

Een relatie heeft ook **ONDERHOUD** nodig

In de regel gaan stellen in relatie-therapie als ze elkaar echt niet meer kunnen luchten of zien. Dan is het vaak te laat. Veel ruzie, weinig seks? Preventieve relatietherapie kan koppels dan net die boost geven die ze nodig hebben.

door **Ingrid Beckers**

Zijn huwelijk met Ricardo (47) kon er na vijf jaar nog best mee door. Toch ontstond bij Koen een eerste beetje twijfel: zouden ze samen de 80 wel halen? „Jij hebt nooit aandacht voor mij en praat alleen vanuit de ratio”, was het verwijt aan mijn adres. Als reactie trok ik mezelf elke avond terug met de smartphone. Tot grote ergernis van mijn man.”

Koen en Ricardo volgden samen het Houd-me-vast-programma, een workshop van zeven gesprekken voor stellen die hun relatie willen verbeteren nog voordat ze elkaar echt niet meer kunnen luchten of zien. Deze preventieve vorm van relatietherapie komt uit Amerika en is drie jaar geleden in Nederland geïntroduceerd door relatietherapeuten Annette Heffels en Berry Aarnoudse. „Stellen zoeken in de regel hulp als ze al ver aan het einde van de rit zijn”, stelt Aarnoudse. „Ze zijn vastgeroest in bepaalde patronen waardoor het veel moeite kost en lang duurt om de relatie nog te redden, als die nog te redden valt. Ik adviseer koppels daarom hun relatie in een eerder stadium een goede onderhoudsbeurt te geven.”

De Houd-me-vastmethode is gebaseerd op het zelfhulpboek van de Canadese psychologe Sue Johnson. Sinds 2003 zijn van de Nederlandse vertaling *Houd me vast. Zeven gesprekken voor een hechte en veilige(re) relatie* 40.000 exemplaren verkocht. Tijdens de workshop Houd-me-vast leren partners vooral te verwoorden wat ze op emotioneel vlak van elkaar verlangen en nodig hebben. Aarnoudse: „Relatieproblemen ontstaan meestal als partners emotionele boodschappen van elkaar niet meer horen. Ze vervallen in escalerende conflictpatronen zoals de klassieke protestpolka. Zij maakt hem verwijten in de trant van: 'Jij bent toch altijd weg of aan het werk.' Hij voelt zich gediskwalificeerd en keert in zichzelf. Verdorven, ziet ze niet dat ik me de pleuris werk om het gezin draaiende te hou-



Preventieve relatietherapie is overgewaaid uit Amerika.

Geliefden gaan met elkaar in gesprek voordat de relatie al bijna op springen staat.

foto Corbis

den? Op zijn stilzwijgen reageert zij nog heftiger: 'Jij luistert ook nooit!' De seks houdt op en wat overblijft zijn twee mensen die zich alleen voelen, omdat ze geen echte gesprekken meer met elkaar voeren.” Eerste stap van Houd-me-vast is het herkennen van conflictpatronen waarin een stel vastloopt. „We proberen die escalatie te doorbreken om diepere emoties achter oppervlakkige verwijten helder te krijgen. Vaak zit er pure angst onder, angst om de exclusieve plek in het hart van de ander te verliezen.”

Ander belangrijk onderdeel is pijnpunten uit het verleden bespreken. Door pijnlijke ervaringen met bijvoorbeeld belangrijke personen in hun jeugd kunnen mensen emoties en behoeftes minder goed delen. Daar worden ze kribbig van. Zodra koppels het over echte emoties uit het verleden gaan hebben, ontdekken ze diepere lagen bij de ander waardoor het makkelijker wordt begripvol naar elkaar te zijn. De relatie kan daar echt een boost van krijgen.” Daar moeten ze dan overigens in financieel opzicht best wat voor over hebben. Een workshop Houd-me-vast kost 600 eu-

ro. Dat is voor veel mensen heel veel geld, beaamt Aarnoudse. Hij vindt dan ook dat hier een taak ligt voor de zorgverzekeraar. Maar, denkt hij ook, als het erop aankomt is de Houd-me-vast relatieboost nog altijd goedkoper dan een romantisch stedentripje, dat vaak niks oplost. „Er zijn momenten dat we als vanouds verliefd zijn en de seks is veel beter”, zegt Koen na een weekendje Houd-me-vast. „Door de gesprekken kwam ik erachter dat mijn met wantrouwen gevoede jeugd een grote rol speelt in onze relatie. Ik vond bijvoorbeeld dat seks met anderen moest kun-

nen. Zo van: Ricardo zal toch niet altijd van me houden, dus laat ik mijn pijlen maar vast op iemand anders richten. Dat ging ten koste van de intimiteit tussen ons.” Koen zegt nu overtuigd te zijn dat 'het helemaal okay is' om samen met Ricardo te zijn. Neemt niet weg dat het stel wel nog een en ander op te lossen heeft en nu doorgaat met reguliere relatietherapie. De effecten daarvan zijn bekend: 70 procent van de stellen heeft er baat bij.

Naast Houd-me-vast-cursussen zijn er ook nog zogeheten Marriage Courses, georganiseerd vanuit de kerk. Daarin bespreken koppels hun verwachtingen van het huwelijk voordat ze samen voor het altaar staan. Verder bieden individuele therapeuten de relatie-apk aan. Een bedenksel, naar eigen zeggen, van relatiecoach Caroline Franssen. „Net als een autokeuring is deze methode snel, doelgericht en effectief”, aldus Franssen. „Dat spreekt vooral mannen aan, die hebben in tegenstelling tot vrouwen niet zo'n zin in langdurige therapie. Ik leg de relatie in een sessie van drie uur onder de loep. Net als tijdens een autokeuring worden gebreken opgespoord en waar mogelijk meteen gerepareerd.” Vrouwen kunnen ook alleen bij Franssen terecht om aan hun relatie te werken. Werkt dat? „Ja, ik vind van wel. Je kunt denken: waar twee vechten hebben twee schuld. Maar als de vrouw haar gedrag en taalgebruik verandert, beïnvloedt ze daarmee ook het gedrag van haar man. Ik zie veel vrouwen die in hun eentje alle ballen hoog proberen te houden. Ze werken parttime, maar zijn zo perfectionistisch dat ze thuis ook alle taken naar zich toetrekken. Als hun partner al iets mag doen, moet het precies op hun manier. Ik zeg dan: pas op, voor die man is het helemaal niet leuk meer, zo hak je zijn ballen eraf. Probeer eens te ontvangen in plaats van alleen maar te eisen. Dat is een hele beweging.”

Maar. In het geval van Ilse (33) en René(33) - 8 jaar samen, twee kleine kinderen - was het toch mooi de man die zijn vrouw meenam voor een relatie-apk. „We vinden het thuis niet zo gezellig meer”, vertelt Ilse. „Sinds we kinderen hebben, gedraag ik me als een soort baas in huis. René raakt onzeker door mijn kritiek en ziet me steeds meer als moederfiguur. De relatie-apk gaf ons een beter beeld van wat er werkelijk speelt tussen ons. Wat ik wel leuk vond is dat Caroline zei dat de man degene is die moet zeggen: 'Kom schat, trek je jurkje aan, we gaan iets leuks doen.' Vrouwen hebben daar volgens haar geen ruimte voor binnen een jong gezin; ze zijn vergroeid met de kinderen. Maar het is nu twee weken geleden en hij heeft me nog steeds nergens mee naar toe genomen. Ik kan ook niet zeggen dat onze relatie nu ineens woepie wauw is. Het blijft heel lastig om die mooie theorieën in de praktijk te brengen. Toch ben ik ben blij dat we niet afwachten en tenminste iets doen. Ik vind dat we dat verplicht zijn aan onze kinderen. Het beste wat we hen kunnen meegeven is een gelukkig stel ouders.”

Om privacyredenen zijn de namen van Koen, Ricardo, Ilse en René gefingeerd. De echte namen zijn bekend bij de redactie

Meer info over Houd-me-vast: www.efnnetwerk.nl en de relatie-APK: www.carolinefranssen.nl