Relatietherapie in je eentje

"Als jij anders reageert, doet je partner dat ook"

Wie niet gelukkig is in een huwelijk, kan denken: veranderde mijn partner maar. Dit was ook het geval bij relatietherapeut Sophie Zeestraten. Tot ze besefte dat ze zelf de sleutel in handen had.

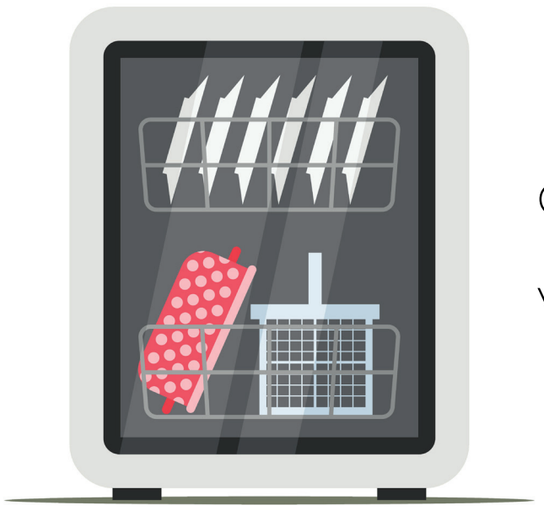
Tekst: Belinda Fallaux

Het is vroeg in de ochtend. Je loopt de keuken in, pakt het vieze kopje dat nog op het aanrecht staat, trekt de klep van de vaatwasser open om het erin te zetten... en ziet dat hij weer niet is uitgeruimd. Dat is de druppel. Je voelt meteen een golf van woede omhoogkomen. Je gooit de klep dicht en begint te foeteren tegen je partner. Over nooit eens geholpen worden. Over waardering. Over respect.
Je klinkt als een kruising tussen een advocaat uit zo'n Amerikaanse serie die vol vuur haar zaak bepleit en een viswijf. Hij kijkt je aan met zo'n onuitstaanbare blik: 'Schat, doe even rustig, wat is er aan de hand? Het gaat over een vaatwasser!' Dat maakt je nog bozer. Als er iéts is wat iemand op zo'n moment echt niet tegen je moet zeggen, is dat het. Demonstratief en met veel geluid begin je de vaatwasser uit te ruimen. Je voelt je niet gezien en gehoord. Maar hoewel je ontplofte, weet je diep vanbinnen: hij heeft gelijk. Je woede is echt, maar die gaat niet over de borden. Je tranen zijn ook echt, maar ook die hebben weinig te maken met zijn belofte om de vaatwasser uit te ruimen.
[Uit: *Relatietherapie in je eentje*]



Dan maar scheiden?

Zeven jaar geleden stond relatietherapeut Sophie Zeestraten op het punt om na bijna twintig jaar een eind te maken aan haar relatie. Ze was klaar met die ruzies, er was continu gehakketak om niks, zoals een niet-uitgeruimde vaatwasser. “Het eindigde altijd met frustratie en stilzwijgen. We snapten geen van beiden waarom dit steeds gebeurde, maar belandden continu in een negatieve spiraal. Na elk conflict zeiden we ‘sorry’ en gingen weer verder. We hadden het nooit over wat er echt aan de hand was. Het wachten was op de volgende ontploffing.
Het erge is: ik was toen ook al relatietherapeut. Wat vond ik het gênant, bijna onethisch, om mensen te adviseren over hun relatie terwijl ik de avond daarvoor zelf ruzie had gehad. Op een gegeven moment dacht ik: ik wil dit niet meer.”
Achteraf gezien was dit een keerpunt. “In de kern wilde ik niet scheiden, ik wist alleen niet hoe het dan wel moest. Maar bovenal wist ik dat ik alles gedaan wilde hebben wat in mijn vermogen lag, ook voor onze kinderen.”



Conflicten lijken soms over de vaatwasser te gaan, *maar ze gaan eigenlijk over iets anders*

Ze besloot het nog één jaar te proberen. “Maar wel met een andere focus. Steeds had ik naar mijn man gewezen, nu besloot ik de verantwoordelijkheid te nemen voor mijn eigen reacties en gedrag. Ook was ik bereid om eerlijk naar mezelf te kijken. Wat gebeurde er vanbinnen bij mij waardoor ik zo heftig op hem reageerde?”

Oud verdriet

Bij de eerstvolgende ruzie doorbrak ze het patroon. “Toen we woorden kregen, viel ik hem niet aan op zijn gedrag maar liep de kamer uit. Ik deed gewoon niet meer mee. Bij de volgende irritatie deed ik hetzelfde. Mijn man was eerst verbaasd, maar hierdoor ontstond voor ons allebei de rust om naar ons eigen gedrag te kijken. Binnen twee weken merkten we verandering. De verhoudingen verzachtten. Bizar snel, als je kijkt naar alle jaren waarin we vastzaten in een negatieve dynamiek. We voelden de ruimte om op een rustig moment het gesprek aan te gaan over waar onze ruzie echt over ging en waarom we zo geraakt waren. Dat leidde tot meer begrip.”
Want de conflicten leken over de vaatwasser te gaan, over rondslingerende sokken of vieze kopjes op het aanrecht, maar ze gingen eigenlijk over iets anders. Beiden reageerden vanuit oude pijn.
“Ik besefte dat onder mijn boosheid verdriet uit mijn jeugd zat. Mijn moeder verliet ons gezin toen ik vijf



Merk je dat een trigger je raakt? Loop dan weg uit de situatie en ga later het gesprek aan

jaar was en kwam niet terug. Mijn vader was ook vaak afwezig. Als kind stond ik er veel alleen voor, ik voelde me niet gezien, niet gehoord. Dat bleef mijn perceptie van de wereld tot in mijn volwassen leven.”
Ook haar man had een ‘verhaal’. “Toen hij zes jaar oud was, overleed zijn vader. Als enig kind en enige man in huis zorgde hij vanaf dat moment voor zijn moeder, die veel ziek was. Ook als volwassene voelde hij zich overal verantwoordelijk voor. Als ik dan nog iets van hem vroeg wanneer hij na een lange werkdag thuiskwam, liep zijn emmertje over en kreeg ik de volle laag. Ik op mijn beurt werd woest als hij de vaatwasser niet had uitgeruimd of weer te laat was, terwijl hij had beloofd op tijd thuis te zijn. Dan concludeerde ik: het boeit hem niet, hij vindt me niet belangrijk. Zoals ik vroeger niet belangrijk werd gevonden. Onze felle reacties gingen niet over elkaar, maar over onze jeugd.”

Tijd om te ont-schuldigen

Volgens Sophie Zeestraten loopt elk mens als kind ‘deukjes’ op. “Dat hoeven geen grote trauma’s te zijn, maar ze hebben wel impact. Veel mensen hebben daardoor in hun jeugd overlevingsstrategieën ontwikkeld die ze later meenemen in hun volwassen relaties. In hun volwassen lichaam zijn ze nog steeds het kleine meisje of jongetje en ze reageren op basis van hun gekwetste gevoelens. Dat zorgt voor problemen.”
Begrip van je voorgeschiedenis is op zich geen oplossing. “Maar het creëert ruimte om jezelf en de ander te ‘ont-schuldigen’. Dat betekent dat je stopt met zoeken naar schuld en erkent dat iedereen gevormd is door wat hij of zij heeft meegemaakt. Als je bijvoorbeeld een kritische of oordelende ouder had, ben je misschien extra gevoelig voor kritiek. Of voor opmerkingen die jij als kritiek ervaart.”
Het inzicht veranderde niet alleen haar huwelijk, het werd ook de basis van haar nieuwe werkwijze. Ze ontwikkelde het traject *Relatietherapie in je eentje* en schreef er een gelijknamig boek over. Dat móest er komen, vindt ze. Voor al die vrouwen die zich, net als zij ooit, wanhopig, verdrietig en eenzaam voelen in hun relatie.



Petronellanitta

Sophie Zeestraten

studeerde rechten en werkte in de advocatuur en bij de overheid. Nu heeft ze een eigen therapie- en coachingspraktijk waar ze vrouwen begeleidt die vastlopen in terugkerende relatieproblemen. In 2020 verscheen haar autobiografische boek *Moederziel* over de impact van je kindertijd. *Relatietherapie in je eentje* kwam uit in augustus, ISBN 9789464043754, Fontaine Uitgevers €22,99, relatietherapieinjeeentje.nl

"Ik had steeds naar hem gewezen, nu nam ik verantwoordelijkheid voor mijn eigen gedrag"

"Overlevingsstrategieën uit je jeugd zitten vaak in de weg in volwassen relaties"

"Zij zitten vaak machteloos af te wachten tot hun partner eindelijk verandert. Maar ik weet nu dat er altijd verandering en beweging mogelijk is. Het begint bij jezelf."

Radicaal eerlijk

Een eerste stap is inzicht krijgen in je verleden. Een andere belangrijke factor is het herkennen en begrijpen van je triggers en reacties. "Een trigger is iets wat je in het hier en nu meemaakt en wat je onbewust terugbrengt naar je verleden. Het raakt een pijnlijk punt van vroeger. Om die pijn niet te hoeven voelen, vertoon je overlevingsgedrag zoals boos worden, verwijten of pleasen. Je partner heeft dat ook, en zo ontstaan steeds dezelfde ruzies. In mijn boek noem ik dat de relatieflipperkast. Wat je moet beseffen, is dat jouw reactie over jou gaat, en die van je partner over hem of haar."
De basis van *Relatietherapie in je eentje* is radicaal eerlijk zijn tegenover jezelf en, zoals eerder gezegd, verantwoordelijkheid nemen voor eigen reacties en gedrag. "Merk je dat een trigger je raakt? Loop weg uit de situatie. Vertraag en kom tot jezelf. Laat de vlokken neerdwarrelen, zoals in een sneeuwbol die je heen en weer hebt geschud. Onderzoek vervolgens wat je feitelijk zag of hoorde, en welk gevoel of oude pijn dat opriep. Ben je weer rustig? Ga dan het gesprek aan. Zeg niet: 'Door wat jij zegt voel ik me rot.' Maar: 'Ik merk dat ik je toon op een andere manier ervaar dan jij waarschijnlijk bedoelt. Wat bedoelde je precies?' Zo leer je reageren vanuit emotionele volwassenheid, niet vanuit de rugzak van je jeugd."
Het boek is een praktische, resultaatgerichte gids. "Je kunt meteen aan de slag met de eenvoudige oefeningen. Het boek bevat negen hoofdstukken, waarvan het laatste een samenvatting is. Met een hoofdstuk per week kun je in acht weken tijd heel veel aan je relatie verbeteren."

Moet ík het weer doen?

Relatietherapeut Sophie Zeestraten richt zich vooral op individuele partners, specifiek op vrouwen. "Met koppels vond ik therapie niet altijd constructief. Vaak gebeurde tijdens die gesprekken in mijn praktijk hetzelfde als bij hen thuis, maar dan iets beleefder. Vrouwen zoeken doorgaans meer emotionele verbinding. Bij problemen in de relatie is hun lijdensdruk vaak groter en zij zijn vaak degenen die in relatietherapie willen. Als zíj snappen hoe ze de relatie kunnen verbeteren, is de kans groot dat er ook echt iets verandert."
Ze begrijpt dat vrouwen nu misschien denken: lekker dan, moet ik het weer doen? "Dat heb ik zelf ook vaak gedacht. Het voelt oneerlijk, zeker als je al van alles hebt geprobeerd en het idee hebt dat de 'schuld' bij je partner ligt. Maar het gaat hier niet over schuld. Het is niet of-of, het is bijna altijd en-en. Ja, de ander doet dit of dat, maar het raakt ook iets bij jou. Het is de moeite waard om te ontdekken waar je eigen invloed ligt. Onderzoek jouw aandeel in de dynamiek, dan merk je dat je meer invloed hebt dan je denkt. Als jij anders gaat reageren, zal je partner bijna altijd ook anders reageren."
Werkt deze aanpak ook als je partner niet meebeweegt? "Het doel van aan jezelf werken moet niet zijn dat je de ander verandert. Het gaat erom dat je zonder schuldgevoel naar jezelf en je verleden kijkt. Is er dan alsnog niet genoeg over om voor bij elkaar te blijven, dan wordt het een ander verhaal. Soms is een relatie niet te redden. Soms is het echt beter om uit elkaar te gaan. Maar dan heb je er in ieder geval alles aan gedaan, en je hebt meer verbinding met jezelf gekregen."
Wat als je al tientallen jaren denkt: mijn partner ziet me écht niet? "Ook dan kun je je relatie een omwenteling geven. Zelf had ik dat ook niet verwacht, we zaten al zo lang in hetzelfde patroon."

Liefdevoller

Haar eigen relatie is een stuk beter nu. "Over de vaatwasser ruziën we allang niet meer. Onze relatie is liefdevoller en zachter geworden, we ervaren verbinding en hebben lol. Ik zie weer waarom ik ooit op hem gevallen ben. Het is echt niet zo dat we nooit meer getriggerd worden, maar in plaats van naar elkaar te wijzen, kijken we naar onszelf. Ik ben ongelooflijk dankbaar dat we dat bereikt hebben."
Spijt heeft ze ook. "Dat ik al die kostbare jaren voorbij heb laten gaan. Zonde! Vandaar mijn boodschap aan mensen in een vergelijkbare situatie: word wakker, er is meer mogelijk dan je denkt. Vaak saboteer je de onderlinge verbinding door je eigen reactie. Maar het betekent ook dat jíj de sleutel tot verandering in handen hebt. Dat is hoopvol."



Win actie

We mogen 3 exemplaren weggeven van *Relatietherapie in je eentje – Omdat jij de oplossing in handen hebt.* Kans maken? Ga vóór 30 november 2026 naar plusonline.nl/winactie en laat daar je gegevens achter.