HEALTHY LIFESTYLE MAGAZINE

SANTÉ

MINI-PELGRIMS-TOCHTEN
KOM LOS VAN DE DAGELIJKSE DRUKTE



PIGMENTVLEKKEN
FEITEN & FABELS

DOSSIER
DIT DOET AI MET JE BREIN

HYROX
Ook iets voor jou?

NOOIT GENOEG
Wanneer jezelf verbeteren een obsessie wordt

EEN *betere* RELATIE BEGINT BIJ JEZELF

EXTRA EIWITTEN
Heb je die echt nodig?

8 710425 734269 02609
september 2026 • adviesprijs € 5,99 • www.sante.nl

Een *betere* relatie begint bij jezelf

Relatietherapeut Sophie Zeestraten (52) hielp dagelijks stellen in haar praktijk, terwijl ze de problemen in haar eigen relatie niet kreeg opgelost. Nu geeft ze – via haar praktijk en boeken – andere vrouwen mee wat ze zelf ontdekte: dat je geen invloed hebt op de ander, alleen op jezelf.

TEKST KIM VAN DER MEULEN

'Je kunt de dynamiek enorm veranderen door de manier waarop je reageert'

‘Een ander verandert alleen als hij dat zelf wil, **niet omdat jij dat wilt’**

Je baalt omdat je partner alwéér de vaatwasser niet heeft uitgeruimd, dus zuchtend of zwijgend doe je het zelf maar weer. Als hij nietsvermoedend de keuken binnenloopt, reageer je geïrriteerd, waarop hij in de tegenaanval gaat of uitlegt waarom hij er nog niet aan was begonnen – maar jij luistert al niet meer. Je moet ook alles altijd zelf doen, concludeer je. Herkenbaar? Je bent niet de enige, stelt relatietherapeut Sophie Zeestraten. Een vergeten huishoudelijke taak, schermtijd, een vraag terwijl je net lekker een boek zit te lezen: bij veel stellen kunnen de kleinste dingen leiden tot een kettingreactie aan opmerkingen. En die stop je niet zomaar, weet Sophie uit ervaring. Zij had lang te maken met zo’n relatieflipperkast, zoals ze deze dynamiek noemt.

“Mijn partner en ik bleven in dezelfde irritaties en ruzies terechtkomen, over de meest belachelijke, suffe dingen”, zegt ze. “Die dynamiek was niet fijn, maar het is heel moeilijk om met dat gehakketak te stoppen. Je wilt toch nog even je punt maken.” Hoewel het na relatietherapie even beter leek te gaan tussen Sophie en haar partner, ging het uiteindelijk weer mis. Dat ze intussen professioneel relatie-advies gaf aan anderen, vond ze wrang. “Ik voelde me een *imposter*”, zegt ze. “Dat je zelf relatieproblemen hebt, betekent niet dat je een slechte relatietherapeut bent. Maar ik was zelf nog niet door de problemen heen gekomen waar ik anderen bij hielp. Dat gaf gewetensbezwaren. Ik kon het niet meer aan mezelf verkopen.” Sophie besloot zichzelf een jaar de tijd te geven om haar relatieproblemen te fiksen. Lukte dat niet, dan was het tijd om uit elkaar te gaan. “Ik dacht: een relatie zoals ik nu heb, wil ik niet. Ik ben meer waard.” De lessen die ze leerde, beschrijft ze in haar boek *Relatietherapie in je eentje*.

Allebei jezelf kunnen zijn

Met persoonlijke ontwikkeling hield Sophie zich al langer bezig. Al voordat ze haar praktijk voor relatietherapie in 2014 begon, verdiepte ze zich via diverse opleidingen in zelfontwikkeling en zelfreflectie. “Daardoor wist ik al welk gedrag van mijn partner me triggerde”, zegt ze. Toch had ze naar eigen zeggen een blinde vlek, waardoor het niet lukte om de adviezen die ze dagelijks in haar praktijk gaf, in haar eigen relatie toe te passen. “Zoals veel vrouwen geloofde ik in een illusie”, legt ze uit. “Ik dacht: als ik maar hard genoeg aan mezelf werk, kan ik mijn partner veranderen. Maar zo werkt het niet. Een ander verandert alleen als hij dat zelf wil, niet omdat jij dat wilt.” Door iemand anders te willen veranderen, zeg je eigenlijk dat die persoon niet oké is zoals hij is, zegt Sophie. “Terwijl je in een goede relatie allebei jezelf moet kunnen zijn.” Als je je partner wilt veranderen, zeg je daarmee eigenlijk: het ligt aan jou dat onze relatieproblemen nog niet zijn gefikst. “En niemand wil de schuld krijgen of iets fout doen. Je partner gaat echt niet toegeven dat iets aan hem ligt.” Zie hier: een impasse. Want hoe voorkom je ruzies *on repeat* als je je niet gehoord en gezien voelt, de schuld daarvan bij de ander zoekt en graag zelf het laatste woord wilt hebben?

Stoppen met beschuldigen

Sophie besloot haar eigen gedrag onder de loep te nemen, ook al voelde dat gek. “Het idee dat ik weer naar mezelf moest kijken, voelde eerder als een beschuldiging dan als een mogelijke oplossing”, zegt ze. “Dat ervaren veel vrouwen in mijn praktijk ook, als ik ze adviseer naar hun eigen aandeel te kijken. Ze schieten meteen in de weerstand, omdat ze denken: moet ik het weer oplossen?” Het voelt alsof het probleem bij hen ligt, terwijl veel vrouwen juist hopen dat een relatietherapeut bevestigt dat de schuld bij hun partner ligt. Maar relatieproblemen oplossen, is geen kwestie van een schuldige aanwijzen, zegt Sophie. Het gaat om verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gedrag. “Een relatie is een wisselwerking, waarin jij honderd procent verantwoordelijk bent voor jouw vijftig procent”, zegt ze. Om bij het vaatwasservoorbeeld te blijven: je bent misschien wel boos op je partner, maar hoe reageer jij? Misschien trek je je wel terug in al je

»

‘In een gezonde relatie zijn beide partners bereid **te kijken naar hun eigen aandeel**’

frustratie, boosheid en onbegrip, waardoor je minder benaderbaar bent. “Daardoor raak je verder van elkaar verwijderd.” Dat inzicht zorgde voor een ommekeer bij Sophie. Ze stopte met wijzen en begon naar zichzelf te kijken. “Ik realiseerde me dat ik alleen invloed heb op mezelf.”

Grip op de relatieflipperkast

Het inzicht dat je alleen je eigen gedrag kunt veranderen, is volgens Sophie een goed startpunt voor verandering. “Als er gedoe is in een relatie, komt dat altijd door twee mensen die op elkaar reageren. Natuurlijk heeft je partner daar dus ook een aandeel in. Maar zit je al jarenlang vast in hetzelfde reactiepatroon met je partner, dan kun je die dynamiek enorm veranderen door de manier waarop je reageert.” Ter illustratie noemt Sophie een voorbeeld uit haar eigen relatie.

Als haar partner snauwend antwoord gaf op een vraag, raakte ze geïrriteerd en snauwde ze terug. “Daarbij vond ik zijn gedrag niet oké, terwijl ik natuurlijk precies hetzelfde deed”, zegt ze. Toen ze zich realiseerde dat de ruzies zich zouden blijven herhalen tenzij ze iets veranderde, besloot ze het gesprek voortaan te stoppen. Zo nam ze de regie over haar relatieflipperkast. “Ineens had ik het gevoel dat ik grip op de situatie had. Dat veranderde de dynamiek compleet.”

Maar hoe stap je uit een situatie, als de gemoederen hoog oplopen? “Dat kun je doen door te stoppen met praten, zonder je te verantwoorden, je reactie te rechtvaardigen of de ander verwijten te maken”, antwoordt Sophie. Daardoor ontstaat rust: je valt je partner niet meer de hele tijd aan, en andersom. “Je neemt afstand. Zo ontstaat ruimte om naar jezelf te kijken.” Zelfonderzoek is een belangrijke volgende stap. Ga op onderzoek uit: waarom hebben jullie steeds dezelfde ruzie? Wat is het patroon? Welk gedrag van je partner triggert jou? Hoe reageer je daarop? Word je bijvoorbeeld boos, verdrietig, schiet je in de slachtofferrol, trek je je terug? Probeer daarbij van een afstandje en met zachtheid naar jezelf te kijken, zegt Sophie. Je kunt beginnen bij nagaan wat je zintuiglijk waarneemt. Wat gebeurt er? Wat zie en hoor je? Wat voor gevoel roept dat bij je op? En waar heb je behoefte aan? Vaak gaat een ruzie niet om die volle vaatwasser of dat snauwende antwoord van je partner, maar om iets heel anders.

Jong geleerd

De manier waarop je reageert, heeft onder meer te maken met hoe je bent ‘geprogrammeerd’, zegt Sophie. “Als kind leer je van je ouders al veel over veiligheid, aandacht, liefde en emotionele afstemming. Dat neem je allemaal mee in liefdesrelaties.” Was je moeder emotioneel afwezig – iets wat zij mogelijk ook weer van háár ouders meekreeg – en kreeg je daardoor als kind geen aandacht wanneer je die nodig had? Misschien kreeg je daardoor het idee dat je alles zelf moet doen en vind je het daarom moeilijk om hulp van je partner te accepteren.

Bij Sophie speelde ook een vroege ervaring mee, waarover ze eerder het boek *Moederziel* schreef: toen ze vijf jaar was, verliet haar moeder het gezin. “Lange tijd was ik me er niet van bewust hoe dat een rol speelde in de relatie met mijn partner, tot ik me realiseerde dat ik hem in de eerste jaren van onze relatie op afstand heb gehouden. Nabijheid voelde benauwend. Als ik iemand zou toelaten, zou hij weer weggaan – dat was mijn grootste angst. Mijn systeem stuurde onbewust aan op gedoe creëren, zodat er weinig ruimte was voor verbinding.”

Ook als je een fijne jeugd hebt gehad en veilig bent gehecht, kun je op jonge leeftijd bepaalde overlevingsstrategieën hebben ontwikkeld, zegt Sophie. Misschien waren je ouders even druk bezig met je jongere broertje of zusje, terwijl jij aandacht wilde, en voelde je je daardoor afgewezen. Zelfs ervaringen die je je niet meer herinnert, kunnen een rol spelen, zegt Sophie. “Ik begeleidde eens een vrouw die een superfijne jeugd had, met lieve ouders die haar altijd steunden. Ze snapte niet waarom ze

‘Als kind leer je al veel over veiligheid, aandacht, liefde en emotionele afstemming’

defensief reageerde in haar relatie. Later vertelde ze me dat ze als pasgeboren baby twee weken in de couveuse had gelegen. Zo'n ervaring kan invloed hebben op de manier waarop je de wereld leert kennen en welke patronen je uiteindelijk ontwikkelt. We slaan allemaal ervaringen op in ons brein en in ons lichaam, hoe klein we ook zijn."
Heb je als kind aandacht, nabijheid of liefde gemist, dan kun je dat als volwassene onbewust alsnog proberen te krijgen, zegt Sophie, bijvoorbeeld bij je partner. "Maar je partner stond niet aan jouw wieg, die kun je daar niet verantwoordelijk voor maken."

Reactiepatronen veranderen

Goed om te onthouden: niet alleen jouw reactiepatroon is mede gebaseerd op eerdere ervaringen, datzelfde geldt voor je partner. "Iedereen heeft zijn eigen programmering", zegt Sophie. Dat betekent ook dat iedereen feitelijke informatie op een andere manier interpreteert. "Trekt je partner een wenkbrauw op en herken je daarin de blik van je vader voordat hij een woede-uitbarsting kreeg? Dan slaat je veiligheids-systeem meteen aan." Je partner heeft waarschijnlijk geen idee dat dit je triggert en dat je daarom bijvoor-beeld geïrriteerd op hem reageert. Dat werkt andersom net zo. Waar twee partners relatiegedoe hebben, is het aan twee partners hun eigen patronen te onderzoeken. Toch pleit Sophie voor – de titel van haar boek verraadt het al – relatietherapie in je eentje. "Als beide partners gemotiveerd zijn om iets aan de relatie te doen, kun je veel bereiken. Dat zou de ideale situatie zijn", zegt ze. "Maar in de praktijk zie ik vaak dat een van de partners niet wil. Niet omdat ze de relatie onbelangrijk vinden of niet van hun partner houden, maar omdat ze zich schamen of bang zijn om te horen wat ze 'fout' doen." Je (liefdes)relatie verdiepen en verbeteren, begint bovendien bij jezelf. Als je je eigen reactiepatronen begrijpt, kun je je gedrag leren aanpassen – en de relatiedynamiek veranderen. Dat draagt bij aan een gezonde relatie, waarin je respectvol met elkaar én jezelf omgaat, zegt ze. Niet elke relatie kan gered worden, benadrukt Sophie. "Soms is het beter om uit elkaar te gaan. Bijvoorbeeld wanneer er te veel is gebeurd, of als er sprake is van een ongezonde dynamiek, waarbij er niet respectvol en liefdevol met elkaar wordt omgegaan." Toch kan het ook dan zinvol zijn om je eigen gedrag en onderliggende patronen onder de loep te nemen: "Alles wat je hebt geleerd, neem je mee naar een volgende relatie."
Sophie is inmiddels 26 jaar samen met haar partner en gelukkiger dan ooit. "Ik heb spijt van alle kostbare jaren die voorbij zijn gegaan met gedoe. Zonde. Ook voor onze kinderen, die daar last van hebben gehad." Maar met schuldgevoel kom je niet verder, zegt ze. Met verantwoordelijkheid nemen wel. "In een gezonde relatie zijn beide partners bereid naar hun eigen aandeel te kijken, excuses aan te bieden waar nodig en problemen samen op te lossen. Dat gun ik iedereen." ∘





Relatietherapie in je eentje,
Sophie Zeestraten
€ 22,99 (Fontaine Uitgevers)