



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.

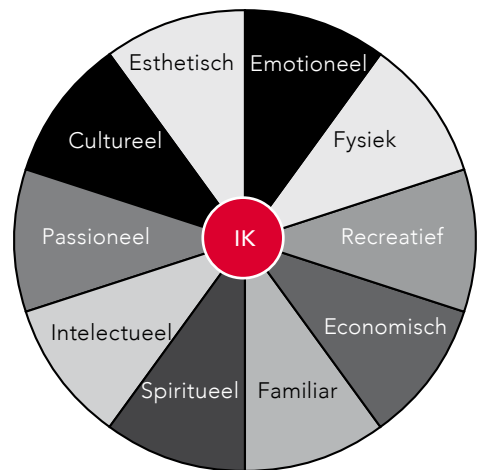
9. Culturele verbinding Hierbij voelen mensen zich verbonden door deel uit te maken van dezelfde cultuur of achtergrond, ze hebben veelal dezelfde geloofsovertuiging en voelen zich thuis bij de gezamenlijke gewoonten en gebruiken die hieruit voortkomen.

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 collega mensen op een systemische manier, heelt trauma en werkt met veel van de tools uit dit boek. Zie pagina 363.

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 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