

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)

**Verdiep je relatie—Levendig contact met je partner**

Angèle Nederlof & Sjaak Vane (2011).  
Amsterdam: Boom. 239 pp., €27,50.  
ISBN 978 94 6105 237 7.

**Geluk in de liefde—Over de samenbindende kracht van relaties**

Jean-Pierre van de Ven (2011).  
Amsterdam: Ambo. 224 pp., €18,95.  
ISBN 978 90 2632 395 9.

**Jolanthe de Tempe**

Partnerrelatietherapie is vanwege diverse redenen een moeilijke vorm van systeemtherapie. Zo is er de lastige therapeutische driehoek, de hardnekkigheid van langdurig opgebouwde negatieve relatiepatronen en de kwetsbaarheid van de relatie vergeleken bij die tussen ouders en kinderen. Het kan helpend zijn als partners ter ondersteuning van de therapie een boek op dat terrein lezen. De klassiekers op dat gebied bevatten gesprekstechnieken en probleem- en conflictoplossingsvaardigheden. Ze zijn vooral cognitief-gedragstherapeutisch georiënteerd (bijv. Heffels, 2000; Vansteenwegen, 2003; Van de Ven, 2005; Van de Ven, Schrieken, & Lange, 2000).

De laatste jaren gaan steeds meer partnerrelatietherapeuten over op emotiegerichte therapie (EFT). Daarvoor is ook een cliëntenboek ontwikkeld, *Houd me vast* (Johnson, 2009). EFT vraagt van cliënten op zichzelf te reflecteren en stil te staan bij emoties die eerder vermeden zijn. De gedragsgerichte cliëntenboeken sluiten daar niet voldoende op aan, omdat het bij het koppel volgens Johnson (2009, p. 14 e. v.) meestal niet gaat om een gebrek aan vaardigheden, maar om een onderliggende onveilige hechtingsrelatie. Deze vorm van relatietherapie is nog moeilijker

dan de cognitief-gedragsmatige. Een cliëntenboek dat deze zelfreflectie ondersteunt komt dan des te meer van pas. In mijn ervaring als EFT-therapeut heb ik paren vaak gevraagd *Houd me vast* te lezen. Toch heb ik daar nooit veel resultaat van gemerkt, in die zin dat partners meer inzicht in en verantwoordelijkheid voor hun eigen emoties en aandeel in de cirkel ontwikkelen dan zonder dit boek. Een EFT-sessie leent zich ook niet echt voor het bespreken van leeshuiswerk.

Op basis van het boek is er ook een cursus voor parengroepen ontwikkeld (Johnson, 2010), die inmiddels in het Nederlands is vertaald en op steeds meer plaatsen wordt gegeven. Heffels doet verslag van zo'n door haar gegeven parentraining in de *Margriet* (2011). Hoewel een cursus een steviger structuur biedt om te garanderen dat mensen het voorgeschreven boek lezen en de oefeningen eruit maken, schrijft Heffels (2011, p. 42) hierover: 'De meeste vrouwen hebben het gelezen, de meeste mannen niet (helemaal).' Mannen lezen zulke boeken nu eenmaal niet zo graag als vrouwen. Misschien is er ook wel iets in het boek zelf wat het lezen en oefenen belemmert. Ik zou me kunnen voorstellen dat vooral mannen, vaker de terugtrekkers, wat benauwd kunnen worden van de eenzijdige nadruk op 'ben je er voor me', ten koste van de ruimte voor individuele eigenheid (De Tempe, 2011).

Inmiddels zijn er weer twee nieuwe publiksboeken verschenen over partnerrelaties. Ik zal in de bespreking ervan in het kort ook hun bruikbaarheid voor EFT-clienten aanstippen. Nederlof en Vane, auteurs van *Verdiep je relatie*, zijn behalve levenspartners ook partners in een praktijk voor relatietherapie. Hun achtergrond als gestalttherapeut maakt dat zij tot de experiëntiële of cliëntgerichte therapie-

richting te rekenen zijn, de richting waarin ook Johnson haar basistraining ontving. Experimenteel therapeuten focussen op de gewaarwording van de 'doorvoelde' beleving door cliënten in het hier en nu, en het communiceren van die beleving. Nederlof en Vane willen niet zozeer gedrags- en communicatieregels geven, al komen er heel wat verstandige regels bijna terloops aan de orde. Zo gaat hoofdstuk 5 geheel over communicatievaardigheden en hoofdstuk 11 over hoe het beste te overleggen over taken of beslissingen. Elk hoofdstuk eindigt met oefeningen.

De kern van een levendige intieme relatie is volgens hen het contact waarin de partners geregeld en oordeelsvrij hun actuele beleving uitwisselen. Dat hoeft niet verbaal te zijn; aanraking en seksualiteit vormen ook zo'n gesprek. Het kan om de beleving van allerlei dingen gaan: werk of hobby, ouderschap, huishouden, ouder worden, of uiteraard ook de beleving van de relatie. Een verdiepend gesprek over willekeurig welk onderwerp houdt ook steeds in dat de partners hun beleving van het gesprek zelf uitwisselen. De auteurs geven instructies voor het voeren van zo'n belevingsgericht gesprek.

Anders dan in de EFT is die beleving en uitwisseling dus niet per se toegespitst op hechtingsangsten en -verlangens. Er is aandacht voor de contactbehoefte van een of beide partners, maar ook veel aandacht voor ieders eigenheid en de acceptatie van onderlinge verschillen. Je kunt niet van je partner verwachten dat die voor jou verandert, maar wel dat die serieus het belevingsgerichte gesprek met je aangaat.

Ik vond het wel een verfrissend boek. Het is door zijn accent op de beleving net weer een tandje moderner dan de cognitief-gedragstherapeutische instructieboeken. Het valt in principe ook goed te

verenigen met EFT en biedt de therapeut (en de cliënt) ook een andere taal, als het telkens weer verwoorden van de hechtingsbehoeften (zoals 'ben je er voor me als ik je nodig heb') sleets aan het worden is. De instructies voor belevingsgerichte gesprekken kunnen ook een houvast geven voor psycho-educatie aan de partners.

Ook Jean-Pierre van de Ven, (mede-)auteur van enkele van de eerder genoemde cognitief-gedragsmatige cliëntenboeken (2005; Van de Ven et al., 2000), zet recent meer in op de liefde en verbondenheid in zijn *Geluk in de liefde*. Het is een boek gericht op het algemene publiek, maar geen cliëntenboek in de strikte zin; hij vertelt niet hoe het moet en niet moet. Ik weet niet goed wat het wel is; misschien is 'essay' nog de beste omschrijving. Het is een meanderende zoektocht naar wat liefde tussen partners eigenlijk inhoudt, in een losjes opgebouwd betoog met steeds verschuivende onderwerpen en definities. Het is daardoor moeilijk samen te vatten.

Van de Ven is niet gevallen voor de verleidingen van EFT, gelukkig maar, want dan zou het landschap van de relatie-therapie wel erg eentonig worden. Hij blijft zijn relativerende, geestige en soms stekelige zelf.

Hij onderzoekt wat er in psychologische theorievorming en onderzoek is geschreven over liefde: soorten liefde, dimensies ervan, fasen, verklaringen, functies, de rol van passie en lust. Hij vermengt dit met concrete voorbeelden en haalt de houvasten uit de theorie vervolgens allemaal weer onderuit. Maar ondertussen passeert heel wat nuttige kennis de revue (zoals de misleidingen van het alomtegenwoordige model van de romantische liefde, de behoeftepiramide van Maslow, het relatieonderzoek van Gottman, de focus

*Verdiep je relatie / Geluk in de liefde*

van de positieve psychologie op positieve emoties en handelingen, het *self-serving bias* waardoor we geneigd zijn een negatieve gang van zaken toe te schrijven aan andermans persoonlijkheid en niet die van onszelf, en de zichzelf waarmakende voorspellingen waardoor we ons eigen ongeluk of geluk continueren).

Gaandeweg, als de lezer zich begint af te vragen waar het allemaal naar toe gaat, wordt het steeds meer het verslag van een persoonlijke groei. Het boekje is al met al een ode aan de verrijkende, creativiteit- en veerkrachtvergroten rol van de liefde in het mensenleven als men weet te ontkomen aan de valkuilen en misleidingen. Naast *commitment* en de open uitwisseling van emoties zijn voor het vergroten van geluk in een liefdesrelatie zaken van belang als autonomie en zelfdifferentiatie, compassie en respect, de keuze om te stoppen met schade toebrengen of van de ander verandering te eisen, en het nemen van verantwoordelijkheid om het eigen aandeel te onderzoeken en te veranderen.

Ik vond het boeiend om getuige te zijn van Van de Vens zoektocht. Het feit dat hij meer vragen opwerpt dan antwoorden geeft, stimuleert tot nadenken.

Voor beide boeken geldt: het blijft een zeer select publiek dat er iets aan zal kunnen hebben. Ten eerste zullen vooral vrouwen het lezen, ten tweede veronderstelt zulke lectuur behoorlijk veel opleiding en leesvaardigheid, en ten derde hebben mensen die net in de drukste levensfase

zitten van kinderen en twee banen voor de hypotheek maar weinig tijd en concentratie. En ten slotte veronderstellen zulke boeken lezers wier eventuele relatieproblemen mild genoeg zijn om enigszins objectief te kunnen lezen, in plaats van dat ze er alleen datgene uit oppikken wat in hun emotionele kraam te pas komt in hun strijd tegen de partner.

**Jolanthe de Tempe** is socioloog en systeemtherapeut, werkzaam bij MoleMann Mental Health te Almere. E-mail: jolanthe.detempe@molemann.nl.

**Literatuur**

- Heffels, A. (2000). *Praten met je partner. Voor liefde kun je kiezen*. Utrecht: Het Spectrum.
- Heffels, A. (2011). Werken aan je relatie in zeven gesprekken. *Margriet*, 42 (14 okt.), 72-76.
- Johnson, S. (2009). *Houd me vast. Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos.
- Johnson, S. (2010). *Houd me vast programma, gesprekken voor verbondenheid*. Syllabus voor kleine groepen. Te verkrijgen via Berry Aarnoudse op [www.eftnetwerk.nl](http://www.eftnetwerk.nl).
- Tempe, J. de (2011). De wenkbrouwen van Sue Johnson. Hechting en identiteit in emotiegerichte relatietherapie. *Systeemtherapie*, 23(2), 83-92.
- Vansteenwegen, A. (2003). *Liefde is een werkwoord. Spelregels voor een relatie*. Houten: Terra/Lannoo.
- Ven, J.-P. van de (2005). *Omgaan met relatieproblemen*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Ven, J.-P. van de, Schrieken, B., & Lange, A. (2000). *Ruzie met je partner en wat je eraan kunt doen*. Amsterdam: Nieuwezijds.