

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](http://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](http://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](mailto:info@boomamsterdam.nl)  
[www.boomuitgeversamsterdam.nl](http://www.boomuitgeversamsterdam.nl)

## ■ De Praktijk

### Lot en Jan – een partnerrelatietherapie

Lot en Jan hadden zich aangemeld voor partnerrelatietherapie. Toen ik belde om een kennismakingsafpraak te maken en Lot aan de lijn kreeg, vertelde ze dat de timing wel erg goed was, ze was onbedoeld zwanger. We maakten een afspraak.

Voor Lot was de zwangerschap een waar dilemma. Zowel het uitdragen als het afbreken van de zwangerschap vielen zwaar en beide keuzen hadden een zwarte kant. Jan wilde geen abortus en wilde het ook niet over deze mogelijkheid hebben – de relatie was slecht en dáár moest wat aan gedaan worden. Lot echter kon niet met de relatie aan de slag zolang er geen beslissing rond de zwangerschap was genomen – en hoe moest zij een beslissing nemen als Jan slechts stug zijn eigen standpunt bleef herhalen? Het werd niet het inventariserende gesprek waarop ik mij had verheugd. Ik had gedacht aan de slag te gaan met interactiepatronen, genogrammen, aannames en overtuigingen, maar opeens zat ik daarentegen met twee hevig ruziënde mensen in een ‘besluitvormingsgesprek’. Ik had me voorbereid op ‘echte partnerrelatietherapie’ en het maken van een mooi systemisch behandelplan. Pas achteraf zag ik dat wat gebeurde wel degelijk ‘echte partnerrelatietherapie’ was.

Mijn eerste doel werd het gesprek gefocust houden op de zwangerschap. Dat vond ik nodig in verband met het grote

dilemma met onomkeerbare uitkomst. Jan nam mij dit kwalijk. Zodra ik met hen sprak over de onbedoelde zwangerschap ging hij de discussie aan over de aard van de therapie: ze kwamen voor partnerrelatietherapie en niet voor een gesprek over de zwangerschap. Als ik sprak over keuzemogelijkheden was hij bang dat ik aanstuurde op een abortus. Dat was niet mijn doel, ik wilde de verschillende opties tegen het licht houden zodat zij meer weloverwogen een echte keuze konden maken. Jan voelde zich ook buitengesloten. Daarin kon ik hem erkennen, als man (verwekker) had zijn mening een ander gewicht dan die van Lot (Deij, 2002). Hij kon zijn angst slechts uiten door zich ‘puberaal’ te gedragen als het gespreksonderwerp de zwangerschap was; hij hing onderuit in zijn stoel, keek de andere kant uit, bestudeerde zijn nagels, kortom hij straalde uit: ik doe niet mee!

Inwendig ergerde ik me aan Jans gedrag en ik vroeg me af wat ik daarmee kon doen zonder met het vingertje te wijzen, zonder hem af te vallen én zonder mijn irritatie te laten domineren. Ik wilde mijn eigen verontwaardiging van me af zetten en Jan bereiken. Deze korte reflectie hielp en ik besloot tot *going public* (Rober, 2000; Anderson, 1997). Zonder emotionele lading kon ik tegen Jan zeggen dat het door zijn gedrag leek of hij niet betrokken was

bij het gesprek, en dat dit het voor mij lastig maakte met hem te praten. Ik vertelde hem dat ik nieuwsgierig was naar zijn mening. Aan zijn antwoord dat hij 'heus wel' goed luisterde, had ik voldoende om rustig het gesprek te vervolgen met Lot. Drie minuten later wijzigde hij zijn houding en vanaf toen nam hij actief deel aan de gesprekken. Ik was blij en straalde van binnen, het was spannend geweest maar het was gelukt!

Lot kwam nog niet tot een besluit over het al dan niet afbreken van haar zwangerschap. De gesprekken hierover met Jan ontwaardden telkens in ruzie. Ik bood hen ieder een individueel gesprek aan. Het idee daarachter was dat zij, als zij niet direct in een strijd zouden verzanden, misschien beter bij hun eigen gevoelens en overtuigingen zouden kunnen stilstaan. Lot voelde er wel wat voor, Jan vond het niet nodig. Ik besteedde gezien zijn eerdere ongerustheid over mijn aanpak veel aandacht aan de vraag of hij vertrouwen kon hebben in een individueel gesprek met Lot. Dat stelde hem gerust; hij werd niet gepasseerd, zijn mening en gevoelens telden en zijn positie werd erkend.

In het individuele gesprek vertelde Lot dat ze de beslissing zo goed als genomen had: zij wilde het kindje geboren laten worden. Ze voelde dat al langer, maar had er nog niet aan durven toegeven uit angst dan niet meer terug te kunnen. Ik zag de rust in haar neerdalen toen zij haar beslissing uitsprak; het dilemma voorbij, de keuze gemaakt. Lot zei Jan nog niet over

haar keuze te willen informeren, ze was er nog niet 'klaar genoeg' voor. Ik vroeg: 'Is dat omdat jullie ook in een machtsstrijd verwickeld zijn?' Zij beantwoordde deze vraag na enig nadenken en wat verwonderd met 'Ja'. Later bleek dat zij macht bezat en dat zij die macht kon inzetten en soms ook op een wraakzuchtige manier kon gebruiken. Dat gaf inzicht in de destructieve patronen die zich in hun relatie ontwikkeld hadden en haar eigen aandeel daarin.

Wright, Watson & Bell (1996) inspireerden mij tot het schrijven van een therapeutische brief. Die was bedoeld om de verbinding tussen mij en Jan en Lot te verstevigen. Mijn brief was ondersteunend en validerend en ik gaf expliciet blijk van het feit dat ik zag hoe hard zowel Lot als Jan werkten. Mij hielp de brief mijn gedachten te ordenen. Om het persoonlijke aspect te benadrukken koos ik ervoor de brief met de hand te schrijven. Lot en Jan vertelden later dat zij allebei de brief als bijzonder en zeer ondersteunend hadden ervaren.

Na het maken van de keuze rond de zwangerschap kwam de therapie in een volgende fase. Lot ontstak tijdens een gesprek in grote woede en liet Jan verbaal, met veel verwijten, alle hoeken van de kamer zien. Jan reageerde in eerste instantie nog wel, maar gaf het al gauw op. Hij trok zich zo snel terug dat het beeld van een snel neervallende luxaflex zich aan mij opdrong – hij was er wel en hij was er niet.

Ik vroeg hen of dit vaker zo gebeur-

de. Het elkaar afwisselend achtervolgen en zich terugtrekken was voor beiden zeer herkenbaar. Dit patroon wordt in de Emotionally Focused Therapy (EFT) als het meest klassieke man/vrouwpatroon gezien (Johnson, 2004). Beiden waren verrast, verbaasd en opgelucht. Door deze negatieve interactiecirkel te benoemen, ontstond er ruimte om een gezamenlijke vijand te erkennen en te bevechten. Onderdeel van deze cirkel bleek ook het tempoverschil, dat voor Lot moeilijk te verdragen was. Jan reageerde minder snel, had meer tijd nodig om na te denken, te ervaren en een mening te vormen. Lot eiste als het ware eenzelfde snelheid van hem als zij zelf had. Ik vergeleek hen met een sportwagen en een diesel, een metafoor die ik dikwijls gebruik en die vaak herkend wordt. Beide wagens komen op de bestemming aan, alleen in een ander tempo. Langzaam maar zeker was een verandering te zien van destructieve naar constructieve interactie. Hoewel er nog veel onderlinge vijandigheid heerste, kon er ook geluisterd worden. Het lukte Lot goed te reflecteren op de gevoelens die onder haar directe gedrag lagen. Voor Jan was dat moeilijker, al leek hij steeds meer bereid het te proberen. Bewust heb ik niet teveel aangedrongen, het leek mij beter dat hij zijn eigen tempo bepaalde. Per zitting zag ik zachtjes aan een verschuiving. Voor Jan was het verschil tussen emotie als lijfelijke reactie en gevoel als bewust geworden emotie (De Waal, 2006) zeer verhelderend. Bijzonder vond ik dat beiden in staat waren de eigen sabotage te

herkennen en te benoemen, al lukte dit Lot beter dan Jan. De wederzijdse tolerantie, het willen verzorgen en liefhebben, nam zichtbaar toe.

Een belangrijk thema in deze therapie was autonomie versus afhankelijkheid in relatie met verbondenheid, toewijding en intimiteit. Al dan niet hakken in het zand zetten, excuses aanbieden of fouten toegeven, bleek een titanenstrijd. Door een misverstand over het tijdstip van een afspraak waarbij Jan ongelijk bleek te hebben, werd duidelijk dat hij geen excuses kon maken. 'Als je toegeeft dat je fout zit, lever je je positie in', luidde zijn redenering. Voor Lot was juist een excuus krijgen van groot belang. 'Het idee dat je belangrijk genoeg bent voor de ander, dat de ander je echt beschouwt als een persoon die er toe doet. Het geeft voor mij de waarde aan van een relatie en hoezeer ik om iemand geef.' Lot was zelf echter gestopt met excuses aanbieden, omdat Jan het ook nooit deed. Zo ontdekten we een ander circulair patroon dat voor veel onmachtsgeloevens en verwijdering zorgde. Lot en Jan wilden intimiteit en verbondenheid maar konden deze wens niet kenbaar maken. Zij werden gehinderd door angst en boosheid en wachtten tot de ander over de brug kwam.

Tijdens het gesprek over dit circulaire patroon maakte ik een schets van twee cirkels die elkaar overlappen. We spraken erover dat autonomie door intimiteit niet kleiner maar anders wordt; er is een deel

van de autonomie dat men nu deelt. Als twee cirkels elkaar gedeeltelijk overlappen maar het middenstuk raakt weg, dan blijven er twee onvolledige cirkels, boon-achtige vormen over. Voor Lot was dit een grote angst. Wat verlies ik van mezelf als de relatie voorbij gaat, welk stuk neemt hij dan mee? 'Kidneyboon' werd de daarna vaak gebruikte metafoor voor de angst zichzelf te verliezen, een overheersend gevoel dat vaak aanleiding gaf tot onderlinge strijd.

Jan vroeg mij op een gegeven moment het papier en tekende zijn visie op hun relatie, hoezeer ze eerst vervlochten waren geweest en hoe ze steeds verder uit elkaar leken te groeien tot de cirkels elkaar niet meer raakten. Twee sessies later nam Lot de pen ter hand en tekende drie cirkels en hun onderlinge verhouding, het kind nam een eigen plaats in. Via de tekening werd de dimensie van het ouderschap goed zichtbaar. Door de cirkel van het kindje die hun beider cirkel doorkruiste, konden ze elkaar vertellen hoe bang ze waren hun eigenheid te verliezen. Tegelijk was hun kind symbool voor hun intieme band. Door dit zo uit te spreken, kreeg deze band een toegevoegde waarde in plaats van een mogelijk verlies van zichzelf.

De genoemde communicatie- en interactiepatronen veranderden niet zomaar en bleven leiden tot onrust en ruzie. Om escalaties te voorkomen, stelde ik Jan en Lot een time-out regeling voor: bij ontluikende ruzie allebei even een andere weg in-

slaan en de ruzie de ruzie laten (Groen & Van Lawick, 2003). Lot wilde er in eerste instantie niets van weten. Zij vond het 'te gemakkelijk' om weg te lopen uit een ruzie; hij was 'al zo vaak afwezig' en 'dan zou er nooit meer iets worden uitgepraat'. Jan zag er de voordelen wel van in en kon dat geduldig en vriendelijk aan Lot uitleggen. Hij schetste hoe bedreigd hij zich in een ruzie kon voelen, en hoe hij dan uit nood met verwijten ging strooien die, zo wist hij, diep kwetsend waren voor Lot. Hij sprak met veel empathie en compassie over haar. Er werd een ander interactiepatroon zichtbaar met een andere rolverdeling. De diesel was dit keer op dezelfde plek aangekomen als de race-auto.

Voortbordurend op de autometafoor verzon ik de 'ventweg': ook als het conflict nog niet bespreekbaar is, kun je contact maken. Vertel elkaar dat je het conflict niet vergeten bent, maar vertel ook dat je er nog niet aan toe bent erover door te praten. Ik benadrukte keer op keer dat het belangrijk is erbij stil te staan dat het niet (alleen) om de inhoud gaat in dit soort situaties, maar juist om het contact met en de erkenning van elkaar. Groen & Van Lawick beschreven dat juist vrouwen tegen zo'n time-out aanhikken. Dat had ik zelf nu ervaren bij Lot. Het was plezierig om dat te lezen... over erkenning gesproken...!

Er was vooruitgang, natuurlijk waren er ook moeilijke periodes. De ruzies laiden vaak nog hoog op maar waren niet zo schadelijk. Lot zei hierover: 'We hebben

nog steeds heftige ruzies, waarbij het lijkt of we er geen macht over hebben. Maar soms lukt het een patroon te zien en dan kunnen we het stoppen. En na een ruzie kunnen we gemakkelijker bij elkaar komen?.

Eenmaal liep een ruzie uit op fysiek geweld, in een rijdende auto nog wel. Lot werd zo woedend dat ze Jan, die reed, een enorme klap tegen zijn schouder en hoofd gaf. De auto slingerde en beiden schrokken zich wezenloos. Tijdens het bespreken van dit voorval kregen ze bijna alweer ruzie, over wie wanneer en hoe met de ruzie begonnen was. Ik gaf uitleg over interpunctieproblematiek en dat bleek voor beiden zeer herkenbaar. Zoals eerder was gebeurd met de negatieve interactiecirkel was ook dit een grote opluchting. Wanneer een probleem eenmaal een naam heeft, is er immers ook (vaak) een oplossing!

We benutten het incident om uit te zoeken wanneer de time-out had kunnen plaatsvinden en waar ieders interpunctie lag. Het feit dat zij was begonnen met slaan en dat Jan degene was die terug sloeg, kreeg voor Lot veel betekenis. Zij kwam tot het besef van haar eigen macht en potentieel 'daderschap', waaronder voor haar ook haar sabotage en wraaklustige gevoelens vielen. De eerder beschreven intentie om Jan nog even in onzekerheid te laten over haar beslissing rond de zwangerschap was daarvan ook een uiting. Dit hielp haar om gevoelens van slachtofferschap en machteloosheid, die zij nog met zich meedroeg vanuit een eerdere gewelddadige re-

latie, voor een groot deel achter zich te laten.

Inmiddels kwam de verhuizing van Lot en Jan, die al op stapel stond, naderbij. De afstand naar hun nieuwe woonplaats in een ander deel van het land, de zwangerschap die wat lastig verliep en de komende gezinsuitbreiding maakten dat ze besloten de behandeling stop te zetten. We waren het er gezamenlijk over eens dat een voortzetting of hervatting beter zou zijn maar dat de omstandigheden dit erg bemoeilijkten. We namen afscheid, ik kreeg een mooie plant met een lieve kaart en enkele maanden geleden ontving ik het blijde bericht dat zij een dochter hebben gekregen.

## Petra Deij

### Literatuur

- Anderson, H. (1997). *Conversation, language and possibilities: A postmodern approach to therapy*. New York: Basic Books.
- Deij, P. & Teekman, J. (2002). *Abortus, een levensbesluit*. Utrecht: Jan van Arkel.
- Groen, M. & Lawick, J. van (2003). *Intieme oorlog: over kwetsbaarheid van familierelaties*. Amsterdam: Van Genneep.
- Johnson, S.M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy*. New York: Brunner-Routledge.
- Rober, P. (2000). Het innerlijk gesprek van de therapeut in de praktijk van de gezintherapie. In: *Systeemtherapie*, 12-2, pp 86-110.
- Waal, J. de. Emotionally Focused Therapy voor paren. In: *Systeemtherapie*, 18-4, pp 200-217.
- Wright, L.M., Watson, W.L. & Bell, J.M. (1996). *Beliefs, the heart of healing in families and illness*. New York: Basic Books.