

ACT IN LOVE

Over omgaan met verschillen en
jezelf blijven in je relatie

Denise Matthijssen

Boom

© 2023 D. Matthijssen p/a Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j°. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van artikel 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912)

kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Binnenwerk en omslag: Bas Smidt
Illustraties binnenwerk en omslag: Marianne Lock
Auteursfoto: Nadine Maas

ISBN 978 90 2445 203 3
NUR 770

www.boom.nl
www.boompsychologie.nl

Inhoud

7	Voorwoord
11	Inleiding
12	Wat dit boek je gaat brengen Uitgangspunten
13	van dit boek
16	Hoe je dit boek kunt gebruiken
17	De route die je gaat bewandelen
19	De methode waarop dit boek gebaseerd is: ACT
20	Vijf stellen
24	DEEL I – WAAR WIL JE HEEN MET JE RELATIE?
30	1. Hoe wil je omgaan met verschillen?
49	2. Hoe wil je omgaan met uitdagingen?
57	3. Hoe zorg je voor eigenheid en verbinding in je relatie?
78	Afsluiting
86	DEEL II – WAT ZIT JE NOG IN DE WEG?
90	4. Gevangen in patronen: 'daar gaan we weer'
107	5. Ook jij draagt je steentje bij
131	6. De inflexibele houding die je dwarszit
169	Afsluiting

178	DEEL III – DOEN WAT WERKT VOOR EEN WAARDEVOLLE RELATIE
184	7. Zelfbewust zijn
198	8. Doen wat werkt
235	9. Je losmaken uit overtuigingen en regels
250	10. Gevoelens en emoties toelaten
269	Afsluiting
278	DEEL IV – JE RELATIE VERSTERKEN
283	11. Delen: hoe je écht contact met elkaar houdt
305	12. Strelen en spelen: hoe je zorgt voor veilige en spannende intimiteit
325	13. Helen: hoe je om kunt gaan met pijn
338	Afsluiting
344	DEEL V – ALS JE TOCH NIET SAMEN VERDERGAAT
351	14. Voor jezelf zorgen tijdens de breuk
383	15. De overgang naar een ander type relatie met je ex
398	Dankwoord
401	Overzicht van alle oefeningen
405	Literatuur
406	Verwijzingen voor als je hulp zoekt

Voorwoord

‘Met *ACT in Love* heeft Denise Matthijssen, systeemtherapeut en ACT-expert, een heel waarde(n)vol boek geschreven om je relatie levendig en waardenvol te houden. Dit boek is dus zeker niet alleen geschikt voor stellen die problemen ervaren in de partnerrelatie, maar kan ook worden ingezet voor het verder versterken van een reeds bevredigende partnerrelatie.

Het boek heeft een heldere onderverdeling, bestaande uit vijf hoofdthema's die in de verschillende hoofdstukken verder worden uitgewerkt. Er is zowel aandacht voor de wensen in de relatie als de obstakels en onhandige patronen. De hoofdstukken staan vol met concrete tools waar ACTief mee aan de slag kan worden gegaan. Ik vind het erg sterk dat er in het laatste onderdeel van het boek ook aandacht is voor de keuze om niet samen verder te gaan – waarbij er zowel wordt stilgestaan bij zelfzorg tijdens de breuk als de overgang naar een andere type relatie met je ex.

Ik kan dit boek van harte aanraden voor zowel het verdiepen van je eigen partnerrelatie als het gebruik door professionals in de begeleiding van stellen.'

Dr. Tim Batink

Klinisch Psycholoog, Supervisor VGCT, ACT-opleider en Supervisor ACT in Actie

'Ik wil graag mijn waardering uitspreken voor het boek *ACT in love*, dat een prachtige combinatie biedt van ACT-technieken en relaties. Als ACT-therapeut kan ik alleen maar bevestigen dat het werken met koppels via deze benadering een krachtige manier is om de communicatie te verbeteren, waarden te verkennen en relaties te versterken. Dit boek biedt waardevolle inzichten en praktische tips voor iedereen die op zoek is naar manieren om hun relatie te verbeteren en hun eigen unieke zelf te blijven. Ik vond *ACT in Love* een verfrissende en praktische gids voor het helpen van koppels bij het omgaan met hun verschillen en het versterken van hun verbinding.'

Jeanine Souren

Psycholoog, psychotherapeut, systeemtherapeut en seksuoloog
Psychedelic assisted psychotherapist

'Wat ik waardeer aan dit zelfhulpboek – of misschien kunnen we beter spreken over een zelfwerkboek – is dat het partners aanspreekt op hun eigen aandeel en verantwoordelijkheid in het goed of slecht lopen van hun relatie. Het boek ademt het uitgangspunt dat je niet in je eentje jezelf bent. Je bent jezelf door jezelf te kennen, te weten wat je denkt, voelt en wilt, en door voor jezelf en je behoeften te zorgen terwijl je verbonden bent met de ander. Het gaat dus ook over gelijkwaardigheid: niet de ander domineren, en je ook niet laten domineren en je steeds maar aanpassen tot je jezelf helemaal kwijt bent.

Dit boek geeft de lezer veel oefeningen ten behoeve van zelfreflectie, en biedt handvatten en concrete tips om vanuit die zelfreflectie in actie te komen, alleen of samen als paar.'

May Michielsen

Klinisch psycholoog, systeemtherapeut, supervisor voor de Belgische Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie en Systeemcounseling (BVRGS), auteur van het boek *Relatietherapie: een vak apart* (2022) en oprichter van de School voor Relatietherapie

'Dit is een uniek boek voor partners die hun relatie beter willen maken en is een onmisbare doe-het-zelf-gids op het gebied van relatieproblemen. Het brengt een nieuwe grondige kijk op de relatie en geeft partners een houvast.

Wie van elkaar houdt en een inspanning wil doen om het weer goed te hebben, vindt hier een reeks van goede raad en wetenschappelijk ondersteunde adviezen. Het is een boek vol relationele wijsheid en gesteund op een enorme ervaring. Het is zeer leesbaar, sterk gestructureerd en neemt je stapsgewijs mee naar de verandering in de relatie.

Gevende liefde is onmisbaar in het samenleven, in dit boek leert men de benodigde relationele vaardigheden. Wie erin slaagt deze raadgevingen toe te passen is zonder twijfel verzekerd van een merkbaar betere verhouding.

De aangeboden werkwijze is ook voor relatietherapeuten interessant. Ze kan een aanvulling betekenen bij een goedlopende relatietherapie.

Prof. dr. Alfons Vansteenwegen

Relatietherapeut, seksuoloog en auteur van de bestseller *Liefde is een werkwoord* (2009)

Inleiding

Ik zal me eerst aan je voorstellen. Mijn naam is Denise Matthijssen en ik ben NVRG-erkend gezins- en relatietherapeut én ACT-therapeut. Ik werk in mijn eigen praktijk voor individuele en relatietherapie. Daarnaast geef ik les in systeemtherapie en ACT (*Acceptance and Commitment Therapie*), ben ik supervisor voor therapeuten in opleiding tot systeemtherapeut, en ben ik oprichter van de opleidingsinstelling De ACT-fabriek (act-fabriek.nl).

In mijn werk als gezins- en relatietherapeut heb ik veel stellen gesproken over hun partnerrelatie. Eerst als onderdeel van behandelingen rondom een kind met psychische problemen. Later, vanuit mijn eigen praktijk, puur gericht op veranderwensen binnen de partnerrelatie. Veel van de stellen die hulp zochten, ervoeren een gemis aan gelijkwaardigheid, begrip of tevredenheid. Sommige stellen hadden het gevoel langs elkaar heen te leven. Andere waren op zich wel tevreden maar ervoeren problemen met intimiteit en seksualiteit. Bijna alle paren worstelden met de onderlinge verschillen en zochten manieren om in de relatie zichzelf te kunnen blijven.

Hieronder volgt een rijtje vragen waarmee cliënten vaak bij mij aankloppen:

- Hoe kunnen we elkaar beter begrijpen?
- Hoe behoud ik mijn eigenwaarde en het respect voor mezelf binnen de relatie?
- Hoe kan ik me minder eenzaam voelen in onze relatie?
- Hoe zorgen we ervoor dat we elkaar in alle drukte niet verliezen?
- Hoe kunnen we al het geruzie, vaak om niets, stoppen?
- Hoe blijven we intiem en houden we onze seks levendig?

- We hebben een pittige tijd achter de rug: hoe vinden we het vertrouwen terug?
- We hebben beiden al meerdere relaties achter de rug. Hoe gaan we handig om met pijn uit eerdere relatie-ervaringen?

Welke vragen herken jij? Sta hier even bij stil. Weet dat je niet de enige bent met dit soort vragen. Hoe kan dat ook anders want waar leer je hoe je dat doet: je relatie sprankelend houden? Waar leer je jezelf te blijven én om te gaan met onderlinge verschillen? Waar leer je het samen met je partner fijn te houden in de hectiek van het gezinsleven? Dat leer je met vallen en opstaan én met wat hulp van buitenaf – bijvoorbeeld van dit boek.

WAT DIT BOEK JE GAAT BRENGEN

Dit boek kan je helpen om je relatie levendig en waardevol te houden. Je leert handig om te gaan met de verschillen tussen jou en je partner én meer jezelf te zijn in de relatie. Handig omgaan met de onderlinge verschillen leer je door je meer bewust te worden van die verschillen en *bewust te kiezen* in welke verschillen je wel of juist geen energie gaat steken. In dit boek leer je ook omgaan met de duivelse dilemma's die de verschillen teweegbrengen. Meer jezelf kunnen zijn betekent dat je een balans moet zien te vinden tussen twee *noodzakelijke ingrediënten* van elke intieme relatie: de behoefte aan eigenheid én de behoefte aan verbinding. Dit leer je door je meer bewust te worden van je eigen behoeften en waarden, én goed contact te houden met wat je zelf voelt en denkt. En vooral ook door je te gedragen zoals jij in een relatie graag wilt zijn!

UITGANGSPUNTEN VAN DIT BOEK

Aan dit boek ligt een aantal belangrijke uitgangspunten ten grondslag.

Er is niets mis met jou of jullie relatie!

De meeste boeken over relaties gaan ervan uit dat er iets mis is met jou en jullie relatie. Relaties zijn echter behoorlijk ingewikkeld en iedereen worstelt er bij vlagen mee. Het is dus normaal dat jij er af en toe ook moeite mee hebt.

Verschillen zijn oké

Het is normaal dat je als partners verschillend bent. Dat is oké en het hoeft niet te veranderen. We hebben nu eenmaal verschillende behoeften en voorkeuren, en door die verschillen houden we de relatie juist levendig. In dit boek leer je herkennen wat jullie onhandig doen in de omgang met de verschillen: of jullie de verschillen te veel of juist te weinig ruimte geven. En je leert handiger met die verschillen om te gaan, hoe ze jullie relatie juist kunnen versterken en verdiepen.

Je bent niet in je eentje jezelf

Jezelf ben je niet in je eentje maar in een relatie. Je bent jezelf door jezelf te kennen, te weten wat er in je omgaat en door voor jezelf en jouw eigen behoeften te kunnen zorgen terwijl je verbonden bent met een ander. In een liefdesrelatie kun je jezelf zijn als er ruimte is voor jouw behoeften én voor die van de ander. Je staat stevig op je eigen benen zonder daarvoor de validering van de ander nodig te hebben, met het vermogen om je desgewenst aan te passen aan de ander.¹

Onwerkzame patronen zorgen voor problemen in je relatie

Het probleem in veel relaties is dat je samen verstrikt raakt in onwerkzame patronen. Je blijft dezelfde reacties op elkaar herhalen en daarmee houd je elkaar gevangen. Bijvoorbeeld door elkaar verwijten te maken, elkaar te bekritisieren, elkaar aan te vallen of door je terug te trekken. Maar ook door je meer en meer aan elkaar aan te passen of door dat juist niet te doen en elkaar te 'domineren'. Dergelijke patronen laten geen ruimte om productief om te gaan met onderlinge verschillen, en maken dat je niet langer doet wat bij jezelf past. Onwerkzame patronen zorgen ervoor dat je jezelf en elkaar verliest.

Problemen in je relatie liggen dus noch alleen aan wat je partner doet noch alleen aan wat jij doet. Ze betekenen ook niet dat jullie ongeschikt zijn voor een relatie. Het ligt aan de reacties op elkaar en de patronen daarachter waarin jullie zijn verstrikt en die jullie samen in stand houden. Het is dan ook veel nuttiger om te kijken naar patronen die jullie samen kunnen veranderen dan naar schuld en oorzaken.

Relaties zijn veranderlijk

Een intieme relatie verandert voortdurend, alleen al omdat omstandigheden veranderen. Bijvoorbeeld als je kinderen krijgt, verhuist of als een van beiden ziek wordt. Maar ook als je tijdelijk veel stress ervaart en even meer of minder behoefte hebt aan intimiteit of seks:

'In een gezonde, goed lopende relatie wisselen periodes en momenten van stabiliteit, rust en veiligheid af met periodes en momenten van verandering, destabilisatie en onveiligheid.'²

Uitgangspunt in dit boek is dat jullie je wat er ook gebeurt kunnen aanpassen en de relatie telkens opnieuw kunnen vormgeven op een manier waar jullie beiden achter staan.

Verandering begint bij jou

Het allerbelangrijkste uitgangspunt in dit boek is dat verandering in je relatie begint bij jou. Jij hebt invloed op je relatie door bewust te kiezen voor wat je wel en niet doet. Voor dit uitgangspunt heb ik me onder ande-

re laten inspireren door Jiddu Krishnamurti en de bekende sociologe en hoogleraar emancipatievraagstukken Iteke Weeda. Een van de stellingen van Krishnamurti is dat zelfkennis de basis vormt voor een relatie.³ Iteke Weeda gaat uit van de visie dat verandering in je relatie begint bij jezelf, en dat zelfkennis en eigen verantwoordelijkheid belangrijke elementen zijn. In het boek *Liefde in vele facetten* omschrijft ze haar visie als volgt:

'Liefdesrelaties zijn niet bedoeld voor blijvend geluk. Ze zijn bedoeld voor zelfonderzoek, innerlijke groei, voor het contact maken met en oplossen van pijnplekken, duistere delen van het (onder)bewustzijn, voor een groeiend bewustzijn van liefde. Ze zijn ons meest ingrijpende en aangrijpende oefenterrein om tot een groter innerlijk evenwicht te komen, en daarmee tot meer liefde en innerlijke vrede. In wezen hoeft je dus ook niet aan je relatie te werken, je moet aan jezelf werken. Een relatie levert daarvoor het gereedschap.'⁴

Vanuit het vertrouwen dat jij het beste weet welke behoeften je hebt, wat je voelt en wat je kunt doen om te veranderen, vraag ik je in dit boek steeds om stil te staan bij wat *jij* ervaart en dat en hoe jij bewust kunt kiezen voor jouw reactie.

Doen waar je invloed op hebt

Je hebt invloed op je eigen gedrag, niet op dat van anderen (hooguit indirect). Onderstaande spreuk geeft goed weer wat ik hiermee bedoel:

Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen. Geef me de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen. Geef me het inzicht om het verschil tussen beide te zien.

Dit boek helpt je in te zien waarop je invloed hebt en waarop niet, en het helpt je om te gaan met wat je niet kunt veranderen, zoals het gedrag van je partner en hoe jij je voelt.

HOE JE DIT BOEK KUNT GEBRUIKEN

Je kunt dit boek op verschillende manieren gebruiken:

- 1 **Samen:** je leest dit boek allebei en **ieder vult voor zichzelf** de oefeningen (alle oefeningen waar het symbool van de individuele oefening voor staat) in. Aan het eind van ieder deel bespreek je je bevindingen met elkaar en doe je een aantal gezamenlijke oefeningen.
- 2 **Individueel:** je gebruikt het boek om jouw aandeel in je relatie onder de loep te nemen en jouw reacties bewuster te leren kiezen. Als je partner toch een deel met je samen wil doen, vind je hiervoor tips en oefeningen.
- 3 **Samen in een groep:** je gebruikt het boek als onderdeel van een programma dat je volgt met anderen die net als jij naar een levendige en waardevolle relatie zoeken.

Alle opties kunnen ook onderdeel zijn van een relatietherapie.

Ik ga uit van de situatie dat jij het boek leest en je partner ook, en zo spreek ik jullie als lezers aan. Als jij dit boek leest en je partner niet, weet dan dat jij met jouw inspanningen veel voor jezelf en voor jullie relatie kunt betekenen. Als je dit boek alleen leest, is mijn advies: vertel je partner dat je dit aan het lezen bent en vraag of hij of zij het oké vindt dat je af en toe vertelt wat je ontdekt. Soms groeit daardoor de interesse én bereidheid om toch mee te doen. Dan kun je hem of haar ook uitnodigen om een aantal van de gezamenlijke oefeningen te doen.

Bij alle oefeningen staat aangegeven of de betreffende oefening bedoeld is om individueel te doen of juist samen:



Deze oefeningen doe
je individueel.



Deze oefeningen doe
je samen.

Nog enkele belangrijke zaken:

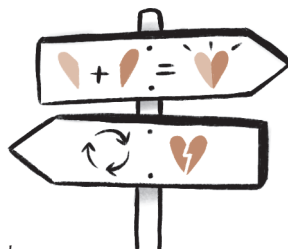
- 1 Het is handig om een schrift of notitieboek te gebruiken voor je aantekeningen (als je het boek samen leest, neem je ieder een eigen schrift). Dan heb je al je indrukken en ervaringen bij de hand en kun je die gebruiken in gesprekken met je partner of voor jezelf, om je bewust te blijven van wat jij wil doen in je relatie.
- 2 Door het hele boek heen tref je uitleg over de dynamiek in relaties. Ik heb ervoor gekozen om deze uitleg meerdere keren te beschrijven. Niet omdat ik denk dat je vergeetachtig bent of het niet snapt, maar mijn ervaring is dat het complexe materie betreft en dat het helpt om steeds opnieuw kleine tipjes van de sluier op te lichten.
- 3 Belangrijk onderdeel van dit werkboek is het schrijven van een brief aan het eind van elk deel. Als je niet zo makkelijk schrijft en het fijn vindt om een beetje op weg geholpen te worden, tref je een opzet voor een brief aan die jij kunt aanvullen met jouw persoonlijke ervaringen. Je hebt dus steeds de keuze: schrijf volledig je eigen brief of maak gebruik van de 'kant-en-klare' optie.

DE ROUTE DIE JE GAAT BEWANDELEN

Het boek bestaat uit vijf delen die in een aantal hoofdstukken zijn onderverdeeld. In deze hoofdstukken staan ook oefeningen die inzichten en ervaringen kunnen brengen en je helpen bewuster te kiezen voor wat je meer of juist minder wilt doen in je relatie. Aan het eind van elk deel is ruimte om wat je ontdekt hebt bij elkaar te brengen in de vorm van een brief. Aan het eind van ieder hoofdstuk vind je een aantal extra oefeningen die je samen met je partner kunt doen.

Met dit boek ga je leren dat je in alles wat je *doet* in je relatie een keuze hebt (zie figuur 1). In alle situaties kun je de linker- of de rechterweg kiezen. Op de linkerveg blijf je dingen doen die je eigenlijk niet wilt en die maken dat je in onwerkzame patronen met je partner vast blijft zitten. Je moet deze weg leren kennen om te begrijpen wat je niet meer wilt, om zo valkuilen te kunnen ontwijken. Je kunt ook de weg rechts inslaan. Op die weg ben je in staat om te kiezen voor een levendige en waardevolle

relatie waarin je ruimte geeft aan de verschillen tussen jou en je partner, en jezelf blijft.



Figuur 1 *Je hebt altijd een keuze*

In deel I van dit boek ga je verkennen waar je heen wilt (de rechterweg). Je staat stil bij hoe je met verschillen en uitdagingen wilt omgaan en hoe je balans wilt houden tussen eigenheid en verbondenheid. Je leert ook wat je méér wilt doen. In deel II verhelder je welke patronen jullie nog in de weg zitten om de relatie vorm te geven zoals je eigenlijk wilt. Je kijkt ook naar jouw aandeel in de patronen en je leert waardoor jij doet wat je doet. Hiermee wordt jouw linkeweg helder en zo leer je wat je minder wilt doen, wat je wilt veranderen.

In deel III leer je een aantal vaardigheden om te voorkomen dat je de linkeweg inslaat en, nog belangrijker, hoe je steeds vaker de weg rechts kunt kiezen. Deel III leert je bewust te kiezen voor gedrag dat past bij hoe jij in je relatie wilt zijn, en daarnaar te handelen.

Wat je in deel III geleerd hebt, gebruik je in deel IV om jullie relatie te versterken door ervaring op te doen met leren delen, strelen & spelen en helen. Delen gaat over écht naar elkaar luisteren, elkaar zien, open zijn naar elkaar en goed overleggen. Strelen & spelen gaat over intimiteit en seks op een veilige en spannende manier. Helen gaat over hoe je samen kunt omgaan met oude pijn uit het verleden en uit eerdere relaties.

Ook als je het boek zonder je partner doorloopt kun je een deel van deze oefeningen doen, en zelfs samen met je partner als hij/zij daartoe bereid is.

Mochten jullie (of een van jullie) erop uitkomen dat jullie toch niet samen verder willen, dan kun je deel v doornemen. Daarin leer je hoe je je zo van elkaar kunt losmaken dat je de pijn kunt leren dragen, voor jezelf kunt blijven zorgen en op een passende manier contact kunt houden.

Heb je meer begeleiding nodig bij dit boek? Je kunt het gebruiken als onderdeel van een relatietherapie, al dan niet in een groep. Dan hoor je van je therapeut wat je voor elke sessie kunt voorbereiden.

DE METHODE WAAROP DIT BOEK GEBASEERD IS: ACT

In dit boek vind je geen standaardtips op basis van een ideaalbeeld van relaties. Zo werkt het namelijk niet want jij en je partner zijn allebei uniek. Het gaat erom dat jij de focus legt op wat jij waardevol vindt in een relatie, en vooral dat je doet zoals jij in de relatie wilt zijn.

Als hulpmiddel gebruik ik een methodiek die al heel veel mensen geholpen heeft om een leven te gaan leiden dat beter bij hen past en waarvan ze gelukkiger worden. Die methode heet ACT, Acceptance and Commitment Therapy. ACT is dus een hulpmiddel om meer te doen wat je eigenlijk wilt doen (commitment) en om zo met onvermijdelijke gedachten en gevoelens om te gaan dat ze je niet afleiden (acceptatie). ACT wordt gebruikt om mensen die vastzitten in patronen (gedragingen) die niet meer passend zijn, te helpen veranderen. Het is een levensfilosofie of levenswijze in een praktische vorm. ACT is een innovatieve methode die je inzicht geeft in wat er werkelijk toe doet in je relatie, om dat vervolgens na te streven. ACT biedt praktische handvaten om je relatie zo vorm te geven dat je jezelf blijft zonder de verbinding met elkaar te verliezen.

Verderop zal ik nog wat meer over ACT uitleggen. Wil je er meer over lezen? Online is veel informatie te vinden. Een goed startpunt is de Nederlandse/Vlaamse vereniging van ACT-therapeuten: www.acbsbene.com.

VIJF STELLEN

Voordat we verdergaan, wil ik je voorstellen aan de stellen die je in het boek gaat volgen. Zo krijg je een goed beeld van de worstelingen waar ook anderen in hun relatie mee te maken hebben. Omwille van de privacy heb ik de beschrijving van de door deze stellen in therapie besproken ervaringen, gebundeld. Neem de introducties door en ga na welke veranderingen jij herkent.

Micha en Eva

Eva en Micha zijn acht jaar samen en zoeken therapie omdat ze twijfelen of ze wel bij elkaar willen blijven. Ze worstelen met de vraag of ze wel of geen kinderen willen en merken dat ze er samen niet uit komen. Ook is er vaak gedoe over dingen in het huishouden (de was en rommel opruimen) en hebben ze ruzie over wat ze wel en niet samen doen. Micha is een keer vreemdgegaan en heeft de relatie al een keer verbroken. Eva is toen wat afstand gaan nemen om zichzelf te beschermen. Ze willen graag weer intiem met elkaar omgaan en minder energie kwijt zijn aan dagelijkse irritaties.

Annemiek en Jet

Annemiek en Jet kennen elkaar van hun werk in de jeugdzorg en hadden beiden al meerdere relaties achter de rug. Ze hebben twee dochters en een zoon samen; alle kinderen hebben dezelfde donorvader die ook een rol heeft in de opvoeding. Annemiek komt oorspronkelijk uit de Achterhoek en is rond haar studietijd naar het westen verhuisd. Jet komt uit Amsterdam, waar ze tot kort voordat ze bij Annemiek introk woonde. Jet heeft twee keer een burn-out gehad en ervaart geregeld stress vanwege gedoe in haar familie. Ze heeft periodes gekend waarin ze te veel dronk, en ze drinkt nog steeds regelmatig. Annemiek heeft er een hekel aan als Jet te veel drinkt. Ze hebben therapie gezocht omdat ze langs elkaar heen leven en omdat Annemiek twijfelt of ze wel verder wil met de relatie.

Farida en Moussa

Farida en Moussa vormen samen een nieuw gezin en hebben beiden kinderen uit een eerdere relatie. Samen hebben ze een zoon. Al zolang ze elkaar kennen zijn er spanningen in de relatie die samenhangen met verschillen in hun culturele achtergrond, gedoe in de familie en zorgen om de kinderen van Farida. Er zijn ook spanningen over intimiteit. Farida heeft gezondheidsproblemen, is vaak moe en is door ervaringen met geweld in haar gezin van herkomst op haar hoede; ze houdt Moussa in emotioneel opzicht op afstand. Moussa ervaart problemen in het contact met Farida's kinderen: hij heeft het gevoel dat zijn autoriteit niet erkend wordt. Farida wil minder conflicten met Moussa. Moussa wil meer erkenning voor zijn rol in het gezin, en tijd en ruimte voor intimiteit en seksualiteit.

Frans en Trudy

Frans en Trudy, elkaars eerste liefde, zijn ruim dertig jaar samen. Hun drie kinderen zijn bezig om uit te vliegen. Frans en Trudy leven als broer en zus, er is al bijna acht jaar geen seksuele intimiteit meer. De kinderen voelen ook spanningen tussen hun ouders. De jongste dochter, die als enige nog thuis woont, is bang dat haar ouders gaan scheiden als zij het huis uitgaat en bespreekt die angst vaak met haar moeder. Frans heeft gezondheidsproblemen (overgewicht, slaapproblemen en chronische moeheid) en voelt zich regelmatig somber. Trudy regelt bijna alles in huis en onderhoudt het contact met familie en vrienden. Frans is steeds afwachtender geworden en is het liefst thuis. Trudy heeft de hoop op een betere relatie opgegeven en vervalt steeds vaker in cynisme en minachtende opmerkingen over Frans. Frans sluit zich steeds meer af om zich niet nog meer te laten kwetsen. Uit frustratie is hij steeds meer gaan snoepen, Trudy vindt hem niet meer aantrekkelijk sinds hij zo is aangekomen. Ze balen allebei van hoe het nu gaat, maar wat ze ook proberen, ze belanden steeds weer in wederzijdse verwijten. Ze willen weer gelijkwaardig met elkaar kunnen omgaan en minder afstandelijk met elkaar samenleven.

Richard en Sasha

Richard en Sasha kennen elkaar drie jaar. Ze hebben beiden een lange relatie achter de rug waaruit kinderen zijn voortgekomen. Sasha heeft nog

contact met haar ex-partner, Richard niet. De scheiding van Richard en zijn ex-vrouw is moeizaam verlopen. Hij heeft twee zoons van respectievelijk zeventien en drieëntwintig jaar. Sasha heeft een zoon van veertien en een dochter van achttien. Richard en Sasha wonen niet samen en zien elkaar vooral in de weekenden. Ze merken dat ze vaak gedoe met elkaar hebben als ze samen zijn en er iets met de kinderen is. Ze irriteren zich aan elkaar. Richard wordt vaak boos als Sasha tijdens een weekendje samen weg toch beschikbaar wil zijn voor telefoontjes van de kinderen. Ze missen de tijd voor elkaar en voelen zich om beurten op het tweede plan staan. Ook twijfelen ze soms of het zal lukken om bij elkaar te blijven. Richard heeft vaak het gevoel dat hij Sasha te weinig te bieden heeft, en Sasha vindt Richard soms een derde kind terwijl ze een stevige man naast zich wenst. Ze willen graag meer echte aandacht voor elkaar.



Welke veranderwens herken jij?

Terug naar jou. Je hebt nu gelezen wat je in dit boek kunt verwachten. Je hebt ook gelezen met welke redenen anderen begeleiding voor hun relatie zoeken. Herkende je daar dingen in? Welke veranderwens herkende je vooral? Schrijf die voor jezelf op.

Wat ik herkende uit de beschrijving van andere stellen is ...

.....

.....

.....



De veranderwens die ik herken is ...

.....

.....

.....



***Wat is jouw reden om nu aan
dit boek te beginnen?***

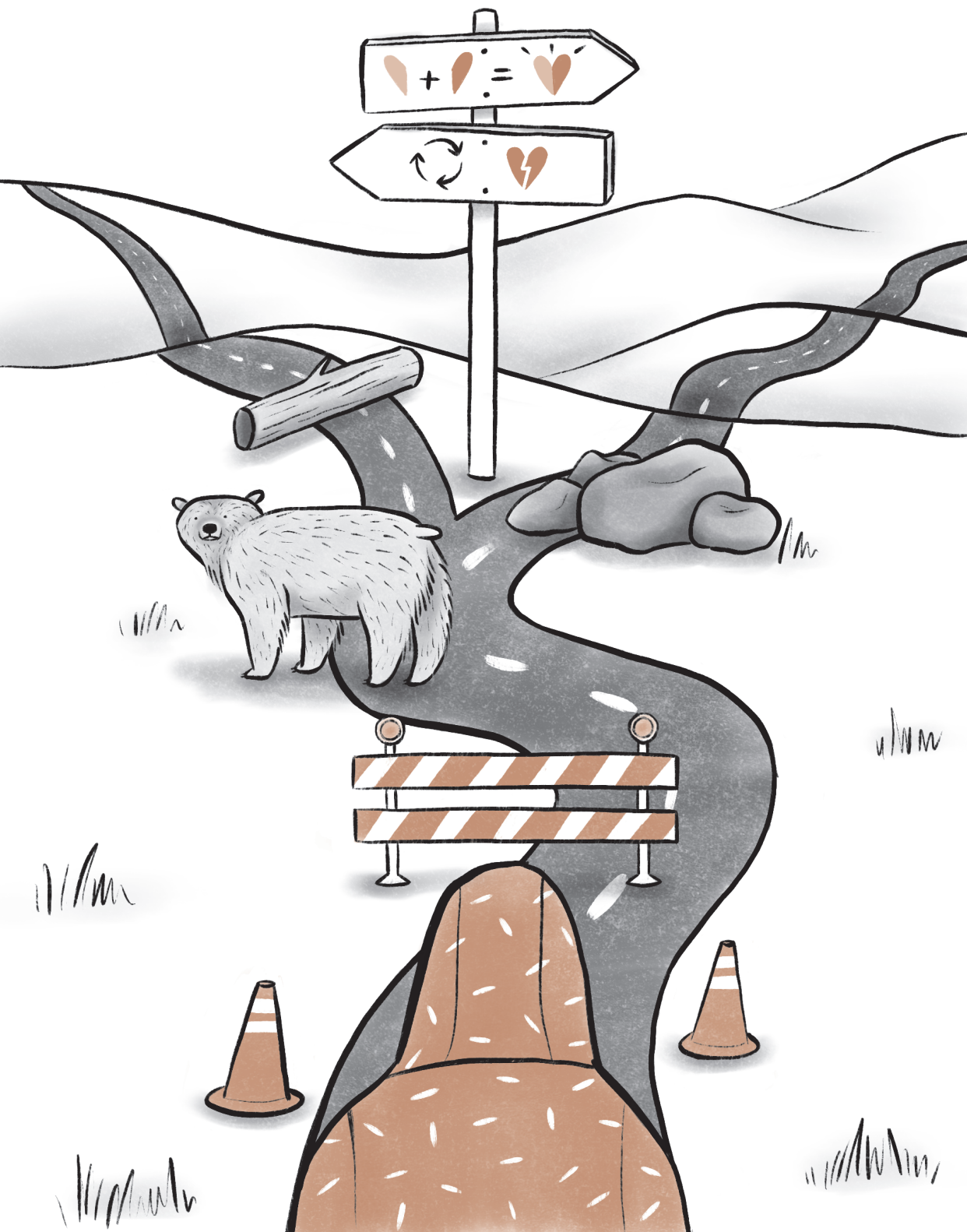
Meestal wanneer je op zoek gaat naar een boek als dit, deed je al eerdere pogingen om in je relatie gelukkiger te worden. Ook jij hebt vast al veel geprobeerd. Maar er is een reden om nú met dit boek te beginnen. Neem de tijd om stil te staan bij jouw reden om op dit moment iets aan je relatie te willen veranderen en schrijf je gedachten op.

.....

.....

.....

DEEL I
WAAR WIL JE HEEN
MET JE RELATIE?



Als je iets aan je relatie wilt veranderen, moet je eerst bepalen waar je heen wilt. Dat is precies wat je nu gaat doen: je gaat duidelijk maken waar de rechterweg naartoe leidt. Als je eenmaal weet waar je met je relatie heen wilt, is het makkelijker om keuzes te maken. Het is net als met vakanties: weet je waar je naartoe wilt, dan kun je makkelijker beslissen wat je meeneemt en hoe je gaat reizen.

Maar vergis je niet: stilstaan bij waar je heen wilt, dus stilstaan bij waar de rechterweg naartoe leidt, betekent niet dat je specifieke doelen moet halen. Het gaat niet om concrete afvinklijstjes van 'dingen' die je wilt bereiken. Het gaat erom dat je een *richting* bepaalt. En die richting bepaal je om je intenties duidelijk te maken. Heb je een richting voor ogen, dan kun je keer op keer checken of je nog de juiste kant opgaat. Gaan we nog met elkaar om zoals we willen? Doen we nog wat we wilden? Doe ik nog wat ik wilde doen?

Je start dit deel met stilstaan bij de verschillen die er zijn en hoe je met die verschillen wilt omgaan. Daarna kijk je wat voor jullie uitdagende situaties zijn en hoe je daarmee wilt omgaan. Tot slot ga je na hoe je in jouw relatie vorm wilt geven aan eigenheid en verbinding.

Door de oefeningen te doen, wordt gaandeweg duidelijker waar jij heen wilt. Denk je halverwege: jemig, dit weet ik echt niet ...? Neem de tijd! Leg het boek even weg en ga later verder. Ontdekken wat jij belangrijk vindt in je relatie kost tijd. En weet dat vertragen een van de meest effectieve strategieën is als het gaat om het realiseren van verandering. Veranderen gaat langzaam.



Een eerste inventarisatie

Kijk naar onderstaande vragen, ze betreffen een aantal redenen om hulp te zoeken, en schrijf voor jezelf de antwoorden op. Komt er nog meer naar boven? Schrijf het op.

- Wat mis je?
- Waarover ben je niet tevreden?
- Op welke punten heb je het gevoel dat je niet jezelf bent?
- Welke verschillen leiden vaak tot gedoe in jullie relatie?
- Waarover ben je bezorgd?
- Wat doe je *wel* wat je *niet* zou willen doen in de relatie?
- Wat doe je *niet* wat je *wel* zou willen doen in de relatie?

Sta even stil bij je antwoorden. Wat wil je precies meer? Meer ruimte voor jezelf? Vaker alleen zijn? Meer openheid? Meer delen met elkaar? Wil je meer samen doen? Meer speelsheid en passie? Meer tijd nemen om te snappen wat er tussen jullie gebeurt als het misgaat?

Als er dingen zijn die je meer wilt doen, wil je meestal andere dingen verminderen. Hoe zit dat voor jou? Wil je minder direct vanuit je emoties reageren? Je partner minder beschuldigen, minder met verwijten gooien of jezelf juist minder inhouden? Schrijf op wat je meer/minder wilt doen:

.....

.....

.....



Wat voor relatie zoek je eigenlijk?

In dit boek ga ik ervan uit dat je een levendige en waardevolle liefdesrelatie zoekt. Daarmee bedoel ik een intieme relatie waarin jullie met elkaar omgaan zoals *jullie* willen. Waarin ruimte is voor onderlinge verschillen, ruimte voor ieders eigenheid, voor verbinding en voor intimiteit en seks, op welke manier dan ook. En een relatie waarin je samen blijft leren, zodat je je telkens weer kunt aanpassen aan veranderingen én kunt doen wat voor jullie waardevol is.

Neem de tijd om stil te staan bij wat je zoekt in een relatie en schrijf dat op. Alles is oké ... het gaat erom helder te krijgen wat je precies zoekt. Hoe duidelijker dat is, hoe beter je kunt weten wat jij daarvoor kunt doen. Maak tot slot de volgende zin af:

Wat ik zoek in een relatie is ...

.....

.....

.....

Oké, nu weet je waarom je dit boek erbij hebt gepakt en wat je meer of juist minder wilt doen. Dit ga je verduidelijken door eerst in kaart te brengen welke verschillen er zijn en hoe je wilt omgaan met uitdagingen in je relatie, en daarna door te bepalen hoe je in je relatie vorm wilt geven aan eigenheid en verbinding.

1 Hoe wil je omgaan met verschillen?

Moeilijkheden tussen partners wijzen niet op een slechte relatie of op een tekort aan liefde. Het zijn de verschillen tussen partners die ervoor zorgen dat er voortdurend moeilijkheden ontstaan. – Alfons Vansteenwegen⁵

Verschillen tussen jou en je partner zijn er. Samen moet je een manier vinden om daarmee om te gaan. Jullie hebben verschillende behoeften en je zoekt een manier om zowel de behoeften van jezelf als die van je partner ruimte te geven – en dat zorgt onvermijdelijk voor spanning en dilemma's.

In dit hoofdstuk sta je stil bij hoe jij met de onderlinge verschillen en uitdagende situaties wilt omgaan. Als je dat weet, kun je die verschillen en uitdagende situaties beter hanteren. Als je weet waar je heen wilt, ben je minder stuurloos.

VERSCHILLEN ZIJN ER ALTIJD ... WELKE ZIJN ER TUSSEN JULLIE?

Alfons Vandesteewegen benoemt de rol van verschillen in liefdesrelaties mooi: 'Je bent dicht bij elkaar en voor lang. En als je dicht bij elkaar bent voor lang, dan vraagt dat handige manieren om met de verschillen om te gaan. Manieren die recht doen aan allebei. Zowel aan naar de ander toe bewegen als aan verandering van de ander vragen.' Verschillen zijn een gegeven, het gaat erom hoe je in een liefdesrelatie met die verschillen omgaat. Geef jij ruimte aan de verschillen? Probeer je ze op te heffen door je aan te passen? Of door ruzie te maken over wie moet inbinden?