

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Verslagen

Jaloezie en afgunst in de nieuwe liefde

Verslag van

Symposium 'Jaloezie en afgunst'
[8 november 2019, Amsterdam]

JULIA TIEMERSMA

Gevoelens van jaloezie en afgunst zijn universeel en existentieel, zo luidt de openingsspeech van dagvoorzitter Frans Schalkwijk op het Lemionsymposium 'Jaloezie en afgunst'. Een zowel geruststellende als verontrustende gedachte. Ongeacht de vergaarde levenservaring, onze sociaaleconomische status of intensieve uren psychotherapie; het blijft pijnlijk om uit de gratie van de liefde te vallen. Jaloezie is vurig en heeft een derde nodig die het gevoel geeft zelf verstoken te worden van de liefde.

Afgunst is kil en binnen de dyade wordt de ander als beter verondersteld. Voor jaloezie is dus de ontwikkeling van een dyade naar een triade nodig. Met de praktische technieken van de Affect Fobie Therapie laat Quin van Dam in een rollenspel zien hoe de belemmerende angst voor jaloezie gereguleerd en bewerkt kan worden, waarna jaloezie een activerende emotie wordt die leidt tot adaptief omgaan met jaloezie.

De (populair)wetenschappelijke taxonomie verdeelt jaloezie onder in drie soorten, te weten reactieve, angstige en preventieve jaloezie. Een prettig idee van Pieter Dijkstra is dat reactieve jaloezie een positief verband houdt met de kwaliteit van de partnerrelatie. Wanneer de partner zichtbaar flirt met een ander zijn jaloerse gevoelens op hun plaats. Bezitterig gedrag en het voorkó-

men dat de partner met de ander in contact komt (preventieve jaloezie) laat in het onderzoek dat zij presenteert geen verband zien met de relatiekwaliteit. Het is de angstige jaloezie die de kwaliteit van de relatie negatief beïnvloedt. Ongerustheid, bezorgdheid en piekeren over een mogelijke derde is wat tot afbreuk leidt. Het illusoire karakter maakt dat de jaloezie pathologische proporties aan kan nemen.

Maar hoe behoudt een mens de gezonde jaloezie en krijgt deze niet de pathologische proporties waarmee illusoire jaloezie ons als mens de therapiekamer insluit? Psychiater Marieke Sluys beschrijft helder hoe jaloezie en afgunst jegens de therapeut stagnerende factoren voor het therapeutisch proces kunnen zijn.

In een elegante verhandeling van Famke Kwee wordt vanuit een ontwikkelingsperspectief antwoord gegeven op de vraag hoe de psyche haar gezonde waarneming behoudt. Hoe wordt voorkomen dat de psychische realiteit onder druk van heftige emoties de externe realiteit overschrijft? Het zijn volgens de kleinianen de universele, onbewuste fantasieën van het driftleven die leiden tot gevoelens van afgunst en jaloezie die angst en spanning oproepen. Aan de hand van de spelanalyse van de kinderen Rita en Erna door Melanie Klein wordt gezien dat kinderen al op heel jonge leeftijd de exclusieve aandacht van moeder willen. Afgunstige gevoelens komen op doordat moeder en niet het kind de beschikking heeft over de borst. Dat de moeder gedeeld moet worden met vader, broers of zussen leidt tot gevoelens van jaloezie.

Met het proces van *introjecteren en projecteren* ontwikkelt zich de empathie, het vermogen zich aan te passen aan de externe realiteit. De baby introjecteert het goede en

projecteert het slechte, waardoor een neutrale interne balans wordt behouden en zich een gezonde objectrepresentatie internaliseert. Wanneer de omgeving het slechte niet verteert of behapbaar maakt of er niets positiefs te introjecteren is, wordt het proces van intro- en projecteren afgeremd en neemt het contact met de realiteit af. De realiteit kan worden ontkend of valt samen met de psychische realiteit.

In de *depressieve positie* ontwikkelt het kind het vermogen het goede en het slechte als geheel te ervaren. De beperkingen van het zelf en de ander worden nu zichtbaar en het kind verschaft zich de positie binnen een triade. Vanuit deze positie kan het kind naar anderen kijken en weet dat het zelf bekeken wordt. Dit vergroot het contact met de realiteit. Maar het raakt de unieke positie bij moeder kwijt en ontwikkelt door gevoelens van rouw en verlies de behoefte aan symbolen.

In de *symboolformatie* wordt de creatieve capaciteit voor het genereren van nieuwe betekenis ontwikkeld. Om de nieuwe symbolen van betekenis te voorzien, is een voldoende goed object nodig. In geval van heftige gevoelens als jaloezie zorgt de creativiteit van de symboolformatie ervoor dat voldoende contact wordt behouden met de externe realiteit en deze oefent daardoor haar herstellende werking uit.

Het jonge kind wordt met intense gevoelens van jaloezie en afgunst geconfronteerd nog voordat het voldoende ontwikkeld is om deze heftige gevoelens te kunnen verdragen. Het lijkt een aannemelijke verklaring voor dezelfde pijnlijke gevoelens die op latere leeftijd nog altijd worden ervaren. Door de onderliggende fantasie te interpreteren verdwijnen de angst en spanning. Door woorden te geven aan de fantasie wordt er een brug geslagen naar de externe realiteit. Het gevaar wordt buiten het kind geplaatst en dit zorgt voor herstel van controle.

In de pauze werden wij in de ietwat steriele ontvangsthal van De Nieuwe Liefde vergast

op overheerlijke kroketten. Het betrof hier overigens niet de kroket Amsterdamse stijl, oftewel die met veel roux en enkele kleine plukjes vlees, maar de Tilburgse variant, oftewel de draadjesvleeskroket. Nota bene: er zijn mensen die <croquet> zeggen, met een C en een Q en een U. Mogelijk hebben we te maken met verijdelde afgunst? Maar goed. Ik dwaal af. Soms is een kroket gewoon een kroket.

Marc Hebbrecht beschrijft hoe jaloezie onlosmakelijk verbonden is met de liefde. Binnen de psychoanalytische setting biedt zich de unieke mogelijkheid aan om de liefde als fenomeen te observeren en te onderzoeken. In zijn klinisch vignet worden we getuige van de meest intieme ontboezemingen van een jaloerse vrouw en de ondraaglijke pijn, schaamte en woede die zij ervaart als haar man een andere vrouw in de intieme ruimte toelaat. De intrinsieke conflictlading tussen rust en agressiviteit die de liefde kenmerkt wordt voelbaar. Anders dan in de eerder voorgeschreven partner-relatietherapie kunnen in de psychoanalytische psychotherapie de gedachten, verlangens en fantasieën bewerkt worden die ten overstaan van de partner onzegbaar zijn. Binnen de veilige ruimte van de therapie kan daar in gezamenlijkheid onderzoek naar worden gedaan en zicht worden verkregen op zich herhalende patronen. De analyse van de tegenoverdracht vormt hierbij een belangrijk instrument: wat wekt de beleving van de patiënt op in de therapeut, wordt er meegevoeld of afgesloten? De liefdestheorieën van Freud vormen daarbij nog altijd een bruikbaar raamwerk. In zijn vroege werken wordt liefde als de zoektocht naar de moeder — het eerste liefdesobject — beschreven. Daarna beschrijft hij hoe de liefde vaak gericht is op zichzelf en pas naarmate het rijpingsproces voortschrijdt, zich richt op de ander. In zijn laatste werken, ten slotte, is het de projectie van het Ideaal-Ik op de ander dat die liefde kenmerkt, een idee dat

we tegenwoordig nog vaak terugvinden in populairwetenschappelijke tijdschriften. Dus, de volgende keer dat mijn geliefde flirt met de buurvrouw, omarm ik mijn vorige,

reactieve jaloezie en zucht ik zelfgenoegzaam over mijn positie binnen de triade. Of is het allemaal een afgunstige projectie van mijn zelf?