

Koorddanser

Online platform voor bewustwording en spiritualiteit



Onvrij zijn is bevrijdend – een onderzoek naar relatievormen

Door [Jan den Boer](#)

Op 30 december 2024

Asha en Eduard zijn al langere tijd samen en worstelen met hun seksuele relatie. Ze verlangen naar de passie van het begin van hun relatie. Die vinden ze allebei soms met een andere partner. Vroeg of laat komt dat uit en dan leidt dat tot jaloezie, strijd en verwijdering. Nog minder passie samen. Ze hebben een ideaal van *vrijheid* en openheid in hun relatie. Waarom realiseren ze dat ideaal nu niet? Jan en Caroline nemen je mee in een onderzoek naar *onvrijheid* en tonen dat de erkenning daarvan voor Asha en Eduard – en misschien voor meer mensen – juist bevrijdend kan zijn bij de keuze uit relatievormen.

Onze samenleving biedt steeds meer mogelijkheden voor verschillende relatievormen. Dat is enerzijds bevrijdend en anderzijds levert dat ook allerlei vormen van keuzestress op. Het is

al niet makkelijk om helderheid in je eigen verlangens en wensen te krijgen, en vervolgens vraagt dat ook nog afstemming met je omgeving.

Wij zien dat veel verwarring ontstaat rond het begrip vrijheid binnen relatievormen. Je kunt bijvoorbeeld het idee hebben dat je heel vrij bent als je meerdere relaties kunt hebben. Dat zou kunnen, maar we ontdekken als je dat verder onderzoekt, dat er meestal toch nog sprake is van allerlei emoties en overtuigingen waarin je min of meer vast zit en die botsen met de omgeving.

Eerlijk in onvrijheid

In één van de relatiesessies bij ons vertelt Eduard dat hij recent een korte relatie gehad heeft met een andere vrouw. Toen Asha dat ontdekte was zij jaloers en boos. Hij is gestopt met die relatie, maar voelt zich nu beperkt in zijn vrijheid. Asha reageert geïrriteerd op zijn gebruik van het woord vrijheid: 'Als je zo vrij bent, dan kun je ook open en eerlijk zijn. En als je vrij bent, dan zou je ook vrij zijn om te stoppen. Het voelt dwangmatig.' We onderzoeken in het viergesprek waarom Eduard zich beperkt voelt. Het wordt duidelijk dat hij zich de laatste tijd veel alleen voelt. Asha heeft een super drukke baan en veel vriendschappen waar ze tijd aan besteedt. Eduard vindt het heel moeilijk om alleen te zijn. Hij vertelt verdrietig over een pubertijd met veel eenzaamheid. Die wil hij niet meer voelen. Als hij dat vertelt, kan Asha zich openen. Dit herkent ze en daarin wil ze hem wel steunen.

Nu ze weer meer verbinding voelen, laten we in het gesprek duidelijk worden dat de discussie over vrijheid dus niet gaat over seks met een andere partner. De onvrijheid van Eduard is dat hij niet of moeilijk alleen kan zijn en daarvoor een uitvlucht zoekt. Nu hij dat erkent, onderzoeken we hoe Asha hem kan ondersteunen als hij worstelt met zijn eenzaamheid.

Vervolgens gaat het gesprek over Asha. Zij voelt zich juist belemmert in haar vrijheid om veel te werken en vrienden te zien. Ook hier ontdekken we dat ze niet zo vrij is dan ze dacht. Ze heeft een enorme behoefte aan bevestiging die ze uit deze activiteiten haalt. Daardoor investeert ze weinig in haar relatie. Als zij dit erkent, kunnen ze hierover het gesprek gaan voeren. Ze spreken af dat Eduard haar daarin zal steunen.

Onze ontdekking in dit soort gesprekken is dat veel conflicten rond het thema van relatievormen over het 'verkeerde' onderwerp gaan. Daardoor is het ook niet oplosbaar. Meestal voelt degene die jaloers of controlerend lijkt te zijn wel aan dat er iets 'niet klopt', maar het wordt niet duidelijk waar het over gaat.

Kiezen voor jouw relatievorm

Voor Asha en Eduard is nu duidelijk dat het conflict over andere relaties onoplosbaar leek omdat ze allebei niet zo vrij zijn als ze dachten. De angst voor eenzaamheid van Eduard en de hang naar bevestiging van Asha zullen elke keer weer een rol spelen. De uitnodiging is om die onvrijheid te erkennen en elkaar daarin te steunen.

Na een paar weken komen ze terug voor een volgend gesprek. Ze vertellen dat het verrassend veel rust geeft om die onvrijheid te erkennen en elkaar in te steunen. Het is ze zo duidelijk geworden dat het zoeken van een andere relatie nooit een oplossing hiervoor kan zijn. Maar betekent dat dan dat een monogame relatie voor hun de beste vorm is? We gaan verder op onderzoek.

Daarvoor hebben we een model voor ons bewustzijn ontwikkeld om inzicht te krijgen in dit soort keuzes.

Als je vast zit in jaloers claimen van de ander of juist vrijblijvend je eigen ding doen, dan volg je je onvrije emoties (buik) en overtuigingen (hoofd). Kiezen vanuit het hart lijkt een betere positie. Maar als die niet verbonden is met de levensenergie van de buik en de helderheid van het hoofd, kun je ook daarin vastzitten. Dan kan *elke keuze* uit alle relatievormen beklemmend voelen, waardoor je daar elke keer weer voor wegloopt.

<-----vaststaan----->

emotie (buik)

claimen, de ander
iets opleggen

voelen (hart)

elkaar opleggen van keuzes

denken (hoofd)

vrijblijvendheid
(je eigen zin doen)

Ons voorstel is om de strijd tussen 'goed' en 'fout' zoveel mogelijk los te laten en te kijken vanuit het perspectief van vaststaan of bewegen. Als je kunt bewegen heeft elke positie een eigen kwaliteit en kun je juist ook nieuwsgierig zijn naar de verschillen in een relatie.

<-----bewegen----->

emotie (buik)

levensenergie: passie

voelen (hart)

vrijheid in verbinding: kiezen

denken (hoofd)

helderheid: (zelf-)kennis

Het inzicht dat we hiermee willen delen is dat het niet zozeer is wat je doet, maar hoe je het doet. Of je nu een monogame of polyamoreuze relatie hebt, als je vast zit in onvrijheid: in claimen, in keuzes aan elkaar opleggen of in vrijblijvendheid, het kan elke keer weer leiden tot strijd en verwijdering.

Als je eerlijk wordt in je onvrijheid en elkaar daarin kunt steunen, kun je vervolgens op onderzoek gaan wat voor jullie de passende relatievorm is.

Je kunt beginnen om letterlijk te onderzoeken waar je staat, en wat er gebeurt als je allebei in beweging komt. We vroegen Asha en Eduard om eerst op hun eerste keuze in dat moment te gaan staan. Asha koos voor de helderheid/(zelf-)kennis en Eduard voor de levensenergie/passie. Dan naar elkaar uitspreken wat daarvan de kwaliteit is. Vervolgens vroegen we beiden heel langzaam naar de positie van de ander te lopen en daarbij te voelen wat er verandert, niet alleen in je gedachten, maar ook in je lijf. Vervolgens om je letterlijk te verplaatsen in de positie van de ander en op die positie uit te spreken wat de kwaliteit daarvan is. Het was ontroerend om te zien hoe blij ze allebei waren om erkenning te krijgen van de ander. En hoe ontspannend het kan zijn om die erkenning te geven. Vervolgens was de uitnodiging om te gaan oefenen om de kwaliteit van de andere positie helemaal te doorleven en te doorvoelen.

Een paar weken later hadden we het volgende gesprek. Er was meer ruimte gekomen voor passie, maar heel anders dan de romantische verliefdheid van het begin van hun relatie. Nu werd het meer een nieuwsgierig onderzoek waarin alles welkom is, bewegen in het hele spectrum van liefde en seksualiteit. Ze ontdekten dat ze zo zichzelf en elkaar veel meer konden geven in de relatie dan ze altijd gedacht hadden.

De keuze voor een eventuele andere relatie kreeg nu een hele andere dimensie. Niet meer vanuit een tekort, maar vanuit de verbinding en elkaar steunen onderzoeken wat passend is.

Voor Asha en Eduard werd dat op dit moment een keuze om rijke, en soms ook intieme, vriendschappen te hebben binnen een relatie waarin ze de seksualiteit alleen met elkaar delen.

Soms zien we ook dat stellen een open en eerlijke keuze kunnen maken voor een polyamoreuze relatie, waarin je liefde en seksualiteit met meerdere partners deelt. Maar we zien ook hoe ingewikkeld het is, omdat er veel meer lagen van onvrijheid van verschillende partners aan de orde komen, waardoor het veel moeilijker is om samen te blijven bewegen en niet vast te gaan staan in conflict en verwijdering.

Tantrisch onderzoek

Het onderzoek naar een passende relatievorm kun je dan doen vanuit de tantrische visie op verlangen. Als je voelt dat het verlangen niet vrij is, kun je eerlijk zijn in je onvrijheid en op onderzoek gaan. Dat kan in een monogame relatie, en je kunt ook onderzoeken wat er gebeurt in de ontmoeting met een ander. Dat hoeft niet altijd een seksuele relatie te zijn. In onze tantraworkshops bieden we een veilige setting voor dit onderzoek. Daarin kun je gesprekken voeren, ontmoetingsoefeningen en intieme aanraakoefeningen en massages doen die passen in de meeste monogame relaties en vervolgens onderzoeken wat je ervaring voor jou en een eventuele partner betekent. We ontdekken daarbij dat voor veel mensen het veel belangrijker is om helderheid te krijgen in verlangens en patronen in de relatie, dan om je over te geven aan nieuwe seksuele relaties. Maar nu niet meer vanuit goed of fout, maar vanuit nieuwsgierig onderzoek en oprechte interesse in alle onvrije en vrije delen van jezelf en de ander.

Asha en Eduard zijn fictieve personen op basis van reële gebeurtenissen in relaties die we zien in onze relatiesessies en tantratrainingen.

Het beeld is van ChatGPT.

Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden onderzoeken in hun vernieuwde tantra trainingen *Zeven wegen naar leven in liefdevolle verbinding* relatievormen. Op 25 januari geven ze daarin de workshop *Vrijheid en verantwoordelijkheid* in McSpirit in Baarn. Meer informatie: www.tantratraining.nl