

Relatietherapie in je eentje

‘Als mijn partner dít zou doen of dát zou laten: onze relatie zou veel beter zijn.’ Heel wat mensen hebben die gedachte, maar je komt er niet ver mee, zegt relatietherapeute Sophie Zeestraten. Het was haar drijfveer om het boek *Relatietherapie in je eentje* te schrijven. “Wil je een liefdevollere band met je partner? Kijk dan eerst naar jezelf.”

tekst Hanna Van Thienen

Een boze vrouw die staat te huilen boven een volle vaatwasser. En een man die niet begrijpt waar al die heftige emoties vandaan komen, gewoon omdat hij de propere borden nog niet terug in de kast heeft gezet. Met dat beeld opent Sophie Zeestraten haar boek.

Het lijkt een banale ruzie. “Maar dat is het meestal allerminst. Veel relatieproblemen gaan op het eerste gezicht over wat er nú gebeurt, terwijl er onder de oppervlakte veel meer zit. Met mijn boek wil ik mensen leren kijken naar die diepere laag in zichzelf. Waar komen mijn reacties vandaan, wat is mijn aandeel in wat er tussen ons gebeurt en wat kan ik anders doen?”

Relatietherapie in je eentje. Het klinkt bijna als alleen de problemen oplossen die eigenlijk van twee mensen zijn.

“Kijken naar je eigen reacties en gedrag betekent natuurlijk niet dat alles aan jou ligt. Ook de ander heeft een aandeel in de relatiedynamiek. Maar als jij radicaal verantwoordelijkheid neemt voor jouw vijftig procent, haal je de focus weg bij wat de ander allemaal zou moeten veranderen en richt je die op de enige plek waar je invloed op hebt: jezelf.”

“Je kan de ander immers niet veranderen, hoe graag je dat misschien zou willen. Door te focussen op jezelf, neem je ook de regie terug. Je hoeft je niet langer machteloos te voelen, of afhankelijk van wat je partner al dan niet doet.”

Over die vaatwasser. Hoe komt het dat de een soms fel reageert op een situatie die voor de ander banaal lijkt?

“Als partners neem je allebei je eigen geschiedenis en gevoeligheden mee in de relatie. In het gezin waarin je

opgroeide, leerde je al heel vroeg dingen als: *Mag ik mijn behoeften uitspreken? Hoe gaan we om met emoties, spanning en conflicten? Moet ik vooral voor mezelf zorgen of kan ik op een ander leunen?* Die ervaringen kleuren hoe je later naar liefde en relaties kijkt en hoe je daarin reageert.”

“In het voorbeeld van de vaatwasser kan het feit dat haar man hem niet leegmaakte, bij de vrouw raken aan een pijn die ze kent uit haar kindertijd. Bijvoorbeeld een gevoel van er alleen voor te staan. Zo wordt de vaatwasser voor haar ineens het bewijs van iets veel groters: een partner die haar in de steek laat of die niet om haar geeft. Reageert ze vanuit dat gevoel, dan is de kans groot dat haar man zich aangevallen voelt. Hij schiet in de verdediging en voor ze het weten zijn ze aan het ruziën.”

In je boek noem je dat de relatieflipperkast.

“Klopt, de relatieflipperkast is een ket-





“Je kan de ander niet veranderen, hoe graag je dat misschien zou willen. Door te focussen op jezelf, neem je de regie terug. Je hoeft je niet langer machteloos te voelen, of afhankelijk”

Sophie Zeestraten

tingreactie waarin beide partners niet meer reageren op het nu of op elkaar, maar elk vanuit een eigen oud zeer. Een ander voorbeeld: stel dat je partner zijn wenkbrauw optrekt. Ik zou dat misschien amper opmerken, maar als jouw vader vroeger altijd zijn wenkbrauw optrok vlak voordat hij in woede uitbarstte, dan kan dat beeld alleen bij jou al een trigger zijn om emotioneel te worden. Je emoties ontstaan dan niet door wat je met je zintuigen waarneemt, maar door de interpretatie die je eraan geeft. Je veiligheidssysteem zegt: *Dekking zoeken, dit gaat mis*, terwijl die dreiging er in je huidige realiteit niet is.”

Wat kan je doen om uit die flipperkast te komen?

“Het lastige is dat je midden in zo’n ruzie meestal vooral ziet wat de ander doet. Je denkt: *als jij nou eens niet zo zou reageren, hadden we dit probleem niet*. Terwijl jullie reacties elkaar ondertussen voortdurend beïnvloeden en versterken.

Om uit die flipperkast te komen, moet iemand stoppen met de bal terug te kaatsen. En precies daar begint het interessant te worden: wat gebeurt er als jij besluit anders te reageren?”

Klinkt bevrijdend, maar hoe doe je dat?

“Om te beginnen is het belangrijk te beseffen dat je niet kunt voorkomen dat je getriggerd wordt door sommige reacties van je partner. Waar je wél invloed op hebt, is wat je daarna doet. Een handig ezelsbruggetje is: realiseren, reguleren en reageren. Realiseer je dat je getriggerd bent, reguleer jezelf vervolgens eerst: word rustig, kom terug in het hier en nu en zorg dat je weer kunt overzien wat er daadwerkelijk gebeurt. Pas daarna reageer je. Dus niet automatisch vanuit die triggerreactie, maar op een volwassen manier, passend bij de situatie.”

Waarom vinden de meeste mensen het makkelijker om naar de ander te kijken

als diegene die moet veranderen in plaats van naar zichzelf?

“Omdat naar de ander kijken meestal makkelijker en veiliger voelt. Zeker als je je gekwetst, boos of tekortgedaan voelt. Op zo’n moment ervaar je jouw reactie meestal als volkomen logisch en terecht. Naar je eigen aandeel kijken, kan soms bijna voelen alsof je daarmee toegeeft dat het aan jou ligt, dat je de schuld op jou neemt. Maar het gaat helemaal niet over schuld, maar over verantwoordelijkheid en invloed. De ander kan iets doen wat niet oké is én jij kunt tegelijkertijd onderzoeken wat er bij jou gebeurt en hoe jij daarop reageert. Het is dus niet óf-óf, maar heel vaak én-én.”

In je boek gebruik je de mooie term ‘ontschuldigen’.

“Ontschuldigen betekent voor mij dat je probeert te begrijpen waar gedrag en reacties vandaan komen, zonder meteen iemand als schuldige aan te wijzen. We hebben allemaal een geschiedenis, grote of kleine deuken opgelopen. Dat is niet onze schuld. Als je dat gaat zien, ontstaat er vaak meer zachtheid. Naar jezelf én naar je partner.”

“Je kunt gaan denken: *Ah, wacht eens even, daarom reageer ik hier zo fel op*. Of: *Misschien trekt mijn partner zich niet terug omdat hij mij niet belangrijk vindt, maar omdat dit ooit zijn manier is geworden om met spanning om te gaan*. ►

Oefening: zo kom je uit de relatieflipperkast

- 1 Wat is jouw top drie van triggers in je relatie? Denk aan terugkerende situaties of momenten en schrijf ze op.
- 2 De volgende keer dat je merkt dat je boos of geïrriteerd geraakt, vraag je dan af:
 - Wat voel ik nu eigenlijk echt?
 - Wat zit er onder mijn irritatie?
 - Wat is mijn echte behoefte?
- 3 Bonus: als je durft, benoem bovenstaand dan ook naar je partner toe. Zeg: *Sorry, ik reageerde fel. Eigenlijk voelde ik me ...* (aangevallen, alleen, afgewezen, verdrietig, buitengesloten of iets anders).

Als je stopt met zoeken naar wie er fout zit, ontstaat er vaak ruimte om te onderzoeken: wat gebeurt hier nou eigenlijk tussen ons? En hoe kan ik anders reageren?"

Stel dat het me lukt om hier stappen in te zetten. Wat kan er dan veranderen in mijn relatie?

"Hierop kan ik het best antwoorden vanuit mijn eigen ervaring. Mijn man en ik hebben jarenlang met steeds dezelfde ruzies en frustraties gekampt. Ik ging in verwijtstand, hij ging zich verdedigen of in de tegenaanval. Tot ik op een keertje besliste om niet langer mee te gaan in die pingpong. Ik slaagde erin mezelf te reguleren voor ik reageerde. En zo kwam er automatisch meer rust tussen ons twee. Want hoewel er initieel niks veranderde aan zijn gedrag, wijzigde de situatie wél. Zijn boosheid vond immers geen 'haakje' meer bij mij. Beetje bij beetje ontstond er daardoor bij hem ook meer ruimte en bereidheid om te kijken naar zijn eigen aandeel. Dan kwam hij plots naar me toe om sorry te zeggen wanneer hij uit zijn slof was geschoten. Hard roept hard op, maar zacht ook zacht."

In je boek heb je het over streven naar een volwassen relatie. Hoe ziet zo'n relatie eruit?

"Een volwassen relatie betekent niet dat je nooit meer ruzie maakt, getriggerd wordt of elkaar pijn doet. Dat zou niet

realistisch zijn. Het betekent wél dat je allebei verantwoordelijkheid neemt voor je eigen gevoelens, reacties en gedrag. In een volwassen relatie is er ook ruimte voor én-én. Ik kan geraakt zijn door wat jij doet én beseffen dat mijn reactie óók iets met mijn eigen geschiedenis te maken kan hebben. Jij kunt iets niet handig hebben aangepakt én ik kan kijken naar mijn aandeel in wat er vervolgens tussen ons ontstaat."

Is het geen valkuil om alles te herleiden tot je eigen oude pijn of triggers?

"Dat kan zeker een valkuil zijn. Niet iedere boosheid is een trigger en niet iedere teleurstelling komt voort uit je jeugd. Soms doet je partner gewoon iets wat niet oké is of past bepaald gedrag simpelweg niet bij wat jij belangrijk vindt in een relatie. En dat mag jij vinden. Dat is een belangrijke nuance van relatietherapie in je eentje: het doel is niet per definitie om de relatie te redden. Het doel is dat jij zo helder mogelijk gaat zien wat er werkelijk speelt, wat van jou is en wat van de ander, waar jouw invloed ligt én waar die ophoudt. Vanuit die helderheid kun je vervolgens bepalen of deze relatie nog bij je past."

Tot slot: wat met die vaatwasser? Ook al weten we nu dat er een diepere laag onder die ruzie zat, wie gaat hem leegmaken?

(lacht) "Ja, uiteindelijk moet die vaatwasser natuurlijk gewoon worden uitgeleegd. Je triggers herkennen en je eigen emoties reguleren, verandert natuurlijk niks aan het feit dat de vaatwasser nog vol zit. Maar het helpt wel om veel helderder te verwoorden welk gevoel dat in je oproept, je behoefte uit te spreken en op een rustige toon te zeggen wat je nodig hebt. *Ik merk dat ik het vervelend vind dat de vaatwasser nog niet is uitgeleegd. Ik zou het fijn vinden als we afspreken wie hem wanneer uitruimt.*"

"Zo kom je uiteindelijk bij iets wat ook onderdeel is van een volwassen relatie: praktische afspraken maken. Wie doet wat? Dus: eerst onderzoeken waarom die vaatwasser emotioneel inmiddels het formaat van een olifant heeft gekregen en daarna gewoon afspreken wie hem uitruimt. Want soms is een vaatwasser óók gewoon een vaatwasser."

