

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

*NVRG-Congres 'Intimiteit en Seksualiteit'***NVRG-Congres 'Intimiteit en Seksualiteit'**

Georganiseerd door de Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie (NVRG)

[Haarlem, 20 september 2019]

Elke Humblet

Door de snelle ontwikkelingen in de laatste decennia, stelde Michele Scheinkman op het NVRG-congres over intimiteit en seksualiteit van afgelopen september, zijn relaties, seksualiteit en intimiteit de laatste vijftig jaar grondiger veranderd dan de vijftuizend jaren ervoor. In het mooie Haarlem zouden we daarom een dag lang de invloed op intimiteit en seksualiteit van tijdgeest, individualisering, sociale media en verharding van de maatschappij onder de loep nemen.

Zo'n zevenhonderd collega's verzamelden zich in de grote zaal van de Philharmonie. We werden opgewarmd met een filmpje waarin mensen die elkaar niet kenden, gevraagd werd elkaar te kussen, minstens op de mond. Hoewel het om een reclamefilmpje ging, was het een mooie illustratie van hoe mensen tot iets intiemers als een kus komen. (Voor het Belgische programma Volt is dit experiment 'in het echt' herhaald; de reacties waren vergelijkbaar.) De toon leek gezet.

Paul Verhaeghe, klinisch psycholoog, psychoanalyticus en hoogleraar aan de Universiteit Gent, beet de spits af met zijn betoog 'Voor intimiteit moet je met twee zijn'. De vanzelfsprekendheid die van de titel uitgaat, zet je op het verkeerde been. Paul Verhaeghe heeft het hier niet in de eerste plaats over twee personen, maar over 'mijn lichaam' en 'ikzelf'. Hij benoemt die als de basisverhouding in intimiteit. Dit is meteen de eerste stelling vanwaaruit

hij zijn betoog opbouwt. Als deze basisverhouding niet goed zit, mogen we verwachten dat het met de verhouding met en tegenover de ander ook moeilijker loopt.

De tweede stelling is dat de huidige tijdgeest intimiteit hoe langer hoe moeilijker maakt. Waar we vroeger in een meer religieuze, patriarchale maatschappij leefden, waarin het conformeren aan de groep belangrijk was, is dat de laatste halve eeuw verschoven naar een gesecculariseerde samenleving met een hoge (morele) vrijheid en individualiteit. Voor de verhouding tegenover ons lichaam betekent dit dat het lichaam niet langer slecht en wellustig is en gedisciplineerd moet worden. Verhaeghe benadrukt dat dit een goede evolutie is geweest. De slinger is echter te ver doorgeslagen. De bevrijding van het lichaam is gekaapt door het vrijemarktvertoog. In combinatie met de individualisering wordt er een nieuwe intieme verhouding opgelegd aan ons lichaam, namelijk die van 'het is nooit goed genoeg'. Via de sociale media worden we overspoeld met mooie, getrainde, 'perfecte' lichamen. Perfectie is het nieuwe normaal, en als we in de spiegel kijken, stellen we vast dat we niet aan de norm voldoen. We gaan de concurrentie aan met ons eigen spiegelbeeld, wat de kans op vervreemding van ons lichaam vergroot. Dat brengt ons bij het tegenovergestelde van een gezonde intieme verhouding met onszelf.

De verhouding tegenover ons eigen lichaam keert terug in de intieme verhouding tot de ander. Het gebod 'bemin uw naaste zoals uzelf' veronderstelt dat je jezelf bemint. Een beter motto zou zijn 'houd van jezelf zodat je op een vergelijkbare manier ook van iemand anders kunt houden'. Deze zelfliefde mag niet verward worden met eigendunk. Rousseau reikt ons de term *amour de soi* aan, tegenover *amour propre*. Die laatste is afhankelijk van

de bewonderende blik van de ander, wekt rivaliteit op tot de ander en is moreel gevaarlijk voor individu en maatschappij. *Amour de soi* daarentegen, stuurt ons ook in de richting van de ander, maar niet als publiek. *Amour de soi* vindt zijn oorsprong in de liefdevolle blik van de ouder(s), stelt Rousseau, en is een goede basis voor toekomstige relaties. Hij stelt ons ook in staat alleen te zijn in de nabijheid van de ander.

Verhaeghe rondde af met de voorzichtige hoopvolle gedachte dat als we ons bewust worden van de impact van het dominante vertoog, en beseffen dat we de vrijheid hebben ons er niet geheel door te laten bepalen, we kunnen kiezen voor 'goed genoeg'. Daar ligt een sleutel tot een betere intieme relatie met onszelf – en dus ook met de ander. Hoewel Verhaeghes betoog een filosofisch-theoretische uiteenzetting was, bood het een fijn en uitgebreid kader om na te denken over intimiteit vandaag.

Voor de parallelsessies kozen mijn collega's en ik voor de workshop 'From impasse to intimacies' met Michele Scheinkman. Scheinkman is een toonaangevende Amerikaanse relatietherapeut die gespecialiseerd is in ontrouw, intimiteit en jaloezie. Ze heeft een praktijk in Manhattan (New York) en is opleider relatietherapie aan het Ackerman Institute for the Family. De impasse waarin koppels terecht kunnen komen, omschrijft ze als een reactieve cyclus die het koppel keer op keer doorloopt, maar zelf niet herkent. De partners activeren elkaars kwetsbaarheden en komen in een defensieve verhouding tegenover elkaar te staan. Door gekwetstheid, zich misverstaan of beledigd voelen, kunnen ze geen empathie meer opbrengen voor de kwetsbaarheden van de ander. Scheinkman stelt dat kwetsbaarheden inherent zijn aan ons menszijn. We ontwikkelen overlevingsstrategieën die ons helpen om te gaan met onze kwetsbaarheid,

en helpen onszelf te beschermen en controle te herwinnen. Als we pech hebben, activeren onze overlevingsstrategieën net de kwetsbaarheden van de ander. Wanneer koppels inzicht krijgen in deze cyclus, gaan ze zich focussen op wat ze missen en vaak heeft dat iets te maken met intimiteit. Hoe intimiteit er precies uitziet varieert van persoon tot persoon. Onze verwachtingen worden mede sociaal geconstrueerd en zodoende mee vormgegeven door tijdgeest, gendertraining, sociale klasse en educatieve achtergrond. Als therapeut moeten we de betekenis van intimiteit gronden in de prioriteiten en normen van het koppel en dit niet beoordelen of voorschrijven op welke gebieden intimiteit beter en minder goed tot stand komt.

De term workshop dekte de lading jammer genoeg niet. We waren daarvoor ongetwijfeld met te veel. Daarnaast was Scheinkmans uiteenzetting soms verwarrend, wilde de techniek niet altijd meewerken en gaf het gerommel met de PowerPoint de indruk dat er weinig werk was gestoken in een gericht betoog. Voor wie al een artikel van haar had gelezen was er ook inhoudelijk weinig nieuws te horen. Ik hoopte dat de livesessie in de namiddag de teleurstelling zou verzachten.

Na de lunch zat ik op hete kolen voor deze live therapiesessie met Scheinkman. Na een korte inleiding vertrokken Scheinkman en haar collega (de therapeut van het koppel) naar een andere ruimte, waar het koppel zat te wachten. Wij konden de sessie volgen op een groot scherm. Scheinkman had voor zichzelf wat informatie genoteerd volgens haar conceptueel kader dat ze gebruikt als platform voor hypothesen en om de gesprekken te organiseren.

Ik ervaar het steeds als een voorrecht om een sessie te mogen volgen en bewonder zowel cliënten als de therapeut voor hun lef ons ongefilterd toe te laten. Het

was een boeiende sessie waarbij je heel goed kon volgen hoe Scheinkman de verwarrend gebrachte theorie van die ochtend omzette in de praktijk. Als therapeut loste ze mijn verwachtingen in. Achteraf werden we getrakteerd op een korte nabeschuiving door een panel in gesprek met Scheinkman. Het koppel kon op hun beurt meeluisteren.

De dag werd beëindigd met hulde aan en afscheid van de directeur van de NVRG, Lisette Pondman.

Hoewel dit een boeiende dag was, bleef ik toch wat op mijn honger zitten wat betreft het thema seksualiteit. Naar mijn gevoel kwam dit onderwerp slechts in de marge aan bod, als dienstmaagd van intimiteit. Over het subtiele, vaak moeilijke spanningsveld tussen intimiteit en seksualiteitsbeleving en de andere zogenaamde 236 redenen om seks te hebben (Grohol,

2018), werd zo goed als niets gezegd.

De ondertitel van deze dag, 'Hebben we nog voldoende oog voor de affectieve en de zachte kant van de relatie?', verraadde de eerder eendimensionale bijrol van seksualiteit op dit congres – en misschien ook in vele therapiekamers.

Elke Humblet is als systeemtheoretisch psychotherapeut en seksuoloog werkzaam bij Elan-groepspraktijk, Merkssem, België. E-mail: elke.humblet@elan-groepspraktijk.be.

Literatuur

Grohol, J. (2018). 237 Reasons to have sex. *Psych Central*. Geraadpleegd 20 november 2019, op <https://psychcentral.com/blog/237-reasons-to-have-sex>

Geen boeman, geen superman, wie ben je dan als man? Nadenken over genderstereotypering van mannen in (intieme) relaties

Studiedag van de School voor Relatietherapie
[Antwerpen, 3 oktober 2019]

Cathy Van Gorp

Geïnspireerd door de oproep van Esther Perel in *De wereld draait door* in 2018 organiseert de School voor Relatietherapie een jaar van de man. Jan Lens, maatschappelijk werker, gestalt- en contextueel therapeut en medezaakvoerder van de School voor Relatietherapie, opent de dag met het waarom van een jaar van de man. 'Mannelijkheid en vrouwelijkheid zijn relationele constructen. Ze worden gevormd door en

evolueren met de noden van de samenleving. Door de vrouwenemancipatie is de definitie van vrouwelijkheid sterk verruimd. Dit heeft geleid tot een veel grotere keuzevrijheid voor vrouwen in hoe ze willen zijn en wat ze willen doen. De definitie van mannelijkheid is mede door de vrouwenemancipatie verruimd, maar niet in dezelfde mate. We spreken dan ook van een mannelijkheid in crisis. In onze moderne wereld waar de grenzen en verschillen meer diffuus zijn, maar het machoverhaal nog sterk aanwezig is, lijkt het moeilijk te weten wat het betekent om een man te zijn en soms zelfs nog moeilijker om je goed te voelen over je mannelijkheid.'

Nathan Vos, oud-hoofddirecteur van *Zin magazine* en auteur van *Man o man* (2017), een zoektocht naar de strijd van de moderne man, weet onmiddellijk de aandacht te vangen. Naar aanleiding van de