

fab

* Dé gids voor 35+ vrouwen

Zomergeluk
AUGUSTUS

11

Cursus Mindfulness:

Genieten van de zomer

Nooit meer vakantiestress,
werkdruk, klierende kinderen

87x
zonnejurkjes
(van maxi dress tot fiftiesmodel)

Relatietherapie
Het helpt écht!

Een zomer
vol
verhalen

Jennifer
Aniston
**Sterker
dan ooit**

- ♦ 'Mijn man wil dat ik kies: mijn zoon of hij'
- ♦ 'Ik bedroog mijn zus'
- ♦ 'We hebben al zes jaar geen seks meer'

NR. 11 / 11 JULI - 27 AUGUSTUS 2013



AP 8 710722 190003

OP DE BANK BIJ

Dr. Love



Relatietherapie is net zo gewoon geworden als een bezoekje aan de kapper. Maar merkwaardig blijft het wel, in het bijzijn van een wildvreemde confronterende gesprekken met elkaar voeren.

Toch kunnen we er flink van opknappen. Drie koppels over hun ervaring bij de liefdesdokter.

Psycholoog en relatietherapeut Jean Pierre van de Ven geeft commentaar.

Zij ergert zich aan zijn autoritaire gedrag

Stefanie (47), lerares:

“Omdat Mark vaak op reis was voor zijn werk, deed ik thuis veel alleen. Ik werkte hard, regelde alles voor onze twee kinderen en probeerde zoveel mogelijk leuke dingen te doen. Ik gaf diners en maakte van alle verjaardagen een feest. Mark was niet erg behulpzaam, mopperde dat ik te veel mijn eigen gang ging en zei dat hij het gevoel had dat hij bij mij niet op nummer één stond. Hij werkte alleen maar en begreep niet waarom ik zo veel tijd en energie in anderen stak. Toen ik na een Oud en Nieuw-feestje weer in mijn eentje het huis stond te dweilen en hij opnieuw commentaar had, vond ik het genoeg. ‘We gaan in therapie,’ zei ik. Via de huisarts kwamen we in contact met een relatietherapeut. Een struise vrouw in wijde wikkellappen. Met een doos tissues op tafel. Bij sessie nummer twee had ik ze al nodig. Dat het bij ons over grenzen stellen gaat, had ze al snel geconstateerd. ‘Je hebt het jezelf niet makkelijk gemaakt, met zo’n dominante man,’ zei ze tegen mij. Dat vond ik prettig om te horen.

We krijgen vaak huiswerk mee, dat we overigens nooit maken. Laatst moesten we iets verzinnen waarmee we letterlijk aan kunnen geven dat de ander je grens overschrijdt. Een seinbord, stelde de therapeute voor. Dat ging me te ver; ik wil niet door mijn man als een politieagent tot de orde worden geroepen. Nu zeggen we ‘stop!’ als we vinden dat de ander doordramt. Dat werkt ook. Wat het ons heeft opgeleverd? De therapie heeft ervoor gezorgd dat we ons bewust zijn van de structuren in onze relatie. We luisteren beter naar elkaar en proberen niet meer eindeloos ons eigen klachtensalvo op elkaar af te vuren.”

Mark (45), CEO bij een multinational:

“Ik heb moeite om over mijn gevoel te praten, maar ik vind het fijn dat de therapeut mij en mijn klachten serieus neemt. Stefanie vindt mij vaak asociaal, omdat ik in haar ogen te weinig belangstelling toon voor anderen of onvoldoende help. En ze vindt dat ik meer aan mezelf moet werken. Daar kan ze nogal over door-

drammen. Vroeger liep ik weg om van het gezeur af te zijn. Ook dacht ik altijd dat Stefanie de feiten verdraaide, maar nu zie ik dat anders. Ze vindt het door ervaringen uit haar jeugd vervelend als mensen haar onder druk zetten. De therapeut noemt haar ‘gedraai’ een overlevingsstrategie. Dat vind ik een eyeopener. Laatst vroeg ik een extra consult aan. Nooit gedacht dat ik tijd vrij zou maken voor een therapeutische praat sessie.”

‘Bij de tweede sessie had ik de tissues al nodig’

Psycholoog Jean-Pierre van de Ven:

“Ik merk vaak dat mensen willen dat ik fungeer als scheidsrechter. Maar dat is nooit en te nimmer het geval. Het maakt mij niet uit of een stel het redt samen, het gaat mij erom dat ze zien dat ze ineffectief bezig zijn. Stellen versterken elkaar in hun destructieve spiraal. Als de een veel zeurt, trekt de ander vanzelf een muurtje op. Gaat de een veel in zijn eigen cocon zitten, dan vult de ander de stiltes op. Ik probeer dat patroon te doorbreken. Je moet samen in gesprek raken, zonder dwingen, bevelen of vermijden. Huiswerk geven doe ik ook vaak, maar dat moet wel gemaakt worden, anders heb je geen rendement. Je zit hier toch niet voor mij? Ik vind het wel raar dat die dominantie nog niet nader benoemd is. Dat wordt wel hoog tijd, lijkt me.”



Hij werd verliefd op een ander

Iris (42), fulltime moeder:

“Twcc jaar geleden biechtte Philip op dat hij een affaire had. Haar uit zijn hoofd zetten, lukte niet. Helemaal onverwacht kwam dat voor mij niet. Onze relatie liep al een poosje niet goed. Hij gaf regelmatig aan meer te willen experimenteren op seksueel gebied. Maar ik moest er niet aan denken: ons tweede kind was net geboren en mijn moeder hoorde kort daarna dat ze kanker had. Ik had wel wat anders aan mijn hoofd dan trio's of de parenclub. Philip ging graag en veel uit, ik bleef thuis, bij de kinderen. Dat gaf steeds vaker wrijving.

Omdat ik ons huwelijk wilde redden, stelde ik voor in therapie te gaan. Dat had hij zelf al eens geopperd, maar toen wilde ik niet, ik dacht niet dat een buitenstaander ons zou kunnen helpen. Nu wilde ik het toch proberen, anders zou

‘Ik had wel wat anders aan mijn hoofd dan een trio of parenclub’



het misschien te laat zijn. Hoewel er heftige sessies volgden, voelde ik me toch gesteund. Maar het was ook best confronterend. Ik ben nogal explosief, dat wist ik wel van mezelf, maar als ik Philip daarover hoorde praten, schrok ik toch. Ik had me nooit gerealiseerd dat ik zó heftig uit de hoek kon komen. Op Philips verliefdheid ging de therapeut niet specifiek genoeg in, vond ik. ‘Tja, dat gebeurt nu eenmaal,’ zei hij. Wat mij betreft had hij Philip wel wat meer mogen aanspreken op zijn morele verantwoordelijkheid. Een teleurstelling.

Na twee maanden therapie kwam ik erachter dat Philip nog altijd vreemd ging. Woedend was ik. Ook bij onze therapeut viel zijn bedrog niet in goede aarde. ‘Als je niet meer aan je relatie wilt werken, hoef je hier ook niet meer te komen,’ zei de therapeut. ‘Goed idee,’ antwoordde Philip en hij liep weg. Later heb ik hem zover gekregen het nog een keer te proberen bij een andere therapeut. Het baatte niet. Een jaar geleden zei hij te willen scheiden. Inmiddels woont hij samen met zijn nieuwe vriendin, ze hebben zelfs een huis gekocht. De therapie heeft niets voor ons

kunnen doen. Sterker, ons contact verloopt moeizamer dan ooit. Hij is en blijft een egoïst. Toch vind ik dat ik er goed aan heb gedaan naar een therapeut te stappen; ik heb in elk geval alles gedaan om onze relatie te redden. Ik hoef mezelf nooit iets te verwijten.”

Philip (43), copywriter:

“‘Ik ben niet gelukkig, laten we er wat aan doen,’ zei ik vaak tegen Iris. Aanvankelijk wilde zij niet naar een therapeut. Ze was er niet aan toe. Toen ze er later zelf mee kwam, reageerde ik geïrriteerd. Eerst niet, nu ineens wel? Toch stemde ik toe, al wist ik diep in mijn hart al dat ik niet meer met haar verder wilde. Gek werd ik, van al die zeursessies. Ik heb geen zin om ter verantwoording te worden geroepen. Je zou kunnen zeggen dat ik eigenlijk op zoek was naar bevestiging van haar dwingende gedrag. Het liefst had ik van de therapeut willen horen: ‘Wat zegt jouw vrouw een vreselijke dingen’. Maar dat gebeurde niet, helaas. Toen ik uiteindelijk besloten had met ons huwelijk te stoppen, zag de therapeut ook wel in dat hij me niet kon dwingen om te blijven komen.”

Psycholoog Jean-Pierre van de Ven:

“Als therapeut moet je bij de eerste ontmoeting al zien of verdere sessies zin hebben. ‘Wat willen jullie bereiken?’ vraag ik altijd. Daarna leg ik de therapievormen voor. Natuurlijk kan het gebeuren dat iemand onderweg van gedachten verandert of dat er ineens een aap uit een mouw komt. Dan zeg ik: ‘Het behandelplan klopt niet meer, wat gaan we doen?’ Het is belangrijk dat ik mij zo goed mogelijk voel: dan kan ik goed werken en gaan mijn cliënten vooruit. Ik vermoed dat Iris op dezelfde manier met haar therapeut omgaat als met haar man. Ze klaagt wel, maar zegt niets. Dat werkt nooit.”

Zij denkt dat ze uit elkaar groeien

Margot (44), eigenaar van een pr-bureau:

"Al drie jaar was er enorme irritatie tussen ons. Toen ik er op mijn werk een grote klus bij kreeg, werd de situatie niet beter. Elke avond was ik aan het werk. Han was daar vaak boos over. Waardoor ik het pas op het allerlaatste moment durfde te zeggen als ik werkafspraken of uitjes met vriendinnen had. Of ik zette ze in de gezamenlijke agenda, dan hoefde ik niks te vertellen. Na thuiskomst van een tripje met vriendinnen naar Parijs kregen we ruzie. Ik zei dat ik veel meer energie van mijn vriendinnen kreeg dan van hem. Toen werd hij zó kwaad. 'Ga nu maar naar je vriendinnen toe!' Dat heb ik geweigerd. Ik wilde niet uit elkaar; al was het maar voor onze geadopteerde dochter die immers al een keer in de steek gelaten was. De volgende ochtend zei ik dat ik een relatietherapeut zou zoeken. Bij de eerste sessie vroeg de therapeut direct: 'Hebben jullie nog seks?' Behoorlijk confronterend. Al praatten Han en ik nooit over seks, we deden het nog wel. Een goed teken, aldus de therapeut. Ik leerde hoe boos Han was op mij; zó boos dat hij nauwelijks met me kon praten. We kregen de opdracht om eens per week te overleggen. We moesten tegenover elkaar gaan zitten, elkaar aankijken en vertellen hoe we

stellen, heb ik toch ingestemd met therapie. Ik ben soms nog boos op haar. Dan zeg ik: 'Het lijkt vorig jaar wel'. Voor ons allebei het teken om weer meer aandacht aan elkaar te geven."

Psycholoog Jean-Pierre van de Ven:

"Margot beschermt zich tegen de woede van Han door dingen te verzwijgen. Dat is makkelijker dan naar zichzelf kijken. Logisch dat Han boos is; wie dingen gaat verzwijgen, lost niks op. Het maakt de situatie zelfs slechter. Iemand veroordelen om zijn woede helpt ook niet. Ik had hetzelfde gedaan als die therapeut; het duo moet met elkaar om de tafel en weer leren communiceren. Want het gaat om de wisselwerking tussen twee mensen. Daarop bestaan geen uitzonderingen." **fab**

'Ik mocht 's avonds niet meer op mijn iPhone kijken'

vonden dat het ging. We waren het ontwend. Han moest luisteren en mocht niet boos worden, ik mocht 's avonds niet meer voortdurend op mijn iPhone kijken. Ik dacht dat de therapeut zich zou concentreren op de woede van Han, maar hij vond dat ook ik me in een loopgraaf verschanst had. Langzaam kregen Han en ik weer contact. Het leukste stel uit de buurt zijn we nog steeds niet, maar we zijn wel weer sámen. Ik voel me meer gewaardeerd en heb ook meer respect voor hem. We zijn vergevingsgezinder naar elkaar. De overeenkomsten zijn belangrijker dan de verschillen. Daar zijn we heel blij mee."

Han (46), docent:

"Eigenlijk was ik klaar met Margot. Ik was doodmoe van jaren irritaties en wilde rust. Omdat ze zich kwetsbaar durfde op te

IN THERAPIE?

Goede therapeut

Relatietherapeut is geen beschermd beroep, in feite kan iedereen zich zo noemen. Het vak psychotherapeut is wel beschermd. Bij de Nederlandse Vereniging voor Psychotherapie en de Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie kun je zien welke therapeuten geregistreerd en in principe betrouwbaar zijn. www.psychotherapie.nl en www.nvrg.nl

Online hulp

Relatietherapie via internet kan een uitkomst zijn als je weinig tijd hebt en de drempel te hoog vindt om naar een therapeut te gaan. Onlinetherapie kan via email, chat en videoconferenties. Bron: www.therapiehulp.nl

Kosten

Het hangt af van de therapeut en verzekeraar of je de therapie vergoed krijgt. Vraag dit vooraf na bij je verzekeraar. De behandelingsduur is gemiddeld vijf tot tien gesprekken. Bron: www.nvrg.nl