

'EXCLUSIVITEIT IS PRACHTIG, MAAR WAT ALS DE ROZE WOLK VERDWIJNT?'

Hoogmoed, hebzucht, wellust, afgunst, gulzigheid, drift en traagheid: vanouds staan deze karaktereigenschappen en bijbehorende gedrag binnen de christelijke traditie bekend als de zeven menselijke hoofdzonden. Willem van der Meiden gaat in gesprek met evenzovele ervaringsdeskundigen. Aflevering 5: relatiecoach Leonie Linssen over afgunst. "Omgaan met verschillende partners kan heling bieden."

Tekst: Willem van der Meiden

Beeld: Jedi Noordegraaf

Leven is een cursus in emotiemanagement." Leonie Linssen biedt in haar praktijk als coach hulp aan mensen met ingewikkelde liefdesrelaties en aan mensen die verteerd worden door hun eigen jaloezie of door die van een ander. Zij is in haar Hilversumse werkruimte mijn gesprekspartner over de 'hoofdzonde' afgunst en jaloezie.

Is het altijd al je thema geweest: liefde en relaties?

"In mijn jeugd heb ik als tiener mezelf als biseksueel ontdekt. Dat klikte niet met het Limburgse katholieke dorp waar ik opgroeide. Ik vluchtte op mijn achttiende naar de stad. Beroepsmatig deed ik eerst heel andere dingen, had ook zelf wel ingewikkelde relaties en koos uiteindelijk voor een opleiding tot coach. Ik kreeg kanker in 2011 waarvan ik ben hersteld, en in diezelfde tijd overleed mijn broer. Tijdens mijn ziekteproces ben ik opengebloeid, is mijn ziel opengegaan. Ik ga leven vanuit de liefde, voelde ik, anders red ik het niet. Als professional had ik me gespecialiseerd in liefde en relaties. Nu begeleid ik vooral mensen op zielsniveau bij relaties waar meer mensen bij betrokken zijn. Wel of geen echtscheiding, overspel, vrije liefde en jaloezie, allerlei kwesties die aan de orde zijn als er meer dan één ander in het spel is."

Hoe komen mensen bij jou terecht, wat voor mensen en met welk type hulpvraag?

"Ik krijg cliënten via internet, via mijn boeken en via mond-tot-mondreclame. De meeste coaching gaat een op een, of een op twee, in de zogenoemde 'dramadriehoek', een enkele keer zijn er groepssessies in de 'verbindingscirkel', een variant op de familieopstellingen van Hellinger. De meeste mensen komen met hun tweeën, zelden met hun drieën. Ik moedig hen aan om samen te komen, want de problemen ondergaan ze beiden, ze ondersteunen elkaar in het patroon van hun conflict. Beiden hebben daar een inbreng in. De hulpvraag betreft meestal de botsing van monogamie met wat ik *polyamorie* noem. Dat is het verschijnsel dat je van meer mensen tegelijk kunt houden en met meer mensen een relatie kunt aangaan, in verschillende vormen, want het gaat niet altijd om seksualiteit, vaak vooral om intimiteit. Polyamorie betekent dat je dat erkent en dat je elkaar daarbij verheft en niet afbreekt."

Wat speelt bij de mensen die jou om hulp vragen, welke angsten, verlangens, gevoelens, welk soort gedrag?

"Dat kan van alles zijn: jaloezie, verlatingsangst, bindingsangst, oude trauma's. Ik ben geen echtscheidingscoach. Als mensen per se willen scheiden, stuur ik ze door. Maar sommigen willen ondanks alles bij elkaar blijven, en hoe kun je dat dan doen? Mensen die hier komen zijn wel jaloers of lijden onder de jaloezie van een ander. Ze willen soms hun relatie openbreken, maar worstelen daarmee; er is ook verlangen,

want ze willen elkaar niet kwijt. Toch horen ze elkaar vaak niet en ze geven de ander de schuld van hun lijden. Het is erg lastig als de een monogaam is en de ander niet. Jaloezie is vreselijk, ik weet het uit eigen ervaring. Het is een paraplu van emoties, die veeg je bij elkaar en dan komen ze als een bom bij je binnen. Jaloezie kan helemaal bezit van je nemen, is allesbepalend en vreet aan je. Je wilt controle, je wilt alles over die ander weten en toch ook liever niet. Schuld is een enorm thema in mijn werk. Jaloerse mensen voelen zich slachtoffer; een ander doet hun iets aan. Mijn eerste vraag is dan ook: "Wat hebben jullie al ondernomen om hier verandering in te brengen?"

Ik ga ervan uit dat jaloezie op verschillende niveaus geheeld wil worden. Om te beginnen op cognitief niveau: hoe denk je over liefde en relaties? Als je ervan overtuigd bent dat $1 + 1 = 2$, en niet meer, dan is daar geen speld tussen te krijgen. Kun je ook anders over relaties, intimiteit en seks nadenken? Zijn die onlustgevoelens van jezelf of heb je ze overgenomen van je omgeving? Want een op een is de norm, daar krijg je een tic van mee. Kijk naar de stiekeme uitstraling van de website *Second Love*. We belijden dat iets niet goed is en ontkennen het vervolgens. Dat gaat wringen. Exclusiviteit in een relatie kan natuurlijk prachtig zijn. Verliefd zijn is geweldig; dat iemand voor jou kiest ook. Het wordt interessant wat er gebeurt als de roze wolk verwaait."



Wat houd je je klanten als wenkend perspectief voor? Waar wil je hen in steunen? “Ik vind het belangrijk dat hun innerlijke oorlog ophoudt. Elke relatievorm is een situatie waarin jouw oude pijn kan worden geprikkeld: lastige jeugd, liefdeloosheid, eenzaamheid, niet gezien worden. We starten als baby, die openstaat voor alles, en langzaam word je dichtgemetseld met

regels, normen en woorden. Ben je 40 of 50, dan mag je al dat metselwerk weer afbreken om open te bloeien. Al dat relatiegedoe heeft heling nodig, en daarbij probeer ik te helpen. Veel mensen zoeken naar andere vormen van relaties, met vallen en opstaan. Als therapeut kom je ook jezelf tegen. Ook ik had problemen in mijn jeugd en moeilijke relaties. Ik heb nu een relatie

met een man die verschillende vriendinnen heeft. Als je denkt: ‘Ik wil nu bij hem zijn’, dan kan dat niet altijd, want hij is dan bij een ander. Een onaangenaam gevoel, maar je moet er wel mee leren omgaan. Aan de ene kant is er de euforie, die je soms met die ander bereikt; aan de andere kant is er volledige autonomie. Kun je je dan toch helemaal goed voelen in je eentje? Als je



Leonie Linssen (1962) groeide op in een rooms-katholiek gezin in het Noord-Limburgse dorp Heijen. Na de havo in Boxmeer verhuisde ze naar 's-Hertogenbosch. Daar volgde ze een opleiding tot radiologisch en radiotherapeutisch laborant. Achttien jaar werkte ze in het ziekenhuis en na een wereldreis koos ze voor het bedrijfsleven. Ze ontwikkelde zes jaar lang software bij Philips Medical Systems in Eindhoven. Elf jaar geleden volgde ze haar hart en liet zich opleiden tot coach. Ze is nu 'relatiecoach voor ingewikkelde liefdesrelaties' in Hilversum. Ze schreef verschillende boeken over liefde en relaties. (www.liefdedelen.nl)

dat beide kunt, dan komt het allemaal bij elkaar, dan versmelten die twee uitersten. Relaties beleven is de dans tussen het ene en andere uiterste. We gingen met ons drieën op vakantie, wij en zijn andere vriendin. Ik stond onder de douche en ik hoorde hen vrijen. Ik voelde de warmte van het water, de wind op mijn huid door het openstaande raampje. Het leven heeft me lief, dacht ik en het was goed. Om dat te bereiken, moet je veel afpellen, ballast van vroeger en zelfs uit vorige levens.

Bij jaloezie heb je veel pijn, je hart breekt, je hart reikt uit naar de ander en krijgt niet wat het wil, het is vernederend, je wordt afgewezen. Je benijdt de intimiteit die een ander heeft met je partner en jij die niet hebt. Jaloezie heeft ook met bezit te maken. Bezit vraagt om bescherming, want er kunnen kapers op de kust zijn. Bezit is macht, is hebberig, claimend. Jij bent van mij, dat heeft ook iets romantisch: ik ben de enige, iemand vindt mij de enige. Vrouwen

kunnen prinsessengedrag ontwikkelen. Ze wil nummer een zijn. Ze wil zo ook behandeld worden en ze accepteert het niet als haar partner haar niet die exclusieve plek geeft van de allerliefste, de allermooiste, de allerbeste en de allerbelangrijkste. Ze doet er alles voor om die plaats te krijgen en te behouden. Daarbij schuwt ze niet om haar charme of seksualiteit in te zetten als ruilmiddel. Haar honger naar exclusieve liefde is onstilbaar en haar partner kan het dan ook nooit goed doen. Het is de eenzaamheid in haarzelf die geheeld wil worden. Natuurlijk, verliefd zijn is prachtig: met jou is leuker dan zonder jou, $1 + 1 = 3$. Maar dan?"

Je had het over het cognitieve niveau waarmee jouw therapie begint. Dat lijkt me voor jou niet het belangrijkste niveau, als ik je zo hoor.

"Afgunst is letterlijk iemand iets niet gunnen en leidt tot verzuring van een relatie. Of mensen zeggen: 'Ik gun het je wel, maar mijn lijf wil niet mee'. Dan ga ik met de boodschappen van het lichaam aan de slag. Mijn cliënten hebben een soort van bewustzijn dat ze nog iets met elkaar hebben: al kan de een het bloed van de ander soms wel drinken, ze kunnen niet loskomen van elkaar. Hoeveel mensen fantaseren wel niet over overspel en een andere relatie? De mensen die bij mij komen zijn meestal al verder. In mijn werk combineer ik het cognitieve niveau met het emotioneel en spiritueel niveau. Dat laatste staat voorop. Je gaat met elkaar in gesprek over je emoties en ik stel me als therapeut helemaal open, ik zit in mijn hart, ik leef mee en ik voel mee met de fysieke lichaamsenergie. Het lichaam is zo wijs! Wij zijn die wijsheid vergeten. Waar zitten je fysieke sensaties: in je keel, je hart, je buik? Als het in je keel zit, wat durf je dan niet uit te spreken? Wat is de onderliggende behoefte? Bij jaloezie geeft je lijf je aan dat je iets anders wilt dan

“Jaloezie is vreselijk, ik weet het uit eigen ervaring”

er nu gebeurt. Dat neemt bezit van je. Een vrouw vertelde: 'Ik wilde zelf zo graag een open relatie, maar als het gebeurde, werd ik zo jaloers dat het me overviel. Het zit in mijn buik'. Ook op spiritueel niveau wil ik de pijn die niet herkend wordt, erkend hebben. Trauma van zielen uit de voorouderlijn of uit vorige levens. Is dat gezien, dan kan er rust komen. Uiteindelijk gaat het om de liefde voor jezelf, als je die vindt en die kunt verbinden met andere mensen, dan kan er vrede zijn.

Ik geloof echt dat de wereldleiders, die zo in het nieuws zijn, gebukt gaan onder grote trauma's die ze in hun leven hebben opgelopen. Als we hen of zij zichzelf daarvan kunnen bevrijden, dan kan er een wereld komen waarin we elkaar weer zien. In het klein in onze relaties, in het groot in de wereld. Leven is een cursus in emotiemanagement; relaties zijn daar de proeftuinen voor, de tuin der lusten, zal ik maar zeggen."

'Afgunst' heette deze zonde in de katholieke kerk. Is afgunst hetzelfde als jaloezie?

"Het ideaalbeeld voor een relatie is voor mij een relatievorm die ontstaat door de liefde te volgen, in welke vorm dan ook. Omgaan met verschillende partners kan een vorm van heling bieden. Maar mensen gaan niet alleen 'vreemd' met anderen, ze gaan ook vreemd met hun werk, met sport, met vrienden, met de kroeg. Jaloezie en afgunst ontstaan waar je je exclusiviteit moet delen, als je het kind dat je gebaard hebt moet delen bijvoorbeeld. 'Die is van mij!' Afgunst is een maatschappelijk verschijnsel, je mag wel zeggen een dominant verschijnsel: concurrentie in het bedrijfsleven, tussen beroepsgroepen, angst om te verliezen. 'Dat wil ik ook!' Het kapitalisme is maatschappelijk georganiseerde afgunst. Alle zonden hebben deze twee componenten: in het klein en in het groot.

Vreselijk woord trouwens, 'zonde', niemand is zonder zonde. We moeten ophouden met perfect te willen zijn. Alle zonden hebben met emoties te maken. Zondebesef is in feite zelfhaat en zelfveroordeling. Het is fijn om te ervaren dat alles wat verhard is weer kan gaan stromen en kan blijven stromen. Het kan echt heel mooi zijn om liefde te delen met elkaar en anderen. Maar ja, dat hoofd..." •