

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

In het boek vinden we uitgeschreven therapie sessies terug met de verschillende subsystemen. Vanuit het 'efft-beslissings-raamwerk' (pp. 75-79) lezen we verschillende argumenten om niet met het gezin in zijn geheel te werken. Maar klopt dit wel? Is het minder veilig en minder diepgaand als we bijvoorbeeld bij de tweede fase van de herstructurering van de familiepatronen het gezin in zijn geheel betrekken in plaats van enkel met verschillende subsystemen te werken? In het recent werken met een gezin met drie tienerdochters konden wij bijvoorbeeld samen stilstaan bij hun gedeelde hechtingsbehoeften en hechtingsangsten. Zo konden de zussen en ouders al in deze fase elkaar begrijpen, van elkaar leren en erkenning geven toen ze merkten dat zowel de hevige woedeaanvallen van de aanklampende jongste dochter als de afstand en isolatie van de terugtrekkende oudste dochter uitdrukking waren van een behoefte aan acceptatie en erkenning.

Daarnaast vond ik het jammer dat de auteurs over 'gezinstherapie' spreken, terwijl bijna alle klinische voorbeelden

jongeren boven de twaalf jaar betreffen. Ik vraag me af of de auteurs ervaring hebben in het werken met gezinnen met jongere kinderen. Maar voor wie nieuwsgierig is naar een uitgebreide en diepgaande vertaling van het eft-model in het werken met gezinnen met adolescenten, is dit boek zeker een aanrader.

Bert De Lange is psycholoog en gezinstherapeut binnen MPC Sint-Franciscus in Roosdaal en heeft een eigen praktijk in Affligem. Hij is junior opleider bij Rapunzel vzw in Diest. E-mail: bertdelange40@gmail.com.

Literatuur

- Diamond, G.S., Diamond, G.M., & Levy, S.A. (2014). *Attachment-based family therapy for depressed adolescents*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hughes, D.A. (2011). *Attachment-focused family therapy*. New York: W.W. Norton.

Ik jij wij – Wat moet ik met mijn relatie?

Kries Van Damme (2019). Oostkamp: Stichting Kunstboek. 206 pp. € 20,95 euro. ISBN 978 90 5856 6317

Ankie Engels

Het vraagt een paar seconden. Dan ontcijfer ik het 'woord' in de illustratie onder de titel. Het is een samensmelting van de woorden wij, jij en ik. De kleuren helpen ze te onderscheiden, maar het blijft een verwevenheid, een complex in elkaar haken. Het vraagt een scherpe blik en een bewuste focus om de losse onderdelen te zien. Dit is

meteen een mooie metafoor voor een relatie. Met de woorden van de auteur: 'Ik met mijn verhaal, met mijn geschiedenis kom in contact met jou met jouw verhaal en jouw geschiedenis' (p. 12). 'Ik en jij vormen een wij. Een wij waar het fijn is om als jij en ik in liefde samen te leven' (p. 17). Of zo zou het kunnen zijn. Want de gedachte: 'Wat moet ik met mijn relatie?' is wellicht al eens door ieders hoofd gegaan. Relaties zijn namelijk vaak complex. Ze vragen inderdaad een zekere samensmelting, maar het is tevens belangrijk te focussen op de losse onderdelen, de ik en jij en het wij. Elk van deze drie elementen hebben een verlangen, angsten en grenzen, haalt

Ik jij wij – Wat moet ik met mijn relatie?

de auteur aan in het woord vooraf. Ze vragen een scherpe, zij het ook milde blik wanneer het samenleven niet meer zo gemakkelijk en kwetsbaar geworden is of als een grote uitdaging voelt.

Kries Van Damme is relatietherapeut en gestalttherapeut, verbonden aan groepspraktijk De Verbinding in Ruiselede. Ze beantwoordt in dit eerste boek van haar hand een aantal vragen rond relaties en relatietherapie en laat zich daarvoor inspireren door de vele casussen waarmee ze zich de voorbije jaren geconfronteerd zag. Het boek wil verhelderende inzichten aanbieden en illustreert deze met praktijksituaties in de hoop dat de lezer zichzelf soms kan herkennen in wat andere paren meemaken. De auteur vertrekt vanuit een aantal concrete vragen die zij als relatietherapeut dagelijks hoort in haar praktijk en komt zo tot negen hoofdstukken.

Het eerste hoofdstuk laat de lezer stilstaan bij de relatie met zijn of haar ouders, het 'eerste lief' zoals de auteur het noemt. Wat heb je in jouw gezin van herkomst geleerd over wat nodig is om een liefdevolle relatie te vormen? De auteur zoomt kort in op mogelijke vormen van parentificatie (wanneer het kind *parent* wordt voor de ouder die het moeilijk heeft). Daarna legt ze een link met de start van de (huidige) partnerrelatie. Wat was de concrete aantrekkingskracht naar je partner? Hoe gaan jullie om met de verschillen waarop jullie na verloop van tijd gebotst zijn? Hierbij komt de hechtingstheorie summier aan bod. De auteur staat daarna stil bij drie verschillende relatiesystemen of -vormen: paren die de focus leggen op het samenzijn in de relatie, paren bij wie de focus vooral ligt op zelfrealisatie en paren bij wie het 'wij' verwaarloosd wordt. Je wordt als lezer uitgedaagd te kijken in welke vorm je jouw relatie herkent, dit te delen met jouw partner en samen na te gaan of die vorm aan de

verwachtingen voldoet en of er beweging nodig is.

Het tweede hoofdstuk beantwoordt de vraag: 'Wat is het verschil tussen "een relatie hebben" en "in relatie zijn"?' Over 'doen' en de focus hebben op je geliefde (een relatie hebben) versus in contact zijn met de ander en met jezelf en elkaar ontmoeten in het verschil (in relatie zijn). De auteur heeft niet de bedoeling te willen bepalen wat het beste is of doet de lezer niet kiezen. Ze daagt vooral uit te onderzoeken wanneer je uit balans gaat als koppel. Ze verduidelijkt telkens met een praktijkvoorbeeld.

Het derde hoofdstuk gaat over de begrippen liefde, intimiteit en trouw. Uit het korte vierde hoofdstuk 'Wat maakt het moeilijk om in deze tijd als koppel blijvend voor elkaar te kiezen?' onthoud ik vooral dat onvoorwaardelijke liefde een illusie is. In het vijfde hoofdstuk heeft de auteur het kort over emotionele eenzaamheid in de relatie en hoe we dit gevoel alleen kunnen transformeren als we de moed hebben onszelf en onze geliefde werkelijk te ontmoeten. Stilstaan en ruimte geven aan emoties en angsten en contact maken met en verantwoordelijkheid nemen voor eigen verlangens is een mooie uitnodiging die de auteur vaak herhaalt in het boek.

Het zesde hoofdstuk belicht aan de hand van een twintigtal suggesties wat kan helpen een relatie levendig te houden. Ik zet er eentje in de verf: laat het kind in elkaar vrij. Speel, fantaseer, zing en dans zoveel je kunt. Conflicten en de voornaamste wrijvingen die aan de basis daarvan kunnen liggen, bespreekt de auteur in het zevende en achtste hoofdstuk. Ze geeft in het zevende hoofdstuk een aantal belangrijke aandachtspunten mee om ruzies te stoppen, zoals: stel enkel wat- en hoe-vragen en vermijd woorden als 'nooit' en 'altijd'. Het achtste hoofdstuk is pittig en

Ik jij wij – Wat moet ik met mijn relatie?

gaat grondig in op thema's als gelijkwaardigheid, ontrouw, seksualiteit en als laatste: nieuw samengestelde gezinnen, absoluut relevant in deze tijden. De auteur maakt in ieder geval duidelijk dat er in nieuw samengestelde gezinnen veel (meer) afspraken moeten gemaakt worden. Daar ben ik het helemaal mee eens!

In het laatste hoofdstuk sluit de auteur af met hoe je je het best kunt voorbereiden op relatietherapie. Acht verschillende mogelijkheden om relatietherapie op te starten passeren de revue. Het 'contract' tussen de therapeut en het koppel komt aan bod, de focus van de relatietherapeut en een aantal voorbereidende vragen als hulpmiddel.

Het boek is bedoeld voor iedereen die op een liefdevolle, maar bewuste manier aandacht wil hebben voor zijn of haar relatie. Leuk is dat de auteur voortdurend gerichte vragen stelt aan de lezer waardoor hij of zij in principe meteen aan de slag kan met haar advies. Ook de praktijkverhalen zijn boeiend en kunnen een normaliserend effect hebben voor de lezer. Voor systeem- of relatietherapeuten zijn bepaalde thema's ook belangrijk en verhelderend, zoals het stuk rond gelijkwaardigheid, nieuw samengestelde gezinnen of het schema 'vertellen en niet vertellen' met betrekking tot ontrouw.

Een aantal begrippen worden naar mijn gevoel te summier uitgewerkt, zoals parentificatie en hechting in het eerste hoofd-

stuk. Ik mis daar een uitgebreider stuk theorie. De gestalttherapeut in de auteur verdedigt haar keuze echter door het belang aan te duiden van een basisvertrouwen in het eigen aanvoelen en gewaarworden. Ze nodigt ons uit om door de etiketten heen naar het unieke individu te kijken. Ook met betrekking tot de thema's intimiteit en seksualiteit bleef ik wat op mijn honger zitten. De auteur verwijst op een bepaald moment naar meer gespecialiseerde literatuur, maar toch vind ik het een gemiste kans voor dit boek. Veel paren worstelen met hun seksualiteit of hun ingedut seksleven. Ze hadden er wat aan kunnen hebben. Deze opmerking sluit aan bij een persoonlijke gevoeligheid – een ergernis zelfs – dat seksualiteit vaak onderbelicht wordt, zowel in de vakliteratuur rond het thema relaties als in psychotherapieopleidingen.

Ankie Engels is maatschappelijk werker, contextueel en partnerrelatietherapeut. Ze is als psychotherapeut werkzaam bij Itinera te Beernem, een woonproject dat ondersteuning en therapie biedt aan volwassenen met een interneringsstatuut (Nederlands: terbeschikkingstelling). Daarnaast is zij als individueel en relatietherapeut verbonden aan groepspraktijk En Route, een centrum voor psychotherapie te Kortrijk. E-mail: ankie.engels.enroute@gmail.com.