



# Ruimte in liefdesrelaties

*In gesprek met Roos Reijbroek*

Op het moment dat mensen liefdesrelaties met meerdere personen aangaan, worden alle betrokkenen geconfronteerd met hoe zij omgaan met zekerheid, veiligheid en (zelf)vertrouwen. Wil zo'n relatie succesvol zijn dan is open en eerlijk naar elkaar zijn en in vertrouwen het gesprek aangaan de enige manier om het te doen.

Roos Reijbroek studeerde theater-, film- en televisiewetenschap en genderstudies. Nu begeleidt ze als coach cliënten in nonmonogame of polyamoureuze relaties. TvC sprak met haar.

**Auteur:** Ericka Kuyters

## Van peersupport naar professionele praktijk

Roos Reijbroek: "Ik heb zelf een nonmonogame levenswijze en polyamoreuze relatie-ervaring en ben, als je dat een naam wilt geven, bi- of panseksueel. Daar kon ik het best met mijn omgeving over hebben en over het algemeen werd daar goed op gereageerd, maar erg inhoudelijk werd het gesprek vervolgens niet. Daardoor voelde ik me toch een beetje verwaald."

"Peersupport is de meest feministische oplossing die ik kende, dus dat ben ik gaan organiseren. Ik heb de stuk of tien nonmonogame mensen die ik kende in mijn woonkamer verzameld en daar is de community De Meerminners uit ontstaan. Die community bestaat nu ruim tien jaar en ik organiseer nog steeds regelmatig gesprekken, borrels, feestjes. Vanuit die groep kwam de vraag steeds vaker of ik een-op-een met iemand wilde praten. Ik kreeg die vraag zo vaak dat ik concludeerde: dit is er dus kennelijk niet en er is wel een vraag. Het is iets wat me aan het hart gaat en waar mensen mee worstelen."

"Inmiddels heb ik mijn eigen praktijk en begeleid ik mensen in polyamoreuze of nonmonogame relaties. Soms gaat het vooral daarover, maar daaronder liggen altijd algemene menselijke thema's zoals veiligheid, vertrouwen, zelfbeeld, aannames en verwachtingen van ieder van de partners. Ik richt me altijd op de dynamiek waarin beide partners geraakt worden."

## Opleiding

"Na mijn brede coachopleiding bij de TC Academy heb ik me gericht op liefdesrelaties door eerst een basisopleiding te volgen bij Sonneveld en me daarna te specialiseren in Emotionally Focused Therapy. EFT is ontwikkeld in het kader van relatie- en gezins-therapie. Mijn ervaring is dat de grenzen tussen



## Over Roos Reijbroek...

Roos Reijbroek begeleidt cliënten met nonmonogame relatie(s) in haar praktijk De Vrije Ruimte. De basis van haar werk is relatiecoaching als EFT-begeleider (aanvullend getraind). Zij werkt met koppels bij wie een vraag speelt omtrent relaties met meerdere mensen. Haar geleefde ervaring neemt zij mee in haar werk; zowel de prachtige hoogtes als de diepe donkere dalen die voorkomen in polyamorie (/nonmonogamie/open relaties). Zij gaat niet uit van wat 'hoort' in relaties, maar van wat ieders gevoelens en behoeften zijn. Ze helpt cliënten een gevoel van 'samen' uitbouwen; tegelijkertijd stimuleert ze ieders individuele verantwoordelijkheid voor eigen en elkaars belangen.

[www.devrijeruimte.coach](http://www.devrijeruimte.coach) en  
[www.meerminners.nl](http://www.meerminners.nl)

coaching en therapie niet zo strak zijn. Ik zit graag in de overlap tussen coaching en therapie: transformationele persoonlijke ontwikkeling heel praktisch haalbaar toepassen in het hier en nu binnen de relatie."

"Mensen zoeken meestal relatiecoaching bij mij wanneer er een vertrouwensbreuk is, van welke smaak dan ook. Wat je dan onderzoekt is: zijn we nog stevig genoeg met elkaar om dat te kunnen repareren en hoe kunnen we dat

# Het interessante van werken met nonmonogame mensen is het steeds weer onderscheid maken tussen onzekerheid en onveiligheid.

- Roos Reijbroek.

doen? Mijn insteek is dat partners in de relatie leren uitspreken wat hen geraakt heeft en dat de ander dat echt kan gaan horen. Er is niet zo heel veel verschil met individuele coaching. Bij individuele coaching leert iemand zichzelf zien. Ik valideer dat als coach door te zeggen dat ik diegene gehoord en begrepen heb, en door wat de cliënt heeft ontdekt over zichzelf in het gesprek vast te houden. In de relatiecoaching doe ik hetzelfde met de partner erbij. Zo leren de partners hoe zij dat ook onderling kunnen doen: durven benoemen wat er gevoeld wordt, en benoemen en waarderen wat er door de ander gezegd wordt, zodat er een gesprek kan komen over waar het werkelijk om gaat.”

## Theorie en praktijk

“Mensen kunnen het helemaal eens zijn over het principe dat een nonmonogame relatie bij hen past. Maar dan gebeurt er iets, bijvoorbeeld een contact met een ander iemand, en dan blijkt ineens hoe verscheurd je je kan voelen, of hoe bang je bent dat iemand bij je weggaat.

Of je merkt dat je je gaat vergelijken met de nieuwe liefde van je lief. Of hoe hyperverantwoordelijk je je voelt en hoe spannend het is ruimte in te nemen voor wat jij wil of niet wil. De gebeurtenis zet een snelkookpan aan van allemaal individuele processen en partnerprocessen die je toch al had aan te gaan en

## Lemniscaat

De lemniscaat (Figuur 1) is een samengaan van twee cirkels van gedrag van iedere partner. Op de kruising ligt het gezamenlijke spanningsveld van het gedrag en de emoties die het ingesloten reactiepatroon vormen en de dieperliggende emoties die bij de gehechtheidsbehoeften horen. Wanneer er spanning is in de relatie wordt er gecommuniceerd over wat boven de lijn ligt; waar het in de begeleiding over gaat is wat er onder de lijn ligt. (bron: [www.eft.nl](http://www.eft.nl))



Figuur 1. Lemniscaat

nu niet mee onderuit komt. Het is niet iets wat mensen kunnen voorzien. Je kunt je inlezen, je kunt je voorbereiden op wat te doen als we niet uitgaan van het mooiweersscenario, maar je weet pas wat tegenwind, storm en regen in de relatie met je gevoelens doet als je het meemaakt. Een nonmonogame relatie kan veel hechtingspijn veroorzaken bij een van beiden of bij allebei. Dat vraagt dan veel vertraging en stilstaan van hoe dat voor ieder van hen is geweest.”

“Het interessante van werken met nonmonogame mensen vind ik het continue onderscheid maken tussen onzekerheid en onveiligheid. Want intrinsiek is een nonmonogaam bestaan onzekerder dan een monogame relatie omdat er meerdere mensen bij betrokken zijn. Er bestaat altijd de kans dat je gevoelens voor een ander ontwikkelt waar de partner niet per se blij mee is. Wat ik mijn cliënten vraag is of zij deze onzekerheid in veiligheid met elkaar kunnen dragen. Stilstaan bij die vraag geeft rust. Het geeft erkenning aan het gegeven dat niemand nog weet hoe het allemaal gaat lopen.”

### **Polyamorie**

“Veel mensen denken dat polyamorie heel ingewikkeld is en iets heel groots. Maar de basis is hetzelfde als een monogame relatie. Ook in zo’n relatie kan je elk moment iemand tegenkomen die je op de een of andere manier zo raakt dat je er iets mee zou willen. De crux is: voel je je zeker en veilig genoeg in je relatie, om afspraken te maken hoe je ermee omgaat?”

“Bij een polyamoureuze relatie kunnen de ontwikkelingen ongelofelijk snel gaan met explosieve gevoelens. Vaak zijn mensen zelfs zo bezig met het verwerken van hun polyamoureuze relatie-ervaring, dat ze daardoor niet goed toekomen aan hun dagelijks leven. Wanneer mensen zo overmand zijn door emoties en de complexiteit van de situatie, moet er vertragen worden. De eerste stap bij

de coaching is dan zorgen dat de urgentie eraf gaat. Want ja, het is belangrijk maar is het ook urgent? We moeten dan vertragen om de complexiteit van alle gevoelens waar te kunnen nemen. En er moeten afspraken gemaakt worden. Dat aan de orde stellen en faciliteren is een belangrijk onderdeel van mijn begeleiding.”

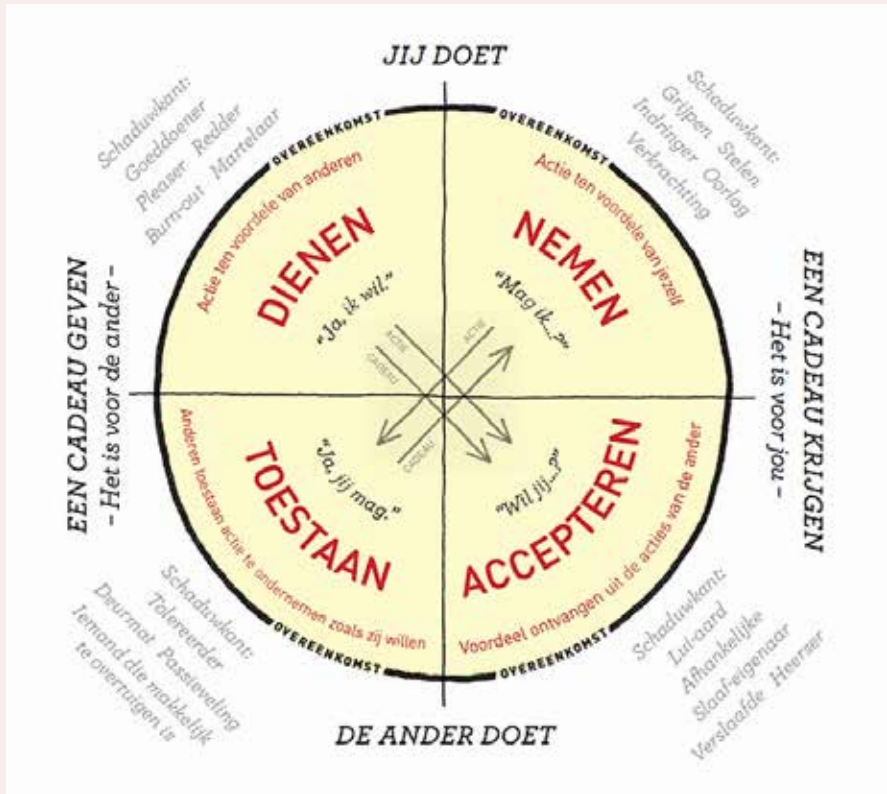
“Soms hoort daar ook een afspraak bij om de nieuwe persoon/personen een periode niet te zien. Ik zal nooit zeggen dat dat moet, maar het kan veel rust geven. Het is wel belangrijk om dan ook een afspraak te maken voor welke periode dat dan geldt, zodat het duidelijk is wanneer het weer ter sprake komt. Want je weet niet wat je over een maand of een half jaar wil, maar je kunt wel zeggen: ‘Ik doe dit nu een maand niet en die tijd besteed ik aan jou. Want die rust hebben wij nu nodig en dat wil ik ookkook.’”

“Heel soms werk ik ook met driehoeksverhoudingen, maar dat komt niet zo heel veel voor. Dat drie mensen een relatie hebben met alle twee de anderen is vaak wel het beeld dat mensen hebben bij hoe een polyamoureuze relatie eruitziet. Een driehoeksverhouding is best ingewikkeld: je moet maar met twee mensen iemand even leuk vinden en die ander moet dat dan ook met twee. De kans dat dat zo is en dat het allemaal werkt is best wel klein. Mensen hebben hier vaak ideaalbeelden over – die heb ik zelf ook gehad. Het lijkt het meest toegankelijk want het lijkt het meest op een monogame relatie, maar dan met z’n drieën. De realiteit is dat het een van de meest complexe relatieconfiguraties is, die je kunt hebben.”

### **Emotionally Focused Therapy**

“Bij het vinden van evenwicht en rust tussen zekerheid en veiligheid past Emotionally Focused Therapy (EFT); een stroming binnen relatietherapie die ervan uitgaat dat iedereen in een partnerschap een veilige hechting met elkaar wil. EFT erkent dat als het spannend is –

## Cirkel van overeenkomst



Figuur 2. Cirkel van overeenkomst

Bij iedere aanraking, zijn er twee factoren: 'wie doet er' en 'voor wie is het'. Deze twee factoren komen samen in de vier manieren van aanraking (kwadranten). Ieder kwadrant heeft zijn unieke uitdaging, lessen en plezier. De cirkel van overeenkomst (Wheel of Figuur 2) vertegenwoordigt de 'overeenkomst' tussen de partners. Binnen de cirkel is er een cadeau dat wordt gegeven en één dat wordt ontvangen. Buiten de cirkel (zonder overeenkomst) wordt dezelfde actie stelen, misbruiken enzovoort. (bron: [https://bettymartin.org/wp-content/uploads/2022/02/Cirkel-van-overeenkomst\\_Dutch-Wheel-A4.pdf](https://bettymartin.org/wp-content/uploads/2022/02/Cirkel-van-overeenkomst_Dutch-Wheel-A4.pdf))

als zij elkaar (even) niet vertrouwen – partners met elkaar een patroon kunnen ontwikkelen dat maakt dat ze het niet hebben over waar het eigenlijk over gaat. Daardoor kunnen ze elkaar op zo'n moment niet vinden. De een trekt zich bijvoorbeeld terug en de ander blijft maar aanjagen of iedereen trekt zich terug of iedereen jaagt aan."

"Bij EFT wordt door valideren en vertragen gezocht naar: wat gebeurt er nu eigenlijk? Daarvoor is het belangrijk om te beginnen met het ervaren en oefenen van aandachtig aanwezig zijn. Vervolgens kan een begin zijn om uit te spreken: 'Als jij dat zegt, dan merk ik dat ik dit doe of voel. Dat ik eigenlijk bang ben, dat ik twijfel of ik me wel open durf te

stellen... ‘Dat werk ik met de ene partner uit tot we bij de kern gekomen zijn. Eigenlijk oefent de cliënt een stukje veilige hechting waar de partner naast zit.’”

“Vervolgens vraag ik aan die cliënt of diegene dat wil uitspreken naar de partner. Wanneer cliënten naar hun geliefde kijken, en uitspreken waar de kern ligt, waar het voor hen om draait, blijkt het uitspreken ineens anders, spannender te zijn. Wanneer iemand dat nog niet durft uit te spreken, gaan we op zoek naar waar diegene bang voor is, en of diegene dat dan aan de partner durft te vertellen. Op die manier – in kleine stapjes – maken we samen steeds helende ervaringen.”

“Wanneer de cliënt de kern durft en kan uitspreken naar de ander en de ander reageert daarop met erkenning en waardering, leert de cliënt: ‘maar jij bent er wel voor mij’ of ‘als ik mijzelf laat zien dan accepteer je mij’ of ‘toen het zo mis is gegaan – jij snapt nu hoeveel pijn mij dat heeft gedaan’. En natuurlijk geldt dit proces vice versa. Het helen van de hechtingsrelatie heeft de focus.”

### **Cirkel van overeenkomst**

“De cirkel van overeenkomst (*The Wheel of Consent*; TWOC) geeft woorden aan: dit is wat ik nu wil, wat ik nu kan geven en dit is wat ik van jou verlang. Een volgende keer kan het wat anders zijn en dan kunnen we het er opnieuw over hebben. Als je dat met elkaar deelt, weet je: jij past op jezelf en nu weet ik hoe ik ook op jou kan passen en dat ik op mezelf kan passen. Het betekent dat als wij iets met elkaar willen, we kunnen ontspannen in elkaars nabijheid in plaats van in ons hoofd bezig zijn met wat de ander wil en dat de ander iets van je vindt.

Hoewel de cirkel van overeenkomst is ontwikkeld vanuit sekswerk is het toepasbaar op allerlei sociale interactie. Het gaat ervan uit dat wat er ook er ook gebeurt, het oké is als het in afstemming en met instemming van alle betrokkenen gebeurt. Vaak is dat niet zo expliciet in

relaties. Er zit veel ruis op wie wat doet voor wie. Dat kan over seksualiteit gaan maar ook over zorgen voor elkaar op praktisch niveau. Het gaat om twee vragen: Wie doet er iets? En voor wie doe je dat? Bijvoorbeeld: als ik jou de hele tijd kopjes thee ga brengen, voor wie doe ik dat dan eigenlijk? Doe ik dat omdat ik heel graag gezien wil worden door jou of doe ik dat omdat jij erom hebt gevraagd en jij er zo ontzettend vrolijk van wordt? Als dat meer expliciet wordt gemaakt, brengt dat vaak meer ontspanning en veiligheid. Als je iets vraagt, kan de ander altijd ‘ja’ of ‘nee’ zeggen. We leren in ons opgroeien vaak niet hoe we ons onderling op een veilige, autonome manier kunnen uitspreken en gedragen.”

### **Autonomie**

“Autonomie is een kernwaarde in mijn begeleiding. Autonome mensen kunnen verantwoordelijkheid dragen voor zichzelf, voor de ander en het geheel. In polyamoreuze relaties word je daartoe uitgenodigd en uitgedaagd. Ieder is autonoom over diens eigen lichaam en kan niet zomaar aannemen dat diegene wat met het lichaam van een ander mag. Mijn lichaam is van mij en is het enige dat ik bezit. Ik draag de verantwoordelijkheid ervoor en moet ervoor zorgen. Dat betekent dat ik andere mensen moet vertellen wat ze er wel en niet mee mogen. We leren dat niet: aandacht besteden aan de sensaties in ons lijf en onze gevoelens daarover te benoemen. We leren niet om verantwoordelijkheid te nemen voor onszelf, hoe voor onszelf te zorgen en hoe anderen daarop aan kan spreken.”

“We hebben veel aannames over wat we wel en niet van elkaar kunnen verwachten en vinden het vaak erg moeilijk om te praten over wat we echt willen. Zeker als dat gaat over wat we zowel met andere mensen willen als met elkaar. Vaak zijn mensen bang om afgewezen te worden als ze echt benoemen wat ze willen. Of bang om als ze iets hebben gezegd dat ze dat dan ook moeten doen, terwijl ze het eigenlijk alleen maar willen

verkennen. Een andere valkuil is om te denken: als ik nu een keer iets doe ben ik voor altijd zo en dan moet ik het de volgende keer ook leuk vinden.”

“Wanneer je een relatie hebt, iemand anders tegenkomt waar je hoteldebotel van bent en je bespreekt dat open met je partner vanuit het feit dat je beiden autonome wezens bent, dan kun je elkaar zien, horen en ontvangen vanuit een veilige hechting. Maar dat is niet het beeld dat we in onze cultuur hebben van een relatie. We maken anderen verantwoordelijk voor ons geluk en onze veiligheid.”

### Breder perspectief

“Vanuit mijn studie en feministisch activistische achtergrond heb ik geleerd goed te kijken naar waar de macht ligt en de directe of indirecte invloed daarvan op alle menselijke relaties. Wij zijn allemaal bepaald door concepten, ideeën en machtsverhoudingen.

Die bepalen veel meer dan we in de gaten hebben. We worden geboren in een verhaal dat er eerder is dan wij en we maken onszelf daar, met onze verlangens, beperkingen en voorwaarden, ondergeschikt aan. Voor een deel ontkom je er niet aan, maar we kunnen wel wat schoffelen aan die cultuur. Ik vind het erg belangrijk dat we het heft in eigen hand nemen. We hebben met ons allen in de brede zin een gedachtenverandering, een conceptuele verandering te ondergaan met elkaar. We leven in een wereld waar we verbondener zijn dan ooit. Daardoor worden we uitgedaagd op een nieuwe manier te leren nadenken hoe we relaties tot elkaar. Daar moet aandacht naartoe.” ■

**Ericka Kuyters** is zelfstandig coach en eigenaar van lifelab. Daarnaast is ze redactielid van het *Tijdschrift voor Coaching*.  
[www.lifelab.nu](http://www.lifelab.nu)



**SAVE  
the DATE**

14 februari 2024

Congres  
Liefde voor Leren

Thema: **Identiteit**  
ism Manon Ruyters

Liefde voor Leren