

Koppels die in  
relatietherapie  
gaan, hebben  
hun problemen  
vaak al zo'n  
vijf jaar laten  
sudder.



Vrijwel alles heeft onderhoud nodig in het leven. Toch verwachten we van onze relatie dat die vanzelf goed loopt. Maar in elke verbintenis, hoe goed ook, sluipen irritaties, oningeloste verwachtingen en communicatieproblemen. Met een relatie-apk haal je de pijnpunten én de goede dingen naar boven.

Door Maud Beucker Andreae

# RELATIECHECK

**T**wee keer per jaar controleert de tandarts op gaatjes. Op je werk voer je halfjaarlijks een functionerings- of beoordelingsgesprek: wat gaat er goed, wat kan beter, ga je voor een stap omhoog of zijwaarts? Ouderavonden zorgen ervoor dat je op de hoogte blijft van het schoolleven van je kind. Waarom volgt in dit rijtje check-ups niet de relatie met je partner, voor velen toch de belangrijkste pijler in hun leven?

‘De koppels die hulp zoeken in de vorm van relatietherapie, hebben hun problemen gemiddeld al zo’n vijf jaar laten sudderen’, zegt Esther Kluwer, bijzonder hoogleraar duurzame relaties aan de Radboud Universiteit. ‘Er heerst nog steeds een taboe op relatietherapie. Het idee is dat je er als stel gewoon zelf uit moet kunnen komen. Problemen voor zijn, in de vorm van een “relatie-apk”, is al helemaal niet de norm.’

Doordat relatietherapie niet wordt vergoed, zijn zij die wel hulp zoeken meestal mensen uit de hogere inkomensgroepen en (dus)

met een hogere opleiding. Ook ziet Kluwer dat vooral jonge stellen geneigd zijn een therapeut in de arm te nemen. ‘Dertigers en veertigers krijgen vaak met veel verandering te maken: kinderen, veeleisende carrières, ziekte van ouders, verhuizing en noem maar op. Dat heeft natuurlijk ook effect op de relatie. Soms is dat tijdelijk, soms worden de problemen structureel.’

Nynke Nijman is psycholoog, seksuoloog, relatietherapeut en schrijver van het boek *De Relatie APK*. Zij zou het liefst zien dat ieder stel af en toe zijn relatie tegen het licht houdt. Maar voor veel mensen klinkt hulp zoeken in een goede relatie als slapende honden wakker maken of krabben terwijl er geen jeuk is. ‘Daar is meteen de eerste misvatting rondom relatietherapie’, zegt Nijman. ‘De therapeut gaat geen problemen zoeken die er niet zijn. Maar zoals je het lage oliepeil van een auto aan de buitenkant niet ziet, zie je ook eventuele stroefheden in een huwelijk of partnerschap niet. Af en toe een onderhoudsbeurt kan dus geen kwaad.’ Daarbij wil ze benadrukken: ‘Een belangrijk onderdeel van

## 5 TALEN VAN LIEFDE

*De Amerikaanse therapeut Gary Chapman onderscheidt vijf talen van liefde. Vaak spreken partners niet dezelfde taal; ze laten hun liefde op verschillende manieren blijken.*

1. *Samenzijn*

2. *Lichamelijk contact*

3. *Hulpvaardigheid*

4. *Cadeaus*

5. *Positieve woorden*

relatietherapie is uitspreken wat de partners prettig en leuk aan elkaar en aan de relatie vinden. Dat kan een enorme boost geven en voor positieve verrassingen zorgen.’ Een mooi voorbeeld hiervan is te zien aan het begin van de film *Marriage Story*. Hoofdpersonen Charlie en Nicole liggen al in scheiding, maar krijgen van de mediator de opdracht in een brief te beschrijven wat de ander zo bijzonder maakt. Het moet hen eraan helpen herinneren waarom ze ooit verliefd werden op elkaar. ‘Maar ook bij in de basis gezonde relaties is het geregeld ophalen en tegen elkaar uitspreken wat je zo aantrekkelijk en mooi vindt aan elkaar, een goed idee’, zegt Nijman.

## Goedkoper en online

Anoek Gerlings is psycholoog, coach en zogeheten EFT-relatietherapeut. Die vorm van therapie is ontworpen door de Canadese klinisch psycholoog Sue Johnson en gaat ervan uit dat ieders zogeheten hechtingsstijl, ontstaan in de (vroeg) jeugd, invloed heeft op de mate en vorm van verbondenheid in latere (liefdes)relaties.

**Voor velen klinkt hulp zoeken in een goede relatie als slapende honden wakker maken**





Gerlings ontwikkelde al voor corona een onlinevorm van apk-relatietherapie. Onlinetherapie is een stuk goedkoper dan gewone therapie, Gerlings' tarief voor live-gespreksterapie aan tafel is zo'n 150 euro per gesprek. Voor twaalf weken onlinetherapie rekent ze 375 euro. Dat is al een stuk betaalbaarder en een ander voordeel is dat een onlinevorm van therapie een onwelwillende partner over de streep kan trekken. 'De drempel van online oefenen is lager; een niet zo happige partij wordt vaak toch nieuwsgierig als de partner filmpjes kijkt en oefeningen doet. Vaak zie je dat ze in de loop van de sessies vanzelf instromen.'

In de eerste zes weken richt de therapie zich op elk van de partners afzonderlijk. 'Want pas als je een goed beeld hebt van jezelf, kun je je richten op de ander en de relatie.'

### Ruziën via WhatsApp

De meeste therapeuten onderzoeken in eerste instantie wat de zogeheten copingmechanismen zijn van beide partners. Coping beschrijft de manier waarop je omgaat met situaties die spanning en stress met zich meebrengen. De een reageert emotioneel (bijvoorbeeld door te huilen of te schreeuwen), de ander reageert actief (vervalt in de regelmodus) en weer een ander reageert vermijdend. En zo is er nog een aantal mechanismen.

Nijman: 'Stel dat je partner de neiging heeft om problemen uit de weg te gaan. Dan kun je boos worden als hij tijdens een moeilijk gesprek wegloopt, maar het is zinvoller zijn copingstijl te herkennen en het gesprek op een andere manier of op een ander moment te voeren.' Nijman geeft ook het voor-

## ERVARING: EIGENLIJK Zouden WE ELK JAAR RELATIETHERAPIE MOETEN HEBBEN.'

**Jan-Kees Vermaat (38)\*, woont samen met zijn vriendin en zijn dochter van 2. Een tweede is op komst.**

*'Toen we net samenwoonden, zei ik tegen mijn vriendin: eigenlijk zouden we nu preventiefrelatietherapie moeten doen. Ik wist niet eens dat dat ook bestond. Voordat we met de apk begonnen, dacht ik: ach, bij ons valt het allemaal wel mee.'*

*'Toch heb ik flinke eyeopeners gekregen door die paar gesprekken. De belangrijkste was het patroon waarin wij vaak vervallen. Mijn vriendin kan soms toenadering zoeken door over emotioneel beladen onderwerpen te beginnen. Ik heb daar niet altijd zin in. Zij vult dan vaak dingen voor mij in, letterlijk door mijn zinnen af te maken. Ik antwoord vervolgens vermijdend of*

*loop zelfs van haar weg. Ik krijg dan het gevoel dat ik niet mezelf mag zijn. Maar mijn gedrag geeft haar weer het gevoel dat ik haar niet zie of serieus neem. Met z'n tweeën praat je vaak op een bepaalde manier, waardoor je in herhaling valt. Onze therapeut legde al snel de vinger op de zere plek en hielp ons bij het gesprek.'*

*'Ook had hij een rijker vocabulaire om gevoelens onder woorden te brengen. Dat hielp mij en ons enorm. We herkennen ons patroon na die ene sessie sneller, waardoor we er ook weer sneller uit kwamen. Ik moet wel toegeven dat de meerwaarde wel is weggezaakt; eigenlijk zouden we dit ieder jaar moeten doen.'*

*\*De naam Jan-Kees Vermaat is omwille van privacy gefingeerd. Zijn echte naam is bij de redactie bekend.*

beeld van een stel dat er via veel trial-and-error achter kwam dat ze de meeste ruzies via WhatsApp moesten bespreken. 'Een van hen had een emotionele copingstijl en kon live nog weleens impulsief reageren. WhatsApp beperkte die neiging.'

Een ander stel vond uit dat ze graag problemen aan de kaak stelden aan de hand van series of films. Nijman: 'Herkenning kan veel opleveren. En de ingang van het gesprek is zo wat makkelijker.'

### Gorilla's en schildpadden

Een tweede aspect om te onderzoeken is het patroon, de manier van communiceren die in je relatie de overhand heeft. Ieder stel heeft, vaak zonder dat beide partijen het doorhebben, een manier van omgaan met elkaar waar ze in vervallen. Gerlings: 'Bestaat een koppel bijvoorbeeld uit twee "gorilla's" dan vechten ze elkaar bij onenigheid de tent uit. Hebben ze beiden meer van een "schildpad", dan vermijden ze confrontatie, maar ook vaak elkaar. Voor de buitenwereld lijken dit heel gelukkige en harmonieuze stellen, soms zijn de stellen daar zelf ook van overtuigd. Maar het is ook het recept om langs elkaar heen te leven.'

Zo zijn er meer patronen te onderscheiden, en heeft elk stel, vaak onbewust, een favoriet patroon waarin het vaak vervalt. En dat is niet altijd even constructief. Nijman vult aan: 'Natuurlijk is het prettig en handig dat je elkaar door en door kent, maar dit heeft ook nadelen. Je maakt sneller aannames, vult dingen voor de ander in en luistert slechter. In elke lange relatie treedt een soort sleetsheid in en een vanzelfsprekendheid, die soms giftig is.'

Je hiervan bewust zijn, is stap één om dit te veranderen. Met een apk leer je weer beter naar elkaar te kijken en luisteren. Nijman: 'Communicatie is zoveel meer dan praten. Een zucht, wegstijven of juist een knipoog of bemoedigend



**Een goede relatie is er een waarin je jezelf kunt zijn en kunt zeggen wat je dwarszit.**

kneepje in de schouder draagt een verkapt boodschap in zich en wordt ook weer op een bepaalde manier geïnterpreteerd door de ontvanger.'

In de apk wordt ook uitgeplozen welke behoeftes ieder heeft en welke 'taal van liefde' de beide partners spreken. Zowel Nijman als Gerlings neemt de vijf verschillende talen van de Amerikaanse therapeut en bestsellerschrijver Gary Chapman (zie ook pagina 67) als uitgangspunt. Nijman: 'Veel misverstanden ontstaan doordat beide partners een andere taal spreken. Als de een zich vooral

geliefd voelt wanneer de ander lieve woorden uitspreekt, terwijl de ander zijn liefde toont door klusjes te doen, zitten ze op een andere golflengte.

Een ander voorbeeld: partner 1 laat zijn liefde vooral zien door veel tijd te besteden aan de ander door samen te bankhangen of te tennissen, maar als partner 2 vooral seks als teken van liefde ziet, wordt er nogal langs elkaar heen 'gepraat'. Met een apk onderzoek je voor welke talen beide wederhelften een voorliefde hebben, om inzicht te krijgen in eventuele vormen van miscommunicatie.

Seks en seksualiteit vormen sowieso een belangrijk thema in een relatie, en ook iets waarin en waardoor wangeluiden ontstaan. Gerlings: 'Als ze het goed menen, zijn partners beiden op zoek naar verbondenheid. Sommigen zoeken die ingang via seks. Bij anderen werkt het andersom: zij hebben verbondenheid nodig om seks te kunnen hebben.' Zo voelt de een zich afgewezen als de ander niet wil vrijen, terwijl de ander eigenlijk zegt: laten we eerst op een ander niveau toenadering zoeken. 'Dit helder en besproken krijgen, scheelt zeker al de helft aan ruzie of - afhankelijk van het patroon waarin het stel meestal schiet - koude oorlog. En ook in de seks zelf schuilen aannames die het waard zijn om te onderzoeken, bijvoorbeeld over de dingen die de ander fijn vindt.'

### Andere vakantiewensen

De door Johnson ontwikkelde EFT-therapie is volgens hoogleraar Kluwer veelvuldig onderzocht en effectief gebleken. 'Maar het is niet de enige therapie die werkt. Ook systeemtherapie en behandelings gebaseerd op gedragstherapie hebben positieve resultaten.'

Gerlings biedt naast de 'volledige onderhoudsbeurt' gestoeld op EFT, ook therapie light: stellen komen bij haar met een concrete vraag, waar soms vrij eenvoudig een antwoord op te vinden is met hulp van buitenaf. Ze geeft het voorbeeld van een stel dat verschillend dacht over de invulling van hun vakanties: de een wilde relaxen, de ander het liefst de hele dag bewegen, bij voorkeur in de natuur. De gekozen middenweg - een stedentrip - voelde voor beiden als een grote concessie, maar dit wisten ze niet van elkaar. Pas

door de vragen van Gerlings zagen ze in dat de ander óók compromissen deed. Andere meer beladen thema's, zoals het kopen van een huis of kindervraagstukken, kunnen ook besproken worden in de lightversie. 'Blijken er na een paar gesprekken onderliggende problemen aan ten grondslag te liggen, dan kunnen ze altijd nog kiezen voor langere therapie.'

Nu de meeste stellen veel meer op elkaars lip zitten, is er meer kans om te praten maar natuurlijk ook meer kans op ergernissen. Nijman: 'Uitlaatkleppen als boekenclubs of sportlesjes zijn veelal weggefallen. Zorg er dus voor dat je niet alleen bij elkaar klaagt over werk en over elkaar, maar doe dit vooral ook telefonisch bij vrienden of familie.'

Gaan jullie straks vaker weer ieder jullie eigen weg, dan geldt juist bij dertigers en veertigers, mensen die in de hoogste versnelling van hun carrière zitten en jonge kinderen hebben: sta af en toe stil bij de ander. Letterlijk. Nijman: 'Deze stellen zitten vaak compleet in de doemodus, en nemen weinig tijd voor gevoel. Soms komt er uit een apk alleen maar een voornemen als: laten we weer bewust hallo en dag zeggen, door elkaar even aan te kijken en een zoen te geven - en het liefst nog vóóordat de kinderen een knuffel krijgen.'

Klinkt toch even simpel als waardevol. Tot slot geeft Nijman haar definitie van een sterke relatie: 'Een goed huwelijk of partnerschap is er een waarin je jezelf kunt zijn en kunt zeggen wat je dwarszit. Waarin behoeftes op elkaar zijn afgestemd. Waarin je heus niet alles van elkaar hoeft te weten en waar natuurlijk ook af en toe onmin is. Maar waar bovenal vertrouwen heerst.' □

**'Goed over seks praten, scheelt zeker al de helft aan ruzie'**