

*Mensen zijn ingewikkeld*

ervaringen in de praktijk. Dit is een plek waar we niet meer alleen in gesprek zijn, maar waar we met zijn allen kunnen leren voor de toekomst en waar data kunnen worden verzameld voor onderzoek. Ze daagt opnieuw eenieder uit te verdragen om dingen ook niet te weten, en tegelijk in actie te komen om geldstromen anders in te richten ten einde tot een betere ggz te komen.

De opzet en inhoud van het boek sluiten prachtig aan bij de wereld van het systemisch denken. De schrijver gaat, vanuit een meervoudig perspectief, de strijd aan met het dogmatisch denken in de psychiatrie en koppelt psychiatrie en systeemdenken aan elkaar in een vloeiende beweging. Haar aandacht voor circulariteit in het benaderen van problemen en gedrag,

de nadruk op het belang van taal, het beschouwen van de mens in zijn context, haar uitdagen tot niet mogen begrijpen en grote mate van nieuwsgierigheid zijn een feest om in op te gaan als systeemtheoretisch geschoold denker en therapeut.

Dit boek nodigt ook deskundigen uit de systeemtherapeutische wereld uit om in te haken bij de voorgestelde en verder te ontwikkelen innovaties in de ggz en actief deel te nemen aan de dialoog over dit ingewikkelde onderwerp dat o zo kwetsbaar en belangrijk is!

**Nienke Hoekstra** is psychiater en manager in de acute ggz en systeemtherapeut in opleiding. E-mail: nienkehoekstra.ng@gmail.com.

### **Ruzie met liefde – Een handreiking aan partners**

Marije Snippe (2021). Assen: Leven in relaties. 176 pp. € 27,95  
ISBN 9789090337289

### **Dieter Roseeuw**

‘Tussen wat gezegd wordt en niet bedoeld en tussen wat bedoeld wordt en niet gezegd, gaat de meeste liefde verloren’ (Khalil Gibran). Het is een citaat dat vermeld wordt in het boek *Ruzie met liefde* van Marije Snippe (p. 110) en dat meteen ook de kern vormt van haar boek.

Marije Snippe is psycholoog en systeemtherapeut in haar eigen praktijk in Assen (Leven in relaties), en werkt op een ambulante forensische poliklinische afdeling in Groningen. Ze is ook docent bij het Systemisch Gilde.

In haar ‘handreiking’ zoals ze het zelf

noemt, gaat ze op een laagdrempelige manier in op hoe om te gaan met terugkerende ruzies binnen een relatie, en hoe deze, liefdevol gehanteerd, een katalysator kunnen zijn naar meer emotionele verdieping. Het boek wil bewust een praktisch werkboek voor koppels zijn en geen hoogdravend theoretisch naslagwerk. De praktijk ent zich in hoofdzaak op inzichten uit de *emotionally focused therapy* (eft; Johnson, 2009) en de kwetsbaarheidscyclus van Scheinkman (Scheinkman & Dekoven Fishbane, 2004).

Ze start haar boek met als eerste grote thema veiligheid en emotionele verbinding. In de meeste relaties hebben partners behoefte aan basisveiligheid om tot verbinding te kunnen komen. Zich geborgen weten, zichzelf kunnen zijn en geapprecieerd worden omwille van positieve eigenschappen vormen de eerste bouwstenen voor een veilige verbinding. Deze veilige verbinding kan om allerlei redenen belast

---

*Ruzie met liefde – Een handreiking aan partners*

worden. Oplopende en terugkerende ruzies kunnen kwetsen en beschadigen en de essentiële relationele basisveiligheid in het gedrang brengen.

Aanleidingen van ruzies lijken vaak banale zaken te zijn, die ervoor zorgen dat bepaalde emoties zoals frustratie of boosheid geventileerd worden. Achter deze secundaire of reactieve emoties liggen vaak primaire kernemoties (Greenberg & Safran, 1987), die meteen verantwoordelijk kunnen zijn voor het hoog oplopen van de ruzie. Zo kan een niet-leeggeruimde vaatwasser raken aan de bredere angst dat de ander mij niet meer belangrijk vindt of zal verlaten. Deze kernemoties worden vanuit de eigen hechtingsstijl echter vaak uitgedrukt in onduidelijk communicatief gedrag (roepen, weglopen, dichtklappen), waardoor ze anders kunnen worden geïnterpreteerd. Deze vertekende boodschappen lokken evenzeer primaire emoties op bij de partner. Wanneer deze op zijn of haar beurt enkel reactief met troebele secundaire emoties en gedrag reageert, discussiëren partners langs elkaar heen en los van de dieperliggende kernemoties. Dit resulteert vaak in relationele stress en een destructieve dynamiek in plaats van herstel van de verbinding.

Met haar boek probeert Snippe op een zachte manier partners te laten komen tot deze kwetsbare dieperliggende kernemoties en deze ook gepast weer te laten geven aan elkaar. Ze doet dit allereerst door deze emoties in haar boek te valoriseren: het is goed om deze te voelen, omdat ze aangeven wat belangrijk voor je is. Vervolgens laat ze de lezer deze emoties zoals boosheid, jaloezie, angst, schaamte, schuld of verdriet verder verkennen en onderzoeken, om die vervolgens in verbinding te laten brengen. Ze geeft bovendien een aantal concrete heldere richtingwijzers die het responsief, ondersteunend en accepte-

rend luisteren kunnen bevorderen en consolideren.

Hierbij schenkt de auteur ook aandacht aan de impact van eerdere ervaringen of opgedane discoursen die de basisemoties of de uiting ervan in relationele interacties kunnen kleuren. Bij het bespreken van het interactiepatroon raakt Snippe kort het verschil in gedragsmatige overlevingsstrategieën aan (vechten, vluchten of bevriezen), zonder evenwel de verschillende negatieve en destructieve interactiepatronen en hun hechtingsbasis (Johnson, 2004) verder te verkennen of uit te werken.

Het tweede grote thema van Snippes handreiking betreft de concrete stresshanteling toegepast op de relationele context. Het concept van het drievoudige brein (MacLean, 1990) met bijhorende reactiepatronen geeft zicht op de manieren waarop hoogoplopende stress een open communicatie verstoort. Snippe geeft concrete en pragmatische tips hoe dit stressniveau op een gezonde manier te hanteren en overlevingsreactiepatronen te overstijgen. Ze schetst een herken-onderbreek-herstel (h-o-h)-methodiek die via concrete tips duidelijke handvatten kan bieden om de communicatie over deze emoties te verbeteren. Hierbij heeft ze het over het herkennen van het stijgend stressniveau, het onderbreken van de stressspiraal, om vervolgens de open communicatie te herstellen. In haar boek zijn ook kant-en-klare checklists opgenomen van lichaams- en gedragssignalen die de stressmeter ondersteunen. Daarnaast noemt ze een groot aantal communicatiewegwijzers die de lezer brengen bij emotioneel beschikbaar luisteren en responsief communiceren.

In het derde en laatste onderdeel, 'relatie-inspiratie', nodigt Snippe uit te reflecteren over de context waarbinnen een relatie bestaat. Ze heeft het hierbij over de jachtigheid van het eigen leven en de waardering

*Ruzie met liefde – Een handreiking aan partners*

van je partner. Ze formuleert tot slot een aantal vragen die het gesprek over de relatie kunnen initiëren en opentrekken.

Het boek is vlot geschreven, waarbij ze op een eenvoudige manier de impact toelicht van emoties op de emotionele en relationele communicatie. Het boek heeft tal van citaten en kernboodschappen die herhaald worden. Deze inspireren om bij de relatie en de eigen emoties stil te staan, om vervolgens de opgedane inzichten te laten insijpelen. Haar stijl is geruststellend, ontwapenend en ontschuldigend: ze geeft aan dat er geen falen bestaat. Haar methodiek heeft ook niet de vorm van een protocol dat strikt moet worden gevolgd. Doordat het is opgemaakt als een werkboek, biedt het de ruimte en de gespreksstof om samen met de partner bij de relatie stil te staan en de methodiek op een eigen manier in te vullen. Tegelijk is het boek heel concreet, met tal van vragen die aangevinkt of ingevuld kunnen worden, wat het meteen ook heel tastbaar en bewerkbaar voor koppels maakt.

Ze geeft ook duidelijk de limieten aan van haar handreiking, en ze verwijst waar nodig door naar meer specifieke professionele hulp, zoals bij agressieproblemen, aanhoudende jaloezie of verslaving.

Bovenal is het een boek om mee te geven aan cliënten als 'huiswerk'. Het biedt voor koppels en therapeut ook de basis van een gezamenlijk eft-referentiekader (zij het niet expliciet zo benoemd) waar verder op gebouwd kan worden tijdens de sessies.

Tijdens de koppelsessie kan het pretherapeutisch leeswerk dan verder besproken en verdiept worden naar de specifieke terugkerende interactiepatronen. Voor hulpverleners zelf biedt het onder meer een concreet kader hoe stresshantering binnen de relationele context aangebracht en gehanteerd kan worden.

**Dieter Roseeuw** is klinisch psycholoog en systeemtherapeut. Hij werkt als psycholoog in het PZ Onzelvevrouw te Brugge en als zelfstandig therapeut in groepspraktijk De Vertelling te Gent. E-mail: dieter.roseeuw@devertelling.be.

**Literatuur**

- Greenberg, L.S., & Safran, J.D. (1987). *Emotion in psychotherapy – Affect, cognition, and the process of change*. New York: Guilford Press.
- Johnson, S.M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy – Creating connection* (2nd ed.). New York: Brunner-Routledge.
- Johnson, S.M. (2009). *Houd me vast – Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*. Utrecht: Kosmos.
- MacLean, P. (1990). *The Triune brain in evolution – Role in paleocerebral functions*. New York: Plenum.
- Scheinkman, M., & Dekoven Fishbane, M. (2004). The vulnerability cycle – Working with impasses in couple therapy. *Family Process*, 45(2), 279-299. Vertaald als: Scheinkman, M., & Dekoven Fishbane, M. (2007). De kwetsbaarheidscyclus – Werken met impasses in parentherapie. *Gezinstherapie Wereldwijd*, 18(3), 241-271.