het zou moeten zijn los. Wees bereid te ervaren en van je ervaring te leren. Het gaat erom hoe je omgaat met elkaars verschillen.
4. Wees open en eerlijk tegen je partners over je behoeften. Bedenk dat zij het beste met je voorhebben maar dat ze niet verplicht zijn om jou te geven wat jij nodig hebt.
5. Ervaar je driehoeksrelatie als een ontdekkingsreis. Het is waarschijnlijk voor iedereen de eerste keer en niemand heeft jullie geleerd hoe het moet. Vallen en opstaan horen erbij.
6. Maak regelmatig de balans op voor jezelf. Het kan zijn dat je erachter komt dat je er uiteindelijk toch niet gelukkig van wordt. Besef dan dat je een ervaring rijker bent waar je van geleerd hebt. Sommige mensen die jaren polyamoreus geleefd hebben, kiezen uiteindelijk toch voor een monogame relatie.
7. Maak duidelijke afspraken met elkaar, hou je daaraan en evalueer regelmatig. Wees bereid om afspraken aan te passen als de situatie erom vraagt. Mensen en behoeften kunnen veranderen in de loop van de tijd.
8. Neem regelmatig even tijd voor jezelf en overdenk hoe het gaat. Dit helpt je afstand te nemen van de situatie waardoor je effectiever kunt reageren.
9. Geniet van de dubbele liefde die je ontvangt. Realiseer je: je bent een bofkont!

Nawoord

Dit boek ontstond toen ik research deed naar wat ik dacht mijn volgende boek zou worden. Mijn eerste boek *Taoïstische tantra*, dat ik met mijn vrouw Mieke schreef, laat zien hoe ik de eeuwenoude taoïstische geneeskunst ontdekte en de traditie van het bewust werken met seksuele energie. Kort nadat ons boek op de markt kwam, spoorden onze vrienden ons aan om onze kennis over dit onderwerp met andere mensen te delen. We waagden de sprong in het diepe en achttien maanden lang gaven we workshops aan mensen die geïnteresseerd waren in het bewust werken met intieme relaties.

Het duurde niet lang voor ik een interessant patroon zag ontstaan bij de deelnemers, meestal waren het stellen. Hoewel ons boek en de specifieke onderwerpen rondom het bewust werken met seksuele energie meestal de aanleiding waren om contact met ons te zoeken, bleken hun werkelijke behoeften te liggen op het gebied van communicatie. Ze wilden leren hoe ze eerlijk en open met elkaar konden praten over intieme zaken, zonder angst of schaamte en zonder schuld of schuldgevoelens. We waren verbaasd om van zoveel mensen te horen dat wij de eersten waren met wie zij hierover konden spreken. We waren geraakt door hun openheid en vertrouwen, met name omdat we geen coaches of counselor zijn. Het feit dat wij bereid waren in alle openheid te praten over onze eigen ervaringen, maakte het anderen makkelijker om hetzelfde te doen.

Ik begon me meer in dit onderwerp te verdiepen, las talloze boeken en artikelen en bezocht online forums waar mensen discussieerden over gezonde manieren om intieme liefdesrelaties te onderhouden. Voor het eerst in mijn leven stuitte ik op de term ‘polyamorie’. Het idee dat het mogelijk was om van meerdere mensen tegelijk te houden met medeweten en goedkeuring van de partner, was het meest radicale dat ik ooit had gehoord. Interessanter vond ik zelfs nog de discussies over hoe je om kon gaan met het onderhouden van meerdere relaties tegelijk. Goede communicatie, duidelijke afspraken maken, grenzen aangeven en mogelijkheden om jaloezie te hanteren, werden tot in de detail besproken met een duidelijkheid die ik inspirerend en ont-hullend vond.

En zo vond ik Leonie: op een van de Nederlandse forums ont-dekte ik een coach en counselor die op een geweldige, duidelijke en beknopte wijze schreef. Ik besloot contact met haar op te nemen. We ontmoetten elkaar een paar maanden later en besloten om samen een boek te schrijven.

Waarom zou iemand vanuit het taoïstische energiewerk willen werken met iemand die gespecialiseerd is in niet-traditionele relaties en polyamorie? Waar ligt de overeenkomst? Die ligt besloten in één woord: ‘verzachting’. De rode draad in het taoïstische energiewerk, of het nu medisch (acupunctuur), fysiek (vechtsporten) of interpersoonlijk (seksuele yoga) is, is dat ons leven afhankelijk is van een gezonde stroom van levensenergie in ons hele wezen, zowel lichamelijk als geestelijk. Starheid, of dit nu fysiek, emotioneel of intellectueel is, kan obstructies creëren in ons energiesysteem, met negatieve effecten op onze gezondheid als resultaat.

Wat ik ontdekte is dat de bewuste seksuele praktijken en principes van de taoïsten (ook bekend als seksuele yoga) ook toepasbaar zijn op liefdesrelaties. Als er starheid en stijfheid in je relatie bestaat, zal de gezondheid van de relatie beschadigen en vroeger of later waarschijnlijk eindigen. Leren hoe je flexibel,

open, relaxt en vrij kunt zijn binnen een relatie was werkelijk de sleutel, voor zowel overleving als groei en welbevinden. Dit is precies het punt waarop ik zag dat het werk van Leonie samenkwam met deze oude paden van persoonlijke en spirituele groei. Ze helpt mensen om te leren te ontspannen, een stap terug te doen, te observeren en daarna bewuste stappen te zetten om een gezonde energiestroom te creëren bij alle betrokkenen. Deze technieken, waarmee ze mensen helpt om te gaan met moeilijke kanten van polyamoreuze of open relaties, zijn echter waardevol voor iedereen, ook als je niet polyameus bent.

Het kan moeilijk zijn om te gaan met sterke emoties die tevoorschijn komen als relaties dreigen te stranden, vooral als communicatievaardigheden en het vertrouwen tussen mensen ontbreken. Leonie doet excellent werk door stellen te helpen om deze vaardigheden te krijgen.

Emoties en relaties zijn sterk met elkaar verbonden, zoals we hebben gezien in de verhalen van dit boek. Veel mensen starten een relatie omdat ze sterk emotioneel reageren op iemand, en veel mensen beëindigen een relatie om diezelfde reden. Conflicten tussen partners brengen vaak sterke emoties met zich mee, waardoor het moeilijk is om helder en rationeel te blijven denken. Onze gevoelens van liefde, lust en verbinding hebben allemaal aanzienlijke biochemisch elementen in zich, die zo krachtig zijn dat ze de meer rationele en cognitieve gedeelten van ons verstand overschaduwden.

Taoïsten hebben dit duizenden jaren geleden al ontdekt en zagen dat, ondanks dat deze reacties 'normaal' zijn, ze een grote wissel trekken op onze emotionele systemen, en dat ze ons letterlijk 'knock out', uit balans slaan, wat een negatieve impact heeft op ons fysieke, emotionele en intellectuele welbevinden.

Veel mensen die ik in het kader van onze workshops ontmoette en uitgebreid sprak, onderhielden bijzonder genoeg een monogame relatie maar onderzochten de grenzen hiervan of waren deze aan het verleggen. Velen zijn niet actief met anderen buiten hun relaties en waren dat voorheen ook. Het com-

municeren over het openen van hun relatie heeft hen echter tot nieuwe en hogere niveaus van eerlijkheid en intimiteit gebracht en tot het delen van belangrijke aspecten van elkaars leven. Ik zie dit iedere keer weer.

Wat ik ook opmerkte, en de taoïsten ook, is dat deze mensen geleerd hebben sterke emoties te herkennen, erkennen en accepteren en daarna los te laten. Ze weten dat ze waarschijnlijk een beetje jaloers zullen zijn als hun partner over iemand anders praat of tijd met hem of haar doorbrengt. Maar ze veroordelen zichzelf daar niet om of proberen hun gevoelens niet te onderdrukken. Na een tijdje ondervinden ze dat hun jaloezie niet meer zo sterk is en dat de emotionele storm ook minder sterk woedt. Ze vinden een manier om rustiger en kalmer om te gaan met relatie-issues. Ook hebben ze geleerd om bewust zichzelf te zijn. Ze weten wat voor hen werkt, wat hun waarden en normen zijn en kunnen op een open en vriendelijke manier communiceren over intimiteit en over zichzelf. Net als zij heb ik persoonlijk ervaren dat wanneer je in staat bent om dit te doen, je de basis legt voor anderen om te reageren vanuit hun 'ware zelf' en minder vanuit emotionele uitbarstingen.

Dit leer- en groeiproces bij individuen en stellen is voor mij het echt inspirerende gedeelte van exploreren van het hele gebied van 'het openen van je relatie'. De werkelijke gift van bewust werken met intieme relaties is dat het een groei mogelijk maakt naar een zeer diep en vooral bevredigend niveau.

Stephan Wik, november 2009

Dankwoord

Veel mensen hebben mij in de loop der jaren geïnspireerd tot het schrijven van dit boek. Anderen hebben een inhoudelijke bijdrage geleverd aan dit boek. Het is onmogelijk om iedereen persoonlijk te bedanken. Er is een aantal mensen dat ik echter graag wil noemen:

Stephan Wik, mijn coauteur: bedankt voor jouw onuitputtelijk enthousiasme en gedrevenheid, je open houding voor feedback en je kritische en toch opbouwende manier van doorvragen. Ondanks dat we halverwege ons project besloten het boek compleet om te gooien, waardoor we opnieuw moesten beginnen met schrijven, bleef je vol vertrouwen, opgewekt en optimistisch. Creëren met jou was een feest. Zonder jou was dit boek er nooit gekomen! Ik heb er een vriend bij gekregen.

Mijn cliënten: ik ben jullie erkentelijk voor jullie openheid en vertrouwen, voor de vele gesprekken en voor alles wat ik van jullie mocht leren. Ieder mens en iedere relatie is anders, dat bleek steeds opnieuw. Wat een voorrecht om een stukje in jullie intieme liefdesleven mee te mogen lopen en jullie te zien groeien. Dankzij jullie kan ik het leukste vak van de wereld uitoefenen en is dit boek tot stand gekomen. Alles is liefde.

Bedankt gastheren, gastvrouwen en gasten van Kasteel Slanenburg: de rustgevende en inspirerende plek waar ik Stephan ontmoette, waar het idee voor een boek geboren werd en waar alle hoofdstukken werden geschreven. Dank voor al jullie steun, onze gesprekken over het boek, de vele vragen die jullie stelden waardoor ik gedwongen werd om nog helderder te zijn in mijn formuleringen en uitleg.

Peter Gerrickens: voor het uitbrengen van zijn coachspellen waaronder *Het Relatiespel*, wat een onmisbaar hulpmiddel bij mijn trajecten is geworden. Je leefde mee met mijn bedrijf en mijn boek, ik heb genoten van al onze heerlijke gesprekken en ben je dankbaar voor je steun en vele wijze raad. Daarbij heb je hele zinvolle feedback gegeven op de teksten, waardoor we onderdelen geschraapt hebben en opnieuw hebben geschreven. Super!

Loes Koot, mijn allerleukste collega: heel veel dank voor je immense vertrouwen in mij als relatiecoach en voor al je feedback en je tips voor reflectievragen. Hierdoor is het boek completer geworden. Je schreef als monogame vrouw en collega als eerste een prachtige recensie van het boek, zie <http://leonielinssen.web-log.nl/mijn-weblog/2009/11/monogame-colleg.html>

Lonneke Albers: dank voor je lichtheid en je zachte liefdevolle benadering en alle boeken die ik van je mocht lenen, waardoor ik meer zinvolle achtergrondinformatie tot mijn beschikking had. Je gaf waardevolle feedback op mijn teksten, waardoor de verhalen voor de lezer veel duidelijker werden.

Marja Duin van uitgeverij Archipel: bedankt voor het grondig redigeren van de teksten, je kritische vragen en opmerkingen, het vertalen van een gedeelte van de Engelse teksten. Jij kwam met het idee van tien ervaringsverhalen toen we vastliepen. Het zijn er uiteindelijk twaalf geworden. Je was direct enthousiast bij

de eerste schrijfsels, waardoor het vertrouwen toenam. Het was heerlijk om met je te mogen werken.

Christel, de eerste vrouw in mijn leven: heel erg bedankt voor al je enthousiasme en aanstekelijke ondernemersgeest en voor je geloof in mij. Onze ontmoetingen zijn altijd een feest gebleven. Ik ben blij met onze vriendschap!

Adriëtte en Yvonne, wat een prachtvrouwen heb ik als vrienden! Dank voor al onze bijzondere en intieme gesprekken, voor onze vriendschap. Ik hoop er nog lang van te mogen genieten!

Marga, mijn vrolijke dans- en reisvriendin: jouw liefde voor de minder bedeelde medemens en anderen is een voorbeeld voor de wereld. Als iedereen zoveel liefde kon geven als jij zag de wereld er anders uit!

Lion, de meest pure en integere vrouw die ik ken. Dank je wel voor al je vriendschap door de vele jaren heen. Het is fijn om te merken dat tijd geen rol speelt. Het is altijd thuiskomen bij jou.

Petro, Joke, Marc, Anja, Karel, Ge, Karin, Yvonne, Vivienne, Albert, Loes en Jeanette, mijn cotrainers en intervisiecollega's bedankt voor alle spiegels, goede vragen en tips die ik tijdens onze bijeenkomsten mocht ontvangen, zodat ik mezelf nog beter leer kennen en mijn werk als relatiecoach nog beter kan uitoefenen. Dank voor alle lachmomenten!

Jacqueline Lancée, mijn supervisor: dank voor je heldere opmerkingsvermogen, je kennis en wijsheid. Ik heb je open en onbevangen houding naar mijn specialisatie als een geschenk ervaren.

Wies, de belangrijkste vrouw en vriendin in mijn leven: jouw enthousiasme en temperament geven mij energie, op de belang-

rijke momenten in mijn leven ben je er altijd voor mij. Dank voor al je steun en liefde.

Hans, mijn jeugdliefde: bedankt voor alles wat ik van je mocht leren in onze mailwisselingen, voor je steun en de kennismaking met Satsang waardoor voor mij alles in mijn leven en in dit boek bij elkaar kwam: Alles is liefde.

Truus en Wim Linssen, mijn ouders: dankjewel voor jullie onuitputtelijk enthousiasme en jullie steun. Het is fijn om ouders te hebben die achter je staan en die trots op je zijn, juist ook als je iets doet wat niet gangbaar is in de maatschappij. Ik hou van jullie.

Mieke Wik: voor je steun en zachtheid, de rust die je uitstraalde en ruimte die je ons gaf. Speciale dank voor je culinaire hoogstandjes tijdens onze bijeenkomsten, waardoor Stephan en ik alle tijd en ruimte hadden voor ons creatieproces.

Als laatste genoemd, maar niet in de laatste plaats: Koos van Wees, mijn lief, mijn levenspartner, mijn collega, mijn alles. Vol vertrouwen liet je mij mijn gang gaan, veel weekenden van ons samen heb je zonder te mopperen opgegeven zodat ik kon schrijven. Door jou heb ik mogen ervaren wat het belang is van liefdevolle acceptatie, het vormt inmiddels de basis van mijn werk. Zonder jouw liefde en steun had dit boek nooit kunnen ontstaan.

Leonie Linssen, januari 2010

*

Dit boek is echt een gezamenlijke inspanning en geïnspireerd door veel mensen, zowel levend als historisch. Mijn hartelijke dank gaat uit naar:

Leonie: Toen ik Leonie voor de eerste keer ontmoette, had ik een idee van hoe het zou moeten voelen wanneer je, na vele jaren van mijnbouw, uiteindelijk goud vindt. Haar enthousiasme, kennis, competentie, vasthoudendheid en bovenal haar toewijding aan kwaliteit is ongelooflijk. Bovenal is het plezierig om met haar te werken en ze heeft veel geduld laten zien gedurende ons creatieproces. Het feit dat ik een geweldige nieuwe vriendin heb, is echt de slagroom op het toetje van dit project.

Marja: De altijd vrolijke Marja van uitgeverij Archipel voorzag ons van de cruciale input om ons boek te structureren in een verhalenvertellende vorm. Ik heb ook ontdekt dat ze een getalenteerd Engels-Nederlandse vertaler is en een briljante redacteur.

Polymensen: De polyamoriegemeenschappen, zowel in het echte leven als virtueel, in de Verenigde Staten, in Engeland, Nederland, Zweden en Duitsland hebben me voorzien van waardevolle inzichten in het leven van werkelijke mensen die kampen met echte situaties. Ik blijf me verbazen hoe zij elkaar steunen in hun gemeenschappelijke verlangen rijker, congruent en authentiek te leven.

Moniek, Franzi, Jouko, Hilkka: Voor duidelijke, eerlijke en onverschrokken feedback en geweldige vriendschap.

Lao Tzu en alle andere taoïsten (zowel sterfelijk als onsterfelijk): Voor hun bereidheid om inzichten, onderzoeken en wijsheid te delen in het mysterieuze werk van de Tao.

Mieke: Al meer dan dertig jaar mijn geliefde partner die me steunt, op een zachte manier uitdaagt en stimuleert. Ze laat zien wat liefde werkelijk is.

Stephan Wik, januari 2010

Inspiratiebronnen

Coachspellen

Peter Gerrickens, *Het Relatiespel*, ISBN 97890 74123 181

Peter Gerrickens, *Het spel van Verlangen*, ISBN: 97890 74123 -211

Boeken

Bas W. Blekkingh, *Authentiek leiderschap*, Den Haag 2005

Ingeborg Bosch, *De herontdekking van het ware zelf*, L.J.Veen 2000

Stephen Covey, *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap*, Amsterdam 2004

Onno van der Hart, *Afscheidsrituelen, achterblijven en verdergaan*, Nieuwegein 2003

Annette Heffels, *Praten met je partner, voor liefde kun je kiezen*, Utrecht 2000

Jaap Hollander en Jeffrey Wijnberg, *Provocatief coachen, de basis*, Scriptum 2006

Trudy van Gils, *Verlies en rouw, confrontatie bij rouw*, Soest 1998

Anselm Grün, *Boek van levenskunst*, Tielt 2002

Byron Katie, *Ik heb je liefde nodig, is dat waar?* Amsterdam 2005

Jan van Koert, *Wat je vindt mag je houden*, Middelie 2007

Roy Martina, *Diepzielduiken*, Middelie 2004

Dr. Phil McGraw, *Red je relatie, in 7 stappen terug naar houden van*, Utrecht 2001

Daniel Ofman, *He, ik daar...?! Ontdek en ontwikkel je persoonlijke kernkwali- teiten met het kernkwadrant*, Utrecht 2007

Annemarie Postma, *Liefde maken*, Amsterdam 2007

Marshall B. Rosenberg, *Geweldloze Communicatie*, Rotterdam 2006

Hannie van Rijsingen, *Zin in vrijen... voor vrouwen*, Haarlem 2002
 Lewis B. Smedes, *Vergeven is genezen, een handleiding*, Kampen 1998
 Hal & Sidra Stone, *De innerlijke criticus ontmaskerd*, Groningen 1993
 Edward Teyber, *Kind van gescheiden ouders, Kind van de rekening?* Amsterdam 2002
 Alfons Vansteenwegen, *Helpen bij partnerrelatieproblemen, het praktijkboek*, Houten 2005
 Alfons Vansteenwegen, *Liefde is een werkwoord*, Tiel 2002
 Ageeth Veenemans, *Ik hou van twee mannen*, Middelie 2007
 Ieteke Weeda, *Liefde in vele facetten*, Utrecht 2007
 Harry van de Wiel, *Het grote genieten, oplossingen bij een seksuele burnout*, Naarden-Bussum, 2002
 Mieke en Stephan Wik, *Taoïstische Tantra*, Haarlem 2007

Internet

www.polyamory.nl
www.vanin.be/transparant/trans-04/html/gidsen/D2.pdf
www.dedagelijksegedachte.nl
www.kennislink.nl/publicaties/ieder-brein-is-bi
www.hoebibenjij.nl/
www.lnbi.nl
www.samenverder.net/indexWerkpunten.html
blog.seniorennet.be/bindingsangst/archief.php?ID=6
www.hechtingsstoornis.com/articles.php?article-id=123
www.delta.tudelft.nl/nl/archief/artikel/angst-wortelt-in-de-peutertijd/9056
www.zelfcompassie.nl
krant.telegraaf.nl/krant/vrouw/teksten/vrouw.reportages.geluk.html
www.allesoverscheiding.nl/gehuwd/ik-wil-scheiden/hoe-moet-het-verlies-verwerking

Zin in meer?

Op de website www.liefdedelen.nl vind je alle in dit boek voorkomende oefeningen, je kunt ze gratis downloaden. Ook vind je een elektronische versie van een subset van de kaartjes uit *Het Relatiespel* van Peter Gerrickens. Op deze manier kun je zelf je relatie(s) in kaart brengen. Verder vind je er andere oefeningen en aanvullende informatie in de vorm van e-boeken waarbij die-

per ingegaan wordt op thema's op het gebied van liefde, relaties en persoonlijke groei.

Website van Leonie: www.veranderjewatereld.nl

Weblog van Leonie: www.leonielinssen.web-log.nl/

Leonie op LinkedIn: www.linkedin.com/in/leonielinssen

Leonie op Twitter: twitter.com/Leonielinssen

Website van Stephan: www.wujicentre.com/

www.colourcomfort/index.html

