

Lieve beginnende poly,

Brieven van mensen die je voorgingen

Tijdens ons onderzoek vroegen we polyamoureuze mensen een brief te schrijven aan iemand die net begint met open zijn naar de omgeving. Wat er uit hun pennen kwam was zo oprecht, zo herkenbaar en zo krachtig, dat we besloten deze brieven te bundelen tot een kleine brievenbundel.

Want soms is het gevoel dat je begrepen wordt belangrijker dan praktisch advies.

BRIEF 1 VAN 5

Lieve nieuwe poly,

Toen ik begon met daten naast mijn huwelijk, dacht ik eerlijk gezegd dat bijna iedereen er negatief op zou reageren en dat ik 'raar' was. Ik kende het woord 'polyamorie' niet eens. Daarom hielden mijn ex-man en ik het jarenlang geheim.

Achteraf gezien was dat misschien wel het zwaarste stuk: niet de relatievorm zelf, maar het gevoel dat ik een deel van mezelf moest verstoppen.

Natuurlijk heb ik ook vooroordelen meegemaakt. Ik ben weleens weggezet als iemand die "gewoon met meerdere mensen naar bed wil". Maar wat me uiteindelijk het meest heeft verrast, is hoeveel mensen eigenlijk helemaal niet zo veroordelend zijn als ik dacht. Sterker nog: veel mensen waren vooral nieuwsgierig. Vooral collega's reageerden vaak met interesse en respect.

Kies bewust met wie je deelt, maar ga niet automatisch uit van het slechtste scenario. De kans is groot dat je positiever verrast wordt dan je nu denkt. Probeer niet iedereen te overtuigen. Niet iedereen zal het begrijpen, niet iedereen zal het accepteren, en dat is oké.

Richt je op de mensen bij wie je helemaal jezelf mag zijn. Die zijn er, echt! Soms dichterbij dan je denkt. En als je ze nog niet kent, kunnen polybijeenkomsten, workshops of andere ontmoetingen enorm helpen. Het is fijn om af en toe in een ruimte te zitten waar je niets hoeft uit te leggen.

Door eigen ervaring wil ik meegeven hoe belangrijk het is om jezelf niet kwijt te raken in relaties. Houd rekening met het tempo van de langzaamste persoon, maar vergeet daarbij niet je eigen tempo en behoeften uit te spreken. Je hoeft jezelf niet kleiner te maken om ruimte voor een ander te creëren.

Blijf dus tijd maken voor jezelf. Voor vrienden, familie, hobby's, sport of gewoon een avond op de bank in een joggingbroek zonder iemand om rekening mee te houden. Gezonde relaties beginnen uiteindelijk bij een gezond contact met jezelf.

Uit de kast komen als poly kan héél spannend zijn. Maar voor mij heeft het uiteindelijk veel meer gebracht dan gekost. Niet alleen in mijn relaties, maar ook in hoe ik naar mezelf en anderen kijk.

Dus wees nieuwsgierig, wees lief voor jezelf en onthoud: je hoeft dit niet alleen uit te zoeken.

Liefs

BRIEF 2 VAN 5

Hallo...

Wat leuk dat je aan dit avontuur begonnen bent! Ik kan je vertellen dat het heel waardevol kan zijn, heel spannend en tegelijkertijd... ook heel moeilijk.

Het moeilijkste is de communicatie met je partners — die communicatielijn moet je altijd open blijven houden, want er gebeurt gewoon veel qua input en emoties. Mijn advies daarin is: niet meteen, maar wel vroeg in de relatie (al voor de eerste zoen), want als je te laat bent zit je in een verschrikkelijke spagaat!

Wat vertel ik wanneer, en hoe aan wie? Daarin heb ik een omgekeerd advies: zeker niet te vroeg! Laat de mensen om jou heen eerst wennen aan jou als persoon die serieus en verantwoordelijk in het leven staat, en belast hen daarna pas met dit — soms moeilijke — punt, waar veel emoties, gevoelens en vooral aannames bij om de hoek komen kijken. De vaakst voorkomende aannames zijn: "dat is dus vreemdgaan!" en "je hebt dus allemaal one night stands!". Wat allebei onjuist is bij polyamorie. Amorie betekent 'houden van', en dat staat centraal.

Je hoeft helemaal niet te zeggen dat dit een ideale levensvorm is. Het is helemaal niet perfect! Maar monogamie is dat zeker ook niet.

Nog moeilijker is het met kinderen: als je het eenmaal verteld hebt, kun je het nooit meer terugdraaien en zij zijn wel van jou afhankelijk. Als een vriend of vriendin een verkeerde aanname doet en jou langs de kant zet, is dat al lastig genoeg. Maar als jouw kinderen het moeilijk vinden, dan is dat een ramp. En zij hebben hier niet voor gekozen. De reactie van hun vriendjes (en hun ouders) is voor hen zo belangrijk. Daar moet je dus goed over nadenken.

Veel sterkte en liefs,

BRIEF 3 VAN 5

Beste beginnende poly,

Om je op weg te helpen met openheid en eerlijkheid over je polyamoureuze relatie zou ik graag mijn ervaring daarin met je willen delen.

Voor mij voelt het zo logisch — vanuit het vertrouwen dat ik heb in dit pad, heb ik er met anderen over gedeeld. Ik ben begonnen vanuit een situatie waarin ik aan het daten was met iemand, waarbij openheid was om ook met andere mensen te daten. Daarin merkte ik zelf hoe veel veiligheid het mij gaf als de ander eerlijk was over andere dates. Die duidelijkheid en eerlijkheid gaven mij juist een gevoel van veiligheid: weten waar ik aan toe ben.

Naar de mensen om mij heen ben ik altijd erg open, zo kennen mensen mij ook. Vandaar dat de mensen om mij heen mogelijk ook niet vreemd opkeken van mijn verhalen over mijn verschillende dates en mijn zoektocht daarin. Van daaruit heb ik ook stapje voor stapje gedeeld over het ontstaan van mijn twee huidige relaties en de groei daarin.

Ik vond het soms wel lastig om te delen over de moeilijkheden die ik tegenkwam, uit angst voor het oordeel: 'zie je wel, polyamorie is ook niet te doen'. Daarbij heeft het me geholpen om te benoemen — en voor mezelf te realiseren — dat monogame relaties ook niet altijd makkelijk zijn. Ook heb ik veel focus gelegd op wat het mij aan groei en persoonlijke ontwikkeling heeft gebracht.

Een van mijn partners had al een langere relatie toen wij elkaar leerden kennen, en vond het naar haar toe niet makkelijk om er over te delen. Voor hen was uiteindelijk het meest succesvol om het samen met familie en vrienden te delen: zij nam zelf het woord en zei: "We willen iets met jullie delen wat voor onze relatie spannend, maar vooral heel goed is geweest." Dus zij deelt en begint met dat het voor hen beide positief is.

Hij heeft ook een negatieve ervaring gehad met het delen erover in een vriendschap. Mijn idee daarover is dat ze eigenlijk al langer uit elkaar waren gegroeid, en dit de laatste druppel was. Niet elke vriendschap die strandt na openheid, strandde door de openheid.

Groet,

BRIEF 4 VAN 5

Lieve beginnende poly,

Ik weet nog precies hoe het voelde om voor het eerst iemand te vertellen over mijn relatievorm. Ik had de zin drie keer in mijn hoofd geoefend, maar op het moment dat ik hem uitsprak klonk hij toch anders dan ik had verwacht. Mijn vriendin keek me aan, zweeg even, en zei toen: "Oh. Oké. Vertel." Dat was het. Geen drama, geen veroordeling — gewoon nieuwsgierigheid.

Niet elk gesprek verliep zo soepel. Er zijn mensen die afstand namen, mensen die het niet begrepen of het gelijkstelden aan vreemdgaan. Dat deed pijn, ook al wist ik dat het uit onwetendheid kwam. Wat me het meest hielp was beseffen dat ik niet iedereen hoefde te overtuigen. Mijn relatievorm is niet iets wat ik moet verdedigen — het is gewoon een deel van wie ik ben.

Wat ik je mee wil geven: kies het moment. Niet elk gesprek is het goede gesprek, en niet elke relatie vraagt om volledige openheid. Ik vertelde het eerst aan de mensen van wie ik al wist dat ze ruimdenkend waren, en dat gaf me de ruimte om te oefenen. Later werd het makkelijker, niet omdat de wereld veranderde, maar omdat ik zekerder werd in hoe ik erover sprak.

Ook dit: het hoeft niet perfect te gaan. Ik heb gesprekken gehad waarbij ik halverwege niet meer wist wat ik eigenlijk wilde zeggen. Waarbij ik te veel uitlegde, of juist te weinig. Dat is oké. Je leert hoe jij het wilt vertellen door het gewoon te doen, op jouw manier, in jouw tempo.

En als het zwaar is — en dat kan het zijn — zoek dan mensen op die het begrijpen. Niet om het uit te leggen, maar gewoon om jezelf te zijn zonder dat daar een verhaal bij nodig is. Die ruimte bestaat, en het is fijn om die te hebben.

Je bent niet raar. Je bent niet alleen. En je hoeft dit niet in één keer goed te doen.

Veel liefs

Lieve,

Ons gesprek laatst heeft mij veel goeds gedaan. Ik wilde al langer meer delen over mijn leven met jou maar vond daar nooit de rust voor. Het was zo mooi om niet alleen met jou te kunnen delen over mijn liefdesleven maar ook heel onverwachts van jou te horen hoe je je nu in een vergelijkbare zoektocht bevindt om jouw eigen liefdes leven, en liefde voor het leven op een andere manier vorm te geven.

Zelf heb ik de afgelopen jaren echt veel plezier beleefd aan het vertellen over polyamorie aan mensen die ik vertrouw en die ervoor open staan. Er ontstaan vaak hele andere gesprekken dan de gesprekken die we eerder met deze personen voerde. Wat ik vooral leuk vind is de openheid en de veiligheid die in sommige van die gesprekken ontstaat, waarbij de ander op eens de gekste dingen over zichzelf of over hun relatie gaat delen. Ook over monogame relaties spreken we opeens anders op het moment dat we polyamorie bespreekbaar maken. Ik hoop dat je zelf ook deze ervaring mag hebben.

En hopelijk blijven andere ervaringen, die ik ook gehad heb, jou bespaard. De oude vriend die opeens vindt dat hij het recht heeft over jouw leven te oordelen, en onder het mom van bezorgdheid allerlei nare oordelen over jou afvuurt. De ex-geliefde die (misschien uit jaloezie of uit welke emotie dan ook) ronduit grensoverschrijdende of zelfs gewelddadige seksistische en patriarchale houdingen vertoont.

Wees voorzichtig met wie je meeneemt in jouw reis, maar onthoud dat het jouw reis is en jouw leven en dat je alle recht hebt om die te maken, en dat de rol van vrienden is om je te steunen in de keuzes die je maakt en er voor je te zijn als het leven lastig is of met jou te vieren als je levenskeuze jouw geluk brengt.

Veel liefs

TOT SLOT

Je hoeft dit niet alleen uit te zoeken.

Deze brieven zijn geschreven door mensen die precies weten hoe het voelt om open te zijn. Ze hebben het allemaal op hun eigen manier gedaan en dat mag jij ook.

"In een ideale wereld zou polyamorie zo genormaliseerd zijn dat ik over mijn dateleven kan praten zoals vrijgezellen dat doen."