

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

'Twee maal drie is zeven Wiede wiede wie wil van mij leren'

kunnen verleiden wat meer over zichzelf met ons te delen.

Uiteindelijk kwam de vraag hoe we Pippi zouden kunnen ondersteunen zich verder te ontwikkelen tot volwassene. Theateracteur Joris Hessels sloot de dag met zijn beschouwingen in een cadans met elke keer weer de introductiezin: 'Het is oké...'. 'Vraagtekens kunnen soms uitroep-tekens worden. Het is oké te zoeken, wroeten, vinden en weer kwijt te raken. Het is oké.' In die zin zeggen we mogelijk tegen Pippi dat het oké is dat ze is wie ze is geworden: vindingrijk, dapper, soms eenzaam. Hij eindigt zijn beschouwingen over de dag met: 'Liefde, daar kun je nooit genoeg van hebben.'

De dag voldeed aan onze verwachtingen. Vernieuwend was de bewustwording hoe wezenlijk het is het unieke verhaal van

ieder gezinslid te horen in een nieuw samengesteld gezin. We konden met een speelse 'Pippi-bril' kijken en luisteren. Geïnspireerd en met nieuwe frisse inzichten huppelen we naar huis met in gedachten de woorden van Pippi: 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan.' Geldt het niet voor alle gezinsleden in een nieuw samengesteld gezin, dat ze iets voor elkaar moeten krijgen wat ze nooit eerder hebben gedaan?

Judith Bons is systeemtherapeut, werkzaam bij FamilySupporters te Dordrecht. E-mail: judith.bons@familysupporters.nl.

Lisette Nelemans is systeemtherapeut, werkzaam in eigen praktijk te Roosendaal. E-mail: lisette@praktijklisettenelemans.nl.

Een kijkje in de keuken bij Esther Perel

Georganiseerd door de RINO Groep en de NVRG

[Haarlem, 31 januari 2020]

Minke de Boer

Esther Perel (1958) is psychotherapeut en woont en werkt in New York. Zij groeide op in België en studeerde literatuurwetenschappen, linguïstiek en psychodynamische psychotherapie. Salvador Minuchin wijdde haar in in de systeemtherapie. Perel is auteur van twee bestsellers: *Erotische intelligentie* en *Liefde in verhouding* en gaf twee ted-talks over liefde en seksualiteit. Op deze dag zal zij ingaan op vragen en dilemma's die je als professional kunt ervaren rondom taal, lichaamsgerichte therapie en geheimen.

De zaal zit vol, het programma begint

stipt op tijd. Mirjam Hinfelaar, klinisch psycholoog en psychotherapeut, voorzitter van de NVRG en eigenaar van Praktijk Zonnepad, opent het evenement om daarna het woord te geven aan dagvoorzitter Frénk van der Linden, freelance-journalist, werkzaam voor NTR-radio (*Kunststof*), KRO/NCRV-televisie en *de Volkskrant*.

Als opwarmertje doen we een oefening waarbij we onze buurman of buurvrouw tien seconden in de ogen kijken. We vernemen dat dit meer is dan de meeste stellen doen gedurende een dag. Gemiddeld kijkt een stel elkaar negen seconden per dag aan. Gegrinnik in de zaal is het gevolg en tevens een lichte confrontatie: zou dit bij mij ook zo weinig zijn?

Vervolgens maakt Esther Perel haar entree. Ze maakt direct contact met de zaal door te vragen naar meer licht in de zaal zodat ze kan zien met wie ze te maken

Een kijkje in de keuken bij Esther Perel

heeft. Dat contact met de zaal weet ze de hele dag in stand te houden.

Perel deelt haar visie op relationele problematiek: leven, problemen en relaties bestaan in de context van cultuur, politiek, maatschappij, familie, psychologische aspecten en biologie. In enkele woorden schetst zij haar manier van werken. In haar werk zoekt zij niet naar de bron van een klacht maar naar de dynamiek die deze vasthoudt. Perel verbaast zich erover dat *evidence-based* behandeling zo vaak wordt gepropageerd als de enige echt werkende therapie. Als je alleen kunt doen wat al bewezen is, kun je toch niet meer nieuwsgierig zijn, zo verwoordt zij haar bezwaar tegen louter *evidence-based* werken. Perel werkt *case based*, zoekend naar wat voor deze cliënt of dit stel werkt, in plaats van wat conform de statistieken werkt. Zij is liever gericht op de krachten van het systeem dan op de defecten ervan. Perel introduceert aan het begin van een behandeling haar manier van werken bij haar cliënten. Ze legt uit dat sessies gezamenlijk of individueel kunnen zijn. In de individuele sessies kunnen privé zaken besproken worden waarvan de persoon nog niet besloten heeft deze met de ander te delen. In haar werkwijze zijn er individuele sessies in het bijzijn van de ander, evenals koppeltherapie in afwezigheid van de ander.

Perel benadrukt het belang van taal, zeker bij een meertalige relatie. Degene die in zijn of haar moedertaal kan spreken, heeft daar doorgaans voordeel bij. Taal gaat ook over cultuur, zo vervolgt Perel. Wat mag je wel zeggen en wat niet? Wat mag je voor jezelf houden en wat mag je delen? Wat is je vrijheid en wat zijn je verplichtingen ten aanzien van de ander en de relatie? Perel verbindt vervolgens de culturele aspecten van taal met het thema migratie. Haar ouders zijn migranten en ook zijzelf heeft in verschillende landen

gewoond. Door middel van een oefening met een groep mensen op het podium maakt ze voelbaar hoe afkomst van belang kan zijn. Perel nodigt vijftien mensen op het podium, en door hen naar hun herkomst te vragen ontstaan er subgroepen. Met enkele vragen weet ze zo het effect van verschillen in achtergronden voelbaar te maken.

Aan de hand van een casus illustreert Perel hoe zij systemisch werkt op verschillende niveaus. Behendig zet zij de klachten van een echtpaar in het licht van individuele, relationele, sociale en familiale invloeden. Een stel meldde zich in verband met een impasse in hun relatie. Hij is afkomstig uit Mexico en is 26 jaar ouder dan zijn vrouw, die afkomstig is uit Chili. Hij heeft al langer bestaande depressieve klachten. Perel definieert hem als professioneel lijdende, hij buit zijn lijden uit. In zijn kindertijd kreeg hij daardoor de aandacht van zijn ouders, en nu in zijn relatie geeft het hem macht. Zij heeft zich vooral aangepast aan zijn lijden. Het stel is verwickeld geraakt in een dans van hulpeloosheid en macht. Een nieuwe ontwikkeling is dat zij polyamoureuus wil leven, maar hem niet wil kwetsen. Hij wil zijn vrouw vrijlaten en niet jaloers zijn, maar is dit ondertussen wel. Perel biedt het stel een nieuw perspectief door in deze dynamiek de betekenis van autonomie te onderzoeken. De vrouw heeft zich altijd aangepast, ook in haar seksualiteit. Zij geeft aan dat haar seksualiteit nooit aan haarzelf toebehoorde, maar aan haar cultuur die voorschreef hoe ze zich behoorde te gedragen. De behoefte nu intimiteit met anderen te hebben, en dit eerst geheim te houden, duidt Perel als behoefte iets voor zichzelf te willen. Dit nieuwe perspectief brengt bij het stel een ander gesprek op gang. Haar seksualiteit verschuift van verplichting naar begeerte, een verandering in seksualiteit die mensen

Een kijkje in de keuken bij Esther Perel

vaak niet maken in de moderne maatschappij, aldus Perel. Het blijft echter onduidelijk of haar seksuele verlangens daarmee ook op hem gericht is en hoe meervoudig partijdig de insteek van Perel in dit verband is.

We vervolgen het programma met een lichaamsgerichte oefening waarbij twee mensen het podium betreden, ieder aan een kant. De ene krijgt de opdracht de ander uit te nodigen, zonder woorden te gebruiken. De ander mag toetreden of niet. We zien een interessant schouwspel van drie verschillende paren waarbij er nogal wat variatie blijkt. Van aftasten, via een uitbundige dans tot nukkig ieder aan een kant blijven. Een patroon dat we bij stellen in relatietherapie ook tegenkomen en dat niet altijd uitgesproken wordt, wordt op het podium zichtbaar en voelbaar. Perel: 'Als therapeuten denken we dat we mensen moeten leren praten, maar we willen mensen elkaar laten verstaan.'

Perel rondt de dag af met een betoog over geheimen en vertrouwen. Anders dan zij leerde, heeft ze heeft gemerkt dat het soms zinvol kan zijn geheimen te bespreken, zonder dat ze bij beide partners bekend hoeven te worden. Perel: 'Werken met geheimen is de therapie.' Daarbij is het van belang onderscheid te maken tussen geheimen die kunnen blijven bestaan en geheimen die destructief zijn. Mensen houden geheimen om zichzelf te beschermen of om de ander te beschermen. Soms is het vertellen van een geheim liefdevol en soms

is het gemeen. Het kan beter zijn een geheim niet bekend te maken aan de partner als de gevolgen ingrijpender zijn dan het bewaren van het geheim. Dit laatste deel van het programma had de meeste overlap met wat Perel eerder beschreef in haar boek *Liefde in verhouding*.

Wanneer Perel afsluit, krijgt ze een staande ovatie. Dat heb ik nog niet eerder meegemaakt bij een evenement. Ook bij de borrel hoorde ik enkel positieve geluiden. Dit was een mooie dag waar mensen zichtbaar van genoten hebben. Ik ga naar huis met veel mooie uitspraken in mijn gedachten. Een kracht van Esther Perel is dat ze de dingen zo kan formuleren dat het heel logisch klinkt, zonder dat je het zelf ooit zo had kunnen zeggen.

Minke de Boer is psycholoog-seksuoloog NVVS en systeemtherapeut in opleiding, werkzaam bij het Flevoziekenhuis, Universiteit Utrecht en Praktijk Minke de Boer. E-mail: mail@minkedeboer.nl.

Literatuur

- Perel, E. (2006). *Erotische intelligentie – Een vaste relatie geeft zekerheid maar hoe houd je het spannend?* Amsterdam: A.W. Bruna Uitgevers.
- Perel, E. (2018). *Liefde in verhouding – Een nieuw perspectief op trouw en ontrouw*. Amsterdam: A.W. Bruna Uitgevers.