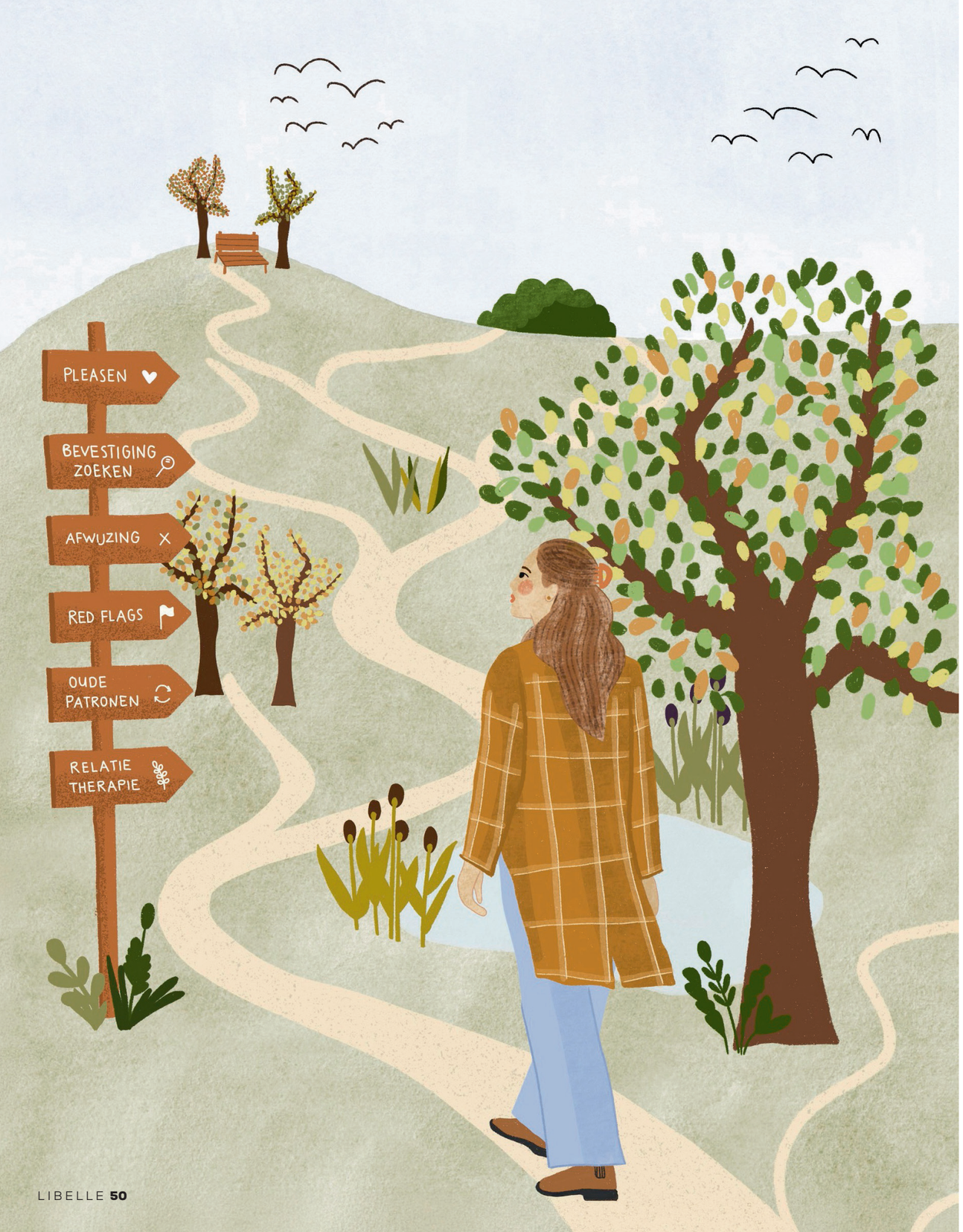
SINGLE op de sofa

Een gezonde relatie met een ander begint bij een gezonde relatie met jezelf. Want uiteindelijk is iedereen zelf verantwoordelijk voor zijn eigen levensgeluk. Relatietherapie in je eentje is een prima eerste stap.

Tekst CARLIJN SIMONS *Illustraties* RENSKE WERNER



Aan minnaars, vrijblijvende verkering of kortstondige relaties geen gebrek, maar het lukte Julia (54) maar niet om een man te vinden die bleef. ‘Steevast waren ze al bezet, hadden ze geen zin om zich serieus te binden of waren ze alleen beschikbaar voor de lusten en niet voor de lasten. Ze vonden me leuk, zo zeiden ze vaak, maar zagen me niet als de moeder van hun kinderen. Zo probeerde ik het met de een na de ander. Steeds opnieuw stortte ik me met volle moed in een vers liefdesavontuur, hopend dat het deze keer wél zou werken, om na een aantal maanden toch weer als single verder te moeten. Nadat dit me voor de zoveelste keer was overkomen – weer een die zich heel erg tot me aangetrokken voelde, maar zijn vriendin niet wilde verlaten voor mij – besloot ik in therapie te gaan. Ik was het verdriet en de teleurstelling na zo’n breuk of afwijzing helemaal beu. Ik wilde snappen waarom het elke keer misging.’

Blauwdruk

Hoewel Julia bij de therapeut aankloppte met de vraag waarom ze toch altijd op de verkeerde mannen valt, ging het in de eerste sessie al over haar jeugd. Ze werd gevraagd te vertellen over haar ouders, over hoe het er vroeger thuis aan toeging, wat voor ervaringen ze had opgedaan als kind. Relatietherapeut Sophie Zeestraten, auteur van *Relatietherapie in je eentje*, begrijpt wel waarom. ‘De manier waarop je bent opgegroeid, bepaalt onbewust hoe je jouw relaties als

‘Ik wilde snappen waarom het elke keer weer misging in de liefde’

volwassene vormgeeft. Wat je als kind wel of niet van je ouders kreeg, zoals veiligheid, aandacht, liefde en emotionele afstemming, bepaalt hoe je bent gehecht. Als je ouders er meestal voor je waren op de momenten dat je ze nodig had, op een manier die aansloot bij jouw behoeften, dan ben je waarschijnlijk veiliger gehecht dan iemand bij wie dat niet zo was. En dat heeft invloed, want daardoor leer je al op jonge leeftijd of een ander er voor je is als je hem of haar nodig hebt.’ Zo vormt wat we in ons vroege leven ▷

HAPPY SINGLE

Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek telt Nederland 3,3 miljoen alleenstaanden. Dat is bijna 1 op de 5. Terwijl het maatschappelijk ideaal van een liefdesrelatie blijft. Het is heel menselijk om verbinding en liefde te willen, maar er zijn ook minder gezonde motieven voor een relatie. Zoals angst voor eenzaamheid of de verwachting dat een partner voor meer bevestiging of het geluk gaat zorgen dat nu ontbreekt. ‘Er is niets mis met het willen van een partner omdat je je leven wilt delen, samen wilt groeien en elkaar wilt aanvullen,’ zegt relatietherapeut Sophie Zeestraten. ‘Maar van een partner vragen om een leegte op te vullen, legt een zware last op de relatie.’

leren over liefde geven en ontvangen, over nabijheid en afstand, en over veiligheid om onszelf te laten zien met zowel de goede als de mindere mooie kanten, een soort innerlijke liefdesblauwdruk. ‘Het is eigenlijk alsof we in onze jeugd worden geprogrammeerd,’ aldus Sophie. ‘En dat programma, stevig opgeslagen in ons brein, bepaalt hoe we ons op latere leeftijd verbinden.’

Oud gemis

Tijdens de gesprekken met haar therapeut ontdekte Julia dat haar vader in haar jeugd emotioneel onbeschikbaar was. ‘Hij zorgde voor brood op de plank, maar had weinig aandacht voor wie ik als kind was. Als ik, trots op mijn hoge blokkentoren, naar hem toe rende om erover te vertellen, liet hij me geïrriteerd weten dat hij de krant zat te lezen. Als ik hem iets wilde vragen, snauwde hij me een “Nu even niet!” toe. Als kind heb ik daar onbewust verstrekkende conclusies uit getrokken: ik moet onzichtbaar zijn om lief gevonden te worden, ik mag niets van een ander verwachten, liefde is altijd voorwaardelijk,

‘Ik viel op kopieën van mijn vader: onbeschikbare mannen’

het is onveilig om mijn emoties te laten zien. Ook al snakte ik naar zijn aandacht en bevestiging, om verdere afwijzing en teleurstelling te voorkomen besloot ik niet meer bij hem aan te kloppen als ik iets nodig had.’

Het was een strategie die Julia als kind hielp overleven, maar die haar volwassen relaties in de weg stond. Sophie: ‘Vaak projecteer je op je partner wat je als kind hebt gemist. Je probeert die liefde, aandacht, veiligheid of bevestiging alsnog te krijgen van je partner. Maar als die vervolgens iets doet of zegt waardoor het oude gemis wordt geraakt, ben je meteen weer dat kleine meisje. Je raakt geïrriteerd, boos, gekwetst en trekt jezelf terug of gaat er juist bovenop zitten. Je gaat pleasen en verliest jezelf uit het oog, of geeft de ander juist geen ruimte.’

Ingegeven door oude pijn, verdriet en gemis zocht Julia inderdaad constant naar bevestiging van haar partners. ‘Tegelijk voelde ik me om het minste of geringste afgewezen. Als hij niet enthousiast genoeg reageerde op mijn voorstel uit eten te gaan, gooide ik alle deuren naar contact dicht om mezelf te beschermen. Aan de ene kant vroeg ik dus heel veel, terwijl ik aan de andere kant alles afhield. Geen wonder dat die mannen niet wisten wat ze met me aanmoesten.’

Vind de trigger

‘Een gezonde relatie met een ander begint met een gezonde relatie met jezelf,’ zegt Sophie. ‘Dan is het belangrijk dat je inzicht krijgt in je eigen patronen en gedragingen, én in waar die vandaan komen. Dan staat de deur namelijk ook open om ze te veranderen. Dat begint allemaal met zelfobservatie, en het oefenen daarvan kan ook zonder partner omdat in de relaties met vrienden, familie of collega’s de patronen en gedragingen zich ook vaak voordoen. Een handig ezelsbruggetje hierbij is ‘realiseren-reguleren-reageren’. Eerst is er de realisatie van een felle reactie, zoals afwijzing, boosheid, verdriet of irritatie. Vraag jezelf vervolgens af wat de trigger van dit gevoel was. Dan gaat het erom die emoties te reguleren, om pas op de plaats te maken en vanuit de volwassen ik te overzien wat er nou eigenlijk gebeurt. Daarmee ontstaat ruimte om als de volwassen jij te reageren in plaats van vanuit de pijn en het gemis van het kleine meisje.’

Nadat Julia was gaan inzien dat de wortel van haar patronen bij haar vader lag – en dat de man met wie ze op dat moment was daar dus niets mee te maken had – kon ze ook het verdriet over haar afwezige vader gaan verwerken. ‘Ik heb drie weken aan één stuk gehuild over alles wat hij me niet heeft gegeven, en kon toen voelen dat ik als volwassen vrouw nu verantwoordelijk was voor mijn eigen geluk. Als ik een fijne relatie wilde, moest ik zelf aan de slag met de deuken die ik in mijn jeugd heb opgelopen en niet meer van een partner verwachten dat hij ze zou vullen. Het was pijnlijk geconfronteerd te worden met de manier waarop ik het al die tijd had gedaan, de destructieve overlevingsstrategieën uit het verleden die ik op mijn partners had losgelaten en wat voor potentiële gezonde relaties ik daarmee misschien had verpest. Tegelijkertijd bood het me ook de kans de regie terug te nemen.’

Emotioneel volwassen

Voor Julia was therapie zinvol, omdat ze bereid was eerlijk naar zichzelf te kijken, naar háár aandeel en rol. ‘Daardoor ontdekte ik ook dat er best mannen waren die oprecht geïnteresseerd waren geweest, alleen zag ik die nooit staan aangezien mijn liefdesblauwdruk me vertelde dat een man die me leuk vindt om wie ik ben, niet bestond. In plaats daarvan viel ik vooral op kopieën van mijn vader: onbeschikbare mannen die niet werkelijk oog voor mij hadden.’

Relatietherapeut Sophie vertelt dat het in de liefde bijna nooit óf de een óf de ander is, maar bijna altijd én-én. ‘Er is de een die wat doet of laat, én de ander die daardoor wordt getriggerd. Nu kan het zo zijn dat die ander ook echt niet geschikt is voor jou, alleen heb je op hem geen invloed. Maar voor jouw vijftig procent-aandeel kun je wel altijd honderd procent verantwoordelijkheid nemen.’

Julia is nog steeds single, maar heeft alle hoop binnenkort een geschikte man tegen het lijf te lopen. ‘Onbeschikbare mannen, die ik uit duizenden herken, ga ik nu uit de weg omdat ik weet dat het op niets zal uitlopen. Ik heb geleerd mijn ogen te openen voor een beschikbaar exemplaar, aan wie ik, mocht ik toch weer eens in mijn oude patroon belanden, inmiddels goed kan uitleggen hoe soms de mechanismen uit mijn jeugd nog oppiepen. Ik ga ervan uit dat mijn toekomstige partner dusdanig emotioneel volwassen is, net zoals ik dat door therapie ben geworden, dat we er dan samen wel uit komen.’ □

WAAR BEGINT DE RUZIE?

Relatietherapie in je eentje kan ook zinvol zijn als er wél sprake is van een wederhelft. Want ook al hebben jullie voor elkaar gekozen, dan nog kunnen oude patronen, onvervulde behoeftes en ongezonde overlevingsstrategieën de boel thuis op scherp zetten. Vaak leidt het tot zich herhalende ruzies waarin jullie steeds hopeloos verstrikt raken, zonder ooit tot een blijvende oplossing te komen. Toch is die er wel, en net als bij de singles ligt het geheim in ontdekken van waaruit je communiceert. Waar begint de ruzie? Wat is de trigger? Wat voor gevoel wekt die op? Waarom, wat zit er onder die eerste reactie? En wat is het gedrag dat daarop volgt? Door een moment afstand tot de situatie te nemen, door even weg te lopen, een paar ogenblikken stil te zijn of een aantal keer diep adem te halen, ontstaat er ruimte om dit te ontrafelen. Zodra de emoties zijn gezakt en helder is wat er onder dat conflict over een niet uitgeruimde vaatwasser of rondslingerende vuile was werkelijk speelt, kunnen jullie in gesprek. Niet over wie de schuld heeft of wie het goed of verkeerd ziet, maar over de vraag hoe jullie er beiden naar kijken en het ervaren.

Wat je als kind *wel of niet* van je ouders kreeg, bepaalt hoe je bent gehecht



Net als in de film

Wat een gezonde, volwassen relatie ook nogal eens in de weg staat, is hoe in films de liefde wordt gepresenteerd. De perfecte partner is daarin niet alleen woest aantrekkelijk, maar ook lief, zorgzaam en betrouwbaar. Een beste vriend(in) die al onze interesses deelt, met wie je spetterende seks hebt en diepe gesprekken. Wat je niet ziet is wat er werkelijk gebeurt als twee mensen met ieder hun eigen gevoeligheden samen verdergaan. Terwijl het daar pas begint. In elke relatie komen niet alleen twee mensen samen, maar óók hun geschiedenis, wat kan zorgen voor conflicten en verwijdering. Door het Hollywood-normaal zijn we gaan geloven dat het altijd leuk, makkelijk en romantisch moet zijn. En denken we bij de minste of geringste wrijving al dat de relatie of de partner niet klopt. Maar wat vooral niet klopt, is het onrealistische beeld dat we erop nahouden.

Luister & kijk live mee!

Op 28 oktober om 10.30 uur gaat Libelle in gesprek met auteur Sophie Zeestraten over haar boek *Relatietherapie in je eentje*, en daar kun jij (online) bij zijn! Hoe werk je aan je relatie, ook als je partner niet mee wil? Tijdens dit exclusieve Libelle Leesclub-interview is ruimte voor een beperkt aantal deelnemers om live mee te kijken én Sophie vragen te stellen over het boek of je eigen situatie. **Meld je dus nu aan via libelle.nl/leesclub-sophie.**