

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

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 jo. 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 art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

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

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

goed verstaan. Door sommigen in Nederland wordt het als overdreven en irritant ervaren; tijdens deze conferentie heb ik vooral authentieke uitingen meegemaakt die tot bezinning brachten.

De trends op het gebied van systeemtherapie die ik tijdens dit belangrijke congres waarnam, zijn de volgende.

- Een verschuiving van gezinspsychotherapie naar *community based* werken met gezinnen.
- Meer integratie van systeemtherapie met andere disciplines, zoals de geestelijke en de lichamelijke gezondheidszorg maar ook de politiek.
- Specifieke en gedifferentieerde toepassingen van systeemtherapie op bepaalde groepen, zoals werken met gezinnen met een autistisch kind of een ernstig ziek gezinslid.
- Preventieve toepassingen van systeemthe-

rapie, zoals het promoten van een gezonde levensstijl in gezinnen.

- Ten slotte de veranderende rol van de systeemtherapeut, die als gezinscounselor kan optreden of als een projectleider die gebruikmaakt van reeds bestaande netwerken.

Het bijwonen van dit congres was tevens een goede gelegenheid om contacten te leggen met enkele van de sprekers. Met Froma Walsh, Judith Landau en Evan Imber Black is afgesproken dat zij in 2006 en 2007 in Nederland een aantal workshops over *family resilience* en *community based* werken met gezinnen zullen geven.

Guus van Voorst

Literatuur

Van Voorst, A.J.P., Jansma, J., Wiel, N. van de & Matthys, W. (2004). Kinderpsychiatrische stoornissen en gezinsbelasting. *Kind en Adolescent*, 25, 3.



Over liefde gesproken.... Seksualiteit en intimiteit in relaties

Conferentie NVRG in Beweging,
16 september 2005 te Amersfoort

De jaarconferentie van de NVRG, ditmaal over liefde, intimiteit en seksualiteit, trok vakgenoten in groten getale aan. Na de plenaire lezingen 's ochtends vonden twee series workshops plaats. Omdat film en poëzie talen zijn die bij uitstek van liefde verhalen, waren de vakbijdragen omlijst door filmfragmenten en werd de dag besloten met een voordracht uit eigen werk door de dichter Ramsey Nasr.

In de eerste lezing, 'Wat is seksueel verlangen', gaf Stephanie Both een overzicht van moderne theorieën over en psychofysiologisch onderzoek naar seksuele opwindings, verlangen en activiteit. Seksuele problemen zoals relatietherapeuten die tegenkomen, gaan meestal over verlangen, te veel of te weinig. Het is vooral dat laatste en het zijn vooral vrouwen die dit melden, hoewel de laatste tijd ook meer mannen lijden aan een tekort aan verlangen. Volgens het freudiaanse driftmodel zou het libido een constant aanwezige kracht vanuit het instinctleven zijn, die naar bevrediging doet streven zoals honger naar eten. Ook de DSM vooronderstelt zoiets als normale en spontane zin in seks.

Het moderne *incentive*-motivatiemodel gaat ervan uit dat zin in seks, net als andere emoties, voortkomt uit interactie tussen de persoon en de omgeving. Seksuele stimuli brengen via daarvoor gevoelige systemen fysiologische en emotionele *arousal* teweeg. Die opwindingsresultaat in actiegeïnduceerdheid; toenadering of vermijding, afhankelijk van de evaluatie van de prikkel als positief of negatief. Of deze automatisch en razendsnel verlopende keten leidt tot daadwerkelijk gedrag, hangt weer af van allerlei regulerende mechanismen, zoals relationele of maatschappelijke regels voor de toegang tot een partner.

Volgens dit model ontstaat zin in seks dus niet vanuit het individu, maar spelen seksuele prikkels van buitenaf een onmisbare rol. Van farmacologische behandelingen die naar verhoging van de seksuele gevoeligheid streven, valt daarom weinig te verwachten. Uit psychofysiologisch onderzoek blijkt dat bij de meeste mensen, ook bij vrouwen, niets mis is met die gevoeligheid. Als vrouwen in langdurige relaties geen spontane zin in seks hebben, is dat geen disfunctioneren maar duidt dat op een gebrek aan positieve of nieuwe prikkels óf op relationele regels die de actiegeïnduceerdheid in de weg staan (zoals de moderne regel dat een stel pas aan seks begint als beiden bij voorbaat al zin hebben). Als plezierige prikkels opgezocht en gecreëerd worden, komt de zin vanzelf. Of, zoals Both' stelling luidde: 'Je hebt geen seks omdat je zin hebt, je hebt zin omdat je seks hebt'. Het lijkt een handzaam model voor de praktijk. Onderbelicht bleef in deze lezing echter het cognitieve aspect, cruciaal is immers de betekenis die iemand aan stimuli geeft en het leerproces waardoor die betekenissen ontstaan zijn en gewijzigd kunnen worden.

In de tweede lezing, 'Niet langer over seks gezweven', tilde Marianne Emmelkamp, geïnspireerd door de opvattingen van David Snarch (zie het verslag in *Systeemtherapie* van maart 2005) dit nog steeds individuele model van seksualiteit naar een meer systemisch niveau. Masters en Johnson en de gedragstherapeutische kijk normaliseerden weliswaar de seksualiteit, anderzijds creëerden ze een nieuw probleem: als seksualiteit natuurlijk en normaal is, maar bij ons niet, dan ligt het dus aan mij of aan jou. Veel of weinig zin hebben, is echter geen kenmerk van het individu maar van het systeem. Wat is geen zin hebben? Geen zin in seks, of in deze seks, of met deze partner? Maar dat zijn gevaarlijke vragen. Het is veiliger een deal te sluiten waarbij de ene partner de 'normale' is en de andere in feite kan bepalen wat ze wel of niet doen met elkaar.

Stellen met een langdurige relatie, bij wie de seks verzandt in sleur, zeggen vaak dat ze van elkaar vervreemd zijn, maar in feite hebben ze zich juist te veel aangepast aan elkaar. Ze hebben zo veel water bij de wijn gedaan dat de wijn niet meer smaakt. Prikkels slijten, nieuwe dingen zijn eng. Om de seksualiteit te vernieuwen, zullen de partners zich moeten gaan differentiëren: meer risico durven gaan nemen en meer de angst leren verdragen die bij risico hoort. Ellen Aptroot, met wie Emmelkamp een seksuologische praktijk voert, werkte het concept van differentiatie in een workshop verder uit.

In de derde lezing, 'Nu alleen de liefde nog...: over mensen die in alles geslaagd zijn behalve...', vertelde Carolien Roodvoets enthousiast en humoristisch over het therapieprogramma dat zij, samen met Sibille Labrijn, heeft ontwikkeld voor 'pechvogels in de liefde', mensen die het niet lukt om een langdurige stabiele relatie aan te gaan en

daar onder lijden. Het gaat om een kortdurend (maximaal tien gesprekken) focaal therapieprogramma, gericht op het ontwikkelen van inzicht in waarom het misgaat in relaties. Beeldend stelde Roodvoets een aantal van haar cliënten aan ons voor, onder andere de briljante natuurkundige die behalve zijn vak geen andere gespreksstof had, en de vrouw die steeds in negatieve relaties terechtkwam omdat zij – zoals ze in de therapie ontdekte – viel op ‘spannende mannen’ die zij niet aankon omdat ze eigenlijk verlegen was. De meeste alleenstaanden zijn *unhappy singles*, mensen die ernstig lijden onder het feit dat ze (weer of nog steeds) alleen leven, zich daar voor schamen, het als abnormaal en als persoonlijk falen beschouwen dat ze geen relatie hebben, soms weinig of geen seksuele ervaring hebben, soms veel mislukte of rampzalig slechte relaties achter de rug hebben, zeer onzeker zijn over hun eigen aandeel in het mislukken van de relaties, soms moeilijk alleen kunnen zijn, erg veel moeite doen om een nieuwe partner te vinden en soms erg boos zijn op het andere geslacht. Roodvoets komt vaak mensen tegen met een onveilige hechting in de voor-geschiedenis.

In de therapie wordt psycho-educatie gegeven, gericht op neurotische partnerkeuzes, gevaarlijke verliefdheden en seksualiteit. Belangrijke therapiedoelen zijn het vergroten van het bewustzijn van de eigen angst voor intimiteit, van de manier waarop die angst zich manifesteert, het beter hanteren van die angst, het stimuleren van de autonomie en het vergroten van de sociale vaardigheden. Er zit een heldere opbouw in de tien sessies, van een onderzoek naar iemands algemene functioneren op diverse levensgebieden, naar meer specifiek het onderzoek naar de rode draad van de dominante relatiepatronen. Via het levensverhaal en het

genogram worden thema’s rondom binding, hechting en relatievorming over de generaties heen onderzocht, waarbij ook past dat mensen in gesprek met hun ouders gaan. Seksualiteit, lichaamsbeeld en de actualiteit zijn vaste onderwerpen. De metafoor hierbij van het volle volkswagenbusje vond ik erg aardig. ‘Stel je voor, je bent een volkswagenbusje vol mensen. Wie zitten er allemaal in dat busje? Een bang kind... Hoe oud is dat kind en waar is het bang voor? Wat doet dat kind als jij een leuke man of vrouw ziet? Wie zit er achter het stuur? De stoere, de bouwvakker? Is er ook een flirt? Waar zit die, in de kofferbak? Zou het niet slim zijn die achter het stuur te zetten? Die weet misschien beter hoe je mannen moet benaderen dan de stoere of de bouwvakker....’ Enzovoort.

Ellen Aptroot bouwde in haar workshop ‘Zinnen ontleed’ voort op de lezing van Marianne Emmelkamp. Als paren met een seksueel probleem komen, betreft dat meestal het verlies van passie. In langdurige relaties hebben de partners zich aan elkaar aangepast, ontstaat er gewenning aan de seksuele stimuli en daarmee fusie in de relatie, de ‘liefdesklem’. Hoewel het paar het als vreemding kan beleven, zijn ze reactief met elkaar verward geraakt. ‘Ik geniet als de ander geniet’, ‘Ik voel me afgewezen als de ander geen zin heeft’. Dit is *other-validated intimacy* maar geen *self-validated intimacy*. Echte intimiteit vereist differentiatie in de relatie: zelfbepaling binnen verbondenheid. Differentiatie is geen persoonskenmerk maar een relatiekenmerk. Het houdt in een helder zelfgevoel in relaties; het kunnen reguleren van eigen angsten; leren anderen angsten niet over te nemen; bereidheid om de onrust van groei te accepteren. Wat in de weg staat voor differentiatie is angst. Het gaat om normale angsten als afgewezen te

worden, gebruikt te worden, steun te verliezen. Om dit met een paar te onderzoeken en hen uit te dagen tot groei in de seksuele relatie, moet een therapeut met hevige emoties kunnen omgaan en onrust en crisis durven vergroten.

Aptroot illustreerde het begrip differentiatie door fragmenten uit een speelfilm over twee bevriende paren in een crisis over ontrouw. Het ene stel reageerde explosief op de onthulling, het andere stel ingehouden en met een time-out. Aptroot vroeg de zaal om het niveau van differentiatie van elk paar te beoordelen en uit de vele verschillende meningen bleek dat het begrip nog lang niet helder en makkelijk toe te passen was. Overigens had ik de filmfragmenten graag ingeruild voor wat meer zicht op de 'onrust-vergroten' therapiepraktijk van Emmelkamp en Aptroot.

Het begrip differentiatie lijkt overigens ook voor andere gebieden dan alleen de seks relevant. Als een partnerrelatietherapie geslaagd is in die zin dat er niet alleen veranderingen van de eerste orde maar ook van de tweede orde hebben plaatsgevonden, gaat het altijd om het leren verdragen van verschillen, om een toename van autonomie-in-verbondenheid.

De workshop van Pieterneel Dijkstra, 'Ziekelijke jaloezie', bleek een uitgebreide lezing over de geschiedenis van de betekenis van jaloezie en het onderscheid tussen de verschillende soorten jaloezie. Dijkstra onderscheidt drie soorten jaloezie, reactieve, angstige en bezitterige. De reactieve jaloezie is een reactie op een daadwerkelijke bedreiging van de relatie. De angstige jaloezie ontstaat in een proces waarin mensen, bij een echte of een ingebeelde bedreiging, beelden genereren waarin de partner ontrouw is en waardoor ze bezorgd, achterdochtig en

wantrouwig worden. De bezitterige jaloezie wordt zichtbaar in de moeite die mensen doen om overspel te voorkomen, wat uiteindelijk in moord kan uitmonden. Uit onderzoek blijkt dat hoe meer er sprake is van reactieve jaloezie, hoe beter de relatie is. Er is meer saamhorigheid, meer respect en minder onzekerheid over de partner. De reactieve jaloezie is dan een signaal dat de relatie bedreigd wordt. Hoge angstige jaloezie is slecht voor de relatie, is een signaal van onzekerheid bij de ene partner en roept ergernis op bij de ander. Bezitterige jaloezie zou niet samenhangen met de kwaliteit van de relatie. Wel blijkt het zo te zijn dat van mishandelde vrouwen 55% jaloezie noemt als aanleiding tot de mishandeling. Jaloezie wordt ziekelijk wanneer er sprake is van een voortdurende inschattingsfout en een intense reactie. Je kunt twee vormen onderscheiden, de psychotische, waarbij er geen sprake is van twijfel (potentiële stalkers) en de neurotische, waarbij er wel twijfel is en vaak een lage zelfwaardering. Dijkstra beveelt cognitieve gedragstherapie aan, gericht op het verminderen van irrationeel denken en het verbeteren van de zelfwaardering (individueel) en op het verbeteren van de communicatie (gezamenlijk).

De workshop van Karin Wagenaar en Jaap Zoetmulder, 'Emoties in de polder. Het gebruik van Emotionally Focused Therapy bij echtparen met een persoonlijkheidsstoornis', was een mooie introductie in de door Susan Johnson ontwikkelde EFT. EFT is gebaseerd op de hechtingstheorie en is een synthese van een Rogeriaanse en een systemische benadering. De doelgroep zijn 'vechtparen' die zijn vastgelopen in steeds terugkerende destructieve patronen. We kregen, zowel door het verhaal van Wagenaar en Zoetmulder als door de band

waarop we een (nagespeelde) sessie met Susan Johnson konden meemaken, een goed beeld van de kracht en de schoonheid van deze therapievorm. Mij trof vooral de consciëntieuze manier waarop emoties benoemd werden en de betekenis ervan onderzocht. Binnen EFT wordt een onderscheid gemaakt tussen primaire emoties (hechtingsangsten en -verlangens) en secundaire emoties (manieren om met de primaire emoties om te gaan, bijvoorbeeld boosheid lijkt veiliger dan pijn of verdriet). De kunst is de primaire emoties weer toegankelijk te laten worden in de relatie en daarmee veilige hechting te vergroten. Daartoe wordt een helder kader neergezet met een duidelijke behandelovereenkomst en veiligheidsregels. Binnen dit kader wordt op empathische wijze steeds gezocht naar onderliggende (primaire) emoties. Het paar wordt geholpen deze te herkennen, te benoemen en te erkennen bij elkaar en zichzelf. Er wordt

onderzocht hoe beider secundaire emoties een cirkel vormen waarin ze vastzitten. Deze 'basale grondpatronen' worden benoemd en daar wordt regelmatig naar terugverwezen. Prachtig om te zien, vond ik de manier waarop een heftig op elkaar reagerend stel werd vertraagd doordat ze steeds opnieuw stil moesten staan bij het eigen gevoel en de betekenis daarvan voor zichzelf en de ander. Op de website www.eft.ca valt meer informatie te vinden over deze therapievorm.

Al met al een goed bestede dag. Het is altijd leuk en zinvol vakgenoten vanuit het hele land te ontmoeten, alleen dat al is voldoende legitimatie voor de jaarlijkse conferentie. Hoewel hier en daar te horen viel dat er workshops tegenvielen of slechts matig in het thema pasten, viel er voldoende te halen.

Lucia van der Sluijs
Jolanthe de Tempe