



Geen jaloerie maar

VERRIJK JE LIEFDESLEVEN

Natuurlijk zijn we weleens jaloers in de liefde. Maar streven naar meer 'jaliefde', het tegengestelde van jaloezie, kan veel moois betekenen. Polyamoreuze koppels kennen de term al. Is het tijd om ook in monogame romances onze partner meer te gunnen?

JALIEFDE

Je partner komt thuis van een avond op café. Je vraagt: ‘Knappe vrouwen ontmoet?’ ‘Ja’, antwoordt hij lachend. ‘Eén dame probeerde me te verleiden.’ Bij jou borrelt een gevoel omhoog. Plezier. Opwinding. ‘Zo leuk, schat!’

Zou je net zo antwoorden? Dan weet jij al wat ‘jaliefde’ is, dat niet toevallig uit evenveel letters bestaat als ‘jaloezie’. De term raakt steeds meer verspreid, sinds hij vooral onder polyamoreuze koppels aan bekendheid won. “Jaliefde is een gevoel van geluk dat je voelt wanneer je partner van contact met een ander geniet”, schrijft de beroemde relatietherapeute Esther Perel in haar boek *Liefde in verhouding*. Zie het als het gevoel dat lijnrecht tegenover jaloezie staat. “Omdat ze open liefde nastreven, doen polyamoreuze koppels hun best om hun jaloezie te bedwingen.” We willen volgens haar niet meer ten prooi vallen aan die onaangename emotie, dus zoeken we manieren om erboven uit te stijgen. Maar kan dat? Is een mens in staat om jaliefde te kiezen boven jaloezie?

HET GROENE MONSTER

Jaloezie lijkt onlosmakelijk verbonden met graag zien. “Het is een natuurlijke respons”, schrijft Perel. “Niets om je voor te schamen. Jaloezie voelen is toegeven dat je liefde voelt.” Klinisch psycholoog en relatietherapeute Sarah Hertens is het daarmee eens. “Een relatie komt met het risico om de ander te verliezen. We willen uniek zijn, maar dat is onmogelijk: er zijn altijd anderen. Komt die exclusiviteit in het gedrang of speelt angst voor verlies, dan maakt dat onzeker. Onzekerheid kan zich uiten in jaloezie.”

De een heeft daar meer last van dan de ander. Dat kan terug te leiden zijn naar je jeugd: misschien voelde je je als kind niet goed genoeg of ontwikkelde je een angstige hechting met je ouders. Je hebt veel bevestiging nodig: krijg je die niet van je partner, dan groeit onzekerheid en jaloezie.

Hertens: “Als een relatie de slechte kant op gaat of je je een tijd niet goed voelt in je vel, dan geeft dat twijfels. En die zijn de typische voedingsbodem. Laat die jaloezie maar opspelen, denk je dan misschien. Daar gaan velen mis. Jaloezie kan toxisch zijn. Het gaat te ver als je de ander niet meer vrij kan laten en altijd dicht bij jou wil, als

een kostbaar bezit. In een gezonde relatie heerst een goede balans tussen verbinding en autonomie. Jullie zoeken elkaar op, maar gaan ook apart de wijde wereld in. Zowel geborgenheid als vrijheid zijn belangrijke menselijke behoeften. Liefhebben is iets hebben zonder het te bezitten.”

De eerste stap om ongezonde jaloezie te temperen? Beseffen dat je naar jezelf moet kijken. “Het is niet aan je partner om je nog meer bevestiging te geven of thuis te blijven. Er is een dieperliggende oorzaak voor je jaloezie en het is aan jou om te doorgronden waar die vandaan komt. Neem zelf de touwtjes in handen als je minder afhankelijk wil zijn van de bevestiging van de ander.”

VERLOST VAN JALOEZIE?

Minder jaloezie voelen is een nobel doel. Meer ‘jaliefde’ voelen voor je partner is dan de volgende stap. Ook in een monogame relatie kan dat heel waardevol zijn, vindt relatietherapeute Michelle Hufkens. “Veel mensen koesteren hun relatie, maar genieten van aandacht van buitenaf.

Het is gevaarlijk om daar schaamte rond te creëren of een verbod op te leggen. Als we gevoelens moeten onderdrukken, groeit de kans dat we iets stiekem gaan doen.”

Hertens hoort vaak van polyamoreuze koppels dat jaliefde hun erotische energie ten goede komt. “Zij zien het als een meerwaarde als een partner fijn contact heeft met een ander en zij dan in die opwinding mogen delen. Het voedt hun goesting in elkaar. Jaliefde voelt een pak veiliger als je een stabiele relatie hebt.

Het is natuurlijk niet zwart-wit. Meer jaliefde voelen staat niet gelijk aan nooit meer jaloers zijn. “Die twee moeten samen kunnen bestaan”, zegt Hufkens. “Een bepaalde situatie of persoon kan je toch weer onzeker maken. Zelfs koppels die overtuigd zijn van hun open relatie, ervaren dat nog.”

‘ZELFS KOPPELS DIE OVERTUIGD ZIJN VAN HUN OPEN RELATIE, ERVAREN NOG ONZEKERHEID EN JALOEZIE’

RELATIETHERAPEUTE MICHELLE HUFKENS

INFO

intimichi.com
sarahhertens.com



6 TIPS VOOR MEER JALIEFDE

> Anna heeft een open relatie: zo voelt jaliefde voor haar

“Mijn vriend en ik zijn vier jaar samen, waarvan drie jaar in een open relatie. Alles is bespreekbaar tussen ons, het enige waar we op staan, is dat we elkaars enige primaire partner blijven. Hij heeft één vaste vriend with benefits en datet wel met andere vrouwen. Ik heb daar geen tijd voor. We doen ook aan trio’s, partnerruil en parenclubs.”

“Ik had voordien vaak last van verlatingsangst en jaloezie. Ik hou echt niet van dat gevoel en werkte er al aan bij een therapeut. In deze relatie heb ik er gelukkig amper last van: deze man wekt vertrouwen bij me op. Al vanaf het begin. Zei hij: ‘Kijk, dat is een mooie vrouw’, dan keek ik gezellig mee en bevestigde hem. Ons eerste triootje hadden we met een goede vriendin van me. Toen ik hem zag genieten met haar, genoot ik daar óók van. Hij vroeg me vaak of alles oké met me was. ‘Ja,’ zei ik telkens, ‘ik vind dit keileuk voor jou.’”

“Jaliefde voelt voor mij als het toppunt van graag zien. Ik mag het genot van mijn partner samen met hem ervaren en ik voel ondertussen dat hij mij ook nog graag ziet. Het brengt ons dichterbij elkaar. We kussen

weer meer, knuffelen meer. De kern is: het is oké dat je niet alle noden van je partner kan vervullen. Ik ben niet zo sportief, dus vind het fijn voor hem als hij met een ander een berg kan beklimmen. Dat geldt ook voor zijn seksuele voorkeuren, die verschillen van de mijne. Ik ben gelukkig voor hem als hij die behoefte bij een ander kan vervullen.”

“Pas op: een leven zonder jaloezie bestaat niet. Mijn vriend vindt het ook fijn als een andere man me verwent. Maar hij aarzelt tegelijk om me met gelijk wie te delen: hij is wat veeleisender voor mijn geluk, zeg maar. Ik heb het dan weer moeilijk als ik de indruk krijg dat ik niet de enige ben die bijzonder voor hem is. Als hij gevoelens lijkt te krijgen voor een ander. Dan wil ik dat hij bevestigt dat ik toch nog de belangrijkste ben. Ik herinner mezelf er ook aan dat die jaloezie ‘maar’ een gevoel van me is. We blijven bewaken dat we allebei genieten van wat we doen. Het is balanceren op een slappe koord. Maar we praten veel en open over wat oké voelt en wat niet. Dat is de sleutel. Daar mag geen stigma rond bestaan.”

1. Voel je jaloezie, analyseer dat gevoel dan.

MICHELLE HUFKENS: “Wat aan deze situatie of aan die persoon zou ik zelf graag hebben of uitstralen? Zo verzamel je info waar je iets mee kan, en dat komt jou en je partner ten goede.”

SARAH HERTENS: “Het leert je begrijpen wat bij jou die onzekerheid triggert. Zo kan je met je partner afstemmen waar je je goed bij voelt.”

2. Begin klein.

HUFKENS: “Erover praten staat nog ver van het echt doen, maar kan al verademend zijn. Hoe zien jullie elkaars vrijheid in de relatie? Eerst verkennende gesprekken hebben kan de meest angstige partner geruststellen en de meest gewillige partner gehoord laten voelen.”

3. Een volgende stap: op een feestje afzonderlijk flirten, terwijl jullie in contact blijven.

HERTENS: “Een mogelijke stap daarna: je partner een wildcard geven om op café met een ander te dansen, of zelfs te zoenen.”

HUFKENS: “Daarna kan je checken bij elkaar. Hoe voelt dat? Wat doet dat met ons? Zo kan je testen wat werkt en wat te ver gaat.”

4. Elkaar vrijheden gunnen is belangrijk, maar respecteer elkaars grenzen te allen tijde.

HERTENS: “Benoem het meteen als je voelt dat de ander een grens overschreed. Om jaliefde vol te houden, moet er het vertrouwen zijn dat als je iets níét leuk vindt, je dat kan zeggen en de ander daar rekening mee houdt. Partners moeten het tempo van de ‘traagste’ volgen.”

5. Het kan dat jij en je partner verschillend zijn op het vlak van jaliefde: spreek erover.

HUFKENS: “De ene voelt het makkelijker dan de ander. Moffel dat verschil niet weg: bespreek het samen, zodat jullie allebei gehoord zijn.”

6. Blijkt het voor jullie niet te werken? Neem een pauze.

HERTENS: “Jaliefde is niet voor iedereen weggelegd. Praat over een stap terugzetten of hou het misschien bij de fantasie.” ■