



**Als het
vuur
(even)
weg is**

PAGINA C4-5

Een levenslange relatie blijft een heel ingewikkeld ding

LIEFDE Veel stellen praten na een paar jaar niet diepgaand meer met elkaar. *Pieter Maessen*, die zelf in relatietherapie ging, duikt in de nieuwste inzichten van therapeuten.

Illustraties **Lotte Dijkstra**

Jaarlijks beloven in Nederland zo'n 85.000 stellen aan elkaar dat zij bereid zijn hun hele leven bij elkaar te blijven. En elk jaar stellen zo'n 33.000 stellen vast dat levenslang toch niet lukt en gaan ze weer uit elkaar.

In 1979 behoorde ik tot de eerste groep en bijna twintig jaar later tot de tweede groep.

In de moeilijke tijd na die scheiding verkondigde ik in mijn omgeving dat het huwelijk een belachelijk instituut is: hoe

kun je nou bij je volle verstand zo'n verbintenis aangaan terwijl je geen idee hebt hoe je leven en je persoonlijkheid zich verder gaan ontwikkelen? Achteraf heeft daarbij zeker een rol gespeeld dat ik 'pas' 25 was toen ik trouwde en mijn bruid 23.

In 1979 was dat nog heel gewoon en ik zag dat veel van mijn leeftijdgenoten hetzelfde overkwam. Het ene na het andere huwelijk ging kapot, maar al die vrienden en kennissen vonden een aantal jaren later toch weer een nieuwe partner. Ik ook.

Hoewel de meeste relaties standhouden, blijft het heel lastig om die plechtige belofte van een levenslange verbintenis waar te maken. Net als met het grootbrengen van kinderen komen de veranderingen in zo'n relatie gewoon op je pad en moet je je maar zien te redden. In je werk krijg je begeleiding van ervaren collega's en kun je bijscholing volgen of een andere functie zoeken die beter bij je past.

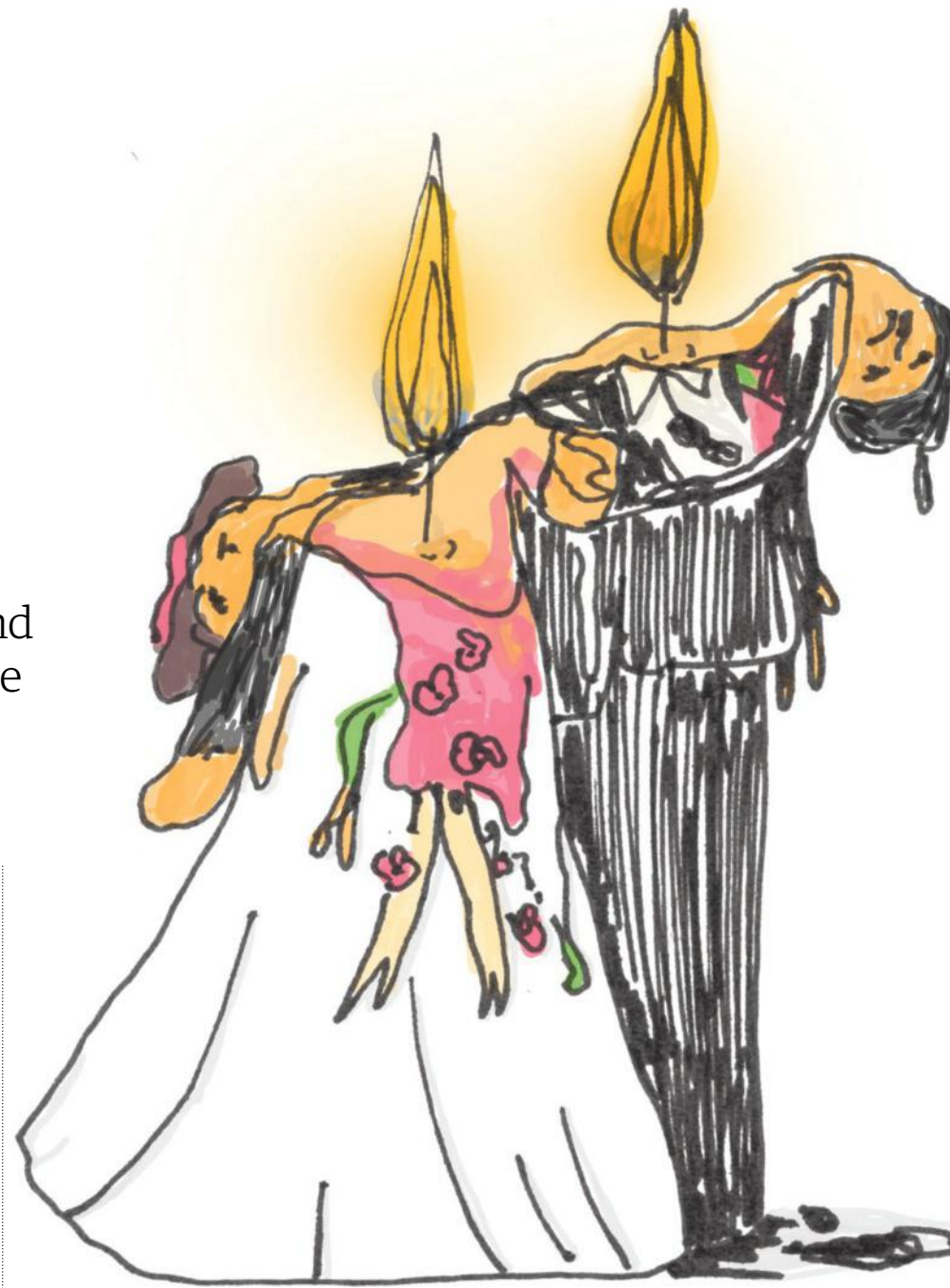
Maar in je privéleven moet je het maar uitzoeken, terwijl je daarin veel kwetsbaarder bent. Dat is geen sinecure. Niet voor niets zijn er tientallen (zelfhulp)boeken over het in stand houden van relaties.

Verschillend communiceren

In de jaren negentig las iedereen in mijn omgeving *Mannen komen van Mars en vrouwen van Venus* van de Amerikaan John Gray, die miljoenen exemplaren heeft verkocht. Bij relatietherapeuten wordt nu schamper over Grays werk gedaan, maar destijds waren zijn boeken voor het publiek eyeopeners.

Gray betoogde eenvoudig dat mannen en vrouwen verschillend communiceren en verschillende behoeften in een relatie hebben. Hij maakte een einde aan de mythe dat als partners echt van elkaar houden, het wel goed blijft gaan. In de wereld van Gray draaide het vooral om beter naar elkaar luisteren en begrip hebben voor uiteenlopende behoeften. Echt diep ging het niet.

Sindsdien is er op het gebied van relatietherapie veel vooruitgang geboekt. Heel belangrijk is het werk van de Brits-Canadese Sue Johnson, van wie in Nederland in 2009 *Houd me vast* verscheen, een boek dat in vijf jaar 22 keer werd herdrukt. Johnson is de moeder van de tegenwoordig meest gebruikte methode, de *Emotionally Focused Therapy* (EFT). Daar-



in is veel aandacht voor de context waarin de partners zijn opgegroeid en de binding die zij - vaak onbewust - nog steeds hebben met bijvoorbeeld een ouder of een andere persoon in hun omgeving of met ervaringen die hun jeugd hebben getekend.

Vervelende gesprekken

Toen ik ruim na mijn scheiding getrouwd was, stelde mijn nieuwe vrouw na een aantal jaren voor om een relatietherapeut op te zoeken. Ik vond dat niet werkelijk nodig, maar begon met een positieve grondhouding aan de sessies.

Het werd al snel duidelijk dat ik regelmatig de neiging had goedbedoelde opbouwende kritiek te leveren, waardoor mijn vrouw dacht dat ik vond dat zij niet goed genoeg was. Dat leidde bij haar tot irritaties en vervolgens tot vervelende gesprekken tussen ons. Onze therapeute wist in een paar sessies haarfijn op tafel te krijgen waarom dit triviale gedoe zo belastend voor ons was.

In de afgelopen decennia zijn de inzichten waarmee relatietherapeuten werken flink vernieuwd. Ik was benieuwd naar de ervaringen van iemand die anno 2021 midden in de praktijk staat en stak mijn licht op bij Robert Haringsma, die me opviel doordat hij als relatietherapeut op zijn website ook de wetenschappelijke literatuur bespreekt.

Haringsma, maar ook wetenschappe-

lijk onderzoekers, zijn het erover eens dat relatietherapie in de meeste gevallen echt zinvol is, zelfs al na enkele sessies, die gewoonlijk anderhalf uur duren. Het staat inmiddels ook wel vast dat de werkwijze van de therapeut met de cliënt daarbij belangrijker is dan de specifieke technieken die de therapeut gebruikt.

Relatietherapeut is geen beschermd beroep, dus iedereen met een talent voor gesprekstechniek kan zich onder die noemer vestigen. Gelukkig heeft de Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie (NVRG) wel een uitgebreid kwaliteitsregister.

Is relatietherapie heel gewoon geworden, of rust er nog een taboe op?

Robert Haringsma: „Er is vooral een taboe op het erkennen dat er iets mis is met je relatie. Mensen sluiten hun ogen voor signalen die daarop wijzen, zoals ruzies die steeds erger worden of een partner die regelmatig buikpijn van haar relatie heeft. Heel vaak beginnen ze vijf of zes jaar te laat aan de therapie, dan hebben partners elkaar al zoveel leed bezorgd dat herstellen heel moeilijk is.”

Veel stellen praten na een paar jaar niet meer diepgaand met elkaar, ziet Haringsma, zeker wanneer er gedoe is. „Daarom kan het al veel helpen als je bij de eerste tekenen van terugkerende spanning een paar keer met een therapeut gaat zitten

en het weer over de omgang met elkaar hebt. Je krijgt huiswerk mee en je weet dat er een vervolgesprek komt.”

Dat vervolg is heel belangrijk. „Bij alle therapieën is de kans op een terugval in het oude patroon groot. Je moet blijven aan een relatie werken, ook als je een hele therapie van acht of tien sessies hebt gehad.”

Dat doen stellen inderdaad vaak, ze blijven twee of drie keer per jaar terugkomen voor een 'onderhoudsbeurt'. „Door die routine worden de gesprekken minder zwaar, maar je blijft alert en het helpt om het goed te houden met elkaar. Want een levenslange relatie tussen twee mensen blijft een heel ingewikkeld ding.”

Zijn er typische relatieproblemen die met deze tijd te maken hebben, nog afgezien van corona?

„Sinds de komst van de mobiele telefoon met al zijn gesprekken, appjes, piepjes en foto's, kunnen mensen de hele dag met elkaar in contact staan - en dat gaat nogal eens mis. Je ziet dan dat de ene partner zich met het mobieltje in de hand blijft vastklampen aan de ander. Goedbedoelde berichtjes over de kinderen, de boodschappen, het huishouden of een lastige collega. De partner raakt overvuldigd door die continue roep om aandacht en trekt zich terug. Eigenlijk zegt de een: 'Help mij, wees er voor mij, zie wat ik doe, geef me een complimentje.' Maar als de ander niet op alles reageert, wordt dat ervaren als een afwijzing of verwaarlozing en wordt degene die aandacht zoekt nog onzekerder.”

Dat is een klassiek patroon, zegt hij, dat zich door al die nieuwe communicatiemogelijkheden de hele dag manifesteert. „Veel relatieproblemen ontstaan doordat beide partners vooral bezig zijn met wat zijzelf missen in de relatie. Daardoor hebben ze weinig oog meer voor de wensen van de ander.”

Het gaat er vaak om hoe de partners zich binnen de relatie verbonden kunnen voelen en toch hun zelfstandigheid, hun individualiteit kunnen bewaren. Dat zal altijd een proces blijven, want de levens- en relatieomstandigheden veranderen in de loop der jaren. Een relatie is dus een vorm van teamwork waarin je in verschillende fasen en perioden op elkaar moet inspelen.

Haringsma: „Met de therapeut kun je bespreken hoe je vertrouwen in elkaar kunt houden zonder permanent met elkaar in contact te staan. Of hoe je om kunt gaan met die kleine irritaties die iedereen in huis wel kent. Dat is heel anders dan wat we tegenwoordig ook vaak zien, namelijk dat partners ervan uitgaan dat ze als individu niets hoeven in te leveren.”

De Duitse auteur Werner Bertens wijdt in zijn bestseller *Het geheim van lange liefde* een hoofdstuk aan die 'liefde als zelfbelevingstrip'. Daarmee doelt hij op mensen die vinden dat hun relatie prettig 'geconsumeerd' moet kunnen worden, zonder dat het individu er enige prijs voor hoeft te betalen.

Als ik aan mijn eigen situatie in de jaren tachtig met mijn eerste vrouw terugdenk, zou ik blij zijn geweest met tijdige bijstand van een therapeut. Haringsma begrijpt dat. „Bij de eerste wrijvingen is het al verstandig om in een therapie te investeren. Dan leer je snel waar het knelt en

De periode na de geboorte van een kind is heel belastend voor de relatievreugde

Robert Haringsma
relatietherapeut

kun je eraan gaan werken. Daar heb je je hele leven plezier van.”

Want, zegt hij: „In de loop van de jaren maken de partners van alles mee waardoor hun relatie kan veranderen: een carrièresprong, een burn-out, een midlife-crisis, een mantelzorgtaak, een verhuizing of de geboorte van kinderen.”

Is geboorte ook zo'n risico? Dan begin je toch samen aan een mooi project?

Haringsma: „De periode na de geboorte van een kind is heel belastend voor de relatievreugde. Je houdt minder tijd voor jezelf over, je afhankelijkheid van het gezin wordt groter, je moet over alles gaan onderhandelen en de aandacht voor seks neemt drastisch af. Zoals Esther Perel, de befaamde Vlaamse relatietherapeut, zegt: het is een krachtig anti-afrodisiacum. Dat is een fase waarin je extra hard aan je relatie moet werken en niet moet aarzelen hulp in te roepen.”

Al vóór de corona-uitbraak was Haringsma begonnen met relatietherapie via internet. „Aan het aantal inschrijvingen merk ik dat de drempel om daar gebruik van te maken veel lager is dan voor sessies in de spreekkamer van de therapeut. Stellen die deelnemen, krijgen dagelijks een e-mail met adviezen en opdrachten zoals je die ook in zelfhulpboeken leest. Maar het voordeel is dat beide partners die mail krijgen en het dus met elkaar kunnen bespreken. Bovendien heb ik af en toe online bijeenkomsten met groepen deelnemers, waarin mensen iets van elkaar kunnen leren.”

Toch blijft relatietherapie met persoonlijke gesprekken een luxedingetje. Lang geleden zat het in het ziekenfonds, nu kost elke sessie 150 of 200 euro die je zelf moet betalen.

„Dat klopt, maar het kan je veel verdriet besparen en een echtscheiding is echt veel duurder.”

