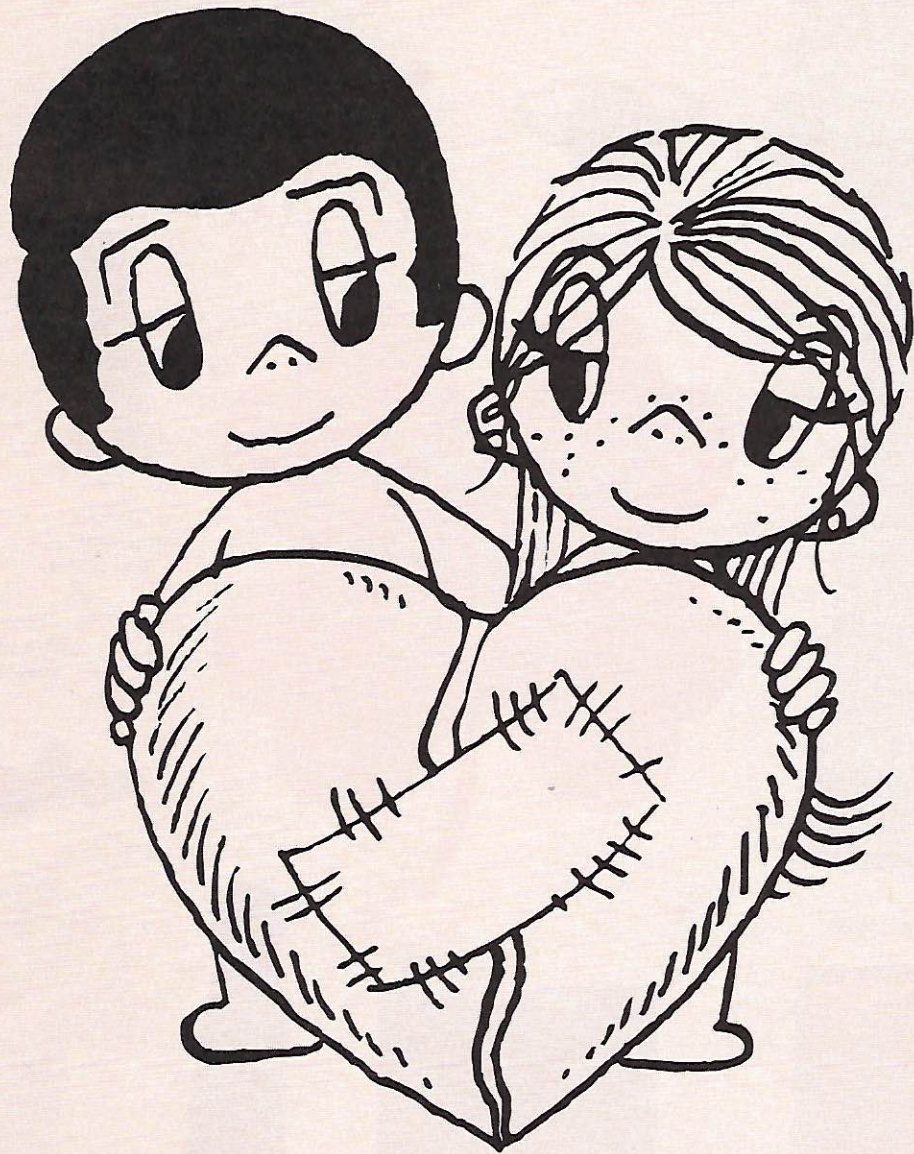


Love is...



...patching things up

De kracht van Relatietherapie

Het kan zomaar niet meer werken in een relatie.

Ren niet meteen weg, want relatietherapie kan écht een oplossing zijn. Hoe werkt het? En wat kun je ervan leren?

4 vragen aan... Esther Kluwer, hoogleraar duurzame relaties. Ze doet onderzoek naar relatietherapie en naar wat ons gelukkig maakt in relaties.

1 **U onderzoekt waarom stellen vaak te laat voor relatietherapie kiezen. Wat zijn de barrières?** 'Erkennen dat het niet goed gaat in je relatie is toch nog een taboe. En het is lastig voor mensen. Uit onderzoek blijkt dat veel stellen uit elkaar gaan zonder relatietherapie te proberen, en als mensen er wel voor kiezen, is het vaak in een laat stadium, als de relatie al bijna niet meer te redden valt. Jammer, want uit internationaal onderzoek weten we dat relatietherapie bij 80 procent van de stellen voor verbetering kan zorgen, maar dat het het meest effectief is als mensen tijdig aan de bel trekken. Ergens hebben we toch nog het idee dat een relatie vanzelf moet gaan. We zoeken hulp bij de opvoeding, als we willen afvallen, op ons werk, maar niet voor onze relatie. Terwijl een relatie goed houden een van de meest ingewikkelde dingen kan zijn die we moeten doen in ons leven. Ik hoop echt dat het normaler wordt om hulp te zoeken, want scheiden is nogal een beslissing. Daarom vind ik het ook goed dat iemand als Wendy er openlijk voor uitkomt dat ze in relatietherapie is, zij is toch een rolmodel. Hetzelfde geldt voor Michele Obama, die in haar boek vertelt dat zij en haar man ook in therapie zijn geweest.'

2 **Wat kan relatietherapie ons leren?** 'De keuze om samen in therapie te gaan is al een goede stap; je laat dan aan elkaar zien dat je gemotiveerd bent om er samen uit te komen. Ik zeg niet dat elke relatie te redden valt, soms ben je allebei zo veranderd dat het samen niet meer werkt, maar relatietherapie kan zeker tot verrassende inzichten leiden en je kunt er samen beter uit komen. Maar ook als de relatie niet meer te redden valt, is therapie wellicht zinvol. Het is goed om alles geprobeerd te heb-

ben. Scheidingen gaan gepaard met veel verdriet en eindigen geregeld in een vechtscheiding, wat voor kinderen erg schadelijk is. Therapie kan je inzicht geven in je eigen gedrag en leren hoe je beter met elkaar om kunt gaan.'

3 **In NRC schreef u: de eisen die we tegenwoordig aan relaties stellen, zijn enorm hoog. Moeten we onze verwachtingen temperen?** 'Dat de partner het inkomen verzekert of het huishouden bestiert, is allang niet meer voldoende. Hij of zij moet ook sparringpartner zijn, beste vriend en een gepassioneerde minnaar of minnares. We moeten precies de juiste gevoelens hebben en ons volkomen begrepen voelen. Dat is nogal wat. Het streven is op zich mooi, maar het hebben en houden van een goede relatie is daardoor tegenwoordig een behoorlijke opgave. Het zou helpen als we konden accepteren dat het erbij hoort om af en toe problemen te hebben. Nu denken we al snel: als het niet vanzelf gaat, is het niet goed en kunnen we er beter mee stoppen.'

4 **Tot slot: u onderzoekt wat ons gelukkig houdt in relaties. Hoe voorkomen we dat we bij de therapeut terecht komen?** 'Dat is een heel grote vraag. Bovendien is wat ons gelukkig maakt voor iedereen anders. Maar een gevoel van verbondenheid is erg belangrijk. In een relatie willen we ons gezien en gekend voelen. Het gevoel hebben dat we gewaardeerd worden en dat de ander ons liefheeft. Dat is ook wat centraal staat in Emotionally Focused Therapy, EFT, dat steeds populairder wordt in ons land. Als je geen emotionele en seksuele intimiteit meer met elkaar voelt, wordt het lastig. Ook een bepaalde mate van autonomie werkt positief. Niet dat je volledig je eigen gang moet gaan, dan is er geen verbinding meer, maar het is belangrijk dat je in een relatie het gevoel hebt dat je jezelf kunt zijn en niet volledig bepaald wordt door de ander.'

'Het is goed dat Wendy er openlijk voor uitkomt dat ze in relatietherapie is, zij is toch een rolmodel'

Michelle (33) en Gio (40) zijn sinds 2017 samen in therapie. Het samengestelde gezin dat ze hebben, veroorzaakte veel spanningen.

'Eindelijk
kunnen we
écht met
elkaar praten'

Michelle: 'De zomer van 2017 was zinderend en knetterend, maar niet in positieve zin. Na een vakantie vol frustraties, jankbuien en onbegrip, zagen we geen andere uitweg dan therapie. Zelfs Gio, mijn knappe binnenvetter die van huis uit nooit geleerd heeft om te praten, moest schoorvoetend toegeven dat we therapeut Wim echt nodig hadden in ons leven. En dat voor iemand die altijd riep: "Praten? Wat los je dáár nou mee op?"

We kwamen binnen met een duidelijke hulpvraag: hoe overleven we als samengesteld gezin? De weekenden en vakanties met Gio's dochter, ze is nu elf, waren al jarenlang een strijd. Al haar frustraties over de scheiding vuurde ze op mij af. Dat kun je een kind niet kwalijk nemen, maar het zorgde wel voor continue spanning. Helemaal toen ze er een babyzusje bij kreeg en ze voor haar gevoel nog harder om de aandacht van haar vader moest vechten. Dochterlief werd onhoudbaar en was vreselijk sfeerbepalend.

Al tijdens onze eerste sessie werd echter duidelijk dat we er niet alleen zaten voor 'gezinstherapie'. We hadden meer nodig dan alleen handvatten hoe om te gaan met zijn dochter. Tussen ons was er ook een hoop onbegrip op allerlei vlakken. Iets wat natuurlijk niet uit de lucht kwam vallen, maar waarvoor we nooit uit onszelf naar een relatietherapeut zouden gaan. Want zo slecht was het toch niet met ons gesteld?

Eyeopener

Wim is contextueel therapeut. Een therapievorm die ervan uitgaat dat de relatie met onze ouders en familie het allerbelangrijkste is. Hoe beter de verbondenheid met je eigen ouders en familie, hoe meer kans van slagen ook andere relaties hebben. Nu ben ik opgegroeid in een typisch huisje-boompje-beestje-gezin, maar het familieverhaal van Gio is verre van standaard. Hij heeft acht halfbroers en halfzussen en is grotendeels opgevoed door zijn oma.

"Ik vind het niet gek dat jij zo op jezelf bent," zei Wim nadat Gio zijn stamboom voor hem op papier had gezet. We waren nog geen twintig minuten binnen en Wim had al blootgelegd waar ik jarenlang achter probeerde te komen. Iets wat voor hemzelf trouwens ook een enorme eyeopener was.

Wim is nu zo'n anderhalf jaar in ons leven. Hij brengt rust in discussies, leert ons naar elkaar te luisteren en hij heeft het voor elkaar gekregen dat Gio voor het eerst écht praat. Voor mij is dat een verademing. Dat hij het zichzelf eindelijk gunt om ook te voelen. Maar ook voor onze relatie: we zijn schappelijker naar elkaar, minder fel. Omdat we nu beter inzien waar bepaald gedrag vandaan komt. Als samengesteld gezin zijn we in rustiger vaarwater terechtgekomen. Het is nog steeds geen rozengeur en maneschijn, maar we weten nu wel beter hoe we als team op het gedrag van Gio's dochter moeten reageren en waarom ze doet wat ze doet. Ik schiet minder snel uit mijn slof tegen haar en snap nu bijvoorbeeld ook waarom Gio het lastig vindt om zonder haar op vakantie te gaan. Iets wat ik per se wilde. Dat hij bang is dat hij haar daarmee net zo hard de rug toekeert als zijn vader vroeger bij hem deed, snap ik nu pas.

De intensiteit van onze bezoeken aan Wim wisselt. Soms gaat Gio alleen. Eenmaal de therapie-drempel over, merkte Gio dat het toch best prettig is om zo'n onbevooroordeelde Wim met voortreffelijke inzichten in je leven te hebben. Soms zie ik een afspraak in onze agenda staan en denk ik: waar moeten we het in hemelsnaam over hebben, we gaan zo lekker samen! Om een paar maanden later weer intens te snakken naar een goede relatie-APK. Eigenlijk gun ik ieder stel een eigen Wim. Gewoon, om elkaar soms iets beter te begrijpen, elkaar niet kwijt te raken of echt eens een uur de diepte in te gaan. Zonder afleiding van kinderen, telefoons of andere ruis.'

Welke therapie?

* **Bij oplossingsgerichte relatietherapie** focust het koppel zich samen met de therapeut op hoe het probleem kan worden opgelost en wordt er niet naar de oorzaak gekeken. Hierbij ligt de focus op alle momenten dat het wél goed gaat. Het koppel kijkt vooral naar hoe de situatie eruit komt te zien als er geen problemen zouden zijn.

* **Cognitieve gedragstherapie** richt zich vooral op de manier hoe twee mensen met elkaar communiceren. Door anders en constructiever met elkaar te communiceren kan de relatie verbeteren en kunnen mensen inzicht krijgen in hun gedrag.

Eigenlijk had Marlies (44) de moed al opgegeven: het was gedaan met haar relatie en zij was verliefd op een ander. Toch redde relatietherapie haar huwelijk.

Marlies: 'Een paar maanden voordat Eric en ik in therapie gingen was ik tot over mijn oren verliefd geworden op een andere man. Mij verbaasde het niet dat dat gebeurde. Eric en ik waren elf jaar samen, hadden twee kleine kinderen en ik vroeg me steeds vaker af wat we bij elkaar deden. Ons contact was oppervlakkig. Na een dag zorgen en werken hingen we uitgeblust op de bank, ieder in ons eigen wereldje. Hij met de krant, ik met een boek. Als we al praatten, was het over praktische zaken: wie de kinderen naar de crèche bracht of de boodschappen deed. Maar dromen, plannen maken, lachen? Als ik klaagde dat ik me een meubelstuk voelde en écht contact miste, haalde Eric zijn schouders op: we hadden het nu eenmaal druk. Dat ging gewoon zo, als je kleine kinderen had. En toen was daar die man in de sportschool, die me wél zag. Die aan één blik voldoende had om te weten hoe ik me voelde. Met wie ik kon lachen en praten. Die hield van lekker koken en avontuurlijke hobby's had. Mijn gevoel voor Eric leek totaal verdwenen. En toch knaagde er iets. Want ik wist: ooit was ik ook zo verliefd op hém geweest, veel verliefder nog. En als ik 's avonds keek hoe mijn kinderen lagen te slapen in hun bedjes, dacht ik: ik ga toch niet voor de eerste de beste sportschoolman de levens van vier mensen totaal overhoop gooien?'

Oefeningen doen

'Van de therapeute kregen we huiswerk, oefeningetjes om weer "in contact te komen met elkaar". Zoals praten: om de beurt vijf minuten, over wat ons ook maar bezighield. De ander mocht alleen luisteren, écht luisteren. Vijf minuten duren lang. Zelfs ik vond het lastig ze vol te praten. En Eric helemaal. Toch hielpen de stiltes hem – er kwamen dingen in hem naar boven die ik niet had kunnen bevroeden. Zorgen over zijn werk, of iets over het vaderschap wat hij lastig vond. Ik meende dat we uit elkaar gegroeid waren omdat ik me wél had ontwikkeld en nadacht over dingen, maar hij niet. Daarin had ik me vergist. Ik had gewoon van alles aangenomen, maar er niet naar gevraagd. Ik leerde nieuwe kanten van Eric kennen, ging hem met nieuwe ogen bekijken.

Ook dacht ik dat Eric verdrietig was over mijn verliefdheid, maar hij bleek woedend te zijn. Hij voelde zich in de steek gelaten. Waarop ik een diepe verontwaardiging voelde: ik was juist gevallen voor de charmes van die ander omdat ik contact met Eric miste. Ik voelde me al eerder in de steek gelaten door Eric. "Waarom heb je dat nooit gezegd?" verweet hij me. Maar ik kon zó alle momenten opnoemen waarop ik had aangegeven contact te missen. En een sparringpartner, en gezelligheid. "O," herinnerde hij zich, "dat is

zo. Ik wist niet dat het zó diep zat."

Het was de eerste opbrengst van de therapie: ik leerde Erics gevoelens niet in te vullen en Eric bagatelliseerde de mijne niet meer. Wat ik zo knettergoed vond, was dat de therapeute vooral keek naar wie wij als individuen waren. Wat waren onze persoonlijke behoeftes en hoe konden we daarin voorzien – samen of los van elkaar? En waarom waren wij ooit voor elkaar gevallen? Ik ergerde me weliswaar aan Erics rust en stilte, maar daarmee was hij wél de baken die mij als onrustige fladderaar met beide benen op de grond hield. Hij vond mij zo'n vrolijke, ondernemende meid. Nu we het daar toch over hadden: die meid miste hij, ik was veranderd. De sprankeling was verdwenen. Ik moest huilen: dit was precies het probleem. Ik vond het heerlijk om met vrienden uit eten te gaan en op pad te zijn, Eric trok zich het liefst thuis terug. Onbewust had ik me aangepast aan hem. "Dat bruisende in jou moet geleefd worden," zei de therapeute. "Wat weerhoudt je ervan?" Ik was als de dood dat we juist nog meer uit elkaar zouden groeien als ik vaker mijn eigen gang zou gaan terwijl Eric thuisbleef met de kinderen, maar het tegenovergestelde gebeurde. Meer ons eigen geluk najagen bleek het succesrecept. Zo werkt het nog steeds. Ik zit beter in mijn vel, voel me vrijer en dat maakt alles thuis vrolijker en lichter. Dat werkt aanstekelijk voor Eric. Hij kruipt uit zijn schulp en raakt geïnspireerd om ook vaker samen leuke dingen te doen. We hebben weer gespreksstof, zien en waarderen elkaar weer. Tegenwoordig koester ik de verschillen tussen ons, want die máken onze relatie.'



'We koesteren
nu de
verschillen'

Anouk (52) woonde met haar man en twee kinderen in Thailand toen ze ontdekte dat haar partner een affaire had. Ondanks relatietherapie hield het huwelijk geen stand.

Anouk: 'Ik was in de zomervakantie in Nederland geweest met de kinderen en toen ik terugkwam in Bangkok, waar we op dat moment woonden vanwege het werk van mijn man, wist ik dat mijn huwelijk voorbij was. Het was het cliché Thaise verhaal: mijn man had een relatie met een Thaise van half mijn leeftijd. Voor de zomer waren we samen in therapie gegaan en die vakantie was bedoeld als afkoelperiode: ik zou een tijdje naar Nederland gaan, hij zou in Bangkok blijven voor zijn werk en breken met zijn Thaise geliefde. Maar het bleek dat ze de hele zomer samen waren geweest.

Nooit, werkelijk nooit had ik gedacht dat zoiets mij zou overkomen. Wij waren een team. Woonden al bijna vijftien jaar met het gezin in het buitenland. Onze oudste is geboren in Saoedi-Arabië, de jongste in Kopenhagen. Toen ik ontdekte dat mijn man een vriendin had, was mijn eerste reactie dan ook: dit gaan we fixen. Er staat zo veel op het spel, hier moeten we uit kunnen komen. Samen kwamen we bij een Australische relatietherapeut terecht. Ik vond het fijne sessies en ik had het idee dat ook mijn man goede intenties had, maar na vier keer hield hij het voor gezien. Volgens hem was ik het die therapie nodig had en kon ik voortaan beter alleen gaan. Achteraf denk ik dat hij de therapie vooral gebruikt heeft om mij te laten inzien dat ons huwelijk niet meer te redden was. *It takes two to tango.*'

Inzicht

'De therapie was voor mij persoonlijk heel goed. Het zette een proces in gang waardoor ik me beter bewust werd van mezelf en de situatie waarin ik zat. Alsof de therapeut ervoor zorgde dat er een lampje bij mezelf aanging. Zelf maak je al snel je eigen verhaal als er iets ergs gebeurt in je leven en uit zelfbescherming zag ik de dingen niet helemaal zoals ze waren. Als iemand blijft doorvragen, word je gedwongen om écht na te denken. Het heeft me heel erg geholpen om daarna de goede beslissingen te kunnen nemen. Ik heb een coach gezocht voor hulp en daardoor ben ik bijvoorbeeld niet in blinde woede van de ene op de andere dag uit Thailand vertrokken, maar durfde ik de tijd te nemen om de dingen goed voor mijzelf en vooral voor de kinderen te regelen. Ik zorgde ervoor dat de jongens het schooljaar konden afmaken en bereidde mijn terugkeer naar Nederland goed voor. Zo kon ik ook mentaal afscheid nemen van mijn huwelijk en mijn oude leven. In Nederland moest ik vanaf scratch opnieuw beginnen, mijn kinderen hadden hier zelfs nog nooit gewoond. Het was veel en het is jammer dat mijn huwelijk is mislukt, maar inmiddels ben

ik heel dankbaar voor mijn nieuwe leven. Ik zou het zeker aanraden om naar een relatietherapeut te gaan als het samen niet meer lukt; is het niet om je huwelijk te redden, dan helpt het ook heel erg in het proces erna, is mijn ervaring. Mijn ex en ik hebben alles goed kunnen regelen en ik ben niet in de slachtofferrol terechtgekomen. Inmiddels ben ik zelf coach en heb ik een speciaal scheidingsprogramma ontwikkeld voor mensen die uit elkaar gaan. Ik vind het heel mooi om met mijn eigen ervaringen nu anderen te kunnen helpen.' *ReinventYourLife.nl* ✨

'Het heeft me
veel inzicht
gegeven'

Emotionally Focused Therapy

Een relatietherapie die de laatste jaren, sinds het verschijnen van het boek *Houd me vast* van de Amerikaanse therapeut Sue Johnson, ook in Nederland sterk in opmars is, is de **Emotionally Focused Therapy** (EFT). Anders dan bij gedragstherapie, waar de focus ligt op het aanpassen van de communicatie, gaat EFT ervan uit dat relatieproblemen ontstaan doordat de hechting tussen twee mensen is verstoord. In een relatie willen partners zich gezien voelen en het gevoel hebben dat de ander er echt voor hen is. Tijdens de therapie staat de liefde die mensen voor elkaar hebben centraal. Hierdoor gaat EFT volgens klinisch psycholoog Pieter Dingemans, die in zijn praktijk ook gebruikmaakt van EFT, sneller naar emoties dan gedragstherapie. 'Mensen zeggen vaak: ik voel niets meer voor mijn partner, maar vaak blijkt de liefde er nog wel te zijn. Alleen zijn de ruzies en dagelijkse onenigheden als een muur tussen mensen in gaan staan, waardoor ze niet meer bij hun gevoel kunnen. EFT probeert die liefde weer naar boven te halen. Als partners hun werkelijke behoeften en gevoelens durven uit te spreken, verdwijnen de conflicten vaak vanzelf.' Binnen de EFT bestaat er een speciaal model voor stellen die te maken hebben gekregen met ontrouw. 'In de wetenschap noemen we dit een relatietrauma. Mensen zijn dan vaak enorm gekwetst. Maar ook hier geldt: als je de pijn kunt bespreken, kan het lukken om weer de verbinding te vinden met elkaar.'

eft.nl