

16-22 oktober 2020
Afspraak Dinsdag 5,95

Je beste tijd is nu!

Margriet

42

EXTRA DIK!

RADTOMAKER MISCHA BLOK
*Mijn moeder heeft
haar man niet
verteld dat ik besta'*

NA JE PENSIOEN
IN HET BUITENLAND
WONEN? DIT MOET
JE FINANCIËEL
REGELEN

De obsessie met slank

Waarom het 'ik moet
afvallen'-monster zo veel
invloed op ons heeft

LENTE-, ZOMER-, HERFST-, OF WINTERTYPE

**Welke kleuren doen
écht iets voor je?**

**Nu stoppen met roken
en al gezondheidswinst
na 20 minuten**

NDC • 6 • WEKEN

de
**Winter
Fair**
Kopen • Eten

In je eentje in
relatietherapie;
hoe werkt dat?

VERKIEZINGEN 2025

Hoofdredacteur José in
gesprek met lijsttrekkers
Deel 6: **Frans
Timmermans**

DOE 'NS EEN DAGJE
DEVENTER

**Karin: 'Onze dochter
leunt te veel op ons'**

'Ik kan nu met meer empathie naar mezelf én naar mijn partner kijken'

Als je relatie wel wat hulp kan gebruiken, wil dat niet zeggen dat je per se samen in therapie moet gaan. Je kunt ook prima alleen aan je relatie werken. Soms is dat juist de eerste stap.

Tekst: Dierine van der Wal. Illustratie: Kees van der Wal.



d

De eerste vraag die opdoemt is: heeft relatie-therapie in je eentje wel zin? Is het niet juist de bedoeling dat je het samen doet? Volgens relatietherapeut Joey Steur kan individuele relatietherapie juist effectief zijn. "Tijdens relatietherapie in je eentje onderzoek je waar je eigen gedrag vandaan komt in reactie op het contact met je partner," legt ze uit. "Je leert jezelf beter begrijpen. Wat triggert je? Hoe reageer je als het spannend wordt? Als één persoon in een relatie anders gaat bewegen, beweegt het hele systeem mee." Steur benadrukt: "Natuurlijk hebben beide partners een aandeel. Maar als jij jezelf beter begrijpt, ga je anders reageren. Je leert bijvoorbeeld je grenzen beter aan te geven en op een andere manier het gesprek aan te gaan." Ze biedt inmiddels al enkele jaren individuele relatietherapie aan, naast de reguliere relatietherapie voor stellen. "Ik geloof al jaren in de kracht van individuele relatietherapie. Sterker nog, ik zie het als een volwaardige ingang om patronen te doorbreken en de verbinding te herstellen, ook als je partner er nog niet klaar voor is." Het zijn zeker niet alleen vrouwen die zich aanmelden, ook mannen kloppen bij haar aan. "En soms haakt de partner lat er alsnog aan."

Eerst naar binnen kijken

Relatietherapeut Sophie Zeestraten richt zich volledig op vrouwen en werkt inmiddels uitsluitend met individuele relatietherapie. Ze vindt solo-relatietherapie vaak zelfs effectiever. "Als partners samen in therapie gaan, komen ze vaak terecht in een dynamiek waarin ze elkaar de schuld geven of hun gelijk willen halen. Of de vrouw durft nog niet eerlijk te zeggen dat ze twijfelt aan de relatie en wil dat eerst voor zichzelf onderzoeken." Ze vervolgt: "Relatietherapie met z'n tweeën richt zich sterk op het verbeteren van de communicatie. Dat helpt zeker, maar je moet eerst begrijpen waarom en van waaruit je zo communiceert. Vaak komt dat voort uit je jeugd. Dan projecteer je dingen op je partner die eigenlijk over jou gaan. Je zoekt iets wat je in het verleden hebt gemist, maar je partner kan dat niet voor je oplossen."

Een treffend voorbeeld uit haar praktijk: een vrouw worstelde met het feit dat haar man vaak van huis was om anderen te helpen. Hij werd gedreven door een oud patroon, namelijk het altijd goed willen doen, uit angst voor afwijzing. Zij had een vader die ook altijd afwezig was geweest en onbewust trok ze die herinnering door. De afwezigheid van haar man voelde als een persoonlijke afwijzing: hij wil blijkbaar geen tijd met mij doorbrengen. Ze ging hem dat steeds meer verwijten, het leidde telkens opnieuw tot conflicten. Totdat ze door de therapie inzag dat dit niet alleen ging over haar



'Als jij jezelf beter begrijpt, kun je patronen gaan doorbreken'

partner, maar over oud verdriet dat ze nog met zich meedroeg. Ze besepte dat haar man haar gemis uit het verleden niet kon goedmaken. Dat inzicht veranderde alles.

Flipperkastrelatie

Wat is de meest voorkomende reden dat vrouwen voor therapie aankloppen? Sophie Zeestraten: "Bij mij staat met stip op één het gebrek aan verbinding. Wat vrouwen zich meestal niet realiseren, is dat ze die verbinding vaak onbewust zelf saboteren. Stel: hij luistert niet echt, omdat hij verdiept is in de krant. Daar zit geen kwade opzet achter, maar zij voelt zich genegeerd. Ze denkt: hij sluit zich altijd af. En dat verwijt ze hem, terwijl het een wisselwerking is. Vrouwen blijven dan bijvoorbeeld, vanuit het gevoel genegeerd te worden, vragen op hun man afvuren, terwijl hij zich steeds meer terugtrekt. Daar ontstaat dan juist die afstand die ze proberen te vermijden."

De meeste ruzies herhalen zich. Sophie Zeestraten noemt het de 'relatieflipperkast': alsof je steeds opnieuw tegen elkaar flippert. De een zegt iets, de ander reageert, en voor je het weet zit je weer in hetzelfde patroon. "Elke relatie kent dat," zegt ze. "Maar als je begrijpt waarom jij telkens zo reageert, en je stopt daarmee, gaat je partner óók anders reageren." "Uit onderzoek blijkt inderdaad dat zo'n zeventig procent van de ruzies over een terugkerend probleem gaat," vertelt Joey Steur. "Omdat het getriggerd wordt vanuit het verleden. Die reacties zitten diep: het zijn oude overlevingsmechanismen die ooit nodig waren, maar nu niet meer. Het is niet realistisch te denken dat je die patronen volledig oplost, of dat je nooit meer ruzie zult maken. De winst zit 'm erin: kunnen we het er samen over blijven hebben? Kunnen we elkaar troosten en geruststellen? Dan ontstaat er ruimte voor wederkerigheid en krijg je een heel ander gesprek."

Alles voor harmonie

Steur vertelt over een vrouw in haar praktijk van wie de partner niet mee wilde naar therapie. "Hij vond het maar onzin. Dus ging zij alleen aan de slag, en ze ontdekte dat ze zich voortdurend aanpaste. Alles om de harmonie te bewaren. Hij trok zich terug, sloot zich af, en zij voelde zich daardoor niet belangrijk, alsof haar behoeftes er

'Soms projecteer je dingen op je partner, die eigenlijk over jou gaan'

niet toe deden. Maar haar boosheid uitte ze niet. Tijdens de sessies ontdekte ze dat dit gedrag al in haar jeugd begon. Ze paste zich als kind aan om verbonden te blijven. Pleasen komt vaak voort uit een gevoel van onveiligheid, uit het idee dat je niet wordt gezien. Zich aanpassen werd een manier van overleven. Ze ging voortdurend over haar eigen grenzen heen om de relatie maar goed te houden. Vrouwen als zij zijn eerder bang om hun relatie te verliezen dan zichzelf. Terwijl juist dat gedrag een negatief effect heeft op de relatie. In therapie leerde ze haar gevoelens te herkennen, er woorden aan te geven en ze te uiten, in plaats van alles op te kroppen. Ze sprak haar wensen en verwachtingen uit, paste zich minder aan. Haar partner zag dat ze serieus met zichzelf aan het werk was en was positief verrast. Die erkenning betekende veel voor haar."

Patronen doorbreken

Joey Steur werkt vanuit de systeemtherapie. Uitgangspunt daarbij is dat je altijd onderdeel bent van een groter geheel, dat we allemaal met elkaar zijn verbonden. "Je neemt daarin altijd de context mee - bijvoorbeeld je gezin van herkomst. Dat heeft veel invloed op hoe je nu reageert op situaties. Ik werk vaak met één partner, maar neem de ander altijd mee in het ►

proces. Ik stel vragen zoals: 'Wat doet dit met jouw partner?' En: 'Komt jouw beeld van de relatie overeen met dat van hem of haar?'" Volgens Steur kun je met kleine stapjes al een patroon doorbreken. "Als je bijvoorbeeld niet gewend bent dat je partner je hand vastpakt, en hij doet dat opeens wel, is dat eigenlijk een heel groot ding, toch?"

Ook Sophie Zeestraten ziet het verleden als sleutel. Hoe we ons gedragen in een relatie komt volgens haar voort uit wat we als kind hebben geleerd of gemist. "Wat je in het begin van je leven tekort bent gekomen, projecteer je onbewust op je partner in de hoop dat je het alsnog krijgt." Ze volgde vele (relatie)therapie- en coachingsopleidingen, maar haar belangrijkste inzichten kwamen voort uit haar eigen relatie. "Ik zag hoe mijn partner soms heftig reageerde op iets wat ik deed en ik leerde: zijn reactie gaat over hem, niet over mij. Ik nam het niet meer persoonlijk. Dat veranderde alles." Ze kijkt samen met haar cliënten naar hun persoonlijke 'programmering', ontstaans vanuit hun jeugd, naar hoe die doorwerkt in relaties en hoe haar cliënten met triggers in hun relatie kunnen omgaan. "We brengen de dynamiek tussen jou en je partner helder in beeld en je gaat actief aan de slag met oefeningen. Het is een enorme winst als je gaat begrijpen waar je gedrag vandaan komt en dat je verantwoordelijkheid leert nemen voor jouw aandeel."

Lucht in de relatie helpt

Een cliënt van Sophie Zeestraten verwoordde het zo: "Solotherapie dwingt je te focussen op jezelf, in plaats van dat je steeds kijkt naar wat de ander wel of niet doet. Ik heb nu meer inzicht in mijn eigen gedrag. Ik pleak minder en spreek vaker mijn waardering uit. Veel drama bleek bij mij vandaan te komen. Soms zou ik willen dat ook hij zijn aandeel neemt, maar dit heeft zeker voor meer rust en begrip in de relatie gezorgd." Een andere vrouw zei: "Ik kan nu met meer

empathie naar mezelf én naar mijn partner kijken. Zacht roept zacht op, hard roept hard op. Je eigen reactie op een opmerking kan het verschil maken tussen een knallende ruzie of een verbindend gesprek. Stel een vraag in plaats van direct in de aanval of verdediging te schieten." Zeestraten hoort vaak soortgelijke reacties terug. Dat mensen meer rust voelen, beter kunnen reflecteren op hun eigen gedrag én dat van de ander. "Ze gaan inzien waar bepaalde reacties vandaan komen. Dat brengt ook luchtigheid terug, die vaak helemaal is verdwenen als mensen al langere tijd relatieproblemen hebben." Ook Joey Steur benadrukt het belang van zelfonderzoek: "Je moet bereid zijn te kijken naar jouw aandeel. Dat is niet altijd makkelijk, maar wel ontzettend effectief. Het werkt beter dan steeds naar de ander wijzen. Je hebt geen twee mensen nodig om beweging te creëren in een relatie. Eén beweging is al genoeg om het patroon te doorbreken en daar begint echte verandering." Zelfs op latere leeftijd kan dat waardevol zijn. Steur: "Ik kreeg onlangs een aanmelding van een vrouw van in de zeventig. Ze wilde meer intimiteit in haar relatie. Nu haar werkzame leven achter haar ligt, komt ze met haar partner in een nieuwe fase. Die behoefte aan verbinding is van alle leeftijden." ■



'Zo'n zeventig procent van de ruzies blijkt over een terugkerend probleem te gaan'