



CRISSEN GEEN CRISSEN, TOCH THERAPIE

Ze bestaan: stellen die wekelijks bij de relatietherapeut op de bank zitten terwijl ze niet echt een probleem hebben. Als een soort doorlopend onderhoud. Heeft dat zin? We vragen het aan relatietherapeut Grieco Casemier.

Waar is het goed voor, een relatietherapeut bezoeken?

"Spanningen of conflicten komen in elke relatie voor. Vaak komen we daar samen wel weer uit, maar soms zijn er problemen die door een van beiden (of door allebei) als onoplosbaar worden gezien. Je kunt bijvoorbeeld constant in strijd met je partner zijn over de opvoeding van de kinderen of het huishouden, elkaar niet meer begrijpen, passie missen of gewoonweg als 'vreemden' langs elkaar heen leven. Dán kan relatietherapie helpen."

HEEFT HET ZIN OM IN THERAPIE TE GAAN ALS JE PARTNER GEEN PRATER IS?

"Niet iedereen is van nature een makkelijke prater. Het is juist dan interessant om uit te zoeken waarmee dat te maken heeft. Is je partner een introverte persoonlijkheid of heeft hij gewoon niet geleerd om te praten? Zo'n patroon kan zich namelijk herhalen in een relatie: u praat veel waardoor uw partner – misschien net als vroeger thuis – geen ruimte of stimulans ervaart om voor zijn mening uit te komen. Tijdens het avondeten houdt hij zijn mond en 's avonds zit hij standaard achter de computer terwijl u alleen tv kijkt. In zulke gevallen is het goed om inzicht te krijgen in vastgeroeste patronen en te laten zien hoe je die kunt doorbreken. De uitdaging is dat uw partner ruimte leert in te nemen. En u zult soms een stapje terug moeten doen om hem tevoorschijn te laten komen."

|"EEN STABIELE RELATIE KAN EEN CRISISSITUATIE BETER AAN"

HEEFT HET OOK ZIN ALS ER GEEN PROBLEMEN ZIJN?

"Soms ervaar je niet echt problemen in je relatie, maar heb je het idee dat je er samen meer uit kunt halen. In een relatie is er altijd een spanningsveld tussen 'ik' en 'wij'. Beter leren omgaan met dat spanningsveld is voor velen van ons een uitdaging. Die uitdaging vraagt niet direct om therapie – dat is misschien een te zwaar middel – maar relatiecoaching kan wel helpen. Daarbij kun je het hebben over dingen als overleggen, onderhandelen, omgaan met conflicten of het bewaken van grenzen."

Is een zelfhulpboek lezen niet voldoende?

"Nee. Het gaat in een relatie om interactie, om wat er – vaak onbewust – gebeurt tussen twee mensen. Een relatietherapeut helpt om dit zichtbaar te maken, te ervaren en te veranderen. Een boek geeft wel algemene inzichten, maar je blijft daarmee 'in je hoofd' zitten."

HOE WERKT RELATIETHERAPIE?

“Het begint met een gesprek over waarom een stel in therapie wil. Waar loop je tegenaan en wat wil je graag veranderen? Waarschijnlijk richt de therapeut zich eerst op problemen die nú spelen. Vaak zijn deze een uiting van een conflict dat zich al langer voortsleept en wortels in het verleden heeft: hij heeft moeite met het nemen van zijn verantwoordelijkheden (omdat zijn moeder altijd alles voor hem oploste) en u weigert de rol van ‘moeder’ op u te nemen. Het levensverhaal van beide geliefden is dus erg belangrijk. Vaak geeft dit inzicht in elkaars gedrag. En als we op een andere manier met elkaar willen leren omgaan, vraagt dat om het loslaten van oud gedrag en toewerken naar nieuw gedrag. Daarvoor reiken therapeuten handvatten aan. Bijvoorbeeld oefeningen waarbij je elke avond de tijd neemt om naar elkaars verhaal te luisteren en ook door te vragen. Zo leer je elkaars ‘waarheid’ beter begrijpen.”

Door kinderen/leeftijd/pensioen/ziekte kan je relatie veranderen. Moet je bij elke verandering weer in therapie?

“Als je een (eerste) kind krijgt, ziek wordt of plotseling zonder werk komt te zitten, kan dat onmiddellijk druk op je relatie leggen. Of we dit soort situaties aankunnen, hangt af van hoezeer we elkaar binnen een liefdesrelatie kunnen steunen en aanvullen. Als een koppel in het persoonlijke leven een zekere stabiliteit heeft ontwikkeld, dan is een crisissituatie vaak beter door te komen dan wanneer de relatie toch al wankelt. Ook de geboorte van een kind is zo’n crisissituatie. Dat vraagt om een andere taakverdeling en een nieuw evenwicht. Als je gewend bent om met je partner te overleggen en rekening te houden met elkaar zullen beide partijen dit makkelijker oppakken dan wanneer je deze vaardigheden allebei minder goed beheerst.”

Hoe vinden we een therapeut die bij onze relatie past?

“Veel relatie- en gezinstherapeuten werken bij een instelling voor Geestelijke Gezondheidszorg. Daarnaast zijn er vrijgevestigde relatietherapeuten. Op de website van de Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie (www.nvrg.nl) staan erkende therapeuten. Het is wel goed om te kijken of een therapeut bij u en uw partner past. Als er geen ‘klik’ is, kunt u dit bespreekbaar maken en op zoek gaan naar een andere therapeut.”

Krijg je niet juist problemen door in therapie te gaan?

“Het is belangrijk om geen probleem te maken van dingen die je niet als probleem ervaart. Je kunt dan beter op een positieve manier in beweging komen door te denken in termen van uitdagingen. Wat heeft bijvoorbeeld meerwaarde voor jullie relatie en hoe ga je dat bereiken? Zo’n vraag geeft energie.”

“NEE, EEN ZELFHULPBOEK LEZEN IS NIET VOLDOENDE”

Is het goed om toch seks te hebben als de ander dat wil, ook al heb je geen zin?

“Als je echt geen seks wilt, is het niet goed om het toch maar te doen. Seksualiteit is een uiting van liefde en daarvoor zijn twee partijen nodig. Wanneer structureel een van beiden geen behoefte heeft aan seks is de vraag interessant waarom dat zo is. Soms heeft een van beiden geen zin, maar wil hij of zij zich wel laten verleiden. Dan kun je de ander proberen te veroveren zonder daarbij over een grens te gaan. Veel partners onderschatten trouwens de waarde van intimiteit. Door tijd voor elkaar vrij te maken, elkaar (lichamelijk) aandacht te geven en gezamenlijke dingen te doen, groeit er een vertrouwelijkheid die een mooie basis vormt voor seksualiteit.”

“SOMS KUN JE MEER UIT EEN RELATIE HALEN”

HOE HOUDEN WE ONZE RELATIE GEZOND?

1. Accepteer en waardeer elkaars eigenheid. Hij maakt inderdaad vaak flauwe grappen, maar ooit moest u daar erg om lachen, weet u nog?
2. Maak tijd vrij om samen te zijn. Dat schiet er na jaren huwelijk vaak een beetje bij in, maar af en toe een etentje of samen naar de film is een goed idee.
3. Onderhoud een eigen sociaal leven. Doe niet alles samen, maar ga er ook eens op uit met vriendinnen.
4. Spreek uit wat u dwarszit en blijf niet te lang in irritaties hangen.
5. Kom elkaar tegemoet in het zoeken naar oplossingen voor problemen en sluit compromissen: de een de was, de ander de afwas.

RS

Veel ziektekostenverzekeraars vergoeden de hulpverlening van een erkende relatietherapeut, zeker als u aanvullend verzekerd bent. Soms moet wel een eigen bijdrage worden betaald.