

BAN **JALOEZIE** UIT JE LIEFDESLEVEN

ZO VERRIJKT 'JALIEFDE' JE RELATIE

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?

Beeld je dit scenario in. Je partner komt thuis van een avondje op café met vrienden. 'Hoe was het, schat?', vraag je hem met een knipoog. 'Knappe vrouwen ontmoet?' 'Ja', antwoordt hij lachend, jou knuffelend. 'Eén dame flirtte met me en probeerde me te verleiden.' Bij jou borrelt een gevoel omhoog. Plezier. Opwinding. 'Zo leuk voor je, schat! Je bent ook zo knap. Blij dat iemand anders je dat ook deed voelen.'

Zou je net zo antwoorden? Goed zo, 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 geniet met een ander', schrijft de wereldberoemde 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 actief 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 wel? Is een mens in staat om jaliefde te kiezen boven jaloezie?

HET GROENE MONSTER

Jaloezie lijkt onlosmakelijk verbonden te zijn met graag zien. 'Het is een natuurlijke respons', schrijft Perel. 'Niets om je voor te schamen. Jaloezie voelen is ook toegeven dat je liefde voelt.' Relatietherapeute Sarah Hertens is het daarmee eens. 'Een relatie komt altijd met het risico om de ander te verliezen. We willen uniek zijn voor een partner, 'de enige'. Maar dat is onmogelijk: er zijn altijd anderen. Komt die exclusiviteit in het gedrang of speelt de angst voor verlies op, dan maakt dat onzeker. En die 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 zelden goed genoeg of ontwikkelde je een angstige hechting met je ouders die je volwassen relaties blijft tekenen. Je hebt veel bevestiging nodig: krijg je die niet van je partner, dan groeit onzekerheid en jaloezie. In andere gevallen kan het groene monster stilaan de kop opsteken. Hertens: 'Als een relatie de slechte kant opgaat, bijvoorbeeld, en er meer afstand is. Of als je je een tijd niet goed voelt in je vel. Dat geeft je twijfels, die de typische voedingsbodem zijn.' Laat die jaloezie maar opspelen, denk je dan misschien. Als het toch zo normaal is. Daar gaan velen mis, zegt Hertens. Ook al vertrekt het uit liefde, jaloezie kan giftig 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 >>

DE EXPERTS



Esther Perel, psychotherapeut, auteur van *Liefde in verhouding*



Michelle Hufkens, holistisch seksuoloog en psycholoog, intimichi.com



Sarah Hertens, klinisch psycholoog en relatietherapeut, sarahhertens.com



>> hebben zonder het te bezitten, zeg ik altijd.' De eerste stap om zulke ongezonde jaloezie te temperen, is beseffen dat je bovenal naar jezelf moet kijken. 'Het is niet aan je partner om je nog meer bevestiging te geven of om meer thuis te blijven. Een partner kan jou niet helen. Er is een dieperliggende oorzaak voor je jaloezie en het is dus aan jou om te doorgronden waar die onzekerheid vandaan komt. Moet je werken aan jezelf, zodat je je beter in je vel voelt? Heb je meer leuke hobby's nodig om zonder je partner te doen? 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 relatie-therapeute Michelle Hufkens. 'Heel veel mensen koesteren hun relatie, maar genieten ervan om daarbuiten ook nog gezien te worden. Van een tinteling te mogen voelen als iemand hen aankijkt, van te mogen flirten op café. Het is gevaarlijk om daar schaamte rond te creëren of een verbod op te leggen. Als we die menselijke gevoelens alsmat bij onszelf moeten onderdrukken, groeit de kans dat we iets stiekem gaan doen.'

'Stel je een situatie voor waarin je partner dan reageert: 'Ik ben blij dat je die tinteling nog eens hebt ervaren, schat.' En: 'Als je wil, kan je die opwindning nu op mij uitwerken.' Niks wordt onderdrukt of in een hoekje geduwd en dat creëert zo'n veilig gevoel. Als die jaliefde er nog bovenop komt – 'Wauw, mijn partner gunt me echt dat plezier' – is dat zalig. Hij of zij zal je daarvoor dankbaar zijn', zegt Hufkens. 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 in die opwindning mogen delen. Het voedt hun goesting in elkaar, zeggen ze. Jaliefde voelt wel een pak veiliger als je een stabiele relatie hebt. Polyamoreuze koppels zijn meestal sterke koppels, die weten dat hun partner geen bezit is, maar wél voor hen wil blijven kiezen. En zelfs in die relaties is jaliefde niet altijd evident.'

Het start bij je overtuigingen over je relatie, zegt Hufkens. 'Als je jaloezie ervaart, heb je gedachten als 'o nee, wat als dit ...' en 'ik moet dit vervelende scenario tegenhouden'. Wat als je in plaats daarvan zou geloven dat er genoeg liefde is? Veel mensen geloven dat je partner vrijheden gunnen met grote risico's komt. Maar stel jezelf de vraag: wat zijn de

'Vrijheid creëert geen afstand, ze is net verbindend en uitnodigend'

risico's van het hem of haar níet te gunnen?'

Hufkens gebruikt een vergelijking. 'Zie je partner als een vogeltje. Als het vogeltje je graag ziet, zal het altijd graag naar jou terugfladderen. Maar als de deur van het gouden kooitje eeuwig dichtblijft, lijkt dat nestje snel minder gezellig. Blijft het kooitje open, dan is zorgeloos naar huis terugfladderen des te makkelijker. Vrijheid creëert geen afstand, ze is net verbindend en uitnodigend. Bovendien is het niet gezond om te verwachten dat je partner in dat nest blijft om er al jouw behoeften te vervullen en jij al de zijne. Geen mens die daartoe in staat is, en het zorgt voor een gigantische druk.'

Is het ondenkbaar dat je liefste buiten het nest, ondanks (of dankzij) je jaliefde, een connectie ontwikkelt met een ander? Dat niet. 'Er is daarom zelfreflectie en zelfkennis nodig bij jou en je partner', zegt Hufkens. 'Om te blijven checken bij jezelf: is dit nog wel veilig voor mijn relatie? Of ben ik nu te ver gevlogen? Belangrijk is dat jullie het gevoel blijven hebben dat jullie over elkaars schouder mogen 'meekijken'. En dat jullie samen praten over: wat als de prikkels te ver gaan? Zodat jullie geen te impulsieve beslissingen nemen als dat gebeurt.'

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

ZO VOELT 'JALIEFDE' VOOR ANNA*, DIE EEN OPEN RELATIE HEEFT

'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 zelf 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, voel ik. 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, merkte ik. 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 dicht bij 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.' 'Let 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 om het even 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.'



6 TIPS VOOR MINDER JALOEZIE EN MEER JALIEFDE

1. Voel je jaloezie, analyseer dat gevoel dan.

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

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.

Hertens: 'Je start liefst met samen praten over jullie fantasieën en wensen. Ontdek hoe elk van jullie daarop reageert. Dat is al een grote eerste stap die aangeeft of je klaar bent om te delen in het genot van je partner.'

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

3. Een volgende stap kan zijn om op een feestje eens afzonderlijk te gaan 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? Zijn we echt blij voor de ander? Zo kan je testen wat werkt en wat je leuk vindt voor de ander, en wat te ver gaat.'

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

Hertens: 'Benoem het ook meteen als je voelt dat de ander een grens overschreed. Om jaliefde te kunnen volhouden, moet er een vertrouwen zijn dat als je iets níet leuk vindt, je dat kan zeggen en de ander daar rekening mee houdt. Het kan dat er weleens even een verschil zit tussen wat jij en je partner elkaar kunnen gunnen. Dan moeten beide partners het tempo van de 'traagste' volgen, willen ze dat hun relatie stabiel blijft.'

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. Mofel dat verschil niet weg: bespreek het samen, zodat jullie allebei gehoord zijn. Welke angsten heeft de een, welke kriebels de ander? Wat zou de eerste stap zijn in een richting die toch veilig aanvoelt voor allebei? Kan de angstigere partner aangeven wat die nodig heeft om zich veilig te voelen in die jaliefde?'

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

Hertens: 'Jaliefde is niet voor iedereen weggelegd. Het is niet de bedoeling dat jullie op een spoor terechtkomen dat jullie relatie ontwricht, of waarop een van de twee zich constant geforceerd voelt. Praat over een stap terugzetten, houd het misschien op de fantasie.'

Hufkens: 'Het kan dat je in een bepaalde periode gewoon echt even behoefte hebt aan exclusiviteit. Omdat je je niet goed in je vel voelt of weinig verbinding met je partner voelt. Dat moet kunnen.' ■