

**Uitmaken
of
in therapie**

Je bent nog maar kort bij elkaar of je maakt al ruzie over het huishouden of vakanties. Dan kun je natuurlijk een punt zetten achter de relatie, maar ook in therapie. *'Ik ontdekte dat ik met mijn eigen gedrag de boel verziekte.'*

De avond dat Pip van Kan (23) haar vriend leerde kennen op een buurtfeestje, bleef ze na de nodige alcohol maar herhalen hoe bang ze was. 'Ik vond hem direct heel leuk, maar dat maakte me ook angstig. Want wat als hij te dichtbij zou komen?' In vorige relaties was de angst er ook geweest – allereerst om zich te binden, gevolgd door de angst de ander kwijt te raken. 'En toen m'n partner me toch verliet, zag ik daar vooral bewijs in dat je iemand nooit te dichtbij moet laten.' Die angst vertaalde zich in het veelvuldig aantrekken en afstoten van haar vriend. Ze bleef rondjes draaien in haar eigen gedachten, vroeg zich constant af wat er zou gebeuren als ze het uit zou maken. Toen haar relatie na een half jaar aan een zijden draadje hing, besloot ze hulp te zoeken. 'Dat was best een drempel. We waren nog maar een half jaar bij elkaar, dan ga je toch uit elkaar als het niet werkt?' Maar met haar gevoel voor hem zat het wel goed, merkte ze. 'Ik ben me ervan bewust dat het mijn gedrag is dat de boel verziekt.'

OVER RELATIETHERAPIE BESTAAT het vooroordeel dat je het nodig hebt tegen het naderende eind. De spanning is inmiddels zo hoog opgelopen dat samen in therapie gaan als laatste strohalm wordt aangegrepen om te zien wat er te redden valt. Dat het ongebruikelijk is aan het begin van je relatie hulp te zoeken, komt ook naar voren in een onderzoek naar relatietherapie uit 2017 van psycholoog Henk Jan Conradi aan de Universiteit van Amsterdam. Daaruit blijkt dat slechts 20 procent van de stellen met serieuze relatieproblemen professionele hulp zocht. Ook zochten ze die hulp laat: gemiddeld ruim drie jaar na het ontstaan van de problemen. 'Er valt iets voor te zeggen om eerder hulp te zoeken als je relatieproblemen hebt,' zegt Conradi. 'Als problematische interactiepatronen tussen partners – zoals steeds terugkerend geruzie of

elkaar vermijden bij spanningen – eenmaal zijn ingesleten, wordt het namelijk steeds lastiger om die te veranderen.'

JAN DROST, RELATIEFILOSOOF in het deskundigenpanel van het Zo-katzen en schrijver van het boek *Het romantisch misverstand*, ziet nog een andere reden waarom therapie juist logisch lijkt aan het begin van een relatie. 'Als vrijgezel heb je niet zoveel last van je psychische problemen, maar aan het begin van je relatie word je met je neus op de feiten gedrukt. Wanneer je merkt dat er bepaalde patronen zijn waardoor je relaties elke keer mislukken, zoals ontrouw, geweld of jaloezie, dan zul je daarmee aan de slag moeten.'

Het grootste misverstand over romantiek is volgens Drost dat alles in de liefde te overwinnen valt, als je maar de juiste persoon tegenkomt. 'Dus elke keer als het fout gaat, zou je kunnen denken dat het niet de juiste match is. Terwijl er vaak ook andere dingen spelen. Zo dacht een ziekelijk jaloezige man dat hij steeds maar onbetrouwbare geliefden trof. Maar dat lag niet aan die vrouwen, dat lag aan hemzelf.'

Hij noemt nog een voorbeeld dat hij hoorde bij een van zijn lezingen over de liefde. 'Die man was zo bang dat het fout zou gaan in een relatie, dat hij zelf maar vreemdging. Dan had hij het tenminste zelf verknald, in plaats van in constante angst te leven dat de ander ervandoor ging.'

Veel van dit soort problematiek heeft niet per »

Als je relaties keer op keer mislukken, zul je daarmee aan de slag moeten

se te maken met eerdere relaties, maar met de manier waarop je bent opgevoed en je hebt leren hechten, vertelt klinisch psycholoog Hannie van Genderen. Zij schreef het boek *Patronen doorbreken*, een zelfhulpboek waarin ze de lezer helpt gedragspatronen in te zien en te veranderen. 'Mensen die vroeger bijvoorbeeld in de steek zijn gelaten of emotioneel verwaarloosd zijn, kunnen daar in latere liefdesrelaties last van krijgen.'

Het is iets wat Pip van Kan herkent in haar eigen situatie. 'Ik heb vroeger pleegbroertjes gehad, die onderdeel van ons gezin werden, om vervolgens weer ergens anders geplaatst te worden. Daardoor prentte ik mezelf al vroeg in dat mensen van wie je houdt, ineens uit je leven kunnen verdwijnen en dat het daardoor beter is anderen op afstand te houden. Ik beschermde me bij wijze van spreken om niet weer gekwetst te worden.'

Inmiddels bespreekt ze haar gedachten met een dokters-assistent uit de huisartsenpraktijk. 'Ze zeggen dat je in een relatie alles met elkaar kunt delen, maar als mijn angsten me vertellen dat ik het misschien uit moet maken, is dat niet iets wat ik tegen mijn partner wil zeggen.'

Tijdens de gesprekken leerde ze onder andere om haar gedachten op te schrijven. 'Daardoor is het makkelijker voor mij om ze te scheiden van wat er daadwerkelijk gebeurt.' Soms leest ze haar bevindingen voor aan haar vriend. 'Maar hij heeft daar niet altijd behoefte aan. Hij is heel begripvol, maar laat het aan mij of ik iets wil delen.'

Ondanks dat ze nog maar een paar keer op gesprek is geweest, merkt Van Kan al kleine verbeteringen. 'M'n angsten houden me niet meer in hun greep.'

INDIVIDUELE THERAPIE als die van Van Kan ziet relatiefilosoof Drost steeds meer uit de taboesfeer komen. 'Tien jaar geleden was dat meer verborgen, nu zijn mensen daar heel open over.' Hij noemt het verfrissend. 'Zodra er iets mis is met je lichaam, zoek je hulp. Maar als je psychische kneuzingen oploopt, waarom zou je die dan geheim moeten houden?' Toch merkt Conradi dat de weg naar de relatie-therapeut nog niet zo geplaveid is. 'We zagen tijdens ons onderzoek vaak dat een van de partners niet mee wilde. Of dat het na een slechte periode weer een tijdje beter ging, waardoor het plan om hulp te zoeken weer in de koelkast verdween. Dat terwijl relatie-problemen eigenlijk zelden vanzelf beter worden. En als de problemen dan weer opspelen, loop je het risico te laat te zijn en dat je relatie onherstelbaar beschadigd is. Je kunt een zelfhulpboek lezen of een relatie-verbeteringscursus volgen met je partner. Als dat niet genoeg is, is relatietherapie een goede mogelijkheid.'

HET IS DE REDEN DAT SOPHIE (32) en haar vriend na een jaar samen in therapie gingen. 'We hadden periodes dat het goed ging, maar die werden gevolgd door heel heftige ruzies. Daarmee waren we onze relatie in de basis kapot aan het maken.' Omdat Sophie al eerder in haar leven therapie had gevolgd, leek het haar een goed idee ook hiervoor een therapeut in te schakelen.

Zelf was ze lange tijd single voordat ze haar partner tegenkwam, hij kwam juist direct uit een relatie. 'Ik vond het in het begin lastig om rekening te houden met iemand anders, na zo lang alleen te zijn geweest.' Hij had de neiging de dingen die hij kende uit zijn vorige relatie op haar te projecteren. 'Doordat we allebei al wat ouder zijn, is de manier waarop je met anderen omgaat al ontwikkeld. Dat maakte het lastig om op één lijn te komen.'

Het was vooral de stijl van communiceren die zorgde voor flink wat ruzies. 'We raakten al vrij snel in een discussie verzeild, zonder eerst eens goed te praten. Dat kon behoorlijk hoog oplopen, maar beiden leken we niet echt te begrijpen wat er misging.' Het was voor haar direct duidelijk dat ze samen naar een relatie-therapeut moesten gaan. Hij vond het in eerste

instantie niet nodig en dacht er zelf wel uit te komen. Maar dat lukte niet. 'Het ging om onze interactie. We konden afzonderlijk van elkaar aan onze problemen werken, maar zodra er een confrontatie zou komen, ging het toch weer fout.'

En dus zaten ze een handvol sessies lang samen op de bank bij een therapeut. 'Het was vooral fijn dat een neutrale bron kon aanwijzen waarom we allebei zo reageerden in een ruzie. Ze stelde de juiste vragen, zodat wij beter begrepen waarom de ander fel uit de hoek kwam of zich juist terugtrok. Zo voelde ik me aangevallen als ik erop werd aangesproken meer rekening met hem te houden. Dan begon ik al snel te schreeuwen. Uit onmacht. En dan viel hij stil.'

Ook merkte Sophie dat ze de informatie eerder aannam van een objectieve derde dan van haar eigen partner. 'Je denkt toch al gauw dat iemand je niet begrijpt, als diegene iets zegt wat niet overeenkomt met hoe jij het ziet.' Uiteindelijk zorgde de therapie voor een doorbraak in hun relatie. 'Natuurlijk maken we nog weleens ruzie, maar we zijn nu beter in staat elkaar te begrijpen. Als je weet waarom iemand zo reageert, word je er minder snel boos om.' Bovendien leerde het haar ook iets over zichzelf. 'Ook ik begreep niet altijd waarom ik uit m'n slof schoot. De therapeut wijst je op onderliggende oorzaken, de reden waarom je emotioneel wordt.'

ZELFINZICHT IS EEN VAN DE SLEUTELS tot een geslaagde relatietherapie, ziet Henk Jan Conradi. Wie leert naar zijn eigen aandeel te kijken in de interactie met een partner, kan daar sommige problemen al mee oplossen. 'Bedenk bijvoorbeeld van tevoren hoe je een gesprek met je partner opent. Stel dat je partner voor de derde avond op rij naar de kroeg wil, terwijl jij graag een avond samen wil doorbrengen. In plaats van verwijten te maken, kun je ook spreken over je eigen behoeftes. Sneer dus niet dat het de zoveelste avond is dat hij weg is, maar zeg dat je hem mist. Daarmee kun je onnodige irritaties voorkomen.' Klinisch psycholoog Van Genderen geeft een andere communicatietip voor stellen die vaak helpt. 'Praat uitgebreid over elkaars achtergrond. Uit wat voor familie kom je, wat voor gebruiken hebben jullie en hoe gaan jullie met elkaar om? Daar ligt vaak de basis van wat voor jou 'normaal' is.' Ze geeft een voorbeeld. 'Stel dat je uit een gezin komt waar het huis altijd opgeruimd is.

Leer jij dan iemand kennen die z'n rommel overal laat slingeren, dan kan dat aan het begin voelen als een bevrijding: je tegenpool. Maar op de lange termijn ontstaat toch vaak irritatie.'

Hetzelfde geldt voor het huishouden, maar bijvoorbeeld ook over wat jouw ideale vakantie is. 'Dingen die klein lijken, maar als je daar constant ruzie over maakt, kan het je relatie vroeg of laat op de spits drijven.'

Om te bepalen of een relatie te redden valt, is het volgens Van Genderen belangrijk om te kijken naar het onderwerp van de ruzies. 'Gaat het over hoe je je vrije tijd samen doorbrengt, of over fundamentele zaken als trouwen en kinderen?' Is dat laatste het geval, dan is het misschien beter een andere partner te zoeken.

Conradi tipt om te kijken naar de onderliggende gevoelens voor elkaar. Is er nog een vlam die brandt? 'Een van de manieren om daarachter te komen is praten over de beginnaden van de relatie. Zie je dan een twinkeling in de ogen van beide partners, dan is er een kans dat de basis goed genoeg is om samen aan je relatie te werken.'

Voor Van Kan was de reden om in therapie te gaan niet alleen om haar relatie te redden, maar ook om zichzelf verder te ontwikkelen. 'Zelfs als het in deze relatie verkeerd gaat, heb ik mijn eigen patronen doorbroken. Mocht ik dan een nieuwe partner krijgen, dan hoop ik dat het daar beter mee gaat.' «

→ Sophie is niet haar echte naam. Die is bekend bij de redactie.

Het grootste misverstand: dat liefde alles overwint als je maar de ware tegenkomt