

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

DE PRAKTIJK

Vier bruikbare en werkzame cognitieve tussenkomsten in relatietherapie

In dit artikel stel ik vier cognitieve interventies voor die in veel relatietherapieën zeer nuttig en werkzaam zijn gebleken. Het gaat om tussenkomsten van de therapeut. Hij leert het paar actief een verschil aan, waar ze verder blijvend iets aan kunnen hebben voor hun relatie. Het gaat dus om het geven van informatie in de betekenis die Bateson (1972) eraan gaf: een verschil dat echt een verschil maakt. Dit soort interventies hoort thuis bij de cognitieve herstructurering die in elke psychotherapie voorkomt. Ze passen binnen de communicatiegerichte pragmatische en eclectische relatietherapie die ik elders in detail heb beschreven (Vansteenwegen, 2005).

HET VERSCHIL TUSSEN DE UITVOERDER VAN EEN TAAK EN DE EIGENAAR VAN EEN TAAK

Elke samenleefrelatie omvat een aantal zakelijke aspecten. Er zijn taken die moeten gebeuren. De kinderen worden in bed gestopt. Iemand kookt. Het gras in de tuin wordt gemaaid. Iemand betaalt de rekeningen. Er wordt een inkomen verworven. De ramen worden gezeemd. Iemand bespreekt een hotel voor de vakantie. Iemand ruimt de tafel af. Iemand poetst de schoenen. Enzovoort. Over dit soort taken zullen we het nu hebben. Aan elk van die taken zitten twee aspecten; iemand doet het en iemand bepaalt hoe het gebeurt. Deze beide aspecten kunnen bij één en dezelfde persoon berusten. Maar het kan ook dat de ene partner iets doet en dat de andere bepaalt hoe het moet.

Binnen het territoriale denken over de mens (Bakker, 1973) wordt een duidelijk onderscheid gemaakt tussen de eigenaar en de uitvoerder van een taak. De uitvoerder is de partner die de taak uitvoert. De meeste partners denken dat wanneer ze een taak uitvoeren, ze er ook de eigenaar van zijn. Het lijkt evident, maar blijkt een grove misvatting. Wie is de eigenaar? De eigenaar is diegene die de laatste controle over de taak heeft. Diegene die bepaalt hoe, wanneer, hoe dikwijls en op welke manier de taak moet gebeuren. De

ALFONS

VANSTEENWEGEN

Alfons Vansteenwegen¹ is psycholoog-seksuoloog; voorzitter van het Instituut Familiale en Seksuologische Wetenschappen van de K.U. Leuven; relatietherapeut en diensthoofd Communicatiecentrum van het U.Z. Leuven.

1 Correspondentieadres: Alfons.Vansteenwegen@med.kuleuven.be

eigenaar heeft de laatste controle. Bij conflicten blijkt het steeds belangrijk de vraag te stellen: wie is de eigenaar en wie is de uitvoerder?

Hij maait het gras. Zij spreekt voortdurend over 'jouw gras'. Zij zegt wanneer het gemaaid moet worden en hoe. Wanneer hij gemaaid heeft, kijkt zij na of het goed gedaan is. Dus is het grasmaaien haar terrein! Hij voert het uit.

Zij doet de boekhouding van de huishouding. Hij zegt hoe ze de dingen moet inschrijven en wanneer ze die moet noteren. Hij zegt dat ze nota's moet bijhouden en hoe ze die moet klasseren. De huishoudboekhouding is dan zijn terrein. Zij is de uitvoerder.

Hij heeft een mooi pak. Zij heeft het over 'jouw pak'. Zij kiest het bij de aankoop. Zij zorgt ervoor dat het mooi opgehangen wordt en brengt het naar de stomerij. Zij verwittigt hem: pas op voor vlekken op je pak! Hij mag het alleen maar dragen. In zekere zin is het haar pak!

Heel dikwijls leidt de opdeling van een taak over een uitvoerder en een eigenaar tot moeilijkheden. Degene die de taak uitvoert, komt in botsing met degene die controleert. Maar deze opdeling hoeft niet altijd tot conflicten te leiden. Wanneer de uitvoerder van de eigenaar voldoende compensatie ontvangt, kan het goed gaan. Soms is de uitvoering op zich al belonend. Soms zal de een voor de ander op dit terrein iets uitvoeren, terwijl de ander op een ander terrein voor de een iets zal uitvoeren. Ik dek voor jou de tafel op jouw manier, terwijl jij voor mij koffie zet op mijn manier. Ook dat kan werken. Het beste echter werkt het als men met de uitvoering ook de controle meekrijgt. Wie het doet, doet het dan op zijn of haar manier. Meestal zijn mensen dan zeer goed in de uitvoering en nemen ze de taak meer ter harte dan wanneer ze alleen de uitvoering hebben. Dit is een belangrijk punt wanneer men een taak doorgeeft. Meestal wordt de uitvoering aan de partner doorgegeven en behoudt men zelf de controle! Ik wil dat je dit doet, maar wel op mijn manier! Dat leidt tot spanningen. Wanneer men bijvoorbeeld wil dat de partner in de toekomst een dag in de week voor de keuken zorgt, dan is het best ook de controle mee te geven. De partner zal beter voor de keuken zorgen dan wanneer hij alleen maar de uitvoerder zou zijn.

Een ander belangrijk aspect van deze benadering vindt men in de 'kwaliteitscontrolebemerkingen' (Vansteenwegen, 2006) die partners over elkaars taken maken. Je moet het zus doen, ik zeg het om je bestwil. Dat moet zo! Je hebt de verkeerde wijn bij dit gerecht gekozen! Die das past helemaal niet bij dit pak! Je moet dat zo niet aan de kinderen zeggen! Deze bemerkingen lijken soms erg positief, het is alsof men wil helpen. Het is toch logisch dat je je aankopen in die

volgorde doet, dat gaat veel vlotter! Als je koud water wilt om te drinken, moet je de kraan veel langer open laten!

Al deze kwaliteitscontrolebemerkingen, meestal vanuit de beste bedoelingen, ergeren de partner omdat ze pogingen zijn de controle over de taak te verwerven. Dat leidt tot irritatie. In zekere zin is dat goed. Irritatie is het signaal dat het terrein van de partner bedreigd wordt. Hij kan zijn terrein dan tijdig verdedigen. Het kan de start zijn van onderhandelingen.

HET VERSCHIL TUSSEN EEN VERLANGEN EN EEN VERZOEK IN RELATIE TOT DE PARTNER

Een tweede onderscheid dat in vele relatieproblemen van nut blijkt, is het onderscheid tussen een verlangen naar iets en een verzoek om iets. Een verlangen is oneindig en onvervulbaar. Een verzoek gaat over iets concreets. Men vraagt iets wat de partner heeft.

Verlangen doet men naar iets wat per definitie onmogelijk is. Zij zou graag willen dat hij even gevoelig zou zijn als zij. Hij zal nooit gevoelig zijn zoals zij! Zij zou zo graag hebben dat hij haar moeder evenzeer respecteert als zij dat doet. Hij zal nooit voor haar moeder hetzelfde respect hebben als zij! Zij droomt ervan een man te hebben die stipt is. Hij zal nooit zo stipt worden als zij! Hij zou zo graag hebben dat ze even goed danst als hij. Zij zal nooit kunnen dansen zoals hij dat verlangt! Hij zou zo graag hebben dat ze even intens van seks geniet als hij. Zij zal nooit zo genieten.

Dit zijn een aantal voorbeelden van verlangens in een partnerrelatie. Veel van deze verlangens gaan over het feit dat men zou willen dat de partner bepaalde gevoelens of eigenschappen had die die partner nu eenmaal niet heeft. Men kan het wel verlangen, maar dat lukt niet. Een belangrijke conclusie is: men kan dat van de partner dus ook niet vragen. Wat wel kan is dat verlangen *als verlangen* uitdrukken tegenover de partner: 'Ik weet dat je graag zou hebben dat ik veel respect voel voor je moeder. Ik wou echt graag dat ik dat had, maar ik kan het niet opbrengen'. De ander wordt dan gevraagd dit verlangen te beluisteren en te parafraseren, met eigen woorden te herhalen: 'Ik hoor dat je graag zou willen dat je evenveel respect had voor mijn moeder, maar je zegt dat je het niet kunt opbrengen'.

Wat kan men dan wel aan de partner vragen? Wat die partner in handen heeft. Bepaalde gedragingen. 'Ik zou willen dat je om de maand eens meeging naar mijn moeder en dat je je daar hoffelijk gedraagt. Ik zou graag willen dat je mijn moeder belt bij haar verjaardag.' Gedragingen kan men ook (voor een deel) aanleren. Door staps-

gewijze programma's kan men gedrag voor een deel veranderen.

Een echt verzoek sluit ook in dat men misschien niet zal krijgen wat men vraagt. Bij een echt verzoek moet men ook een 'neen' kunnen aannemen. Echt vragen in relaties is een kunst. Men gaat er dan niet van uit dat men ook recht heeft op wat men vraagt. Want dan zou men zich als eigenaar opstellen van wat men vraagt. Men gaat er wel vanuit dat de ander het gevraagd heeft. Men zegt duidelijk tegen de partner: 'Donderdag is jouw uitgaansavond, maar nu zou ik graag willen dat je volgende donderdag thuis bij de kinderen blijft. Gaat dat niet, dan blijven we even goede vrienden'. Men gaat dus zo tewerk dat men het eigenaarschap van de partner over het gevraagde eerst erkent, en pas daarna vraagt wat men wil krijgen. Immers, door een truc iets van de ander verwerven wat die ander niet echt wil geven, leidt tot vijandigheid bij de partner. En dat is slecht voor de relatie op lange termijn.

Er is ook een duidelijk verschil tussen een eis en een vraag. Kinderen staan soms eisend in het leven. Ze zeggen: 'Ik zie dat en ik moet dat hebben, ik moet, ik moet!' Dat is eisen. Psychologisch wordt men volwassen als men in staat is te beseffen dat men niet alles kan krijgen wat men wenst. Als men de relativiteit van het leven beseft. Op dat ogenblik is men in staat een echt verzoek te formuleren.

HET VERSCHIL TUSSEN MEDELEVEN MET JE PARTNER EN HET EENS ZIJN MET JE PARTNER

In de praktijk heb ik gemerkt dat sommige partners niet in staat zijn mee te leven met hun partner, omdat ze het verschil niet zien tussen meeleven met iets en het eens zijn met iets. Een voorbeeld dat me daarvan is bijgebleven is het volgende. Een man en een vrouw leven samen in een tweede huwelijk. Hij heeft twee volwassen kinderen uit een vorige relatie die het gezin reeds verlaten hebben. Zij heeft een dochter van vijftien uit haar eerste huwelijke die nog met hen samenleeft. Toen ze pas samen waren wou zij een kind van deze man. Hij wou geen kinderen meer. Zij was zwanger geworden en hij drong aan op abortus. Ook haar familie beval een abortus aan. Ze liet zich aborteren. Hij liet zich steriliseren. Nu, vele jaren later, komt zij stil aan aan het eind van haar vruchtbare periode. Ze ziet overal zwangere vrouwen en kleine kinderen. Ze beseft dat ze van hem een kind wou. Ze vindt die abortus een zware fout. Ze lijdt er verschrikkelijk onder. Ze komen in therapie omdat dit hun relatie belast. Ik help haar haar pijn aan hem te verwoorden. Hij blijkt niet in staat daarin mee te leven. Hij vond die abortus terecht! Hij zou er onmiddellijk opnieuw op aandringen, zegt hij! Hij blijkt niet in staat met haar lij-

den mee te leven. Tot in de sessie waarin het hem duidelijk wordt dat er een verschil is tussen medeleven en het eens zijn met de partner. Hij mocht blijven vinden dat die abortus een goede beslissing was. Maar hij moet ook proberen mee te leven met haar leed. Hij leerde tegen haar zeggen: ik zie dat het verschrikkelijk voor je is! Ik versta dat je er zo onder lijdt. Ik begrijp dat je van mij zo graag een kind wou hebben! Wat verder in het gesprek kreeg hij de kans aan haar uit te leggen waarom hij dat zelf anders zag en de toenmalige beslissing nog altijd goed vond. Ik hielp haar hierin mee te leven, zonder dat zij haar beleving van de zaak moest verloochenen.

Bij onderhandelingen zie ik dat dikwijls. Een partner zegt: 'Ik kan dat niet met eigen woorden herhalen want ik ben het er niet mee eens!'. Of: 'Ik kan dat niet herhalen want het klopt niet. Ik weet dat het anders is!'. Hier helpt het wanneer de therapeut duidelijk kan maken dat het niet gaat om een realiteit die men zou moeten bevestigen, maar om het weergeven van de belevingswijze van de partner. Wanneer beiden dat inzien, vervalt ook de strijd om het gelijk die in zovele paren tot oneindige escalaties leidt.

Het feit dat men dit onderscheid tussen medeleven en het eens zijn niet ziet, is wellicht kenmerkend voor fusionele paren, die vinden dat wat de een voelt, de ander ook moet voelen en dat wat de een wil de ander ook moet willen. Fusionele paren worden steeds geholpen door hen het verschil tussen hen beiden aan te leren. Een goede relatietherapie die hen helpt bij zichzelf, hun partner en de relatie stil te staan, leidt vanzelf tot deze inzichten. Soms is een actieve cognitieve tussenkomst van de therapeut nodig.

HET VERSCHIL TUSSEN EEN INTENTIEVERKLARING EN EEN AFSPRAAK BINNEN DE RELATIE

In vele paren worden er tal van intenties gemaakt. 'We zouden eens moeten... meer aan sport doen, minder vet eten, meer tijd met elkaar moeten doorbrengen, meer moeten praten met elkaar.' Dit zijn intentieverklaringen, verzuchtingen. Het gevaar bestaat dat één van beiden dit gaat begrijpen als een afspraak. Die is dan zeer ontgoocheld wanneer dat wat men zich voorneemt niet gebeurt. Relatietherapie is gericht op verandering en leidt dus als vanzelf tot dergelijke verzuchtingen.

Mijn ervaring in relatietherapie leert me dat ook hier een cognitieve herstructurering nuttig kan zijn. Er is een verschil tussen een intentieverklaring en een afspraak. Intentieverklaringen zijn vaag en algemeen. Ze drukken eerder een verzuchting uit. Ze engageren nog tot

niets. Dit kan zelfs gebeuren door beide partners samen, 'Ja, we zouden eens moeten...inderdaad!'

Een afspraak is echter iets heel anders! Een echte afspraak is iets dat men met zijn tweeën maakt en vraagt altijd eerst overleg. Beiden verklaren zich eens met iets, nadat de eventuele verschillen gesteld zijn en opgelost. Een echte afspraak is altijd concreet. Er wordt gesteld wat elk precies zal doen. Hoe lang. Op welke manier. Hoe dikwijls. Een afspraak kan altijd getoetst worden en omvat ook meestal een termijn. En wanneer het gaat om iets dat zich herhaalt en waarbij men samen een nieuwe gewoonte wil invoeren, kan men dat gedrag ook het beste aan een vast moment in de dag of de week vastknopen. 'Voortaan zitten we de donderdagavond na het nieuws samen. We doen de tv uit en we gaan samen zitten. We vertellen over onszelf aan elkaar. We beginnen om beurten. De een praat en de ander luistert. We gaan dit zo tien weken doen, koste wat het kost', in plaats van 'We zouden eens wat meer met elkaar moeten praten'. Of 'We gaan samen eens per maand naar jouw ouders. Elke eerste zondagmiddag van de maand, van twee tot zeven', in plaats van 'We zouden eens wat meer naar je ouders moeten gaan!'.

In die zin zijn afspraken om iets meer of minder te doen geen afspraken maar intentieverklaringen. 'Meer' en 'minder' zijn nooit concreet genoeg! Een verzoek of een afspraak met 'meer' of 'minder' is onbruikbaar.

HET GEBRUIK VAN DEZE INZICHTEN IN RELATIE-THERAPIE

Deze inzichten worden aangeboden wanneer een dergelijk thema zich voordoet. Ze worden vriendelijk aangeboden, wel met voldoende uitleg. Het gaat om een kort, didactisch moment in de relatietherapie (Vansteenwegen, 2005). De therapeut stelt voor om de dingen zo te zien. Het paar leert iets bij. Deze inzichten worden zo aangeboden dat het paar ze ook kan verwerpen, maar dat heb ik nooit meegemaakt. Meestal worden ze een blijvende verworvenheid. Wanneer men de dingen eenmaal zo heeft gezien, is het erg moeilijk ze nog anders te zien. Ze betekenen een werkelijke vooruitgang in de ontwikkeling van een samenlevend paar.

Literatuur

- Bakker, C. & Bakker-Rabdau, M.K. (1973). *No trespassing. Explorations in human territoriality*. San Francisco: Chandler & Sharp (Nederlandse vertaling: *Verboden Toegang*. Antwerpen: De Nederlandse Boekhandel).
- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. New York: Ballantine.
- Vansteenwegen, A. (2005). *Helpen bij partnerrelatieproblemen. Het praktijkboek*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.