

Bij het aanpakken van relatieproblemen lonkt al snel een therapeut of coach waar beiden op gesprek gaan. Sommigen zoeken hun heil in solotherapie. Waarom zou je daarvoor kiezen? En werkt het? 'Leren inzien dat je feilbaar bent, is een taak voor elk mens afzonderlijk.'

Door Brenda van Osch · Illustraties: Olivier Heiligers

RELATIETHERAPIE IN JE EENTJE

Jarenlang hadden Sophie Zeestraten en haar partner het op z'n zachtst gezegd niet altijd gezellig, vanwege ogenschijnlijk onzinnige zaken. Als zij hem bijvoorbeeld vroeg of hij een pakketje kon ophalen omdat ze zelf geen tijd had, en hij kortaf reageerde: 'Moet dat nu?' Dan werd ze boos op hem en belandden ze voor de zoveelste keer in de relatieflipperkast, zoals zij dat noemt. Idem dito als hij laat thuiskwam, en zij er weer alleen voor stond met hun twee dochters. Of als hij niet goed luisterde wanneer ze iets belangrijks vertelde. Hij verweet haar vooral overal een probleem van te maken, wat haar helemaal witheet maakte.

Tot Zeestraten inzag dat de dynamiek tussen hen volslagen veranderde als zij haar toon en reacties aanpaste. 'Ik was de koningin van het "Ja, maar jij"'. Tot ik me realiseerde: als ik alles bij hem neerleg, krijg ik alleen maar weerstand

terug. Ik kan hem niet veranderen. Waar heb ik wel invloed op? Op mezelf.'

Aan dit besef ging veel vooraf. Sophie was vijf jaar toen haar moeder het gezin verliet en ze achterbleef met een oudere broer en een vader die vaak afwezig was. Over de zoektocht naar haar moeder publiceerde ze in 2020 het boek *Moederziel*. Tijdens haar opleiding tot traumatherapeut begon ze te zien welke sporen het verlaten worden heeft nagelaten. 'Iedereen krijgt in zijn jeugd een programmering mee, een filter waardoor we naar de wereld kijken, vaak onbewust. Die programmering is heel bepalend voor hoe je je als partner gedraagt, hoe je reageert, wat jouw triggers zijn. Iemand die een kritische ouder had, zal zich snel bekritiseerd voelen. Mijn programmering laat zich raden: niemand is te vertrouwen, ik sta er alleen voor. En: wie weet gaat mijn partner ook weg, dus kom maar niet te dichtbij.'

Met die blik bleken de irritaties een diepere laag te hebben. 'Dat snauwerige van hem was voor mij een enorme trigger. Dat appelleert aan het onveilige gevoel als meisje dat niemand oog voor me heeft. Dat projecteerde ik altijd op hem; het is toch belachelijk dat je zó reageert. Nu kan ik het duiden, het gaat over mij.' Ook zijn verwijt dat ze overal een probleem van maakt, was een trigger van jewelste. 'Dat waren letterlijk de woorden van mijn vader.' De flipperkast werd nog duidelijker door ook oog te krijgen voor zijn programmering en triggers. 'Ik kan nu met meer compassie naar hem kijken. O, je bent nu even dat kleine jongetje dat overvraagd wordt.'

Haar gedrag veranderen ging met vallen en opstaan. Maar ze merkte meteen dat als zij zich anders opstelde, ze ook een andere man tegenover zich vond. 'De actie-reactie verandert. Hard roept hard op en zacht roept zacht op. Dat is een wet, ik zag het gebeuren.'

Als je zelf iets verandert aan je gedrag, zal de reactie van je partner ook anders zijn.





Die ervaring bracht Zeestraten, inmiddels werkzaam als relatietherapeut, op het idee Relatietherapie in je eentje te gaan aanbieden, voorlopig alleen aan vrouwen. 'Het is zonde als je verandering wilt en maar blijft denken: maar hij moet ook. Want uiteindelijk zijn we allemaal verantwoordelijk voor ons eigen aandeel.' Bovendien zag ze dat stellen het soms lastig vonden vrijuit te spreken. 'We voelen ons allemaal snel aangevallen en gekwetst. Als je alleen gaat, kun je eerlijk je gevoelens en onzekerheden delen. Zonder een partner naast je die zegt "Ik zei toch dat het aan jou lag".'

Slepende problemen

Recent onderzoek aan de Universiteit van Amsterdam laat zien hoe moeizaam stellen ertoe overgaan hulp te zoeken voor hun relatieproblemen. Via een onlinevragenlijst ondervroegen klinisch psycholoog Henk Jan Conradi en collega's ruim duizend heteroseksuele stellen. Beide partners antwoordden afzonderlijk. Van 40,1 procent van de stellen was ten minste een van beide partners ooit ernstig ontevreden geweest over de relatie. Van die stellen zocht uiteindelijk 19,5 procent professionele hulp, gemiddeld 3,7 jaar na het begin van de onvrede. Weinig en laat dus. Wat jammer is, schrijven de onderzoekers, 'omdat relatieproblemen de neiging hebben moeilijker te behandelen te worden naarmate ze langer slepen'. Als redenen om af te zien van therapie werd genoemd dat 'het beter werd' (48,8 procent) en dat 'de partner geen relatietherapie wilde' (35,4 procent).

Voor die laatste groep kan solotherapie een uitkomst bieden. Tila Pronk, relatiwetenschapper aan Tilburg University en auteur

In je eentje in relatietherapie gaan is vaak zinvol, maar niet zonder risico's.



'Als je alleen gaat kun je je gevoelens delen zonder een partner die zegt: ik zei toch dat het aan jou lag'

van het boek *Liefde verandert*, kent geen cijfers van het aantal mensen dat alléén in therapie gaat om aan de relatie te werken, maar ziet het fenomeen toenemen. 'In de meeste gevallen is het de vrouw die in therapie wil. Vrouwen zijn in de regel de aanjager van gesprekken over emoties en op zoek naar verbinding, emotionele intimiteit en bevestiging. Bij mannen is die behoefte eerder vervuld. Die denken: we hebben het toch goed samen. En: we zijn toch intiem, we vrijen nog iedere week.' Gevolg is dat (meestal) de man het probleem niet ziet of niet als een probleem ervaart, zegt Pronk. 'Dan hoop je natuurlijk dat hij de gevoelens van de ander serieus neemt en toch meegaat, maar dat is lang niet altijd het geval.'

Meer inzicht

En er zijn meer redenen waarom mensen niet in therapie willen. 'Omdat ze bang zijn de confrontatie aan te gaan, bijvoorbeeld. Daar heb je lef voor nodig. Praten met een vreemde vinden sommige mensen ook lastig. Waar bemoeit die persoon zich mee? Dit is iets tussen ons. Sommige mensen geloven ook niet in therapie. Denken: als wij het samen al niet kunnen oplossen ...'

Ook teamleider Gina* zocht drie jaar geleden alléén hulp bij een therapeut. Niet omdat haar partner niet mee wilde, ze waren zelfs al in relatietherapie geweest, maar omdat ze meer inzicht wilde krijgen in de problemen waar ze zelf tegen aanliep in de relatie. 'Ik wilde meer contact met mezelf maken.' Het grootste struikelblok in de relatie was de mate waarin ze elkaar de ruimte gunden om hun eigen leven te leiden. De vriendin van Gina heeft jonge kinderen

DISFUNCTIONELE INTERACTIEPATRONEN

● In zijn nieuwste boek, *Relatietherapie Thuis*, bespreekt relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven onder meer disfunctionele interactiepatronen tussen partners: 'relatieDIPs'. Onze (negatieve) ervaringen met relaties programmeren hoe we ons opstellen als strategie om pijnpunten te vermijden.

● Daarbij zijn we gericht op verbinding, autonomie of competentie. Een vrouw die geleerd heeft dat anderen belangrijker zijn dan zichzelf, zal zoeken naar verbinding, bijvoorbeeld door te pleasen. Een man die het gevoel heeft

nergens bij te horen, zal zich autonoom opstellen, en alles alleen gaan doen.

● Binnen een relatie versterken de strategieën van partners soms juist de pijn. In dit voorbeeld: als de man alles alleen doet, voelt de vrouw zich opnieuw onbelangrijk. Dus zal zij proberen het hem naar de zin te maken, maar zodra dat lijkt op bemoeien, voelt de man zich eerder buitenspel gezet dan serieus genomen en zondert hij zich nog meer af.

● Zo'n relatieDIP kan ook goed worden veranderd door één partner, aldus Van de Ven.

uit een eerdere relatie. Gina zelf is gewend aan veel autonomie in een relatie en ze houdt van alleen zijn. 'In een gezin stappen is mooi, maar ook intens. Na een tijdje verlangde ik naar tijd voor mezelf. Terwijl zei dacht: als je het fijn hebt, waarom wil je dan niet steeds bij elkaar zijn?'

Dat verschil ging meer en meer opspelen en Gina had het gevoel dat er steeds een appel op haar werd gedaan. 'Dan wilde ik een weekend in mijn eigen huis zijn of naar een feestje zonder haar en zei ze: "Maar ik laat je toch gaan!" Maar ondertussen voelde ik aan alles dat ze boos was. Zij voelde zich in de steek gelaten, terwijl dit niet over haar ging, maar over mij.'

Eigen verlangens

In therapie leerde ze dat haar behoeften even belangrijk zijn als die van haar partner, en dat ze daarvoor mag opkomen. Als kind heeft Gina jarenlang voor haar zieke moeder gezorgd, dus ze kent haar valkuil: zich wegcijferen als de ander haar nodig heeft. 'Ik wilde er graag zijn voor mijn partner en haar kinderen, maar ik voelde ook verdriet als ik mezelf verliet om bij haar te kunnen zijn.' De inzichten besprak ze thuis. 'Dat ik me anders opstelde, leidde wel tot verandering in onze relatie. Deels was dat positief, deels confronterend. Want het feit dat ik meer ging staan voor mijn eigen verlangens, wierp ook de vraag op: als je je te veel moet aanpassen, wil je dan iets passend maken wat niet echt past?'

Als systemisch coach vindt Nicole Smet het niet meer dan logisch ook als individu aan de relatie te werken. 'Als we verliefd worden hebben we vaak een irreëel beeld van iemand. Eindelijk iemand die onvoorwaardelijk van me houdt, die altijd in me geïnteresseerd is, altijd beschikbaar is en altijd seks met me wil. Zodra we een realistisch beeld van iemand krijgen, komen er scheuren in dat

'Zodra we een realistisch beeld van iemand krijgen, beginnen de relatieproblemen'

droombeeld en beginnen vaak de relatieproblemen. Leren inzien dat jouw beeld romantisch, irreëel en in wezen onvolwassen is, dat je feilbaar bent, en eigen pijn en fouten inbrengt, is een taak voor elk mens afzonderlijk.'

Samen met Hilbrand Westra vormt Smet The Love Corporation, waarin ze een-op-een of twee-op-twee relatiecoaching bieden en ook meerdaagse trainingen en opstellingsdagen verzorgen voor groepen vrouwen en mannen. Ze bezien cliënten in samenhang met hun 'systeem', hun oorsprong en hun geschiedenis, die van invloed zijn op hun denken en doen.

Eerdere generaties

In elke relatie komen twee familiesystemen samen, met hun eigen, vaak onbewuste, patronen en dynamieken, zegt Smet. Die invloed gaat generaties terug, op een manier die we kennen van oorlogstrauma's. Ze noemt enkele voorbeelden: families waarin in meerdere generaties wordt gescheiden, waarin altijd voor emotioneel afwezige partners wordt gekozen of waarin vrouwen mannen wantrouwen doordat er ooit een vrouw in het systeem is mishandeld of bedrogen door haar echtgenoot. 'Dan hoeft daar in de huidige relatie geen sprake van te zijn, maar het reactiepatroon van de vrouw is er wel door ingegeven.'

Boven op die 'onderstroom van onbewuste patronen' komen onze overtuigingen over wat een goede relatie is, onze verwachtingen van onze partners (die, als ze niet worden beantwoord, vaak verworden tot verwijten) en onze verlangens (die vaak een relatie hebben met onvervulde verlangens uit onze kindertijd).

Inzicht krijgen in je denken en handelen, bewust en onbewust, kan een relatie zeer ten goede komen, zegt Smet. Je kunt bijvoorbeeld ontdekken wat je allemaal op je partner projecteert. Dat je bijvoorbeeld onbewust aanneemt dat je partner niet eerlijk tegen je is, doordat je vader of moeder de boel bij elkaar loog. Of gaan inzien dat wat je van je partner verlangt helemaal niet reëel of volwassen is, bijvoorbeeld dat de ander de pijn uit je jeugd kan wegnemen.

Afen toe saai

Of je leert dat je communiceert op een manier die helemaal niet helpt bij wat je wilt bereiken, dat je verwijten maakt in plaats van iets te vragen. 'In het systemisch werk noemen we dit schaduwwerk, en dat is vaak pijnlijk, maar uiteindelijk wel louterend. Het is een keuze: blijf je met een beschuldigende vinger naar de ander wijzen of neem je verantwoordelijkheid voor jouw aandeel in de relatie?'

Toch is het ook niet zonder risico's om alléén aan de relatie te sleutelen, meent Smet. Als een van de partners een persoonlijk ontwikkelingsproces doormaakt, brengt dat de relatie in beweging. De uitkomst daarvan is niet gegarandeerd voor beide partners een verbetering. 'Het kan ook zijn dat je verder verwijderd raakt, of elkaar kwijtraakt. Doordat de een verandert en de ander blijft staan.' Ook ziet ze met name vrouwen de fout maken dat ze denken: nu heb ik hard aan mezelf gewerkt en hij doet niks, dus het is geen goede partner. 'Dan kijk je nog steeds niet met eerbied naar je partner en heb je niets geleerd, alleen gaan de verwijten nu hierover.'

Ook relatiewetenschapper Tila Pronk plaatst kanttekenin-



gen. 'Twijfel is een groot thema in relaties. We denken dat alles beter moet, dat relaties spectaculair moeten zijn. En dat je jezelf daarin maximaal moet kunnen ontplooiën. Dat is de tijdgeest, het maakbaarheidsideaal. Terwijl alle relaties af en toe saai zijn en ieder leven mindere periodes kent.' Die nadruk op persoonlijke groei kan de verbinding die nodig is voor een gezonde relatie ook in de weg zitten. 'Als de vrouw in therapie steeds bevestigd wordt in haar gevoelens, doordat de therapeut zegt: "Wat rot dat jij dit zo voelt", en: "Ik snap heel goed dat je dat lastig vindt", komt ze geëmpowerd terug in de relatie. De verbetering die daaruit kan voortkomen, kan ook averechts werken. Dat stimuleert een proces dat misschien wel lijkt te helpen, maar de relatie uiteindelijk niet vooruithelpt.'

Verdrietige keuze

Onlangs heeft Gina haar relatie beëindigd. 'Het was een moeilijke, verdrietige keuze, want de liefde tussen ons is heel groot. Maar ik wilde niet langer bij haar blijven terwijl het me emotioneel meer kostte dan bracht.' Ze hebben nog enkele gezamenlijke gesprekken gevoerd bij een relatietherapeut. 'Ik had het mooi gevonden als we samen de conclusie hadden kunnen trekken: wij doen elkaar geen recht. Maar dat zat er niet in. De winst van mijn eigen therapie is dat ik weet dat het de juiste beslissing is. Ik voel rust vanbinnen.' Sophie Zeestraten is pasgeleden door haar partner ten huwelijk gevraagd. 'Wij zijn heel gelukkig samen, en hebben eigenlijk nooit meer irritaties. Je kunt het je niet voorstellen. Na 25 jaar. Daarom ben ik nu op een missie. Dit gun ik iedereen.' ①

Ze ziet dat vooral vrouwen denken: nu heb ik hard aan mezelf gewerkt en hij doet niks

**) Om privacyredenen is Gina een gefingeerde naam. Haar echte, volledige naam is bekend bij de redactie.*

Relatietherapie in je eentje



Brenda van Osch

Bij het aanpakken van relatieproblemen lonkt al snel een therapeut of coach waar beiden op gesprek gaan. Sommigen zoeken hun heil in solotherapie. Waarom zou je daarvoor kiezen? En werkt het? 'Leren inzien dat je feilbaar bent, is een taak voor elk mens afzonderlijk.'



**In FD Persoonlijk- 24
mei 2025**

Als je zelf iets verandert aan je gedrag, zal de reactie van je partner ook anders zijn.

Illustraties: Olivier Heiligers voor het FD.