

TIJD VOOR EEN RELATIE APK'TJE

De zomervakantie is voor partners dé gelegenheid om elkaar de tent uit te vechten.

Thuis wacht hun de relatietherapeut met een uiterste reddingspoging, maar vaak is het te laat. In minder verzuurde relaties kan preventieve therapie soms een uitkomst bieden. Maar die oude koe, die moet echt opgedregd.

Peter (55) en Marja (54) hebben na een huwelijk van bijna 25 jaar 'weer helemaal de kriebels'. Peter: 'We knuffelen weer, en ik ben tederder geworden. Als Marja later uit haar werk terugkomt, merk ik dat ik verlangend naar de klok begin te kijken. En ja, al die liefde die overdag opborrelt, dat merk je 's nachts óók in de slaapkamer.'

Peter en Marja volgden samen het Houd-me-vastprogramma, een cursus van acht sessies voor stellen die aan hun relatie willen werken. Nu, net na de vakantie, is de cursus weer helemaal volgeboekt. Klinisch psycholoog Pieter Dingemans geeft de cursus samen met een collega-psycholoog en ziet na vakantietijd elke keer weer een flinke piek. 'Als je wekenlang op elkaars lip hebt gezeten, kun je er niet meer omheen dat je problemen hebt. Soms is het tot eindeloze ruzies gekomen, of hebben stellen elkaar dagen-

lang genegeerd. Eén stel vertelde bij de intake dat ze deze vakantie om en om met de kinderen op de camping stonden: hij een week en dan zij weer een week. Omdat ze anders alleen maar konden kibbelen.'

Het Houd-me-vastprogramma bestormde drie jaar geleden de markt van de preventieve relatietherapie - therapie waarbij stellen aan hun relatie werken voordat de boel helemaal verzuurd is. Die markt bestond tot een paar jaar geleden vooral uit cursussen gebaseerd op christelijke grondslag, zoals de Marriage Course, en uit relatie-apk's van één of een paar sessies, aangeboden door individuele therapeuten. Voor stellen die een uitgebreider programma wilden volgen en het daarbij niet over religie wilden hebben, was er niet zoveel.

'Houd me vast' is gebaseerd op het boek *Houd me vast. Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie* ►

van de Canadese psychologe Sue Johnson. Het boek verscheen in 2009 in de Nederlandse vertaling en was in mei alweer toe aan de twaalfde druk. Een zelfhulpbestseller dus. Johnson is de grondlegger van de Emotionally Focused Therapy (EFT), een relatie-therapie die in de Verenigde Staten mateloos populair is geworden. Ook in Nederland passen 'gewone' relatie-therapeuten haar toe, vaak gecombineerd met systeemtherapie (hoe functioneer je in het gezin en in je omgeving?) en gedragstherapie. Bij EFT, en dus ook bij het Houd-me-vastprogramma, leren stellen niet zozeer nieuwe regels aan om beter te communiceren en hun gedrag te veranderen, maar praten ze hoofdzakelijk over wat ze op emotioneel gebied van elkaar nodig hebben. Volgens Sue

Johnson ontstaan relatieproblemen namelijk vooral doordat partners een verlies aan verbondenheid ervaren, waarna ze in verschillende ruziepatronen kunnen uitbarsten. Het meest voorkomende ruziepatroon is de 'protestpolka'. Een van de twee wordt kritisch en agressief en de ander defensief en afstandelijk – die trekt zich terug. Waarop de eerste weer radeloos dingen uitroept als: 'Jij zegt ook nooit wat!'

Een van de onderdelen van het Houd-me-vastprogramma is het moment waarop stellen de pijnpunten uit het verleden opdiepen en het daar eens goed over zullen hebben. Want, zo is de stelling bij EFT, na pijnlijke gebeurtenissen in het verleden onderdrukken mensen vaak hun emoties.

flink in de weg zat. Vijftien jaar geleden werd Peter ziek; hij was maandenlang opgenomen in het ziekenhuis en ging ook psychisch onderuit. Onze drie kinderen waren klein en ik stond er helemaal alleen voor. Toen Peter weer opknapte en sterker werd, hechtte hij plotseling meer belang aan de ideeën van iemand uit onze familie dan aan de mijne. Dat vond ik zó naar – we hadden samen die ziekte doorstaan en nu was ik toch niet de nummer een in zijn leven. Maar we konden er niet echt goed over praten. Dus liet ik het maar zitten, jarenlang. Het probleem was alleen dat we toch vaak ruzies hadden over familie – zodra het daarover ging, voelde ik het nog steeds steken en werd ik ineens heel fel. Nu de oude koe is opgedregd, kunnen ze beter met elkaar communiceren.

Peter: 'Ik werd eindelijk gedwongen écht naar Marja te luisteren. Toen pas drong tot me door wat die tijd voor haar betekend had. Bij onze ruzies over familie voelde ik me altijd enorm aangevallen, ik trok me terug en zei maar niets meer. Nu bespreken we eigenlijk alles en als we ergens mee zitten, kunnen we het veel sneller oplossen.'

Bij hen pakte het dus goed uit. Maar is er ook wetenschappelijk aangetoond dat preventieve relatietherapie werkt? Van gewone relatietherapie is de effectiviteit bewezen; zo'n 70 procent van de stellen heeft daar baat bij. De relatie verbetert en ze voelen zich er gelukkiger door – wat overigens nog geen garantie is dat ze ook echt bij elkaar blijven. Maar over het effect van

DE HOUD-ME-
VAST-
THERAPEUT
KOMT AF EN
TOE KIJKEN OF
PARTNERS
**ELKAAR WEL
LATEN
UITPRATEN**

Ze worden ongewild wrokkig en die emoties vinden toch hun uitweg, met geruzie – vaak juist over heel andere dingen.

Tijdens zo'n sessie krijgen ze eerst samen met andere stellen uitleg over de pijnpunten en daarna praat ieder steller in een apart kamertje samen over. De Houd-me-vasttherapeut gaat af en toe kijken of ze elkaar wel laten uitpraten; soms komt hij er langer bij zitten om het verhaal er echt uit te trekken.

Het pijnpuntengesprek was voor Marja en Peter een heftige confrontatie. Marja: 'Ik vond altijd dat we best een goed huwelijk hadden. Stroef soms, en we bespraken ook niet alles, maar we wisten wel dat we echt bij elkaar hoorden. Maar tijdens die sessie merkten we dat oud zeer ons toch

preventieve therapie is veel minder bekend. In Nederland is er nog bijna geen onderzoek naar gedaan en uit metingen in de Verenigde Staten blijkt bijvoorbeeld wel dat stellen beter communiceren, maar in hoeverre hun relatie op de lange termijn ook verbetert, is nog helemaal onbekend.

Veel 'gewone' therapeuten nemen dan ook een afwachtende houding aan. Relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven – auteur van het boek *Geluk in de liefde* – merkt wel dat stellen die bij hem terechtkomen, meestal al 'verwikkeld zijn in een slepende strijd, vol verborgen boodschappen'. Hij zou het dan ook mooi vinden als ze eerder bij hem zouden aankloppen. 'Bijvoorbeeld als ze merken dat ze wel erg vaak ruziën, of bijna nooit meer met elkaar vrijen.'

Toch is hij geen fan van de speciale ➤

HET MEEST
VOORKOMENDE
RUZIEPATROON
IS DE
**'PROTEST-
POLKA'**

'ALS JE FLINK
IN DIE
PROBLEMEN
GAAT ROEREN
MAAK JE
HET SOMS
JUIST
ERGER'

preventieprogramma's. 'Het kan namelijk ook verzanden in spijkers op laag water zoeken. Neem de relatie-apk's die sommige therapeuten aanbieden: elke relatie heeft weleens een dip. Als je langer bij elkaar bent, heb je altijd wel een periode dat het even niet lekker loopt, dat de seks minder is en je meer met elkaar ruziet. Als je dan even flink in die problemen gaat roeren, maak je het soms juist allemaal erger.'

Dat ziet Caroline Franssen anders. Zij is zo'n coach die een relatie-apk aanbiedt: voor 500 euro kunnen stellen in drie uur tijd hun hele relatie laten doorlichten. 'Een relatie-apk klinkt misschien als iets voor stellen met wie niet veel mis is, maar als je écht geen problemen hebt, geef je er ook niet zo'n bedrag aan uit. Ik krijg dus vooral stellen die wel aanvoelen dat er iets mis is, maar er niet zo goed de vinger op kunnen leggen wat er fout gaat én wat er dus moet veranderen. Ze dreigen bijvoorbeeld een broer-zusrelatie te krijgen, of ruziën steeds over dezelfde onderwerpen. In die drie uur bekijk ik hoe ze zich samen gedragen, waarover ze ruziën en wat daar precies achter schuilt.'

Naast de relatie-apk kun je bij haar als vrouw ook terecht voor preventieve relatietherapie in je eentje. 'Mannen hebben soms helemaal geen zin om mee in therapie te gaan. Het mooie is dat wanneer in een relatie een van de geliefdes het gedrag verandert, de ander daarin vanzelf meegaat.'

Het klinkt misschien een beetje curieus, maar het heeft Esmee (42) zeker geholpen. Zij kwam bij Franssen terecht omdat ze het gevoel had dat haar vriend haar altijd op het tweede plan stelde. 'Wij hebben allebei kinderen uit een vorig huwelijk en hij wil zijn vrije tijd zo veel mogelijk met zijn kinderen erbij doorbrengen. Ik wilde dat we ook tijd vrij zouden maken voor ons tweetjes. Uiteindelijk kwam het erop neer dat ik thuis op hem zat te

wachten tot hij eindelijk tijd voor me had. Daar werd ik heel onzeker en gefrustreerd van.'

Haar vriend had geen zin in therapie, dus ging ze alleen. 'Ik vertelde waar ik mee zat, en Franssen liet me mijn eigen rol in die relatie zien.' Doordat ze zich zo afhankelijk opstelde, raakte haar vriend juist geïrriteerd en was hij niet geneigd haar tegemoet te komen, zag ze in. 'Na één sessie pakte ik de zaken anders aan. Ik ging meer sporten en sprak af met vriendinnen. Toen mijn vriend merkte dat ik niet meer op hem zat te wachten, trok hij ineens zijn agenda en wilde hij avondjes met me plannen. Dat gaf mij weer een zekerder gevoel over onze relatie: blijkbaar deed ik er wél echt toe.'

Preventieve therapie wordt geregeld ook gebruikt als laatste redmiddel, al is het daar niet echt voor bedoeld. Dingemans: 'Wij hebben zeker ook stellen die zeggen: "We proberen dit nog, en als het dan niet lukt, houden we ermee op." In zo'n geval kan een cursus ook zinvol zijn, maar daarna heeft een stel vaak toch nog wel een aantal sessies bij de relatie-therapeut nodig.'

Dat was precies het geval voor Roelof (63) en Natalie (65). Toen zij met pensioen gingen, ontdekten ze dat ze elkaar 'onderweg ergens kwijt waren geraakt'. Natalie: 'We waren altijd zo druk geweest met ons werk en de kinderen dat we helemaal uit elkaar waren gegroeid. Toen we weer meer tijd hadden voor elkaar, had Roelof niet veel zin om met mij mee te gaan, naar een museum, of de stad in. Hij wilde het liefst thuis lezen. Daar ergerde ik me enorm aan en dat liet ik merken ook. Als klap op de vuurpijl raakte hij ook nog geïnteresseerd in een andere vrouw.' Roelof: 'Met die andere vrouw kon ik wél goed communiceren, en lachen om simpele dingen. Dat vond Natalie heel moeilijk. Ze werd jaloers en voelde zich zelfs bedrogen. Terwijl ik meende dat ik niks fout deed.'



Het leidde tot wekenlang zwijgen. Ze gingen zelfs een maand uit elkaar. In die tijd las Natalie het boek van Sue Johnson. 'Ik kwam terug en zei tegen Roelof dat we naar de cursus moesten om te kijken wat er nog te redden viel.' Dat bleek nog best veel. Roelof: 'Al na de tweede keer wist ik: wij horen bij elkaar. Ik heb haar verteld hoeveel ik nog van haar houd en dat we er samen hard aan moeten gaan werken.'

Dat proberen ze dus nu – met behulp van een vervolgtraject bij een relatietherapeut. Het dagelijks leven als stel is al een stuk verbeterd. Natalie: 'We doen weer dingen samen en kunnen weer lachen. Ik probeer hem ook zijn eigen momenten te gunnen. Alleen het gevoel dat ik ben bedrogen, moet nog wel slijten, dat gaat niet vanzelf. Maar we zijn niet voor niets al 35 jaar een stel: we zullen er alles aan doen om het te redden.' ●

>> Meer info over het Houd-me-vast-programma: www.emotionallyfocused-therapy.nl

De apk van Caroline Franssen: www.carolinefranssen.nl

De namen van Peter, Marja, Esmee, Roelof en Natalie zijn om privacy-redenen gefingeerd

Reageren op dit artikel?

Ga naar www.opzij.nl/forum