

LIEFDES



Uit de
populaire podcast
*Over de
Liefde*

Debby Gerritsen

LESSEN

DIE IK LEERDE VAN MIJN GASTEN UIT
125 PODCASTS (EN JIJ OOK WIL WETEN)

GESPREKKEN MET:

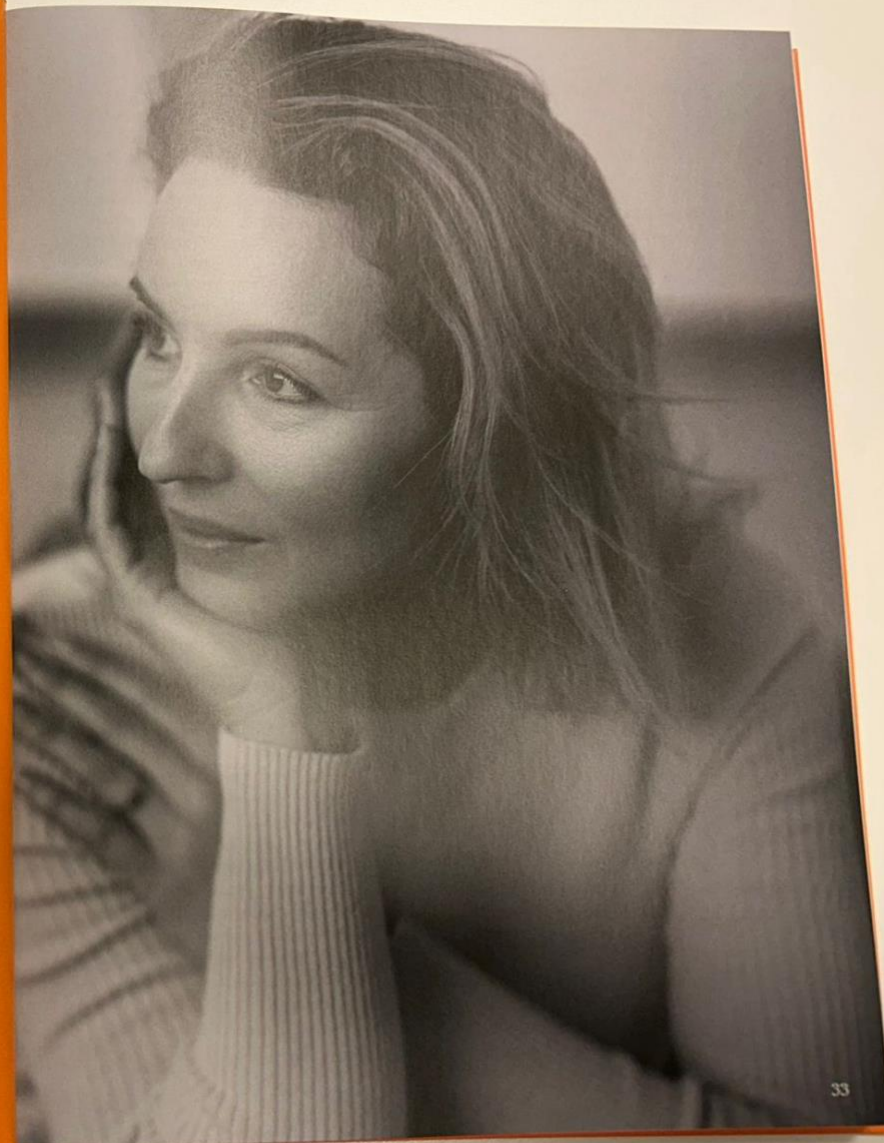
Eveline Stallaart
Saskia Noort
Patrick Martens
Afke Reijenga
Youp van 't Hek
Sarah Janneh
Elles Beijers
Barbara van Beukering
Philip Huff
Tila Pronk
Anita Witzier
Roefke Carmiggelt
Maxim Hartman
Jacqueline van Lieshout
Anke de Jong
Kaouthar Darmoni
Joy Delima
Kirsten van Teijn
Milou Deelen
Eva Eikhout
Louisa & Rowan
Debbie de Jong
Nicole Huisman
Tessel ten Zwaaghe
Ma'MaQueen
Jorna Wierds
Ineke Swanevelt
Joey Steur

LIEFDESLES 3

MET JEZELF IN RELATIE- THERAPIE

LES: RUIM JE SHIT OP, VOORDAT JE BEGINT AAN IETS NIEUWS

GASTEN: SOPHIE ZEESTRATEN, ROEFKE CARMIGGELT, ANKE DE JONG, JOEY STEUR



LIEFDESLES 3

MIET

LES: RUIM JE SHIT OP, VOORDAT JE BEGINT AAN IETS NIEUWS

JEZELF

IN

RELATIE-

GASTEN: SOPHIE ZEESTRATEN, ROEFKE CARMIGGELT, ANKE DE JONG, JOEY STAM

THERAPIE

SOPHIE ZEESTRATEN

Sophie Zeestraten werkte als advocaat, maar heeft tegenwoordig haar eigen therapie- en coachingpraktijk. Voor mijn 100ste jubileumaflevering nodigde ik haar uit om te praten over het nut van relatie-therapie in je eentje. We belden een paar dagen voor de opname, waarbij ze haar levensverhaal deelde. Ze vertelde opgewekt over haar jeugd, die lang niet altijd vrolijk is geweest. Want Sophie was vijf jaar oud toen haar moeder vanuit het niets uit haar leven verdween. Ze zou een weekje naar Denemarken gaan. Ze kwam wel terug naar Nederland, maar niet meer naar huis. Een extreem ingrijpend moment, dat ze lang negeerde. Haar vader stond er met een full-time baan ineens alleen voor, en Sophie was vooral bezig om het hem niet nog zwaarder te maken. Ze werd een sterk en zelfstandig meisje dat goed voor zichzelf leerde zorgen – een klassieke overlever. Hulp vragen had geen zin, problemen loste ze zelf wel op. „Als kind dacht ik dat het aan mij lag dat mijn moeder was weggegaan. Dat gevoel zat heel diep”, zegt Sophie. Die gedachte werd haar overlevingsmechanisme. Als je denkt dat iets aan jou ligt, dan kun je er misschien nog wat aan doen. Bijvoorbeeld door heel hard je best te doen op school, goed te luisteren en niemand tot last te zijn. En dat is precies wat Sophie deed. Tot haar systeem op een dag instortte. „Van buitenaf leek alles dik voor elkaar, maar vanbinnen voelde ik me rot. Ik was jarenlang niet gelukkig in mijn relatie. En dat lag vooral aan mijn partner, vond ik. Hij moest maar in therapie, want daar lag volgens mij de oplossing. Maar wie met één vinger naar een ander wijst, wijst met drie vingers naar zichzelf.”

Ze leerde dat haar gedrag niet uit het hier

GAST

Voor mijn 100ste aflevering zocht ik een gast met een bijzonder verhaal. Ik kwam uit bij **Sophie Zeestraten**, een succesvolle coach die haar eigen methode ontwikkelde: relatietherapie in je eentje. Want vaak gaat het bij relatieproblemen niet om je partner, maar om jezelf. Ze was veruit de meest enthousiaste gast die ik ooit heb ontvangen.

en nu kwam, maar voortkwam uit iets ouds. Iets ouds en wat diep was weggestopt. „Je handelt vaak niet vanuit wat je nú voelt en vindt, maar vanuit een oud overlevingssysteem dat is ontstaan in je jeugd. En dat programma bepaalt nu hoe jij reageert. Bij alles.” Haar ergernissen zaten in alledaagse dingen. „Als ik dan eindelijk om hulp vroeg – bijvoorbeeld of hij iets wilde regelen – en hij zei: ‘Kan dat ook morgen?’, dan ontplofte ik.” Die reactie kwam voort uit oude pijn: het gevoel er alleen voor te staan. „Die ene opgetrokken wenkbrauw van je partner kan je hele verleden aanzetten.”

Sophie reageerde dus vaak niet op wat er nú gebeurde, maar op iets wat ze ooit had meegemaakt. Haar systeem zei: gevaar, terwijl er eigenlijk niets aan de hand was. „De sok op de grond is geen sok op de grond, het is een signaal: zie je mij wel?” Door haar partner vaak (onbewust) af te wijzen of te bekritisieren, hield ze hem op afstand. „Ik dacht altijd: ik heb geen verlatingsangst. Tot ik zag hoeveel moeite ik deed om me niet echt te binden. Dan hoefde ik ook niemand te verliezen.”

Het verliezen van je moeder is een extreme gebeurtenis, die diepe sporen nalaat. Maar niet alle hechtingsproblemen zijn zo diep gekerfd als die van Sophie.

„Uiteraard is niet ieders moeder weggegaan toen hij of zij vijf jaar oud was, maar

Roefke Carmiggelt is relatie- en gezinstherapeut van de buitencategorie. Een icoon in haar vak. Ik heb haar nooit als therapeut meegemaakt, maar wel ervaren hoe scherp en invoelend ze is. Aan het begin van de zomer kwam ze de studio binnen, met haar kenmerkende zwarte bob en vuurrode lippen. Stralend omdat ze net te horen kreeg dat haar kleindochter haar vwo-diploma had gehaald. Ons gesprek was intens en mooi. Wat me vooral bijbleef is hoe liefdevol ze was naar de mensen achter de schermen, die mij helpen de podcast te maken. Niet iedereen heeft daar oog voor.

GAST

Ik kom haar met enige regelmaat tegen op verjaardagen van gezamenlijke vrienden en ben altijd enorm onder de indruk van haar scherpste, betrokkenheid en directheid. „Hechting is een hoofdwoord. Verbinding is een liefdeswoord”, zei ze toen ik vroeg naar hoe je omgaat met relatieproblemen die voortkomen uit hechting. Dit onderscheid tussen hechting en verbinding is belangrijk. Waar hechting volgens haar vooral te maken heeft met veiligheid, verstand en overlevingsstrategieën, gaat verbinding juist over contact maken vanuit vrijheid, wederkerigheid en bewustzijn. „Ik ben gehecht aan een mooie stoel. Maar verbinden doe je met jezelf én de ander.” Roefke groeide op in een gezin met oorlogstrauma. Ze was als kind, net als Sophie, vooral bezig met zorgen: opletten of haar vader en anderen om haar heen het wel redden. Haar eigen behoeften verdwenen naar de achtergrond. „Ik paste me aan, in plaats van mezelf te worden.” Ze noemt dat een oponthoud in groei, veroorzaakt door een verstoring in veilige hechting. Niet per se door slechte ouders, maar door de omstandigheden.

Die blauwdruk van je jeugd neem je mee in je relatie. Pas toen zij haar man ontmoette begon dat langzaam te veranderen. Frank was veel autonomer en, zo te horen, veel veiliger gehecht. Hij was niet bang om zijn eigen pad te volgen. Van hem leerde ze zichzelf zijn. Maar ook dat liefde niet betekent dat je je moet aanpassen en verdwijnen in de ander. Die symbiotische samensmelting is een behoorlijke valkuil, met name voor mensen met verlatingsangst en vooral in de beginfase van een relatie. Je past je volledig aan, uit angst voor verlies. Het resultaat is dat je vooral jezelf verliest. Roefke pleit voor een liefdesrelatie waarin ruimte is voor twee individuele mensen,

we hebben wél allemaal een verhaal.” Sophie helpt in haar praktijk allerlei vrouwen die vastlopen in hun relatie en die zich regelmatig boos en geïrriteerd voelen door ogenschijnlijk kleine dingen. „Wat we irritant vinden aan een ander, doen we vaak zelf ook. Daarachter schuilt meestal een hele wereld die je eerst bij jezelf moet ontdekken”, legt Sophie uit. „Dus heb het lef om naar je eigen rol te kijken bij ruzies of irritaties. De kunst is om te begrijpen wat jouw triggers zijn en welke oude pijn daarbij omhoog komt. En nee, daar hoeft je echt niet eindeloos voor in therapie.”

ROEFKE CARMIGGELT

Om nog meer de diepte in te gaan over het onderwerp hechting, nodigde ik Roefke Carmiggelt uit. Roefke werkt op haar 83ste nog drie dagen per week als relatie- en gezinstherapeut. Ze is opgeleid door de Hongaarse Iván Bösörényi-Nagy, de grondlegger van de contextuele therapie, waarbij je problemen niet los ziet van wat generaties lang is doorgegeven en ontvangen. Roefke is getrouwd met Frank en heeft zes kinderen en acht kleinkinderen.