

← terug

# EFT en ethisch non-monogame cliënten

20 september 2022

Anlacan Tran is EFT-therapeut in Amsterdam en werkt zowel met monogame relaties, als ethisch non-monogame relaties. Helaas worden ethisch non-monogame cliënten volgens haar vaak nog veroordeeld vanwege hun gekozen relatievorm, ook door therapeuten. Ze is ervan overtuigd dat gezonde, gelukkige relaties op meerdere manieren vormgegeven kunnen worden.

In mijn praktijk kloppen er steeds vaker mensen aan die een non-monogame relatie hebben of willen en dit met zorg en bewustzijn willen aanpakken. Er zijn momenteel echter weinig therapeuten die relatietherapie voor deze specifieke doelgroep aanbieden, terwijl de interesse voor alternatieve relatiestructuren hoger lijkt dan ooit. Hoe ga je ermee om als relatietherapeut wanneer je cliënten zeggen dat ze ethisch non-monogaam zijn? En wat is ethische non-monogamie eigenlijk?

*Definitie van ethische non-monogamie en polyamorie*



meerdere mensen. Dit kan verschillende vormen aannemen van romantische intimiteit tot seksuele intimiteit tot andere vormen van intimiteit. Ethisch non-monogaam kan onder andere een koppel zijn dat weleens seks heeft met anderen (swingers), tot drie mensen die samen een exclusieve relatie hebben (polyfidelous triad), tot mensen die meerdere liefdesrelaties onderhouden (polyamorie), tot vele andere vormen.

Polyamorie is een vorm van ethische non-monogamie en verwijst meestal naar het vermogen om **romantische, emotioneel betrokken relaties met meerdere mensen tegelijk** te willen of te hebben. De nadruk ligt op open en eerlijke communicatie, instemming en gelijkwaardigheid.

### *Ethische non-monogamie als levensstijl, of als onderdeel van de identiteit*

Sommige mensen beschouwen ethische non-monogamie meer als een optionele relatiestijl of als een keuze. Het kan misschien gezegd worden dat deze mensen *doen* aan ethische non-monogamie. Zij hechten waarde aan de voordelen van bepaalde aspecten van ENM, zoals de vrijheid om meerdere intieme contacten aan te gaan, zonder dat ENM per definitie gezien wordt als onderdeel van de identiteit.

Andere mensen beschouwen de onderliggende filosofieën van ENM wél als een onderdeel van hun identiteit of wereldbeeld. Filosofieën die vaak genoemd worden zijn bijvoorbeeld:

- De overtuiging dat liefde geen eindige bron is. Voor polyamoristen is liefde niet iets dat 'op' gaat, of iets dat in waarde afneemt als het toevallig aan meer dan één persoon wordt gegeven.
- De wens om volledig jezelf te mogen zijn en de wens om je partner te willen ondersteunen in het volledige zijn van zichzelf. Men probeert geen enkele behoefte al bij voorbaat te definiëren als slecht of verkeerd, maar enkel als een behoefte van een autonoom persoon, die open en eerlijk besproken mag worden. Aantrekkingskracht tot anderen valt hier ook onder.
- Het zien van eventuele angsten en jaloezieën die opkomen als een uitnodiging om een leerproces aan te gaan en dieperliggende onzekerheden te doorgronden of om liefdevolle zorg te vragen. Voor veel polyamoristen heeft dit de voorkeur boven bijvoorbeeld het structureel beperken van de vrijheid van een partner ("dit maakt mij onzeker, dus jij mag dat niet doen").
- Het volledig zelf mogen bedenken welke vorm van relateren je het beste past, en dat in openheid en eerlijkheid te kunnen creëren met de mensen met wie je relateert, in plaats van het gevoel te hebben het dominante narratief over de liefde te *moeten* volgen.



Simple gezegd is het dominante narratief in onze maatschappij: liefde is met name echte liefde als je 1 persoon vindt met wie je alle uitingen van romantiek en seks deelt, liefst voor de rest van jullie leven. Samen met dit narratief zijn er ook veel bewuste en onbewuste aannames over hoe een relatie hóórt te zijn. Onderdeel hiervan zijn bijvoorbeeld dat je 'hoort' te gaan samenwonen na een bepaalde tijd, of kinderen 'hoort' te krijgen. Minder zichtbare aannames in de monogame cultuur zijn dat jaloezie soms beschouwd wordt als een graadmeter van hoeveel je partner om je geeft, dat aantrekkingskracht tot een ander betekent dat er iets mis is in je huidige relatie, of dat je levenspartner in staat zou moeten zijn om bijna elke emotionele, seksuele en andere behoefte te vervullen die je hebt. Voor veel mensen creëert de rigiditeit van dit heersende narratief op een bepaald moment, op de één of andere manier wel frictie, maar voelt men vaak weinig ruimte om dit bespreekbaar te kunnen maken in de relatie.

Net zoals het feit dat monogamie er voor iedereen anders uit ziet, ziet ook ethische non-monogamie er voor iedereen anders uit. Mensen kunnen vanuit verschillende beweegredenen verschillende vormen van relateren prefereren. Kenmerkend aan ENM is juist dat men zelf op onderzoek uit kan gaan en de relatie helemaal kan inrichten zoals passend is voor de mensen in de relatie(s). Wel geldt voor veel ENM'ers dat ze deze vorm van relateren vanaf de grond af hebben moeten ontdekken, omdat de meeste mensen zijn opgegroeid met het idee dat de liefde er op een heel specifieke manier moet uitzien: namelijk die van de (seriële) monogame liefde.

### *Vooroordelen die polyamoristen kunnen ervaren*

Mensen die aan hun omgeving vertellen dat zij non-monogaam zijn, vergelijken dit vaak met het uit de kast komen met een andere gender of geaardheid en riskeren vaak systematische veroordeling, onbegrip en discriminatie.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Er wordt aangenomen dat men niet in staat is om betrokkenheid te tonen (het kost juist enorm veel betrokkenheid om door diepe onzekerheden en angsten heen te werken met een partner).
- Er wordt gezegd dat men 'gewoon nog niet de ware heeft ontmoet' (in ENM heeft men meer vrijheid om partners te accepteren zoals ze zijn, in plaats van de verwachting te hebben dat één romantische partner de meeste behoeftes moet vervullen).



- Mensen worden beoordeeld als onverantwoordelijk of vergeleken met mensen die vreemdgaan (er wordt juist de hoogste prioriteit gegeven aan eerlijke, open communicatie en handelen).

Deze vooroordelen ervaren ethisch non-monogame mensen niet alleen van hun directe omgeving, maar ik hoor helaas geregeld van polyamoristen dat zij dit ook bij een therapeut hebben meegemaakt. Een cliënt noemt: "Ik vind het heel lastig om te zeggen dat ik polyamoreus ben. Ik heb meermaals ervaren dat therapeuten hier niet fijn op reageerden. Ik had het gevoel dat ik me voor elke sessie moest wapenen om mezelf te verdedigen voor mijn levenskeuzes." Dit verhaal staat helaas niet op zichzelf. Een andere cliënte zegt: "Ik ben uiteindelijk na een aantal sessies gestopt bij mijn vorige therapeut, maar het heeft mijn vertrouwen in het vragen om hulp enorm beschadigd." Dit is enorm kwalijk. In therapie gaan is zo'n grote stap, die enorm veel moed vereist. Mensen verdienen het om zich veilig en geaccepteerd te voelen.

*Hoe ga je als therapeut om met je eigen vooroordelen?*

Als therapeut heb je natuurlijk het belang van je cliënt voor ogen. We willen mensen helpen om met hun uitdagingen om te gaan en om de kwaliteit van hun leven en welzijn te verbeteren. We willen mensen begeleiden van ongezond gedrag dat niet bijdraagt aan hun welzijn, naar gezonde, duurzame vormen van gedrag. Om tot 'gezond' te komen, moet een therapeut een definitie hebben van wat gezond gedrag inhoudt en een theorie hebben over wat ongezond gedrag inhoudt. Bij de woorden 'open relatie' of 'polyamorie', komen er voor veel therapeuten nog vooroordelen naar boven, soms gegrond in reële angsten.

Natuurlijk wil je je als therapeut bewust worden van de beweegredenen van een persoon om een bepaalde relatie aan te gaan. Kan iemand zijn of haar grenzen herkennen en uiten? Staat iemand open voor een betrokken relatie en veilige hechting, of zijn er bepaalde elementen die dat blokkeren? Zijn er traumatische gebeurtenissen die iemands zelfbeeld of wereldbeeld beïnvloeden? Kan iemand bij zijn of haar emoties komen? Dit zijn allemaal belangrijke overwegingen. Dit geldt zowel voor monogame relaties als voor non-monogame relaties. **Veilige hechting is niet alleen afhankelijk van de manier waarop een relatie gestructureerd is.** Anders zou elke monogame relatie een veilige hechting zijn. Je veilig voelen in een relatie heeft te maken met hoe toegankelijk, responsief en betrokken je continu op elkaar reageert. Hoe je in een afgestemde dans met je geliefde open, kwetsbaar



We ontkomen er niet aan dat we binnen bepaalde normen en waarden opereren, ook als therapeut. De cultuur en samenleving waarin we opgroeien kleurt ons en geeft ons een idee van goed of kwaad. Maar als zorgverleners hebben we ook de verantwoordelijkheid om te erkennen dat er verschillende manieren zijn om aan menselijke behoeften te voldoen. Ik zie het als onze taak en onze verantwoordelijkheid om bewustzijn te creëren van onze eigen blinde vlekken en de context waarin we opereren. Herken je als therapeut waar de grens is tussen het scannen van beweegredenen ten dienste van de cliënt, en wanneer je op zoek bent naar bevestiging van je eigen vooroordelen? Met name bij dermate genormaliseerde denkbeelden en overtuigingen zoals monogamie, is het belangrijk dat therapeuten zich proberen bewust te worden van diepgewortelde vooroordelen die kunnen opkomen. Op deze manier kunnen we eraan bijdragen om minderheidsgroepen niet verder te marginaliseren en traumatiseren, en mensen te benaderen met het respect en de zorg die zij verdienen.

*De waarden van EFT zijn collaboratief, respectvol en inclusief.*

Op de website van het ICEEFT staat het standpunt van onze organisatie op diversiteit genoemd: "Binnen EFT streven we naar een klimaat van inclusiviteit. Een omgeving waar iedereen zich veilig, gewaardeerd en verzorgd kan voelen en de kans krijgt om de voor hen zinvolle verbindingen aan te gaan. In alle facetten van ons werk streven we ernaar om te belichamen wat we hopen te zien in de wereld - een rechtvaardige, liefdevolle mensheid en gemeenschap waarin mensen vrij zijn om volledig zichzelf te zijn. (...) De humanistische benadering van EFT is collaboratief en respectvol. We creëren een veilige plek voor mensen en behandelen ze als persoon, niet als probleem of type. Onze aanpak is in de praktijk niet pathologiserend en onze waarden zijn inclusief."

*Doorverwijzen*

Ook als therapeut heb je recht op je eigen normen en waarden, je overtuigingen en grenzen. Merk je op een bepaald moment dat je de weloverwogen levenskeuzes van een cliënt te moeilijk vindt of onverenigbaar met je eigen keuzes, dan is het een goede overweging om deze cliënten door te verwijzen naar andere therapeuten, of je meer in te lezen in het specifieke onderwerp.

Of het nou gaat om religie, etnische afkomst, seksuele geaardheid, genderexpressie, relationele voorkeur, lichamelijk vermogen of enig andere factor: mensen verdienen het om



*Ben jij zelf ethisch non-monogaam of hierin geïnteresseerd, en wil je dit bespreken met een therapeut?*

Dan is het belangrijk dat je erop kunt vertrouwen dat je in veilige, niet-veroordelende handen terecht komt. Je kunt een therapeut eventueel vragen hoe hij/zij over non-monogamie denkt, en of de therapeut ook praktische ervaring heeft met het werken met non-monogame mensen en relaties. Ook kun je overwegen om polyamorieuze-vriendelijke borrels of evenementen te bezoeken, die in verschillende steden georganiseerd worden (bekijk o.a. [www.meerminners.nl](http://www.meerminners.nl), [www.plukdeliefde.nl](http://www.plukdeliefde.nl), of [www.ethically-open.com](http://www.ethically-open.com)). Interessante boeken om te lezen zijn bv. [Polysecure door Jessica Fern](#) of [De integere slet door Easton en Hardy](#).

*Ben jij een EFT-getrainde therapeut en geïnteresseerd in intervisie met andere EFT-getrainde therapeuten die ervaring hebben met het werken met ethische non-monogamie?*

Neem dan contact met mij op via [sayhi@anlacan.com](mailto:sayhi@anlacan.com) of kijk op mijn website [www.anlacan.com/nl](http://www.anlacan.com/nl).

-



Deze blog is geschreven door nieuwsbriefredactielid Anlacan Tran.

Deel artikel





---

[Direct naar](#)



---

[Voorwaarden](#)



---

## Stichting EFT Nederland

Stadsplateau 7 - 8.22  
3521 AZ Utrecht

KvK: 30256629

 085-9022836

 [info@eft.nl](mailto:info@eft.nl)



[Sitemap](#) [Copyright en disclaimer](#) [Cookies instellingen](#)