‘Je partner willen veranderen is verspilde energie’

Is de liefde er wel, maar loopt de relatie toch vast? Verzanden jullie steeds weer in dezelfde ruzies? Misschien heeft **Sophie Zeestraten** wel een oplossing: relatietherapie in je eentje. ‘Let op: de andere partij krijgt geen *free ticket*.’

Tekst EVA KESTEMONT



Hoe vermijd je steeds terugkerende ruzies? ‘Je hebt als individu veel meer invloed op je relatie dan je denkt’, zegt Sophie Zeestraten. © GETTY

“Ik ook.”

Dat was het antwoord van relatietherapeut Sophie Zeestraten (52) toen haar partner jaren geleden tijdens een autorit bekende dat hij steeds vaker aan uit elkaar gaan dacht. Ironisch genoeg had juist zij, die al tal van koppels had begeleid, haar relatie zien vastlopen in eindeloze ruzies en irritaties.

Interventies zoals klassieke relatietherapie brachten even soelaas, maar altijd liep het weer mis. Tot ze uiteindelijk de vicieuze cirkel wist te breken en “100 procent verantwoordelijkheid nam voor mijn 50 procent van de relatie”. Die ervaring werd de basis voor haar boek *Relatietherapie in je eentje*.

Uw boek opent met die pijnlijke bekentenis in de auto. Hoe was het zover kunnen komen?

“Het was zo verdrietig. We wilden allebei niets liever dan een fijne relatie, maar hadden tijdens onze hobbelige kindertijd nooit geleerd hoe dat moest. Ik wist als therapeut dat ik ermee aan de slag moest als ik getriggerd werd door iets wat mijn partner deed of zei, maar kwam in de illusie terecht dat ik alles zou kunnen oplossen als ik maar genoeg aan mezelf werkte.

“Zo werd ik best hard voor mezelf. Ik moest maar met de situatie leren omgaan, waarop ik verder naar mijn gevoel geen enkele invloed op had. We zaten vast en kibbelden de hele tijd. Dodelijk vermoeiend.”

Tot u iets anders begon te doen. Wat dan?

“Na jaren in dat gehakketak besloot ik dat zo’n relatie zonde was van mijn leven. Ik wilde niet uit elkaar, maar ik wilde ook niet op dezelfde manier voort, en was bereid de consequenties te accepteren. Zelfs als dat betekende dat onze relatie daardoor toch zou eindigen.

“Terwijl ik voordien vond dat hij maar moest veranderen, besloot ik om niet meer in de ruzies te participeren. Ik stapte gewoon weg. Toen gebeurde iets heel interessants: we veranderden allebei. Ik werd zachter en daardoor ontstond meer rust en ruimte, waardoor hij meer naar zijn eigen aandeel kon kijken.

“Zo ontstond ‘relatietherapie in je eentje’: je stopt met wijzen naar de andere en focust op zaken waar je wél invloed op hebt. Daarover kun je de regie nemen. Je kiest voor de dingen die je gelukkig maken en je treedt uit je slachtofferrol vol frustratie. Jarenlang voelde ik me machteloos, maar je hebt als individu veel meer invloed op de dynamiek in je relatie dan je misschien denkt.”

Kan u dat even concreet maken? Wat kan een lezer bijvoorbeeld doen bij de honderdste discussie over rondslingerende sokken?

“Eerst en vooral geloof ik dat terugkerende ruzies vaak niet over de feiten zelf gaan. Mijn partner en ik hebben uren gekibbeld over de vaatwasser. Die altijd zelf moeten uitladen is natuurlijk irritant, maar het ging verder dan dat. De borden en vorken katapulteerden me terug naar mijn jeugd, waarin ik het gevoel had er altijd alleen voor te staan.

“Ons lichaam mag dan wel volwassen zijn, maar als we getriggerd worden, reageren we vanuit een andere leeftijd. Iedereen ontwikkelt al van in de wieg overlevingsstrategieën: manieren die ervoor zorgen dat je de juiste aandacht krijgt van je ouders. Die vormen je blauwdruk en komen je (liefdes)leven lang terug.

“Zo krijgen onze partners soms een rekening gepresenteerd die niet voor hen bestemd is, tijdens discussies die niets met hen te maken hebben.

“Vandaag neem ik een volle vaatwasser niet meer persoonlijk, net zoals ik het niet persoonlijk neem als een puber dagenlang chagrijnig rondloopt. Ik wil niet ontkennen dat die vuile sokken er liggen, maar de lading die eraan hangt, is voor iedereen anders.

“Hoogstwaarschijnlijk liet je man ze niet slingeren zodat jij je alleen kon voelen. Als je dat kunt zien, kan zo’n sok je nog altijd verdrietig maken, maar dan kun je ook beseffen dat er een stuk van dat gevoel bij jou zit.”

Waar zit dan de grens tussen begrip hebben en de handdoek in de ring gooien?

“Het allerbelangrijkste is dat je eerst terugkomt bij jezelf en je emoties leert reguleren. Als je jezelf aan het opvreten bent, kan je geen constructief gesprek voeren. Denk dus eerst eens na: waar gaat je gevoel over? Bespreek dat later op een rustig moment met je partner. Dat zal heel anders verlopen als je uitlegt wat je voelt bij die sokken, dan wanneer je hem toesnauwt dat hij ze nooit opruimt.”

Hoe kun je die klik maken?

“Als eerste stap zou ik helder proberen te krijgen waar de steeds terugkerende conflicten in jullie relatie zitten. Ze vermommen zich soms wat anders - de ene keer is de aanleiding een vaatwasser, de andere keer een vergeten verjaardagscadeau - maar gaan in de kern vaak over hetzelfde, zoals je niet gezien voelen.

“Giet ze daarna eens in een schema. Verdeel een papier in twee kolommen en schrijf alles op: links wat zij doet, rechts wat hij daarop zegt, weer links hoe zij daarop reageert, enzovoort. Waar begint de ruzie? ▶

4 tips

om ruzies te voorkomen

Voel je irritatie, angst, boosheid of de drang om te pleasen? Wacht even en analyseer wat gebeurt.

Wat zijn de ‘flipperkasten’ in de relatie? Word je bewust van jullie triggers.

Sta stil bij jullie beider achtergrond. Hoe werden de zaken vroeger thuis aangepakt? Wat vinden jullie normaal?

Maak een lijstje van dingen die je waardeert aan je partner. Wat trekt je aan? Waar is hij goed in? Wat vond je cool aan hem of haar?



"Is het bij een snauw of bij een bepaalde blik? Als je dat duidelijk in beeld krijgt, lukt het een volgende keer misschien wel om even terug te koppelen.

"Dan volgen de drie R's: eerst realiseren wat er precies gaande is en reguleren, bijvoorbeeld met een kleine ademhalingsoefening, en dan pas reageren. Er is maar weinig zo urgent dat een reactie meteen nodig is."

Dat vertragen al een stevige uitdaging is, bewijs je in je boek zelf met de sprekende term 'relatieflipperkast'.
"Zo noem ik inderdaad de steeds terugkerende, snel escalerende ruzies die niet noodzakelijk gaan over de aanleiding ervan. Bijvoorbeeld als mijn man niet meteen reageerde wanneer ik tijdens zijn werkdag een praatje wilde maken; dan leek het voor mij alsof hij mij niet de moeite vond om mee te praten.

"Hij bedoelde dat natuurlijk niet zo: hij was gewoon aan het werk. Toch reageerde ik dan vanuit mijn gekwetste emotie, waardoor hij ook meteen in de aanval ging. Nu denk ik gewoon: hoe urgent is mijn boodschap? Vaak kan het ook wel even wachten.

"Vertragen stelt je in staat om de zaak te bekijken vanuit het perspectief van de andere. Dat kan op verschillende manieren. Pauzeer je lichaam bijvoorbeeld met de 5-5-ademhaling: adem vijf seconden in en dan vijf seconden uit. Of zoek even een rustige plek op - de wc is prima - en stel jezelf hardop gerust, alsof je een kind troost: 'Het is oké. Je bent veilig'.

"Of probeer *tapping*: kalmeer je lichaam door er zachtjes op te tikken met je vingers. Zo ontspan je je zenuwstelsel en kan je van een afstandje kijken naar wat net gebeurde. De eerste stap is begrijpen. Maar de allerbelangrijkste stap is voelen. Wat voel je als je geraakt wordt?"

Botst uw boodschap af en toe niet op irritatie bij partners die nu al het gevoel hebben dat ze de relatie in hun eentje dragen?
"De hele tijd! Ik begrijp de weerstand helemaal, want als iemand op het moment dat mijn relatie op losse schroeven stond tegen mij had gezegd dat ik maar gewoon zelf moest veranderen, zou dat hebben aangevoeld als natrappen terwijl ik al op de grond lag.

"En toch: er zat wel degelijk ook iets bij mij. Dat nam niet weg dat mijn partner ook dingen deed. De andere krijgt geen *free ticket*. Maar hoe jij erop reageert, dat ligt in jouw handen. Als je dat beseft, kom je in een veel krachtigere positie waarin je respectvol kunt omgaan met jezelf én de ander."

Werkt dat beter dan klassieke relatietherapie in duo?
"Als je met tweeën het besluit neemt om samen in therapie te gaan en allebei eerlijk naar je eigen aandeel kunt kijken, is er heel veel mogelijk. Maar je hoeft niet op je partner te wachten als die dat niet even graag wil als jij.

"Daarbij is relatietherapie in je eentje altijd een mooie aanvulling. In je eentje op de zetel kun je eerlijker zijn. Je hoeft niemand te beschermen of te sparen. Elke partner heeft ook zijn eigen verhaal. Het is voor iedereen interessant om te onderzoeken hoe je je binnen een relatie gedraagt. Wat maakt je boos? Wanneer trek je je terug? Wat maakt je bang? Als je dat weet, overspoelen die emoties je minder op de momenten dat ze opspelen, bijvoorbeeld tijdens een ruzie."

U vond voor uw explosies aan de vaatwasser een verklaring in uw turbulente jeugdjaren. Werkt uw theorie dan alleen bij mensen met een slechte jeugd?
"We lopen in het leven allemaal deuken op, kleintjes en grotere. Ook bij mensen die veilig gehecht zijn, zorgen overlevingsstrategieën later in het leven soms voor uitdagingen.

"Hoe dan ook ben je nooit overgeleverd aan die blauwdruk. Je jeugd heeft je gevormd, maar is geen excuus. Als je je er bewust van wordt en bereid bent verantwoordelijkheid te nemen voor je gedrag - hoe confronterend dat vaak ook is -, is er veel mogelijk. Dat vind ik een hoopvolle boodschap."

U richt zichzelf vooral op vrouwen omdat u dit soort dingen makkelijker met hen kunt bespreken, schrijft u. Legt u daarmee de mentale arbeid niet opnieuw in hun kamp?
"Ik herken het gevoel dat veel vrouwen hebben: dat ze alles moeten controleren. Het zijn vaak zij die het volledige schema van speelafspraakjes, zwemzakken en verjaardagscadeautjes in hun hoofd hebben zitten. Dat is veel. Maar als ze vanuit dat gevoel de hele tijd kritiek geven op hun man, zal die standaard in verdedigingsmodus staan.

"In mijn praktijk zie ik dat vrouwen vaak niet alleen de praktische zaken, maar ook de relatie managen. Juist daardoor zijn zij in staat om daar grote veranderingen in teweeg te brengen. Natuurlijk moeten mannen ook naar hun aandeel kijken, maar wij moeten onthouden dat ze ons niet bewust opzadelen met dat overzicht; ze zitten gewoon anders in elkaar dan wij."

Mannen staan van nature in zaklampfocus, schrijft u, en vrouwen in panoramastand. Hoe komt u daarbij?
"Dat zie ik geregeld in mijn praktijk. De gemiddelde man is vaker gericht op één ding tegelijk, de gemiddelde vrouw neem dan weer vaker de hele omgeving waar en ziet overal tegelijk uit te voeren taken. Dat soort man-vrouwverschillen herkennen kan vaak al de angel uit een triggersituatie halen."

Is het traditionele rollenpatroon in veel heteroseksuele relaties niet juist het terugkerende probleem?
"De belangrijkste reden waarom vrouwen bij mij komen aankloppen, is omdat ze zich eenzaam voelen binnen hun relatie. Ze vinden geen verbinding of emotionele intimiteit meer bij hun partner. Wat veel van die vrouwen niet beseffen, is dat zij zelf ook vaak iets doen om die verbinding te saboteren.

"Bekijk het eens wat breder. Als een man vanuit de supermarkt naar zijn vrouw belt om te vragen welk merk van wasproduct hij moet meenemen, dan zie ik een partner die het heel graag heel goed wil doen voor zijn vrouw. Waarom is dat merk zo belangrijk? Misschien wel omdat hij bang is om het verkeerd te doen, want hij weet dat er dan wat zwaait?

"Dat was alvast onze dynamiek: als hij met het verkeerde merk thuiskwam, zaten we meteen in een flipperkast. Ik vond dat hij niet naar mij luisterde, hij dat hij nooit iets goed kon doen.

"Ik heb zoveel energie verloren in het willen veranderen van mijn partner. Als ik diezelfde energie had geïnvesteerd in mijzelf afvragen waarom ik reageer zoals ik reageer, zou dat heel veel pijn, verdriet en ellende hebben gescheeld."

Hoe doen we dat dan, dat loslaten?
"Ik hou niet van dat woord. Als loslaten zo gemakkelijk was geweest, zou je het al lang hebben gedaan. Misschien kun je jezelf verbieden om je irritatie te uiten en vinden dat je niet boos mag worden, maar dan schuilt het ressentiment om de hoek. Dat voelt je partner zonder twijfel, waarop hij ook weer zal reageren. Het gaat niet om loslaten, maar om inzicht krijgen in jullie dynamiek.

"Soms zien partners alleen nog maar het negatieve in elkaar, en niet meer wat de andere wel goed doet. Je bent om allerlei redenen ooit verliefd geworden op die persoon. Bekijk hem eens vanuit dat perspectief: wat waardeer je wel in je partner?"

Alles is perceptie?
"Als ik aan jou vraag aan welke kant het oor van mijn koffiekop zit, wat zeg jij dan?"

Aan de rechterkant.
"Maar omdat we tegenover elkaar zitten, zit het voor mij links. We kijken altijd vanuit een bepaalde hoek. Je kunt een situatie of omstandigheid anders zien en toch is het allebei waar. Jouw ervaring doet niets af aan de mijne. Vertragen en uitzoomen stellen je in staat om dat te zien."

Soms leidt het echter ook tot het besluit: dit pik ik niet meer. Zijn er signalen dat een relatie niet meer te redden valt?
"Mijn werk is er inderdaad niet op gericht om elke relatie te redden. Sommige mensen denderen zonder veel stil te staan door het leven en zitten plots met een partner waar ze dan maar mee voortgaan. Na de komst van kinderen beseffen ze dat ze in een situatie verzeild zijn geraakt die niet bij hen past.

"Daarbij is het vooral zaak om hen te laten voelen wat zij belangrijk vinden in het leven. Pas daarna kun je eventueel uitdokteren hoe je dat samen zou kunnen realiseren, maar soms betekent dat inzicht ook dat jullie beter apart verdergaan.

"Er zijn ook toxische relaties waarbij partners structureel over grenzen heen gaan. Maar het is nooit aan mij om te zeggen dat iemand weg moet bij zijn partner: dat heeft geen zin als die persoon daar niet aan toe is. Ook zo iemand moet er eerst achter komen wat hij of zij van het leven wil. Dat mag uiteraard een relatieflipperkast zijn, maar ik zou het niet aanraden.

"Hoe dan ook is het razend moeilijk om te voorspellen wat er in een relatie kan gebeuren. Ik dacht lang dat de mijne niet te redden was, maar het is toch gelukt. Het is echt niet zo dat we nooit meer ruzie hebben, maar daarna gaan we wel weer gewoon verder. Als je van elkaar houdt en allebei je best wilt doen, is er veel mogelijk."



Sophie Zeestraten, *Relatietherapie in je eentje,* Fontaine Uitgevers, 240 p., 22,99 euro.



Sophie Zeestraten raadt aan om wat vaker te vertragen: 'Dat stelt je in staat om de zaak te bekijken vanuit het perspectief van de andere.' © GETTY

'Terugkerende conflicten vermommen zich soms wat anders, maar gaan in de kern vaak over hetzelfde, zoals je niet gezien voelen'

'Vrouwen hebben het gevoel dat ze alles moeten controleren. Maar als ze dan almaar kritiek geven, zal hun man standaard in verdedigingsmodus staan'