

Wat psychologen zouden moeten weten over polyamorie (PA)

De levensstijlen en geestelijke gezondheidsaspecten van polyamoreuze individuen

Geschreven door: Geri D. Weitzman, PhD, 12 maart 1999, Albany, New York

[\(What Psychology Professionals Should Know About Polyamory\)](#)

Vertaald uit het Engels door: Hetty Kluit

Inhoudsopgave

Introductie.....	1
Soorten polyamorie.....	2
De voordelen van polyamorie.....	2
Demografische gegevens over polyamorie.....	3
Hoe denken therapeuten over polyamorie?.....	3
Wat is er bekend over het psychologische en sociale functioneren van poly's?.....	4
Specifieke problemen van poly's, waarmee therapeuten kunnen helpen.....	5
Toekomstig onderzoek en conclusie.....	6
Referenties.....	7
Bijlage A.....	8

Introductie

In onze cultuur zijn we geneigd te veronderstellen dat mensen monogaam zijn. Mensen hebben over het algemeen een relatie met één persoon tegelijk. Zij, die relaties hebben met meer dan één persoon tegelijk worden verondersteld "niet gebonden en actief op datinggebied" te zijn, of vreemd te gaan. Maar er bestaat een derde alternatief. PA is een levensstijl waarin iemand meer dan één romantische relatie kan hebben. Hierbij wordt niet alleen toestemmend, maar zelfs enthousiast gereageerd op deze keuze door een ieder, die hierbij betrokken is. PA onderscheidt zich van ontrouw door eerlijke communicatie tussen partners en minnaars over het bestaan van elk van deze relaties in hun leven (Hymner & Rubin, 1982).

In het psychologieveld is niet veel bekend over PA. In boeken over het functioneren van gezinnen wordt het niet genoemd en ook in de literatuur is het niet opgenomen. Veel leden van de polygemeenschap hebben ontmoetingen gemeld met therapeuten, die op zijn best niets weten over deze levensstijl en op zijn slechtst bevooroordeeld zijn. Als polyamoreuze vrouw en psycholoog verkeer ik in een positie om te proberen de afstand te overbruggen tussen de

polygemeenschap en de beroepsgroep van psychologen. Deze verhandeling zal proberen om psychologen te voorzien van een algemene introductie in de levensstijlen en zorgen van polyamoreuze individuen (hierna "poly's" genoemd). Hopelijk zal dit het begrip van psychologen vergroten en hen zodoende beter in staat stellen om hulp te bieden aan polyamoreuze cliënten.

Ik zal deze verhandeling beginnen met het beschrijven van de drie belangrijkste variaties van PA en de manieren, waarop poly's baat hebben bij deze levensstijl, gevolgd door een aantal demografische gegevens over de invloed van PA binnen onze cultuur. Daarna zal ik een samenvatting presenteren van de studies, die tot nu toe gedaan zijn naar PA. De visie van psychologen op PA zal onderzocht worden en ervaringsgegevens over het psychologische en interpersonale functioneren van poly's zullen gepresenteerd worden. Een kort multicultureel perspectief zal eveneens opgenomen worden.

Vervolgens zal ik sommige van de unieke problemen beschrijven, die poly's zouden kunnen aandraagen in therapie. Deze verhandeling gaat er vanuit dat PA een deugdelijke en gezonde levensstijl is. Echter, net zoals stressfactoren een rol spelen bij homoseksueel of lesbisch zijn in een heterosexuele maatschappij, zo spelen er ook stressfactoren een rol bij polyameus zijn in een monogame maatschappij. Het laatste deel van deze verhandeling zal manieren suggereren waarop een therapeut, die zich bewust is van het bestaan van PA, een polyamoreuze cliënt succesvol kan helpen omgaan met deze stressfactoren. Opgemerkt dient te worden dat poly's wellicht in therapie gaan om redenen, die niet noodzakelijkerwijze met hun levensstijl te maken hebben. Echter, de wetenschap dat hun therapeut positief staat tegenover hun levensstijl zal meewerken aan een succesvoller contact tussen cliënt en therapeut.

Soorten polyamorie

Drie soorten polyrelaties komen het meest voor. In de eerste "heeft één relatie prioriteit boven anderen, zoals in een relatie waarin het partners toegestaan wordt om er minnaars op na te houden" (Corbett, 1999). Banden met deze minnaars worden gezien als een bron van extra vreugde en verrijking in het leven van de partners (Peabody, 1982). Er heerst een gevoel van: "sex en liefde staan los van elkaar en van sex moet genoten kunnen worden om de sex" (Ramey, 1975). Het originele paar beschouwt hun relatie als hun "primaire" verbinding en dit is dan ook de relatie, waaraan beiden de meeste tijd, energie en loyaliteit besteden. Hun emotionele banden met de minnaars kunnen hecht zijn of van losse aard, maar ze zijn niet even sterk als de band tussen de originele partners. Een sub-type is de "swingersrelatie", waarin twee of meer paren voor korte tijd en onder strict geformuleerde voorwaarden van partner wisselen. Een ander sub-type is de "open relatie", waarin het hebben van een extra partner door de een niet noodzakelijkerwijs hoeft samen te vallen met het hebben van een extra partner door de ander.

De tweede soort polyrelatie is er eentje, waarin twee of meer relaties van hetzelfde belang zijn, maar waarin de (extra) partners van beiden geen sterke relatie met elkaar hebben (Corbett, 1999). Elk van deze relaties wordt als belangrijk beschouwd en er wordt veel tijd en aandacht aan besteed.

De derde soort polyrelatie is de "polyfamilie": een relatie tussen drie of meer mensen, waarin een sterke relationele verbintenis bestaat tussen alle betrokkenen (met of zonder sex) (Corbett, 1999). De betrokkenen brengen veel tijd met elkaar door als groep en het welzijn van ieder individu is een belangrijke prioriteit voor elk van de anderen.

Deze lijst van polyrelaties is niet compleet, maar noemt wel de meest voorkomende vormen van dit soort relaties. Wat deze relaties gemeen hebben, is het verwerpen van de verwachting dat één partner kan voorzien in alle behoeftes van de ander (op emotioneel, sociaal, seksueel, economisch en intellectueel vlak) (Peabody, 1982). PA wordt gezien als een verrijking voor zowel de persoonlijke als de interpersoonlijke groei, wanneer innige relaties ontstaan tussen verschillende mensen met een breed scala aan persoonlijke kenmerken en sterktes.

De voordelen van polyamorie

Mensen die polyamoreus leven, zien veel voordelen in deze levensstijl. Velen van hen beleven vreugde aan het hebben van innige relaties (zowel op seksueel als op emotioneel vlak) met meerdere partners en/of minnaars. Het paar, dat besluit om hun relatie te openen voor anderen, is vaak erg zeker van de

sterkte van hun partnerschap en verwelkomt de mogelijkheden voor persoonlijke groei die het gevolg kan zijn van het vormen van innige relaties met nieuwe en diverse mensen. Polyamoreuze families waarin de partners allemaal samenleven ondervinden al de voordelen van huishoudelijke samenwerking, zoals meer mensen om taken mee te delen, op de kinderen te passen en de huur te betalen. De kosten per persoon nemen af wanneer een groter aantal mensen hun inkomens en energie samenvoegen en hun middelen met elkaar delen.

Ramey (1975) wijst op de volgende positieve elementen van PA: meer persoonlijke vrijheid, sociale contacten met meer diepgang, de mogelijkheid tot het doen van ontdekkingen op seksueel gebied in een setting waarin niet geoordeeld wordt, versterking van de band tussen echtgenoten, het gevoel begeerd te worden, het gevoel ergens bij te horen, meer gezelschap, toegenomen zelfbewustzijn, intellectuele varieteit en de kans op het tevoorschijn komen van nieuwe aspecten van de persoonlijkheid als gevolg van het hebben van relaties met meerdere mensen.

Aan deze lijst wil ik twee dingen toevoegen. Ten eerste is het vaak zo dat poly's veel ervaring opdoen met het communiceren over hun behoeftes en het onderhandelen over regelingen, die voor iedereen bevredigend zijn. Het vermogen om te verwerken wat er gebeurt tussen de leden van een groep is er eentje, dat psychologen zeker op waarde kunnen schatten. Ten tweede is de polygemeenschap "sex-positief", hetgeen betekent dat de schoonheid en het geluk van diverse vormen van sex met wederzijdse toestemming tussen volwassenen wordt bevestigd. Er is een grote erkenning van bisexualiteit, transsexualiteit en andere alternatieve levensstijlen in de polygemeenschap.

Ondanks het feit dat de polygemeenschap vele voordelen ziet in hun levensstijl, wordt deze visie vaak betwist door anderen. Mensen, die een polyrelatie hebben, worden geconfronteerd met sociale afkeuring en wettelijke discriminatie, zoals die eveneens ervaren worden door leden van de lesbische, homoseksuele en bisexuele gemeenschap (Peabody, 1982).

Onlangs nog was er sprake van een rechtszaak, waarin een jong kind werd verwijderd uit een polyhuishouden, nadat haar grootouders de voogdij over haar hadden aangevraagd, op grond van het feit dat de thuissituatie van het kind immoreel zou zijn volgens de Bijbel. Geen bewijs van kindermishandeling of verwaarlozing werd gevonden en deskundigen uit de geestelijke gezondheidszorg concludeerden dat het kind geen gedragsproblemen vertoonde. Het gezin, waar het kind vandaan kwam, moest echter toch een rechtszaak aanspannen om haar terug te krijgen en zelfs toen bleek dat alleen mogelijk te zijn op voorwaarde dat een van de drie

ouders ergens anders ging wonen (Cloud, 1999).

Demografische gegevens over polyamorie

Terwijl openlijke polyrelaties relatief zeldzaam zijn (Rubin, 1982), zijn er aanwijzingen dat privé-polyregelingen binnen relaties vrij vaak voorkomen. Blumstein en Schwartz (1983) tekenden op dat van de 3574 getrouwde paren in hun steekproef 15 - 28% aangaf een "afpraak die niet-monogamie toestaat onder bepaalde omstandigheden" te hebben. De percentages zijn hoger bij samenwonende stellen (28%), lesbische stellen (29%) en homoseksuele stellen (65%).

Hoe denken therapeuten over polyamorie?

Het is duidelijk van belang dat een zo wijd verspreid fenomeen als PA door deskundigen in de geestelijke gezondheidszorg begrepen wordt. Binnen de polygemeenschap ervaart men echter dat therapeuten niet goed geïnformeerd zijn over hun levensstijl en behoeftes. Dit beperkt de mate, waarin poly's voor hun gevoel toegang hebben tot goede geestelijke gezondheidszorg (Roman, Charles & Karasu, 1978). Sommige poly's maken melding van een weerstand tegen therapie, gebaseerd op angst voor vooroordelen. Anderen vinden het nodig om dure therapie sessies te gebruiken om hun therapeuten uit te leggen wat PA is en hen ervan te overtuigen dat een polyamoreuze levensstijl niet pathologisch is dan bijv. een homoseksuele levensstijl. Boeken over "het normale gezinsfunctioneren" bevatten geen verwijzingen naar polyamoreuze levensstijlen en dit draagt verder bij aan de onwetendheid over PA onder reguliere therapeuten.

Hymer en Rubin (1982) voerden een onderzoek uit waarin therapeuten gevraagd werd om zich een voorstelling te maken van het profiel van een typische poly. 24% van deze therapeuten stelden zich voor dat een poly bindingsangst heeft of bang is voor intimiteit, 15% stelde zich voor dat zij zich bevonden in onbevredigende huwelijken en 7% had het idee dat poly's problemen hebben met hun identiteit. In een ander onderzoek kwam Knapp (1975) tot de ontdekking dat 33% van de door haar ondervraagde therapeuten geloofden dat mensen, die polyamoreus leven, persoonlijkheidsstoornissen en neurotische neigingen hebben en 20% suggereerde dat dit soort mensen wellicht asociale persoonlijkheden hebben. 9 - 17% van de therapeuten verklaarden "dat zij hun professionele kwaliteiten zouden gebruiken om hun cliënten ervan te proberen te overtuigen af te zien van hun open

huwelijken".

Zoals deze onderzoeken aantonen, worden polyamoreuze cliënten die in therapie gaan "vaak gestigmatiseerd en gestraft door juist dat systeem van hulpverlening, dat oorspronkelijk is opgezet om hen te helpen in dergelijke crisissen" (Sussman, 1974). Het dient opgemerkt te worden dat Knapp (1975) merkte dat therapeuten die mensen, die in het geheim buitenechtelijke relaties hadden, "normaler" vonden dan mensen, die eerlijk met hun partners communiceerden over hun deelname aan andere relaties.

De visies van deze therapeuten worden niet verborgen gehouden voor hun polyamoreuze cliënten. Rubin en Adams (1978) "concludeerden dat van die cliënten die een open huwelijk hadden en in therapie gingen, 27% aangaf dat hun therapeuten afkeurend tegenover hun niet-monogame huwelijken stonden".

Soms werd deze afkeuring duidelijk getoond en soms ook in bedekte termen. Hoewel niet alle therapeuten zulke vooroordelen tentoonspreidden, waren het er genoeg om veel cliënten op hun hoede te laten worden voor geestelijke gezondheidszorg. Knapp (1975) concludeerde dat "de drie grootste angsten waarmee cliënten met een alternatieve levensstijl zich geconfronteerd zagen, waren: de veroordeling van hun levensstijl door therapeuten, onder druk gezet worden om terug te keren naar een "gezondere" levensstijl en diagnoses te horen krijgen in de trant van psychopathologie".

Het klinische beeld dat sommige therapeuten geschetst hebben van polyamoreuze cliënten is een nogal negatief beeld. Is het echter ook een realistisch beeld? Het volgende gedeelte van deze verhandeling onderzoekt of de negatieve kijk op poly's, die sommige therapeuten getoond hebben, gebaseerd is op ervaringsgegevens.

Wat is er bekend over het psychologische en sociale functioneren van poly's?

In 1976 paste Knapp een groot aantal standaard psychologische beoordelingen toe op aan aantal d.m.v. een steekproef geselecteerde polyamoreuze paren (Peabody, 1982). Geen opvallende verschillen werden gevonden tussen deze paren en de algemene bevolkingsnormen. "Dat wil zeggen: geen van beide groepen was uitzonderlijk neurotisch, onvolwassen, promiscue, slecht aangepast, pathologisch of sexueel ontoereikend. De antwoordpatronen suggereerden een modaal type individu in een open huwelijk, dat individualistisch was, academisch prestatiegericht, creatief, non-conformistisch, gestimuleerd door complexiteit en chaos, vindingrijk, redelijk onconventioneel en onverschillig voor de mening van anderen, zich bekommerend om zijn/haar persoonlijke waarden en normen en bereid om risico's te nemen bij het onderzoeken van mogelijkheden". Watson (1981) ondervroeg 38 sexueel open individuen aan de hand van de Californische Psychologische Inventarisatie (Gough, 1975) en deze personen scoorden eveneens binnen de normale grenzen.

Aanvullende werkzaamheden zijn verricht op het gebied van aanpassing binnen het huwelijk. Buunk (1980) concludeerde dat paren met open huwelijken in Nederland normaal waren in termen van het vinden van bevrediging binnen het huwelijk, eigenwaarde en neuroticisme. Spanier's (1976) Dyadic Adjustment Scale (aanpassingsschaal voor paren) werd gebruikt om paren met een open relatie te vergelijken met paren met een monogame relatie (Rubin, 1982) en er werden geen verschillen gevonden tussen deze twee groepen wat betreft aanpassing en geluk. "Niets in deze gegevens wijst erop dat de visie, dat het hebben van een open of monogame relatie verschil maakt wat betreft de aanpassing van een gehuwd paar, juist is."

Een vervolgstudie (Rubin en Adams, 1986) concludeerde dat er na een aantal jaren geen verschillen in huwelijksstabiliteit (d.w.z. uit elkaar gaan versus bij elkaar blijven) te vinden waren tussen paren, die polyamoreus leefden en paren, die monogaam leefden. In elk van beiden groepen rapporteerden gelijke aantallen mensen geluk versus ongeluk, vergeleken met de eerdere onderzoeksresultaten. Aanvulling: "de redenen, die gegeven werden om uit elkaar te gaan, waren bijna nooit gerelateerd aan het hebben van sex buiten het huwelijk". Wanneer polyamoreuze relaties eindigden, werden er redenen genoemd zoals niet genoeg gemeenschappelijke interesses meer hebben, zich niet meer voldoende tot elkaar aangetrokken voelen en problemen met omgaan met de stress van lange afstanden (Ramey, 1975).

Een andere studie (Peabody, 1982) concludeerde dat de meeste ondervraagden meldden tevreden te zijn met hun primaire relatie en positieve gevoelens te hebben over het feit dat hun partner sexuele relaties met anderen had. Geconcludeerd werd tevens dat poly's iets minder vaak sex hadden dan het nationaal gemiddelde, omdat zij de nadruk legden op sociale activiteiten, warmte en open communicatie. "Er werd vooral gefocust op warmte, acceptatie, communicatie en vriendschap, met de vrijheid om aan te raken, te liefkozen en eventueel sex te hebben, indien daarvoor gekozen werd".

Zoals deze studies aantonen "is de alternatieve levensstijl, die gekozen wordt door individuen, niet noodzakelijkerwijs de oorzaak noch het resultaat van ongezonde persoonlijkheden; in de bestaande toestand kan het gedrag binnen een alternatieve levensstijl de psychologische gezondheid van de individuen juist ondersteunen" (Peabody, 1982). Dus zouden psychologen niet moeten veronderstellen dat PA onaangepast is, of dat mensen in polyverbintenissen hun relaties zouden kunnen verbeteren door over te stappen op de traditionele monogamie. Therapeuten, die volhouden dat monogamie absoluut te prefereren is boven PA, weerspiegelen mogelijk hun eigen culturele vooroordelen, in plaats van te bedenken wat het beste is voor de individuele behoeftes van hun cliënten.

In vele culturen is PA de norm en vele voordelen van deze levensstijl worden gerapporteerd. In Nigeria, bijvoorbeeld, is men van mening dat "het verdelen van verantwoordelijkheden onder groepsleden de last enorm kan verlichten, financieel of op andere gebieden, van de zorg voor groepsleden met problemen" (Makanjuola, 1987). Venezolaanse Yanomamo vrouwen die kiezen voor een polygame levensstijl hoeven waarschijnlijk niet zoveel tijd te besteden aan huishoudelijke taken en taken op het gebied van kinderverzorging als hun monogame zusters, als gevolg van samenwerking tussen co-vrouwen (Hames, 1996).

Samengevat bevinden vele polyamoreuze mensen zich "in relatief stabiele relaties en lijken niet gedreven te worden door neurotische en pathologische behoeftes" (Peabody, 1982).

Echter, de polyamoreuze levensstijl, die zeker niet noodzakelijkerwijs pathologisch is, kan wel zorgen voor een aantal unieke uitdagingen. Het volgende deel van deze verhandeling zal sommige van de levensstijl-gerelateerde problemen noemen, die poly's kunnen aandragen in therapie en waarmee therapeuten kunnen helpen (zie ook bijlage A). Uiteraard dient men zich te herinneren dat poly's vaak in therapie gaan om redenen, die niet persé met hun levensstijl te maken hebben.

Specifieke problemen van poly's, waarmee therapeuten kunnen helpen

Eén uitdaging waarmee poly's zich genoodzaakt zien te worstelen is het label van afwijkend gedrag (Knapp, 1975; Mann, 1975). Het kan voorkomen dat leden van bepaalde behoudende religies hen schuwen en (zie het voorbeeld van de triade, van wie de voogdijschap over hun dochter werd aangevochten) zij zijn onderworpen aan legale discriminatie. Polyamoreuze verbintenissen worden niet erkend door kerk of staat en gezondheidszorg voor echtgenoten is niet beschikbaar voor de partner, waarmee men niet gehuwd is. Veel vormen van discriminatie, waarmee de homoseksuele gemeenschap te maken krijgt, vormen ook een probleem voor de polygemeenschap (Browning, Reynold & Dworkin, 1991).

Het komt vaak voor dat poly's ervoor kiezen om hun meervoudige relaties geheim te houden voor buitenstaanders, wanneer zij geconfronteerd worden met non-acceptatie door het merendeel van de maatschappij als gevolg van hun levensstijl (Peabody, 1982). Zelfs naaste familieleden kunnen hierover in het ongewisse worden gelaten (Ziskin & Ziskin, 1975). Een studie door Watson en Watson (1982) concludeerde dat, terwijl 75% van de polyamoreuze ondervraagden wilde dat hun levensstijl bekend was bij hun kinderen, slechts 21% hun kinderen daadwerkelijk volledig geïnformeerd had over hun relaties met andere partners. "Sommige betrekken hun kinderen in de omgang met hun secundaire partners en geven aan dat zij ervan genieten om hun kinderen te laten zien dat het ook anders kan. Andere partners hebben het gevoel dat het vertellen van hun kinderen over hun levensstijl de kinderen teveel van streek zou maken, of dat de kinderen het niet zouden begrijpen, of dat zij deze informatie openlijk zouden delen met burens en schoolvriendjes".

Het bewaren van een dergelijk groot en belangrijk geheim kan gepaard gaan met veel spanningen (Browning et al., 1991). Zo is daar de angst voor ontdekking en gemeden worden door mensen, die het er niet mee eens zijn. Wat ook een rol speelt, is de stress die gepaard gaat met het gebrek aan erkenning van partners: Bijvoorbeeld, de partner die niet uitgenodigd wordt voor familiebijeenkomsten en kantoorfeestjes kan zich buitengesloten en ondergewaardeerd voelen. Als een poly kinderen heeft die niets afweten van zijn of haar levensstijl, is het noodzakelijk om een tijd en een plaats af te spreken waar (op) men elkaar kan ontmoeten, want dit soort ontmoetingen kan niet thuis plaatsvinden. Het kan gebeuren dat poly's in therapie gaan om te leren omgaan met deze stressfactoren.

Als de relatie niet geheim gehouden wordt, voelen

poly's vaak de noodzaak om anderen te bewijzen dat hun levensstijl levensvatbaar is (Falco, 1995). Wanneer polyrelaties eindigen, veronderstellen buitenstaanders vaak dat dit het gevolg is van de soort relatie, terwijl feitelijk allerlei verschillende factoren een rol gespeeld kunnen hebben bij de breuk. Weinig mensen zullen, als een monogaam stel uit elkaar gaat, eraan denken te vragen of deze breuk het gevolg was van de keuze voor een monogame levensstijl. Een therapeut, die zich bewust is van het bestaan van PA, kan helpen bij de nasleep van van een breuk door de cliënt te verzekeren dat hij of zij de polygemeenschap niet teleurstelt d.m.v. het verbreken van de relatie en door te helpen hem of haar de moed te hervinden om weer een soortgelijke relatie aan te gaan, als dat is wat de cliënt wil.

Leden van monogame paren roepen soms de hulp in van relatietherapeuten bij het onderhandelen over de afspraken binnen hun relatie en de grenzen van hun relatie. De steun van een PA-bewuste therapeut kan van bijzondere waarde zijn voor polyamoreuze partners (Ramey, 1987; Ziskin & Ziskin, 1975). Ten eerste zijn er weinig sociale modellen van de structuur van een polyamoreuze relatie en dus hebben polyamoreuze partners vaak het gevoel dat zij onbekend terrein moeten verkennen als zij op zoek zijn naar manieren om in de behoeftes van alle betrokkenen te voorzien. Ten tweede is het nog ingewikkelder om de balans te vinden tussen de behoeftes van meerdere individuen, dan het is om compromissen te sluiten tussen twee personen, dus de hulp van een ervaren bemiddelaar kan dit proces vergemakkelijken.

Er zijn verscheidene zaken waarover polyamoreuze partners gewoonlijk onderhandelen (Ramey, 1975). Een daarvan is de introductie van nieuwe partners en minnaars. Dienen nieuwe relaties goedgekeurd te worden door de reeds aanwezige partner(s)? Worden er beperkingen gesteld aan de nieuwe relaties, zoals bijvoorbeeld een beperkte hoeveelheid tijd, die doorgebracht mag worden samen, of specifieke seksuele handelingen, die gereserveerd zijn voor het originele paar? Kan de slaapkamer, die gedeeld wordt door het "oude" paar, gebruikt worden om tijd door te brengen met nieuwe partners? Zal de relatie ooit gelijkwaardig worden aan de reeds bestaande, of is het de bedoeling dat deze laatste primair blijft? Worden buitenstaanders geïnformeerd over het bestaan van de bijkomende relatie (Knapp, 1975)?

Een ander gebied is communicatie (Ramey, 1975; Ziskin & Ziskin, 1975). Wordt er van de nieuwe partners verwacht dat zij omgaan met de reeds bestaande partners, of worden de relaties gescheiden gehouden? Laat iemand zijn/haar partner weten dat hij/zij iemand anders ziet, of wordt de voorkeur gegeven aan discretie? Praat iedereen gezamenlijk over twistpunten, of worden conflicten

paarsgewijs opgelost?

Een derde gebied, waarover onderhandeld dient te worden, is het (ver)delen van taken en uitgaven (Ramey, 1975). Worden geld en bezittingen bij elkaar gevoegd voor gebruik door de groep, of individueel gehandhaafd? Hoe worden huishoudelijke taken en de zorg voor de kinderen verdeeld?

Een goed geïnformeerde therapeut kan ook een paar, dat voor het eerst een polyamoreuze levensstijl overweegt, helpen om te bepalen of dit voor hen de juiste keuze is (Peabody, 1982). De therapeut kan hulp bieden bij het nadenken over hoe zij moeten omgaan met issues zoals jaloezie, discriminatie, het opstellen van basisregels, het voorkomen van geslachtsziekten en eventuele zwangerschappen (Ziskin & Ziskin, 1975). Als één partner van een stel PA wil introduceren in de relatie, kan de therapeut helpen met beslissen hoe dit onderwerp ter sprake gebracht kan worden en ook met het zich voorbereiden op de eventuele reacties van de andere partner. Een therapeut kan eveneens mensen, die in een problematische polyrelatie zitten, helpen met het nemen van een beslissing over het voortzetten van deze levensstijl of bij het omgaan met hun gevoelens van spijt en verdriet als zij ervoor kiezen dit niet te doen.

Een therapeut kan polyamoreuze cliënten informeren over polysteungroepen en hulpbronnen in hun omgeving. De polygemeenschap is geografisch verspreid en heeft niet die zichtbaarheid van andere subculturen, zoals de homogemeenschap. Wellicht zijn er in grote steden regelmatig bijeenkomsten en zijn er van tijd tot tijd regionale conferenties, maar men moet wel weten waar men moet zoeken, wil men deze kunnen vinden (Rubin, 1982). Eind jaren '90 onderhoudt de polygemeenschap voornamelijk contact via internet. Op websites staan verwijzingen naar locale bijeenkomsten, nieuwsbrieven e.d. die via email verkrijgbaar zijn en chatboxen die gewijd zijn aan polyamoreuze beslommeringen. De polygemeenschap heeft belangrijke overlaps met andere subculturen waarin alternatieve levensstijlen worden geaccepteerd, zoals de lesbische, homo- en bisexuele gemeenschap en science-fiction fans. De plaatsen van bijeenkomst van deze subculturen bieden de polygemeenschap extra mogelijkheden om te netwerken. Verwijzingen naar de polygemeenschap in het algemeen kunnen een enorme bron van steun zijn voor hen, die ervoor uitkomen polyamoreus te zijn.

Toekomstig onderzoek en conclusie

De volgende stap in dit onderzoeksveld is het verschaffen van een vollediger beeld van de levens en de behoeftes van poly's aan gezondheidszorgwerkers. Omdat de meeste van de bestaande onderzoeken vijftien tot twintig jaar geleden zijn uitgevoerd, is het belangrijk om informatie te vergaren die de hedendaagse polygemeenschap in beeld brengt. Dit kan worden vergemakkelijkt door een kwalitatieve studie waarin poly's diepgaand geïnterviewd worden, zodat zij in hun eigen woorden aan hun therapeuten kunnen overbrengen hoe hun huidige levensstijl er uitziet en wat hun huidige behoeftes zijn.

Interview-onderwerpen kunnen zijn: de taal, waarin poly's hun relaties beschrijven, de structuur van hun relaties en de manieren, waarop zij omgaan met de heersende monocultuur. Het is ook belangrijk om te vragen welke problemen zij eventueel willen aanpakken d.m.v. therapie, zoals: welke kenmerken moet een therapeut hebben; hoe waren hun ervaringen met therapie en wat moeten therapeuten volgens hen weten over PA.

Gehoopt wordt dat deze verhandeling erin geslaagd is om een breder inzicht te verschaffen in de levensstijlen en zorgen m.b.t. de geestelijke gezondheid van poly's. Het mag duidelijk zijn dat het veld van polyresearch een vruchtbaar veld is, waarin veel gelegenheid - en een grote noodzaak - is voor voortgezet onderzoek en bewustzijnsverbreding.

Referenties

Browning, C., Reynolds, A.L. & Dworking, S.H. (1991)

Affirmative Psychotherapy for lesbian women
(Bevestigende psychotherapie voor lesbische vrouwen)

Counseling Psychologist, 19(2), 177-196

Cloud, J. (1999)

Henry & Mary & Janet &

Time Magazine, 154(20)

Falco, K.L. (1995)

Therapy with lesbians: The essentials (Therapie met lesbiennes: de hoofdzaken)

Psychotherapy in Private Practice, 13(4), 69-83

Hames, R. (1996)

Costs and benefits of monogamy and polygyny for Yanomamo women (Kosten en baten van monogamie en polygynie* voor Yanomamo vrouwen)

Ethnology and Sociobiology, 17, 181-199.

Hymer, S.M. & Rubin, A.M. (1982)

Alternative lifestyle clients: Therapist's attitudes and clinical experiences (Cliënten met een alternatieve levensstijl: de houding van therapeuten en klinische ervaringen)

Small Group Behavior, 13(4), 532-541

Knapp, J.J. (1975)

Some non-monogamous marriage styles and related attitudes and practices of marriage counselors (Diverse niet-monogame huwelijksstijlen en de houding en praktijken van relatietherapeuten)

The Family Coordinator, 24(4), 505-514

Makanjuola, R.O.A. (1978)

The Nigerian psychiatric patient and his family (De Nigeriaanse psychiatrische patiënt en zijn familie)

International Journal of Family Psychiatry, 8(4), 363-373

Mann, J. (1975)

Is sex counseling here to stay? (Is sexcounseling een blijvertje?)

The Counseling Psychologist, 5(1), 60-63

Peabody, S.A. (1982)

Alternative lifestyles to monogamous marriage: Variants of normal behaviour in psychotherapy clients (Alternatieve levensstijlen binnen het monogame huwelijk: varianten van normaal gedrag in psychotherapiecliënten)

Family Relations, 31, 425-434

Ramey, J.W. (1975)

Intimate groups and networks: Frequent consequence of sexually open marriage (Intieme groepen en netwerken: vaak voorkomend gevolg van het sexueel-open huwelijk)

The Family Coordinator, 24(4), 515-530

Roman, M., Charles, E. & Karasu, T.B. (1978)

The value system of psychotherapists and changing mores (Het waardensysteem van psychotherapeuten en veranderende zeden)

Psychotherapy Theory, Research and Practice, 15(4), 409-415

Rubin, A.M. (1982)

Sexually open versus sexually exclusive marriage: A comparison of dyadic adjustment (Het sexueel-open versus het sexueel-gesloten huwelijk: een vergelijking van hoe paren zich aanpassen)

Alternative Lifestyles, 5(2), 101-106

Rubin, A.M. & Adams, J.R. (1986)

Outcomes of sexually open marriages (Resultaten van sexueel-open huwelijken)

The Journal of Sex Research, 22(3), 311-319

Watson, J. & Watson, M.A. (1982)

Children of open marriages: Parental disclosure and perspectives (Kinderen van open huwelijken: onthullingen van ouders en perspectieven)

Alternative Lifestyles, 5(1), 54-62

Ziskin, J. & Ziskin, M. (1975)

Co-marital sex agreements: An emerging issue in sexual counseling (Afspraken over sex binnen het huwelijk: een opkomende kwestie binnen de sexcounseling)

The Counseling Psychologist, 6(1), 81-83

* polygynie: huwelijk van een man met meer dan één vrouw

Bijlage A

Manieren, waarop therapeuten poly's en partners behulpzaam kunnen zijn:

- één partner helpen te beslissen hoe hij/zij het idee om polyamoreus te worden ter sprake kan brengen
- partners helpen te beslissen of PA de juiste keuze is voor hen
- partners helpen te beslissen welke vorm van PA de beste is voor hen
- partners helpen te onderhandelen over de afspraken binnen hun relatie en de grenzen van hun relatie
- poly's helpen om polygemeenschappen in hun omgeving te localiseren
- hen verwijzen naar hulpbronnen zoals artikelen, boeken en websites over PA
- poly's helpen met het voorbereiden van hun "coming-out"
- poly's helpen met het omgaan met en bestrijden van discriminatie
- partners in een problematische relatie helpen om te onderhandelen over oplossingen
- het sociale bewustzijn m.b.t. PA vergroten en stereotypes/vooroordelen bestrijden
- het taalgebruik op formulieren wijzigen (bijv. naam van partner[s] i.p.v. naam van echtgenoot)
- opnemen in brochures van counselingcentra dat PA begrepen/geaccepteerd wordt
- zelf meer leren over PA-issues, gebruik makend van de eerder genoemde hulpbronnen
- boeken over gezinspsychologie zodanig uitbreiden, dat er een hoofdstuk over PA in opgenomen wordt.