

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

relatie. Ook Bowlby wordt niet genoemd, al vertonen de casussen veel uitingen van onveilige gehechtheid. Het heet niet narratief, al gaat het steeds om betekenistoekenning en verhalen, over de gezinnen van oorsprong en over de eigen relatiegeschiedenis, en stelt de therapeut zich niet als beterweter op. Geen Bowen, ook al

**... een organisch
proces ...**

gaat het nadrukkelijk om een partnerrelatie waarin beiden als individu kunnen leven en de therapeut stimuleert dat ieder verantwoordelijkheid neemt voor eigen gedrag en gevoel.

Voor mij was het een inspirerend boek.

Han Blankstein



Als liefde zoveel jaar kan duren: genieten van je relatie na 50

Alfons Vansteenwegen (2007). Tielt: Lannoo. 161 pp. € 19,95.
ISBN 978-90-209-7159-0.

Na diverse andere 'zelfhulpboeken' over relaties schreef Alfons Vansteenwegen dit boek voor oudere mensen met langdurige partnerrelaties. Hij wil ermee aantonen dat men op oudere leeftijd niet hoeft te berusten in een saaie of onbevredigende relatie, en wil de mensen middelen in handen geven om meer uit hun relatie te halen. Mij is gevraagd dit boek niet zozeer vanuit hulpverlenersperspectief te lezen en bespreken, maar vanuit het oogpunt van een 'gewone' lezer.

Ik behoor tot de doelgroep en beleefde een aantal uitgangspunten in dit boek over langdurige relaties als bevrijdend. De auteur noemt drie aspecten die kennelijk behoren bij relaties na je vijf-

tigste en die dus niet het gevolg zijn van een falen mijnerzijds:

- de grote dromen zijn voorbij;
- als het goed is ben je niet meer in de weer om elkaar te willen veranderen;
- er zijn minder grote gevoelens en meer realisme in relaties na je vijftigste.

De schrijver werkt deze aspecten op inzichtelijke en milde wijze uit, met de conclusie dat samenleven, inclusief seks, nooit vanzelf gaat, maar wel veel kan opleveren.

In hoofdstuk 1 en 2 worden de kenmerken van deze levensfase beschreven,

zoals kinderen die uit huis gaan, kleinkinderen, meer vrije tijd, financieel er vaak wat beter voorstaan, gezondheid die je her en der in de steek laat, hoe verschillend je van karakter bent, hoe leuk samen dingen doen kan zijn. Voorbeelden die je allemaal wel weet en waarvan de opsomming aandoet als evenzoveel open deuren, maar die me ook wel deden beseffen hoeveel overgangen er in deze relatiefase 'genomen' moeten worden om alle veranderingen een plaats te geven. Ook hoezer rituelen daarin voorheen een functie hadden en dat, in die zin, verlies van rituelen verlies is van gereedschap om veranderingen goed door te komen.

In hoofdstuk 3 staat Vansteenwegen stil bij de permanente, onopgeloste en soms onoplosbare problemen waarmee een paar dat lang samenleeft moet leren leven. Dit kan het geval zijn wanneer karakters erg verschillen, of wanneer er bijvoorbeeld sprake is van verslaving of een chronische ziekte.

In hoofdstuk 4 worden juist een aantal genoegens genoemd die voort kunnen komen uit langdurig samenleven en die de tevredenheidsbalans in een relatie weer in evenwicht kunnen brengen.

Hoofdstuk 5 is gewijd aan seksualiteit na het vijftigste jaar. Een aantal feiten over seksualiteit tussen 55 en 85 worden op een rijtje gezet, evenals de verschillen in behoeften. Verschillen die overbrugd kunnen worden mits men er de tijd voor neemt.

Hoofdstuk 6 is een tussenhoofdstuk met gedichten van Elsschot, Van Hee en

Dorrestijn, die laten zien dat als investeren in de relatie niet lukt of op niets uitloopt, het samenleven een ware hel kan zijn. Om die gedichten moest ik gek genoeg erg lachen, omdat het huwelijk als een verstikkende vreselijkheid wordt beschreven – waar elk gelukkig stel heus ook wel wat in herkent.

In hoofdstuk 7 en 8 komt Vansteenwegen met heldere, handzame raadgevingen om de investering in je relatie in deze fase een goede kans van slagen te geven. Mentaal afstand nemen enerzijds en vormgeven aan gezamenlijkheid en nabijheid anderzijds is het recept. Het eerste gaat over de noodzaak om afstand te nemen als voorwaarde om nabij te kunnen zijn. Hierin zijn vier stappen te onderscheiden: stoppen met bemoeienis, de terreinen verdelen, zekerheden over je partner loslaten en vicieuze cirkels doorbreken. Het tweede, nabijheid en gezamenlijkheid, komt vooral naderbij door duidelijk met elkaar te communiceren, met empathie en met respect voor verschillen in beleving; dat houdt de kijk op elkaar fris en zo blijf je elkaar boeien. Hoe dat moet zet de auteur helder in stappen uiteen, wat me deed verzuchten 'o ja, natuurlijk' en me aanspoorde tot goede voornemens in mijn relatie.

Hoofdstuk 9 gaat over het resultaat van de inzet aan de hand van de adviezen uit de twee vorige hoofdstukken. De schrijver heeft het over een 'goed genoeg' relatie, zo te noemen wanneer beide partners een evenwicht vinden tussen geven en nemen. En daarmee zijn we weer

terug bij de door de schrijver genoemde drie aspecten in het begin van dit boek: de grote dromen zijn voorbij, je accepteert elkaars beperkingen meer en bent realistisch. Maar er kan ook veel intimiteit en genieten zijn.

Terwijl ik dit boek las, hinkte mijn mening over de inhoud steeds op twee gedachten: 'ja, ja, dat weet ik allemaal wel' en 'wat een zinvolle adviezen, goed om die ter harte te nemen'. De eindeloze

reeksen voorbeelden, ongetwijfeld bedoeld ter illustratie, zijn mij wat te veel. De foto's erin zorgen er wellicht voor dat het boek vriendelijk en laagdrempelig oogt, maar dat is het ook wel zonder foto's. Ondanks mijn ongeduld over de open deuren vond ik het toch een helder geschreven boek, met handzame adviezen over hoe je kunt werken aan een goede relatie.

Josien van Raalte