Relatietherapie in je eentje



Herprogrammeer je brein en los zélf die eeuwige ruzies op

Wat als jullie steeds dezelfde ruzies maken en alles al hebben geprobeerd om dat op te lossen? Dat overkwam ook relatietherapeute Sophie Zeestraten. Zij vertelt hoe zij besloot om het anders aan te pakken.

Tekst: Kaat De Kock, met dank aan relatietherapeute Sophie Zeestraten



Relatietherapeute Sophie Zeestraten schreef het boek *Relatietherapie in je eentje*, waarin ze uitlegt hoe jij alleen (en dus niet samen met je lief) een groot deel van jullie relatieproblemen kan aanpakken, zoals irritaties en ruzies die telkens opnieuw naar boven komen en je felle reacties daarop. Nu hoor ik je natuurlijk meteen denken: *maar wacht, waarom moet alleen ik veranderen, en niet hij? Hij is toch ook een deel van het probleem aangezien hij nog altijd vergeet om de vuilnisbakken buiten te zetten en nog iedere avond vraagt wat ik wil eten in plaats van eindelijk zelf eens iets te bedenken?*

Waarom moet ik in m'n eentje onze ruzies oplossen als mijn partner deel van het probleem is?
Sophie: 'Ten eerste is het belangrijk om te benoemen dat je niks hoeft. Jíj bepaalt over jouw leven. Het gaat er ook niet over dat jij in je eentje jullie ruzie zou moeten oplossen. Want natuurlijk is jouw partner ook deel van het probleem. In relaties is er immers altijd sprake van een wisselwerking, waarbij beide partners een aandeel hebben in de dynamiek. Naar jouw eigen aandeel kijken betekent niet dat het aan jou ligt of dat het jouw schuld zou zijn dat jullie problemen hebben en dat het alleen aan jou is om die op te lossen. Het betekent wél dat jij je richt op de enige plek waar je echt invloed hebt: jezelf. Dus als een partner er (nog) niet voor openstaat om samen te kijken, betekent dat niet dat jij niet al zelf in beweging kan komen om jouw eigen stukje te onderzoeken. Want hoe je het ook wendt of keert, als volwassene zijn we allemaal zelf verantwoordelijk voor onze reacties en ons gedrag, ongeacht wat de ander doet. Door jouw eigen rol in jullie dynamiek onder de loep nemen, neem je regie over de situatie. En als jij anders gaat reageren, verandert de dynamiek heel vaak automatisch mee.'

'Een relatie is een wisselwerking. En jij bent daarin honderd procent verantwoordelijk voor jouw vijftig procent.'

Voor wie schreef je dit boek?
'Ik schreef dit boek in eerste instantie voor vrouwen die zich nu voelen zoals ik me toen voelde: de vrouw die verdrietig en gefrustreerd was en zich al heel lang eenzaam voelde in haar relatie. De vrouw die uitgeput was van het proberen de relatie te laten werken en op het punt stond de handdoek in de ring te gooien. Een boek als dit was er toen niet, of ik heb het in elk geval niet gevonden. Een boek dat me had kunnen helpen om te verzachten. Milder te kijken naar mezelf én naar de ander. En eerlijker te zien wat er werkelijk speelde onder al die strijd, pijn en verwijten. En van daaruit anders te kunnen gaan kiezen.
Relatietherapie in je eentje draait - zoals ik het zie - om individueel en zelfstandig werken aan je eigen stuk in jullie relatie. Je kijkt dus naar jouw aandeel in de dynamiek in jullie relatie. Want een relatie is per definitie een wisselwerking. En jij bent daarin honderd procent verantwoordelijk voor jouw vijftig procent.'

Waarom maken we eigenlijk zo vaak ruzie met onze partner?
'We denken vaak dat ruzies ontstaan door de ander: omdat hij/zij/die iets doet of juist niet doet. Maar in werkelijkheid gaat een ruzie meestal over veel meer dan waar de discussie op het eerste gezicht over lijkt te gaan. Hoe we opgroeien, wat er als kind op ons af kwam, wat we juist hebben gemist en welk voorbeeldgedrag we van onze ouders zagen, vormt onze blauwdruk. En die blauwdruk wordt later vaak ook onze liefdesblauwdruk. Zonder dat we ons daarvan bewust zijn, nemen we die mee onze relaties in.
Als onze partner vervolgens iets zegt of doet waardoor een oude pijn - of iets wat we vroeger juist hebben gemist - wordt getriggerd, neemt ons overlevingsbrein het vaak razendsnel over. We reageren dan niet meer alleen op wat er op dat moment gebeurt, maar ook op alles wat die situatie onbewust in ons oproept. Daardoor voelen kleine ruzies soms opeens heel groot. We trekken ons bijvoorbeeld terug, worden boos, gaan pleasen of klampen ons juist vast aan de ander. Niet omdat we dat willen, maar omdat we ooit hebben geleerd dat dat ons helpt om met moeilijke situaties om te gaan.
Je overlevingsbrein trekt dus vaak overhaaste conclusies, en die zijn niet altijd helemaal terecht. Maar voor je dat beseft, is heel je systeem allang gealarmeerd en zijn de stresshormonen al aangemaakt. En dan heb jij er alweer iets uitgeflapt waarvan je achteraf denkt: *waarom zei ik dat nou? Ik meende er niks van, maar het was eruit voordat ik het doorhad.*
Dat deel van ons brein kent ook alleen maar het nu en laat ons dan ook geloven dat dat oude gevoel nú ontstaan is. **Het is alsof de pijn die je nú voelt ook wordt veroorzaakt door iets of iemand in het hier en nu in plaats van dat er iets uit je kindertijd wordt getriggerd. En drie keer raden wie er dan meestal de schuld van krijgt die pijn veroorzaakt te hebben? Precies: je partner.** Het kan ook je zoon of dochter, je ouders, je vriendin, je collega, je leidinggevende of degene die je niet laat invoegen op de snelweg zijn. Maar je partner is veruit het vaakst het slachtoffer. De schuld bij je partner leggen is nodig omdat het je aandacht meteen wegleidt van het voelen van je oude pijn van toen. Missie volbracht!'

'De schuld bij je partner leggen is nodig omdat het je aandacht wegleidt van het voelen van je oude pijn. Missie volbracht!'



Er is dus een groot verschil tussen wat je daadwerkelijk waarneemt en hoe je overlevingsbrein die informatie interpreteert?
'Stel dat je je partner zijn wenkbrauw ziet optrekken. En stel je voor dat je vader vroeger altijd zijn wenkbrauw optrok vlak voordat hij in woede uitbarstte. Dan slaat jouw veiligheidssysteem direct aan bij het zien van die beweging. Je programmering roept dan meteen "Ik weet al waar dit heen gaat! Zoek dekking!" of "Ik sla maar alvast terug voordat het te laat is".
En ook al ben je niet meer dat meisje van toen, heel je systeem en elke cel denkt van wel en is direct in opperste staat van paraatheid.
Misschien denk je nu: *maar ik heb toch een fijne jeugd met liefdevolle ouders gehad? Hoe kan het dan dat ik hier steeds tegenaan loop?* Maar het gaat dus niet alleen om wat er zichtbaar misging. Het gaat ook om het feit dat kleine kinderen gebeurtenissen of situaties op een heel andere manier kunnen ervaren dan waar we ons als volwassene vaak bewust van zijn. Een ervaring uit je verleden kan zich in het hier en nu bijvoorbeeld laten zien als een ongemakkelijk en onrustig gevoel wanneer je partner een weekend weggaat en jij "alleen" achterblijft. Zonder dat je je daar bewust van bent, kan dat een echo uit je verleden zijn. Je "plakt" heel vaak je pijnlijke gevoelens van toen op je partner van nu, alsof híj de veroorzaker is van de pijn die je nu voelt. Maar bij een felle reactie is het meestal enen; er is in het hier en nu iets aan de hand én er wordt iets ouds geraakt.'
Daarom kan je er dus niet altijd op vertrouwen dat je de dingen ziet zoals ze echt zijn. Soms zit ons overlevingsbrein er écht naast en schat het de intenties van je partner helemaal fout in. En dan kan de boel natuurlijk ontsporen.
'Stel dat je partner te laat komt voor jullie afspraak. Jij denkt: *hij vindt mij niet belangrijk (genoeg om op tijd te komen)*, en je voelt je opeens verdrietig, boos of teleurgesteld. Je bent ervan overtuigd dat wat je op dat moment denkt en voelt, klopt. Maar stel nu dat hij júíst heel erg op tijd van zijn werk was weggegaan omdat hij weet hoe belangrijk dat voor je is, maar vervolgens in de file terechtkwam. **Als niet belangrijk zijn voor de ander jouw pijnpunt is, zal je dat in alles bevestigd zien.** In het te laat komen van je partner, in zijn vergeten boodschap, in het verkeerde wasmiddel dat hij meeneemt (terwijl jij al tien keer hebt gezegd dat je dat andere merk wil), in de vaatwasser die hij vergat uit te ruimen...'



Je 'plakt' heel vaak je pijnlijke gevoelens van toen op je partner van nu, alsof hij de veroorzaker is van de pijn die je nu voelt.

Als dat gevoel van niet belangrijk zijn voor je partner telkens opnieuw de kop opsteekt, ga je op den duur anders op hem reageren. Dat doe je niet expres, maar het gebeurt wel. Je gaat het hem verwijten, en het begint zich op te stapelen. En of je het nu uit met boze woorden en verwijten, of het binnenhoudt, je terugtrekt en denkt: *laat ook maar*, het zal tot (nog meer) afstand en verwijdering tussen jullie leiden. Onbedoeld saboteer je zo dus zelf de verbinding tussen jullie.
Je reactie doet natuurlijk ook iets met je partner, want hoe zou jij het vinden als hij/zij/die je heel de tijd hardop of stilzwijgend van alles verwijt? Eerst ga je misschien nog je best doen om uit te leggen en te 'bewijzen' dat het echt niet klopt en dat je de ander wél belangrijk vindt. Maar als je partner je toch niet gelooft, dan haak je op een gegeven moment af. Dan word je misschien zelf ook boos of trek je je terug. En zo zet je de ander buitenspel en kom je samen langzaam in een vicieuze cirkel terecht.

Hoe lossen we dat dan op?
'Het goede nieuws is dat je die patronen kan leren herkennen en anders kan leren reageren. Als je begrijpt waar jouw reacties vandaan komen en leert om niet meer automatisch vanuit die oude overlevingsstrategieën te reageren, ontstaat er ruimte om als volwassene anders te kiezen. En juist dát kan een wereld van verschil maken in je relatie.'
Een buitenproportionele reactie is vaak een signaal dat je overlevingssysteem geactiveerd is. Het helpt enorm als je doorkrijgt dat je partner op zo'n moment een trigger is.
Dat lijkt makkelijker dan het is. Je reactie voelt in het geval van een trigger meestal heel terecht. *Iedereen zou toch zo reageren in zo'n situatie?* denk je dan. Nee, dus. De een wordt boos, de ander trekt zich terug of wordt stil, gaat pleasen, wordt angstig, neemt een glas wijn of gaat heel de avond online shoppen. Dus als je in de reactie op die trigger zit, is het helemaal niet zo makkelijk om die te herkennen.
Maar oefening baart kunst, en als je gaat onderzoeken door welke situaties je bijvoorbeeld geïrriteerd raakt, je afsluit of zwijgt om de lieve vrede te bewaren, ga je daar langzaam een rode draad in herkennen. Gaandeweg zal je minder (heftige) reacties hebben en lukt het je om sneller uit een triggerreactie te komen.

'Het goeie nieuws is dat je die patronen kan leren herkennen en anders kan leren reageren.'



Sophie, heb je tot slot nog concrete tips die we kunnen toepassen om ruzies te vermijden of, als dat niet lukt, makkelijker op te lossen?
'Misschien begint het wel met zachtheid. Zachtheid voor jezelf én voor je partner. Iedereen heeft een geschiedenis. Iedereen heeft een verhaal. Niemand komt blanco een relatie in. We nemen allemaal onze eigen ervaringen, pijn, overtuigingen en overlevingsstrategieën mee. Het kan heel helpend zijn om je te realiseren dat die oude verhalen in relaties soms in elkaar verstrikt raken. Dat is niet gek. Sterker nog, het is heel normaal. Je bent daarin dus zeker niet de enige, en dat is toch vaak ook een geruststellende gedachte.
Wat kan je concreet doen als je merkt dat je geraakt of getriggerd wordt? Probeer niet meteen te reageren, maar probeer te vertragen en uit te zoomen. Dat helpt om weer het hele speelveld te kunnen overzien, inclusief je eigen rol. Vraag je af: wat gebeurt hier nu eigenlijk echt? Wat maakt dat dit me zo raakt? Waarom reageer ik zo?
Een handig ezelsbruggetje is ook: realiseren, reguleren, reageren. Als je bijvoorbeeld een felle reactie hebt en je daarvan bewust wordt, realiseer je dan dat je waarschijnlijk getriggerd bent. Reguleer vervolgens eerst je eigen emoties, bijvoorbeeld door even uit de situatie te stappen en een paar keer goed in en uit te ademen, zodat je weer rustig wordt. Pas daarna reageer je. Niet vanuit je overlevingsbrein of oude pijn, maar vanuit de volwassen versie van jezelf.'



Sophie Zeestraten, ***Relatietherapie in je eentje*** - € 22,99 - Uitgeverij Fontaine.