

Love

[UNLIMITED]

Liefde Delen in de praktijk

Leonie Linssen,
Stephan Wik en Loes Koot

Voor de zekerheid 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 - 2014 Leonie Linssen, Stephan Wik en Loes Koot.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Leonie Linssen, leonie@liefdedelen.nl.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from Leonie Linssen, leonie@liefdedelen.nl

ISBN 978-90-822647-0-8 NUR770

Omslag: Martijn de Kreek @ **Hoi**

www.liefdedelen.nl





Inhoud

Voorwoord door Loes Koot	11
Inleiding	15
Bij de tweede, herziene druk	19
1. Meerdere geliefden	23
Bindingsangst * Soorten verbindingen * Intimiteit * Polyamoriteit en plusvrienden * De Na en liefdesrelaties Tools: Levenspanorama, Verbindingswiel®, wondervraag Zelf doen - samen doen: - Vragen die je jezelf kunt stellen - Oefeningen: wondervraag, relatielijn, verbindingswiel - Tips bij meerdere geliefden - Voornemens en acties	
2. Een onmogelijke liefde	43
Verliefd op een ander * Schaamte * Acceptatie * Zelfcompassie * Onderzoek je verliefdheid * Neem je verantwoordelijkheid * Kiezen * De drie Godinnen Tools: Het Relatiespel, feedbackregels Zelf doen – samen doen: - Vragen die je jezelf kunt stellen - Oefeningen: relatiebehoefte, feedbackregels - Tips voor verliefden binnen een relatie - Voornemens en acties	
3. Vreemdgaan: 'Het was maar voor de seks'	63
Fysieke aantrekkingskracht * Gevolgen van vreemdgaan * Is er nog een gezamenlijke toekomst na vreemdgaan? * Pas op de plaats * De relatie- doelstelling * De wondervraag * Effectief communiceren * Verandering van de seksuele relatie in de loop der jaren * Omgaan met verschillen in seksuele behoeften * Seksuele energie en liefde binnen spirituele tradi- ties en culturen Tools: De wondervraag, oefening actief luisteren, Het Relatiespel behoeften	

Zelf doen – samen doen:

- Vragen die je jezelf kunt stellen
- Oefeningen: de luisterthermometer, de praatstok
- Tips na vreemdgaan
- Voornemens en acties

4. Een geheime relatie

87

* 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
Tools: kruip-in-mijn-huid oefening, onderzoeken van behoeften, 10 minuten luistertijd inbouwen

Zelf doen – samen doen:

- Vragen die je jezelf kunt stellen
- Oefeningen: jezelf vrijmaken van piekergedachten, je eigen macht terugnemen
- Tips om te kunnen vergeven
- Tips voor het ontwikkelen van autonomie
- Voornemens en acties

5. Collega's of meer?

115

Veranderingen in de relatie * Macht en afhankelijkheid * Innerlijk weten * Grenzen en gelijkwaardigheid * Negatieve gevoelens als boodschapper van onze behoeften
Tools: Het Relatiespel, je keuze toetsen, gevoelens onderzoeken en onderliggende behoeften bepalen, provocatief coachen

Zelf doen – samen doen:

- Vragen die je jezelf kunt stellen
- Oefeningen: onderzoek je onderliggende behoeften, je gelijkwaardigheid terugnemen
- Tips voor het aangeven van grenzen
- Voornemens en acties





6. Biseksualiteit

135

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

Tools: Klein Grid Oriëntatieschema, Het Relatiespel, verbindingen, brainstormen, onderzoeken van angsten met behulp van visualisatie (kort), onderliggende behoeften

Zelf doen – samen doen:

- Vragen die je jezelf kunt stellen
- Oefeningen: ontdek je partner opnieuw, onderzoek
- jouw seksuele identiteit
- Tips voor het openen van je relatie bij biseksualiteit
- Voornemens en acties

7. Grenzen verleggen

161

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

Tools: Verbindingswiel, Het Relatiespel, succesfactoren voor een duurzame relatie, elkaar opnieuw waarderen, communicatieonderzoek: hoe luister ik?, begeleide visualisatie, affirmaties, subpersoonlijkheden, schrijf oefening: brief naar je innerlijke kind

Zelf doen – samen doen:

- Vragen die je jezelf kunt stellen
- Oefeningen: kennismaken met je innerlijke criticus, omgaan met je innerlijke criticus
- Tips om grenzen te verleggen in je relatie
- Voornemens en acties

8. Swingen

189

Taboe op swingen * Genieten van seks in de swingersclub *

Verwachtingen loslaten * Grenzen ontdekken door grenzen te passeren

Tools: *Het Relatiespel*, omzetten belemmerende gedachten

Zelf doen – samen doen:

- Vragen die je jezelf kunt stellen
- Oefeningen: inventarisatielijst seksueel verlangen, de zintuigenreis
- Tips voor beginnende swingers
- Voornemens en acties

9. Liefdevol loslaten

213

Uitkomen voor je polyamoreus-zijn * De monopolyrelatie * 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

Tools: zevenjaarsoefening, innerlijke criticus, innerlijke

kind, afscheidsrituelen

Zelf doen – samen doen:

- Vragen die je jezelf kunt stellen
- Oefeningen: oude pijn en overlevingsstrategieën
(h)erkennen en loslaten, zevenjaarsoefening
- Tips voor liefdevol loslaten
- Voornemens en acties

10. Geen seks meer, of toch wel?

247

Afwezigheid van een seksuele relatie * Het effect van onvervulde

behoefte * De weg naar de gewenste situatie * Ontdekken door

ervaren * Dateren en ontmoeten * Privacy * Afscheid als sekspartner *

Wat vertel je je kinderen? * De vele gezichten van liefde

Tools: Spel van verlangens, brainstormen

Zelf doen – samen doen:

- Vragen die je jezelf kunt stellen
- Oefeningen: onderzoek je relatiewaarden en normen,
- ontwikkeling van het gevoel
- Tips bij het maken van ruimte voor aanvullende seksuele relaties
- Voornemens en acties



11. De open en de geheime relatie

279

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

Tools: levenswiel

Zelf doen – samen doen:

- Vragen die je jezelf kunt stellen
- Oefeningen: het levenswiel, onderzoek je emotie
- Tips voor aanvullende relaties
- Voornemens en acties

12. Van twee naar drie: de driehoeksrelatie

295

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

Tools: Het Relatiespel, luisteroefening met het praatstokje, verbindingswiel®

Zelf doen – samen doen:

- Vragen die je jezelf kunt stellen
- Oefeningen: waarneming of oordeel, gevoelens of interpretatie
- Tips voor aanvullende relaties
- Voornemens en acties

13. Tweelingzielen

329

Energie * Bewustzijn * Vorige levens * Moordende jaloezie

Tools: individueel systemisch werk, geleide visualisatie, innerlijke kind, Het Relatiespel

Zelf doen – samen doen:

- Vragen die je jezelf kunt stellen
- Oefeningen: je partner loskoppelen van je ouder, uit de slachtofferrol stappen in je eigen kracht
- Tips voor tweelingzielen, tips voor partners van tweelingzielen
- Voornemens en acties

Nawoord Stephan Wik	359
Inspiratiebronnen	363
Internet	364
Zin in meer? Hier kun je ons vinden	364
Nieuw! De trilogie Dubbelliefde 3.0	365
Persoonlijke begeleiding	367



Voorwoord

Een relatie betekent: je verbinden. Een liefdesrelatie betekent ook: je verbinden, maar dan met 'huid en haar'. Je stelt je emotioneel en fysiek helemaal open voor een ander. Het kan ongelooflijk opwindend zijn en je diep geluk doen ervaren.

Maar wat als je nare ervaringen hebt met kwetsbaar zijn, met openheid en verbinding? Als de verbinding verbroken is en je voelt je verraden door je partner, een familielid, een collega? Dan wordt het moeilijk voor je om je helemaal open te stellen en hou je delen van jezelf in de schaduw om niet opnieuw gekwetst te worden.

We lijken niet alleen genetisch (uiterlijk, etc.) op onze ouders, maar ook innerlijk. Hoe we ons gedragen in onze relaties is gevormd door de ervaringen in onze gezinnen van herkomst. Hoe wordt er ruzie gemaakt, wordt er genegenheid en liefde getoond, hoe wordt er voor elkaar gezorgd, wie zorgt voor het inkomen, is er gelijkheid, wordt er gediscussieerd of moet er altijd iemand gelijk krijgen? Onze blauwdruk wordt op ontelbaar veel manieren samengesteld en levert ons een scala aan (on)uitgesproken verwachtingen op ten aanzien van onze relaties.

In dat licht is het 'onvoorwaardelijk van iemand houden' een interessant concept. We zeggen het zo makkelijk: 'Ik hou onvoorwaardelijk van jou, van mijn kinderen, vriend, vriendin.' Maar we hanteren een hele set aan voorwaarden waaraan onze geliefden moeten voldoen. Je partner moet wel trouw zijn, af en toe een kop thee inschenken, ook iets met de kinderen doen, interessant en aangenaam gezelschap zijn. De kinderen: ja, die moeten natuurlijk wel netjes en beleefd zijn, altijd dankjewel zeggen, nooit eens uit de band springen, niet huilen als ze het zat zijn, en op school moeten ze gewoon hun best doen en als het even kan een leuk sociaal leven opbouwen naast een universitaire studie. Zonder seks, gesloerie en dronkenschap ineens thuis komen met een ontzettend leuke vriend of vriendin met wie alles vlekkeloos verloopt.

Wat betekent het eigenlijk om werkelijk, ten diepste, onvoor-

waardelijk lief te hebben? Dan gaat het namelijk niet meer over jezelf, maar over werkelijk afstemmen op die ander, je verwachtingen loslaten en niet oordelen.

Dat is dus gewoon een opgave. Want het confronteert je met alle behoeften en voorwaarden die je eigenlijk hebt en waarvan ik steeds weer zie en hoor dat daarover eigenlijk weinig wordt gesproken en afgestemd tussen partners. We zijn het ook niet gewend. Nog steeds groeien hele generaties mensen op in een gezin waar alles 'vanzelfsprekend' is. Ook ik ben zo opgegroeid.

Lang geleden schreef mijn moeder: 'Daar was ze dan: Marie-Louise Thérèse Veronica.' Ze was helemaal vrij om me alle namen te geven die ze mooi vond en om van me te houden. Dat deed ze zonder terughoudendheid. Tot in mijn vroegste herinnering is haar aanwezigheid zacht, sterk, helder en steunend. Zij was de eerste Belangrijke Relatie in mijn bestaan. Ik groeide op in een gezin van 8 kinderen, waarvan ik nummer 7 was. Het huwelijk van mijn ouders was geen schoolvoorbeeld van harmonie. Er is heel wat boosheid geweest, gekwetst en teleurgesteld. Er echt over praten, dat gebeurde niet. We waren een gezin waarin juist ernstige zaken heel hard wegge-lachen konden worden. Ik kan nu zien dat mijn moeder dat als overlevingsstrategie nodig had om overeind te blijven en voor ons te kunnen zorgen. Ik vind dat jammer, omdat daardoor een aantal wezenlijke gevoelszaken zijn blijven liggen, zowel voor haar als voor ons. Maar ook ben ik er diep dankbaar voor, omdat ik wellicht meer in de war zou zijn geweest in het leven als mijn moeder het niet zo 'licht' had gemaakt.

De onderliggende dynamiek in mijn gezin van herkomst heeft me geleerd om haarfijn aan te voelen wanneer het spannend gaat worden, om te anticiperen op onuitgesproken wensen, om de lieve vrede te bewaren, om mensen niet te dichtbij te laten komen. Doordat mijn vader vaak letterlijk afwezig was, is mijn mentale frame opgebouwd vanuit de overtuiging dat je het als vrouw 'alleen moet doen, want je kunt toch niet op een



man vertrouwen'. Het zijn thema's geworden die ik echt heb mogen doorleven en transformeren en die de fundamenten zijn geworden om mijn werk als coach vorm te geven.

Een heel nieuw element in mijn kijk op relaties werd toegevoegd door mijn ontmoeting met Leonie Linssen, nu alweer 8 jaar geleden. Een onmiddellijke klik met iemand die in alle opzichten van mij verschilt. Uiterlijk, innerlijk: we zijn elkaars tegenpool. Ik ben monogaam en al heel lang getrouwd, met kinderen. Leonie is polyamoreus, woont alleen, heeft geen kinderen. We werken moeiteloos samen. Dat wekt verbazing in onze omgeving, die zich afvraagt hoe we dat toch doen, want 'jullie zijn toch zo verschillend van elkaar'. Voor ons is het recept eigenlijk heel simpel: we respecteren tot op het bot elkaars principes en leefstijl en hebben al helemaal geen oordeel over elkaar. Als we iets nodig hebben van de ander, vragen we het gewoon. Leonie geniet mee van mijn gezinsleven.

Ik geniet van haar avonturen, ervaringen en leef ten diepste mee met alle veranderingen die met name de afgelopen drie jaar in haar en in haar leven plaats hebben gevonden. Begrijp ik alles? Nee. Moet dat? Nee! Leonie moet juist niet als ik gaan worden, want zij biedt me – in alle opzichten – een kijk op veel andere werelden. Hierin zit meteen de kern van het gedoe in relaties: we worden verliefd op die leuke charmante sloddervos, want die laat ons zo mooi zien dat niet alles perfect hoeft te zijn. Na verloop van tijd gaan we ons kapot ergeren aan de rotzooi overal en moet die charmante sloddervos wel gewoon alles opruimen graag.

Dus hoe blijf je de unieke kwaliteiten van je partner zien en respecteren, hoe kom je op voor je eigen belangen, hoe blijf je in liefde verbonden met elkaar? Als coach die ook veel relaties begeleidt en als docent van de opleiding tot relatiecoach voor Sonneveld Opleidingen (die Leonie en ik zo geweldig samen met hebben ontwikkeld en geschreven) wordt het mij vaak gevraagd: wat is toch het geheim van een gelukkige relatie?

Voor mij is dat openheid, echt praten met elkaar, tot op het bot eerlijk zijn, ophouden met je projecties op de ander, verantwoordelijk zijn voor je eigen leven. Als je iets wilt, dan vraag je het; als je ergens mee zit, dan vertel je het. Niet ervan uitgaan dat je partner dat allemaal wel van je weet, want dat is gewoon niet zo. En als ik het heb over een liefdesrelatie, dan bedoel ik hiermee specifiek de relatie met mijn partner. Daar hoort voor mij ook onverbreeklijk seksualiteit en intimiteit bij. Na al die jaren willen wij voor elkaar nog steeds de mooiste, leukste, liefste en begeerlijkste zijn.

Als het in je relatie gaat over monogamie of polyamorie, word je geconfronteerd met een hele set onderliggende waarden en normen die je vanuit je familiesysteem en de maatschappij hebt opgebouwd. Hoe ga je om met seksualiteit, wat zijn je verwachtingen van je partner, hoeveel ruimte kun of wil je jouw partner geven om ook andere liefdesrelaties te onderzoeken, hoe wil je eigenlijk je tijd doorbrengen met je partner? Het boek dat je nu in handen hebt, biedt door alle verhalen en oefeningen voor zowel de monogame als polyamoreuze lezer een schat aan herkenning en onderzoek. Lees de verhalen voor aan je partner, werk samen de oefeningen uit, bespreek de antwoorden met elkaar en probeer te genieten van alle nieuwe inzichten, de nieuwe kanten die je ontdekt van jezelf en je partner en bovenal: heb lief!

Loes Koot, juli 2014.



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, en ook 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 in de spiegel 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 konden omgaan 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, 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 dertien 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 oefeningen, tips en reflectievragen over de behandelde thema's, waardoor de lezer thuis zelf aan de slag kan met de verkregen informatie. Persoonlijke groei, innerlijke groei, vernieuwing, liefde en verbinding worden steeds belangrijkere thema's in onze maatschappij. Love Unlimited sluit daar heel mooi bij aan.

Vlak voordat de eerste versie van Love Unlimited uitkwam, 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 een van de meest wonderbaarlijke en indrukwekkende ervaringen uit mijn leven, die me helemaal duidelijk maakte waarom Love Unlimited geschreven moest worden. Als mensen 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 (een) 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. Met Loes heb ik de 27 praktijkoefeningen geschreven, waardoor het boek niet alleen interessant is voor hen die meer uit hun liefdesrelatie willen halen, maar ook voor collega coaches, begeleiders en therapeuten. Love Unlimited is bedoeld voor iedereen met verlangen naar liefdevolle, bewuste liefdesrelaties, of deze nu open, polyamoreus of zelfs monogaam zijn. Veel lees- en relatieplezier!

Leonie Linssen, november 2009 / juli 2014



Bij de tweede, herziene druk

Achter de schermen in de coachpraktijk van 2010 tot en met 2014.

In 2010 kwam 'Love Unlimited, een vrije kijk op liefdesrelaties' uit. Nu, vier jaar later, lees je de tweede herziene druk. In een vak als coach is zelfreflectie, groei en ontwikkeling een vanzelfsprekendheid. De afgelopen vier jaren heeft mijn persoonlijke ontwikkeling een enorme groeispurt doorgemaakt. Mijn genezingsproces van borstkanker in 2011 was hierop van grote invloed. Ik heb een halfjaar niet gewerkt en me volledig gericht op behandeling en genezing. In diezelfde periode overleed mijn broer Jan binnen vier weken aan uitgezaaide kanker. Dit alles had een enorme impact op mijn leven. Genezing van kanker ging voor mij verder dan het repareren van een defect lichaamsdeel middels operatie en bestralingen. Heling hoorde voor mij plaats te vinden op vier niveaus: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Op alle niveaus ben ik met mezelf aan de slag gegaan. Je kunt hierover lezen op www.mijngenezing.com. Je kunt daar ook het gratis e-book 'Mijn genezingsproces van borstkanker, een spirituele zoektocht' downloaden met de levenslessen uit die eerste periode, en blogs lezen over de spirituele lessen van nu. De spirituele heling duurde langer dan een halfjaar en gaat nog steeds door. Tantra was en is hierbij van grote invloed en is steeds meer geïntegreerd in mijn leven. Liefde heelt alles. Liefde is.

Houden van mijzelf stond vanaf mijn genezingsproces van borstkanker centraal in mijn leven. Op welke manier deed ik dat eigenlijk? Hoe liet ik dat aan mezelf zien? Ik ontdekte dat ik onbewust anderen vaak op de eerste plaats zette en daarmee mezelf ontkende of tekortdeed. Dat gebeurde ook in mijn liefdesleven. Tot twee keer toe ontwikkelde ik intense gevoelens van liefde voor een gebonden man. Wat ik altijd had geroepen dat ik nooit zou doen – me mengen in een huwelijk waarin geen ruimte was voor meer – deed ik toch. Ik kon niet anders dan de stem van mijn hart volgen en de roep van mijn

ziel, met alle gevolgen van dien. In beide huwelijken bleek er, na een aanvankelijk positief en open begin, uiteindelijk toch geen plaats voor een extra liefde. In beide gevallen kozen de mannen, na een intens verwarrende periode, voor de relatie met hun vrouw. Met beide mannen heb ik nog steeds een diepe zielsverbinding. Ik leerde om mezelf over te geven aan het nu en om alle verlangens los te laten. Door de ontmoeting met het diepste verdriet, ontdekte ik ook de grootste levensvreugde. Die is er in alles! Ik leerde dat liefde loslaten is en dat alle angst en verzet hiertegen uiteindelijk neerkomt op de angst voor de dood, wat alles te maken met het durven loslaten van het ego en het omarmen van het niets. Wat een stap! In deze moeilijke periode ben ik diep in mezelf gekeerd en heb ik helende gaven ontwikkeld als helderziendheid, heldervoelendheid, helderhorendheid en helderwetendheid. De verbinding met mijn tweelingzielenzus uit Amerika en de onvoorwaardelijke liefde die ik bij haar op afstand en op momenten van dichtbij ervoer, heeft me hierbij ongelofelijk geholpen. Liefde kent geen grenzen.

Het zoeken van mijn grenzen hierin en het in bepaalde perioden verloren raken in andere dimensies, leidde ertoe dat mijn partner onze dertien jaar durende relatie verbrak. Hij kon er niet mee omgaan. Er is geen goed of fout. Ieder mens is uniek en het is voor iedereen belangrijk om zijn of haar eigen waarheid te kunnen leven. Ik gunde hem een vrouw die beter bij hem past en die er op een andere manier voor hem kan zijn. Die vrouw kwam er en daar ben ik dankbaar voor. En wij zijn nog steeds in liefde verbonden.

Een nieuwe zielsliefde is er ook in mijn leven gekomen. Een man die kan zien en voelen wie ik in essentie ben en die me hierin uitdaagt en steunt. Als je kunt zijn wie je werkelijk bent, tot in de diepste essentie, valt alles weg. Dan is er geen angst meer. Met hem ontdekte ik de helende werking van liefdevolle seks en mocht ik veel transformatieprocessen ervaren, ook op collectief niveau. Het is heel bijzonder om op deze



manier dienstbaar te kunnen zijn aan het grote geheel en aan dat wat zich in liefde aandient.

Mijn gaven ben ik in de loop der jaren steeds meer aanvullend gaan inzetten in mijn coachpraktijk. In hoofdstuk 13 kun je hierover lezen. Ook in de sessies met mijn cliënten geef ik me over aan dat wat er wil gebeuren, afgestemd op de mens tegenover mij, in het hier en nu. De ene keer is dat een nuchter of confronterend gesprek op mentaal niveau, om dingen op een rijtje te zetten of om inzicht te creëren in een lastige situatie; de andere keer is dat een luisterend oor bieden met een open hart, zodat mensen ervaren hoe het is als er niet geoordeeld wordt. Soms is het in combinatie met een lichaamsgerichte aanpak. In mijn praktijk zet ik nog steeds alle tools en technieken in waarover je kunt lezen in dit boek. Maar steeds vaker vinden er ook systemische en combinatiesessies plaats, waarbij helingsaspecten op zielsniveau aan bod komen. Dit kan zijn vanuit het huidige familiesysteem, maar ook op het gebied van vorige levens. Door de ontmoeting met tweelingzielen en zielsverwanten, heb ik in de periode rondom 2012-2013 veel regressies ervaren van vorige levens. Dat was vaak heftig, maar zoals mijn Taoïstische begeleider Ludwig Schutte me zei tijdens mijn genezingsproces in 2011: 'Dit is jouw weg. Het is een zware weg, want jij mag het allemaal zien en ervaren. Jij krijgt dit omdat je het aan kunt, omdat je sterk bent. Niet iedereen is dat of kan dat aan. Jij wel. Het is voor jou bedoeld omdat jij er straks weer anderen mee helpt.' Ik kon toen nog niet vermoeden wat er de jaren erna op mijn pad zou komen en hoe zwaar het uiteindelijk zou zijn! Nu, drie jaar later, voel ik me volledig herboren, krachtig en in balans. Ik mag weer stralen en bloeien en met het geleerde de buitenwereld in. Dat doe ik met deze tweede herziene druk van Love Unlimited en met mijn trilogie Dubbelliefde 3.0, waarvan het eerste deel eveneens op 9 september 2014 verschijnt. Met die trilogie wil ik het grote publiek bereiken om zo het thema meervoudige liefde vanuit de verschillende perspectieven en vanuit alle personages op een andere manier te belichten.

Want uiteindelijk is iedere relatie een spiegel die leidt naar een betere relatie met jezelf. Het is de enige relatie die je altijd en overal met je meedraagt, vanaf je geboorte totdat je dit lichaam weer verlaat. In de tussenliggende periode verbind je je met anderen. Jij kiest. Het is prachtig om de onvoorwaardelijke liefde voor jezelf te mogen ontdekken en te leven. Ik ben een gezegend mens en voel me dankbaar en gelukkig voor wie ik ben en voor wat ik voor mensen mag betekenen. Leven vanuit vreugde, passie en moeiteloosheid. Een volgende stap is het doorgeven van mijn kennis en ervaring. Dat doe ik middels dit boek, maar ook door de opleiding tot relatiecoach die ik samen met Loes Koot heb ontwikkeld voor Sonnevelt Opleidingen en die we samen doceren. Het is fijn om op zo'n diep niveau met mensen in verbinding te mogen zijn en een stukje op hun liefdespad mee te mogen lopen.

Voel je welkom in mijn praktijk *Verander je Wereld*.

Leonie Linssen, juli 2014



1. Meerdere geliefden

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 countrymanager bij een grote multinational.

Voor haar werk was ze regelmatig in het buitenland. Het reizen en de ontmoeting met andere culturen vond ze geweldig. Evelien 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 en

♥ **Evelien Maarten** ♥
♥ **Frank Bas** ♥ **Peter** ♥

brachten ze de nacht samen door. Het samenzijn met Maarten was altijd gezellig, ze deelden hetzelfde gevoel voor humor en lagen 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 vrijbouter 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 hem 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 een groeiend verlangen om met haar samen te wonen. In een gesprek met haar opperde hij het voorstel.

Het gesprek verliep anders dan hij had gedacht. 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 en voelen de angst deze te verliezen. Vaak ligt de oorzaak van bindingsangst in het verleden, waarbij onvoldoende veiligheid was om zich emotioneel te kunnen ontplooien 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 Evelien 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 toen ze wel nodig. 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 ontplooien. 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, tijdens 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 in 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.

Het Verbindingswiel[®]

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 kankomen. 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, zoals 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, enzovoort.

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 of universele liefde. 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 om zo te kunnen groeien.

8. Passionele verbinding Een verbinding die ontstaat door het delen van passie voor een gezamenlijk doel, product of 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.

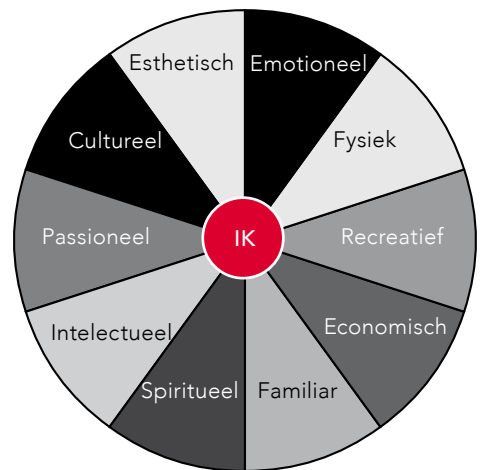
9. Culturele verbinding Hierbij voelen mensen zich verbonden door deel uit te maken van dezelfde cultuur of achtergrond, ze hebben veelal dezelfde geloofsovertuiging en voelen zich thuis bij de gezamenlijke gewoonten en gebruiken die hieruit voortkomen.

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

De basis van veel liefdesrelaties bestaat over het algemeen uit een emotionele en fysieke verbinding, en als mensen samenwonen ook 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 je 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 waarin jij je bevindt, is van belang. De soorten verbindingen waaraan je als mens behoefte hebt, zijn dus niet op alle momenten van je leven gelijk, en kunnen 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 ervaren.

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 één 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.

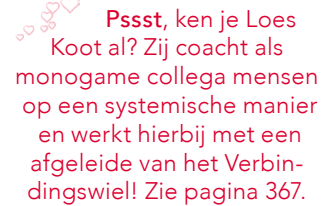
Evelien ontdekte dat haar verbinding met Maarten ontstond uit een passionele verbinding (45%), een fysieke verbinding (35%) en een emotionele verbinding (20%). Haar verbinding met Frank was emotioneel (30%), spiritueel (25%), fysiek (20%), recreatief (15%) en intellectueel (10%). Met Bas had zij een 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, iets wat vanzelf ontstond.

Het voelde vreemd voor haar om die lichamelijke aantrekkingskracht te ontkennen of daaraan geen uiting 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.



Pssst, ken je Loes Koot al? Zij coacht als monogame collega mensen op een systemische manier en werkt hierbij met een afgeleide van het Verbindingswiel! Zie pagina 367.

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 en vertrouwen nodig. Het helpt daarbij als je geaccepteerd voelt door de ander. Ook kunnen ontvangen is van belang om intimiteit te kunnen toelaten. Om dit te kunnen, moet je jezelf belangrijk genoeg vinden.

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 zijn? Durf je die te uiten? Ben je de moeite waard om te ontvangen? 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 je ondanks alles geliefd voelt door de ander. Intimiteit is het vermogen anderen lief te hebben en jezelf met een ander te delen. Een voor-

waarde 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 zich 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 bij wat op dat moment belangrijk voor haar was.

Evelien had geen bindingsangst, integendeel. Ze 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

Polyamorie is liefde kunnen voelen voor meerdere mensen tegelijk, waarbij je meerdere relaties kunt aangaan. In deze relaties, die je ook verbindingen kunt noemen, 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 waarvan ze genieten. Dit noemen we plusvrienden. Als je

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

Annemarie Postma

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 en het ander. Het is soms lastig om 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 hierover de komende tijd 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 waarin 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 besefte 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 en hoe deze er dan zou kunnen uitzien. Daarnaast had ze het plan om op internet te zoeken naar gelijkgestemden en wilde ze een van de polyamoriecafés bezoeken 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 waarin Evelien zich 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 dichter bij 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 liefdevolle 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 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 ogenschouw nemend die worstelen met moeilijke huwelijken en pijnlijke echtscheidingen – hoe het mogelijk is 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 ik intiem te zijn en mijzelf te openen voor anderen?
2. Welke verbindingen voel ik met mijn partner(s) en mijn vrienden?
3. Hoe kijk ik naar mezelf?
4. Wat is belangrijk voor mij?
5. Hoe ziet mijn ideale (sprookjes)wereld eruit en hoe gaan mensen daarin met elkaar om?



Oefening

De Wondervraag

Wat wil ik eigenlijk in de liefde? Zie je door de bomen het bos niet meer? Heb je geen idee wat je echt zou willen en blijf je maar twijfelen tussen de verschillende opties? Een manier om meer zicht te krijgen op jouw diepste wens wat betreft je liefdesleven, is door het stellen van de Wondervraag. Deze vraag komt uit de oplossingsgerichte coaching en is ontwikkeld door Insoo Kim Berg.

Ga zitten of liggen op een rustige plek en sluit je ogen. 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 zou uitzien, 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 zoals '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! Zo maak je contact met wat er diep in je onderbewuste leeft en kun je uitzoeken of jullie wensen met elkaar overeenkomen.

Vul nu in: Wat ik ten diepste wil in de liefde is _____

De liefdeslijn

Oefening

Met de liefdeslijn breng je de ontwikkeling van de liefdesrelatie(s) in je leven in kaart. Wat vertelt jouw liefdesleven jou? Wat hebben jouw relaties je tot nu toe gebracht?

Neem een groot vel papier en zet een horizontale en een verticale as neer. De horizontale as vertegenwoordigt de tijd in jaren (van geboorte tot nu), de verticale as vertegenwoordigt je blijdschap/vreugde/geluk (naar boven) of verdriet/pijn/ongeluk (naar beneden). In het midden teken je een horizontale streep: de neutrale positie. Denk nu terug aan alle betekenisvolle relaties in je leven. Geef deze relaties een plaats op je relatielijn, gerangschikt op tijd en gekoppeld aan de emotie: gelukkig/goed, ongelukkig/niet goed. Geef je fantasie en creativiteit de ruimte en maak bijvoorbeeld gebruik van foto's, tekeningen, symbolen of kleuren om je relaties een plek te geven. Bij het hebben van verschillende geliefden tegelijkertijd kun je voor iedere relatie een andere kleur of ander symbool nemen.

Je kunt, als je wilt, aanvullend ook andere lijnen tekenen: de biologische lijn die je gezondheid weergeeft, de ontwikkelingslijn die je groei en ontwikkeling weergeeft en/of de emotionele lijn. Op deze manier kun je zien wat de verbindingen zijn tussen gebeurtenissen en ervaringen.



Vragen die je jezelf kunt stellen

1. Wat valt je op als je naar jouw relatie kijkt?
2. Wanneer was je het gelukkigst?
3. Wanneer was je het ongelukkigst?
4. Welke ontwikkeling zie je in de loop der jaren?
5. Waar zit je nu?
6. Is er iets wat je nu anders zou willen? Zo ja, wat?
7. Wat is er voor nodig om dat te bereiken?

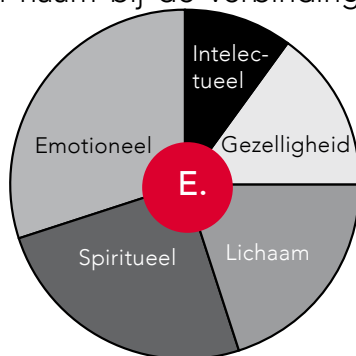


Oefening

Het Verbindingswiel®

Ontdek je verbindingen in de liefde. Het Verbindingswiel (de taartpunt-methode) kun je op verschillende manieren gebruiken. Teken rondom het centrum van het wiel, het 'ik', een cirkel. In dit gedeelte geef je aan wat de behoeften aan verbindingen zijn in jouw leven op dit moment.

Daarna kijk je opnieuw naar het Verbindingswiel. Welke verbindingen heb jij met je partner(s)? Welke verbindingen worden door anderen ingevuld? Schrijf hun naam bij de verbinding of geef de taartpunt een bepaalde kleur. Verdeel de 100% aan verbindingen die je voelt met je partner(s) over de gekozen verbindingen. Hoe sterk voel jij de verbinding? Hoeveel % van het totaal geef je deze verbinding?



Verbindingswiel van Evelien met Frank

10% Intellektueel
15% Gezelligheid
20% Lichamelijk
25% Spiritueel
30% Emotioneel

Als je niet in het boek wilt tekenen, teken dan zelf een wiel met de verbindingen die nu aanwezig zijn, of waaraan jij nu behoefte hebt. Maak de taartpunt zo groot of klein als de grootte van de verbinding die aanwezig is in de in kaart gebrachte

relatie. Op deze manier krijg je snel een overzicht van de verschillende verbindingen: in de liefde, in een relatie en/of met een eventuele derde.



Samen verbinden

1. **Teken ieder een Verbindingswiel**, met de verbindingen die voor jou op dit moment in je leven belangrijk zijn. Hoe worden de verbindingen vormgegeven? Welke verbindingen voel je met de partner?
2. **Breng allebei een schaalverdeling aan** (of weegfactor) tussen de gekozen verbindingen, zodanig dat het totaal 100% is. Welke verbindingen zijn het belangrijkste? Welke zijn minder van belang?
3. **Zijn er verbindingen** die er in het begin van de relatie wel waren, die er nu niet meer zijn? Zo ja, welke?
4. **Is er een andere partner** of geliefde? Zo ja, welke verbindingen zijn er tussen jou en deze geliefde? Zijn er verschillen met je partner? Zijn er overeenkomsten? Op welke manieren komt dit tot uiting in het Verbindingswiel?
5. **Wissel jullie verbindingen uit** en ga met elkaar in gesprek over je verlangens en wensen.
6. **Zijn er verschillen** in de verbindingen die jullie hebben aangegeven?
7. **Welke verbindingen zijn van wezenlijk belang** voor jou en/of voor je partner(s)?

Vragen die je jezelf en elkaar kunt stellen



1. Hoe is het om dit plaatje van je relatie(s) zo te zien?
2. Welke verbindingen zijn er tussen jou en je partner(s)?
3. Op welke manier geef jij in jouw leven invulling aan je verbindingen?
4. Welke verbindingen zijn nu in jouw leven belangrijk?
5. Hoe vul je dit in jouw relaties in?
6. Hoe zorg je ervoor dat aan jouw behoeften wordt voldaan?

7. Op welke manier voel jij je emotioneel verbonden binnen je relatie(s)?
8. Zijn er verbindingen die er in het begin van de relatie wel waren, die er nu niet meer zijn? Zo ja, welke?
9. Waardoor zijn de veranderingen ontstaan? Wat betekent dit voor de relatie?
10. Welke verbinding trekt nu de meeste aandacht?
11. Welke verbinding mis je in je relatie? Hoe zou je hieraan invulling kunnen geven?



Tips bij meerdere geliefden

- **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.
- **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.
- **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.
- **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 of verbindingen aangaat, is de kans ook groter dat je ooit afscheid moet nemen van (een van) je geliefden.
- **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 die is en je gaat staan voor wie je



bent, ben je duidelijk. Voor jezelf, maar ook voor anderen. En dat is een stuk gemakkelijker.

- **Geef aandacht** aan je partner(s) en laat je partner(s) weten hoe belangrijk hij/zij voor je is/zijn. Maak tijd vrij voor elkaar. Wees efficiënt en doe aan timemanagement.
- **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.

Voornemens en acties



1. Wat is je grootste **inzicht** van dit hoofdstuk?

2. Wat ga je vanaf nu **anders** doen?

3. Aan welke verbinding wil je de komende tijd **extra aandacht** schenken? Wat pak je aan?

4. Hoe kun je dit **concreet** maken?
