

Loopt je relatie niet lekker? Dat hoeft niet het einde te betekenen, zegt relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven (57). In zijn boek *Relatietherapie thuis* deelt hij inzichten en oefeningen om problemen op te lossen en te voorkomen. • tekst Kim van der Meulen, illustratie Femme ter Haar



‘De hele nacht naast elkaar liggen is geen qualitytime’

S

Stellen kloppen met uiteenlopende problemen aan bij relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven, die al dertig jaar een eigen praktijk in Amsterdam heeft. Toch zijn ze in grofweg twee soorten te verdelen: communicatieproblemen en relatiedips. “Soms dansen mensen de polka, zoals dat in de emotiegerichte therapie heet,” zegt Van de Ven over die eerste categorie. “De een maakt een verwijt, waarop de ander verontwaardigd een verwijt terug maakt. Zo dansen ze door de kamer.”

Het andere veelvoorkomende probleem, een dip, staat voor een zogenoemd disfunctioneel interactiepatroon, legt hij uit. “Zo’n patroon heeft te maken met je relatieprogramma, zoals ik dat noem: de optelsom van alles wat je aan relaties in je leven hebt meegemaakt en welke indrukken die op je hebben achtergelaten. Het bepaalt hoe je je gedraagt in relaties.”

Kun je uit een boek leren hoe je je in relaties gedraagt?
“In relatietherapie stelt een therapeut je vragen om daarachter te komen, maar je kunt jezelf en je partner ook vra-

gen stellen. Daar zijn veel oefeningen en tests voor, die in het boek staan. De stempeloefening is een belangrijke. Daarbij stel je jezelf de vraag wie jou heeft beïnvloed: welke personen hebben een stempel gedrukt op de persoon die je nu bent? Dat kan zelfs Arnold Schwarzenegger zijn, zoals een cliënt ooit antwoordde. Hij was veel gepest en nam een voorbeeld aan Schwarzenegger, die als iel mannetje was begonnen met bodybuilden. Maar de meeste mensen zullen hun ouders noemen. Dat zijn de eerste personen van wie je leert over menselijke relaties, al gebeurt dat meestal niet rechtstreeks.”

Wat bedoelt u?

“Meestal zeggen ouders niet: zo moet je het doen. In interactie met je ouders ontwikkel je een bepaalde gedragsstrategie. Een leefregel, noem ik dat. Als je ouders je bijvoorbeeld negeren, voelt het alsof je niet belangrijk voor ze bent en ga je pleasen: je doet je best om het ze naar de zin te maken. Dat gedrag neem je mee in latere relaties.”

Pleasen lijkt iets aardigs, maar kan volgens u zelfs tot ruzies leiden.

“Ja, want mensen kunnen daar heel ver in gaan. Ze bedenken bijvoorbeeld wat het beste is voor hun partner, zonder te overleggen. In mijn boek noem ik het voorbeeld van een vrouw die de vrienden van haar man thuis uitnodigde, omdat ze vond dat hij meer contact met hen moest onderhouden. Ze bemoedeide zich ook met zijn werk en ging zelfs langs bij zijn werknemers. Als kind had ze geleerd anderen op de eerste plaats te zetten. Haar man voelde zich buitenspel staan, een gevoel dat hij herkende uit zijn jeugd. Zijn vaste reactie: alles in zijn eentje doen. Hij trok zich terug en communiceerde niet meer. Dat zag zijn vrouw als een bewijs dat ze werd genegeerd, waarop ze nog meer ging pleasen.”

Tegelijkertijd zijn er stellen met een ruzieverslaving. Ziet u die vaak in uw praktijk?

“Niet vaak, maar helaas wel af en toe. Voor deze mensen is ruziemaken de enige vorm van intimiteit: dat is het enige moment waarop ze geëmotioneerd bezig zijn met hun partner. Dat werkt verslavend. Ze hebben steeds meer ruzie nodig om te voelen dat ze nog enige connectie hebben. Gelukkig kun je ervan afkicken.”

Hoe?

“Door te leren stoppen met ruziemaken. Een oefening die ik daarvoor geef: ga op een vast tijdstip bij elkaar zitten en maak maximaal een kwartier ruzie. Beide partners moeten van tevoren onderwerpen bedenken waar ze heel boos over zijn of meningsverschillen over hebben. Ze moeten echt zeggen wat ze vinden, daarbij proberen niet te schelden, en fysiek geweld is uitgesloten. Na vijf minuten moet één partner het gesprek verbaal beëindigen, terwijl de ander blijft proberen zijn of haar punt te maken. Dat is moeilijk. Maar als je een gesprek kunt beëindigen, kun je vervolgens leren op een gezonde manier moeilijke onderwerpen te bespreken.”

Stellen ontwikkelen ongemerkt slechte gewoonten, schrijft u. Welke?

“Gewelddadig communiceren, bijvoorbeeld. Dat is het tegenovergestelde van geweldloos communiceren, een bekende term van de Amerikaanse psycholoog Marshall

Rosenberg. Het betekent dat je voortdurend kritiek hebt op elkaar, muurtjes opwerpt en je verdedigt. Het kan zelfs uitmonden in verachting. Daarbij vind je niet dat de ander iets verkeerd doet, maar de verkeerde persoon is. Dat vertekent je waarneming. Als je eenmaal vindt dat je partner lui is, zie je alleen dat keukenkastje dat nog niet is geschilderd en de sokken die nog steeds op de trap liggen. Het valt je niet meer op wat je partner allemaal wél doet. Een andere slechte gewoonte: geen tijd meer met elkaar doorbrengen.”

Wat kan daarvan een oorzaak zijn?

“Drukte. Stellen in de tropen jaren verliezen elkaar snel uit het oog, want ze hebben drukke banen, jonge kinderen en willen ook gezellig doen met vrienden en af en toe op de racefiets stappen. Soms zeggen ze: we hebben toch de hele nacht naast elkaar gelegen? Dat is geen qualitytime.”
“Een andere oorzaak, vooral bij stellen die langer bij elkaar zijn, is geen balans kunnen vinden tussen autonomie en harmonie – tussen tijd alleen en samen, dus. Als de kinderen het huis uit zijn, moet je weer bedenken: hoe gaan we invulling geven aan deze relatie? Sommige mensen denken dat ze alles weer samen moeten doen. Anderen denken juist: ik heb eindelijk tijd om met mijn modeltreintjes te spelen of heerlijk keihard door te werken. Dat is even zoeken. Het is gezond om dingen alleen te doen, maar je moet niet van elkaar wegdrijven.”

Wanneer is een relatie niet meer te redden?

“Als een van de twee niet meer wil. Een belangrijke pilaar

‘Als ik in mijn praktijk merk dat er geen commitment is bij de partners, begin ik er niet aan’

36 vragen

Het Amerikaanse psychologenecht-paar Elaine en Arthur Aron ontwikkelde in de jaren negentig een lijst met 36 vragen om binnen een uur de intimiteit in een relatie te herstellen of tot stand te brengen. Dat werkt goed, weet Van de Ven uit de praktijk.

Enkele voorbeelden:

- Zou je beroemd willen zijn? Waarmee?
- Wat betekent een perfecte dag voor jou?
- Wat had je graag anders gezien in je eigen opvoeding?
- Wat is het meest betekenisvolle dat je bereikt hebt in je leven?
- Noem vijf positieve eigenschappen van je partner.
- Wat is je ergste herinnering?
- Deel iets dat belangrijk is om over jou te weten.

van een relatie is commitment, het besluit om met elkaar door te gaan. Als ik in mijn praktijk merk dat er geen commitment is bij een van de twee of beide partners, begin ik er niet aan. Het is een ander verhaal als iemand zegt: ik hou van die persoon en wil verder, maar weet niet hoe. Er moet toewijding zijn. Verder stel ik als voorwaarde dat er geen geweld is in een relatie: geen seksueel, verbaal of fysiek geweld. Dat ga ik niet flatteren met therapie.”

U bent al lang gelukkig in de liefde. Heeft u ervaring met de tips uit uw boek?

“Zeker. Wij zijn ook weleens in relatietherapie gegaan en hebben er actief voor gezorgd dat we bij elkaar zijn gebleven. We gingen bijvoorbeeld elke week wandelen en lange gesprekken voeren, dat hielp enorm. Er is ook een tijd geweest waarin we het allebei crazy druk hadden met onze banen en kinderen. Het is dus zeker een persoonlijk boek. Niet alleen voor mij. Tachtig procent van de Nederlanders heeft een relatie, en honderd procent van de Nederlanders heeft een mening over hoe een relatie zou moeten zijn.”

Zijn twijfels het begin van het einde?

“Je mag af en toe twijfels hebben; dat betekent niet perse dat je relatie een aflopende zaak is. Je ontwikkelt je voortdurend en een relatie doorloopt verschillende fases. In elke fase moet je weer bekijken: hoe doen we het eigenlijk samen? Hoe gaan we met elkaar om, en wat wil ik eigenlijk? Als je het daarover kunt hebben, haal je veel koud uit de lucht.”

Wat kunnen lezers vandaag nog doen om hun relatie te versterken?

“Een simpele oefening, die ‘ben ik wel dankbaar genoeg?’ heet. Zet de stopwatch op je telefoon op één minuut en noteer drie dingen die je partner de afgelopen week heeft gedaan, waarvoor je dankbaar bent. Als je niet binnen één minuut drie dingen hebt opgeschreven, ben je gezakt voor de test. Dan ben je niet dankbaar genoeg. Dat betekent niet dat je partner het niet goed heeft gedaan, maar dat jij niet goed hebt opgelet.”

Jean-Pierre van de Ven: *Relatietherapie thuis*, uitgeverij Brandt, €25.