

Over veilige hechting en monogamie vs polyamorie – Ardalan Najjarkakhaki – 01-07-2024

Ik zie veel jonge mensen die in intellectuele zin bevangen raken door het idee van polyamorie, en aan de hand van verscheidene populaire boeken over het onderwerp voortvarend ermee aan de slag gaan.

Vaak definiëren deze cliënten monogamie op wat eenzijdige wijze: dat het gelijkstaat aan 'het verliezen van jezelf en het bezitten van de ander', en zij halen dan deskundigen aan als Esther Perel die zou stellen dat er ook voldoende mysterie, autonomie en afstand moet zijn.

Vervolgens zie ik bij een deel van deze patiënten - met ernstige zelfbeeld-problematiek en hechtings-problematiek - dat het daadwerkelijk ondergaan van non-monogamie dermate ontregelend is dat het leidt tot zelfbeschadiging, suïcidale gedachten en zelfs psychotische ontregeling.

Ik zou haast een disclaimer adviseren die benadrukt dat het aangaan van deze relatievormen vraagt om een basis van relatief veilige hechting, een genuanceerd zelfbeeld en goede emotieregulatie. Natuurlijk kunnen jonge mensen deze vaardigheden juist in de praktijk van non-monogamie versterken, maar er wordt in dit soort literatuur nog weinig gerefereerd aan bestaande psychopathologie en de uitwerking die dit kan hebben.

De andere kant is dat binnen psychotherapie scholen non-monogamie automatisch als 'verdunde intimiteit' wordt gelabeld, of primair als een uiting van bijvoorbeeld borderline of narcistische problematiek, en deze jonge mensen onvoldoende steun en begeleiding krijgen wanneer zij het in therapie aankaarten. Het kan helpen om hen een rijkere definitie te bieden van zowel monogamie als polyamorie, dat verder rijkt dan 'bezitten' of 'verdunde intimiteit'.