

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 (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Het laatste verhaal is dat van de 73-jarige, van oorsprong Surinaamse Celia, die heel graag haar versie van haar familieverhaal wil vertellen. Het gaat onder meer over de impact van kolonisatie op een familie, over de rol van de ontregelaar in een systeem, de stapeling van verlieservaringen door de generaties heen en over het belang van het stellen van circulaire vragen ten aanzien van de gezagspositie in de familie. 'Ik vraag me af: "Waar zit het systeem vast en waar is beweging nodig?"' (p. 180).

Doorheen de vijf verhalen weeft Limahelu af en toe een stukje van haar eigen verhaal. In het laatste hoofdstuk belicht ze nog enkele specifieke kerngedachten die voor haar belangrijk zijn. Dit gaat bijvoorbeeld over hoe ziekte verlies betekent en gestolde pijnen op de voorgrond kan brengen. En hoe ook daarin zowel risico's als kansen verborgen liggen. Limahelu pleit voor ruimte voor reflectie, die naar haar

ervaring binnen de ggz en jeugdzorg te weinig plaats krijgt, waardoor complexe vraagstukken vaak slechts lineair benaderd worden, er fragmentatie ontstaat en geen continuïteit. 'Breder kijken verdunt en breder kijken zorgt ervoor dat er andere verhalen op tafel komen en daarmee ook andere oplossingen of krachten' (p. 207).

Cathy Van Gorp is klinisch psycholoog en systeemtherapeut. Ze werkt als traumatherapeut bij Solentra vzw, geeft workshops, groepssessies en lezingen met haar collega bij Ck-Nieuwe Verhouding en heeft haar eigen privépraktijk. E-mail: cathy.vangorp@telenet.be.

Literatuur

Limahelu, J., & Bekkum, D. van (december 2018). Hoe families helpen zichzelf te helpen? Cultureel reflecteren in transcultureel systeem werken. *Keerpunt, Vakblad voor Geestelijke Hulpverlening*, 30-34.

ACT in love – Over omgaan met verschillen en jezelf blijven in je relatie

Denise Matthijssen (2023). Boom. 406 pp., € 29,95
ISBN 9789024452033

Jasmien Peeters

Op de soepele, matte boekomslag rijden twee fietsers in oranje poncho's. Ze fietsen bergop door de regen. De ene heeft wind in de rug, de ander wind in de flank. Ze rijden richting de zon die op- of ondergaat. Fietslichtjes zijn er niet. Als je goed kijkt, is de ene poncho versierd met plusjes, de andere met minnetjes. Twee tegenpolen die bergop door de regen trappen zonder fietslichtjes? Dan komt een boek over omgaan met verschillen én jezelf blijven in

je relatie goed van pas. De Nederlandse Denise Matthijssen heeft dat boek geschreven: een praktisch zelfhulpboek voor koppels met oefeningen (onder andere om zelfbewustzijn te ontwikkelen, lichaamsgerichte aandacht te cultiveren en 'kant-en-klare' brieven om aan te vullen).

De auteur schreef eerder al *ACT in balans – Doen wat werkt voor jou in een 'maakbare' wereld* (Mathijssen, 2021). Matthijssen is sociaalpsychiatrisch verpleegkundige en systeemtherapeut en werkzaam binnen de kinder- en jeugd-ggz. Vanaf 2008 kwam ze door workshops in aanraking met ACT, onder andere bij psycholoog Steven Hayes, grondlegger van de methode. 'ACT in love' heeft hier een dubbele betekenis. Enerzijds het Engelse 'handelen in liefde', anderzijds is ACT ook het acroniem voor acceptatie- en commitmenttherapie. Dit is een methode

ACT in love – Over omgaan met verschillen en jezelf blijven in je relatie

om meer te doen wat je eigenlijk wilt doen (commitment) en zo met onvermijdelijke gedachten en gevoelens om te gaan dat ze je niet afleiden (acceptatie). Een levensfilosofie in een praktische vorm om vanuit waarden te kiezen hoe je met een situatie wilt omgaan. Op de website <https://stephenchayes.com> met Stephen Hayes, hoogleraar aan de Universiteit van Nevada, Reno, het bondig samen: 'Empower people towards a values-based life.' Pijn en lijden zijn normale, onlosmakelijke onderdelen van ons bitterzoete menszijn. Juist het vermijden of onderdrukken van pijnlijke ervaringen veroorzaakt lijden. Een vaag déjà-vugevoel wordt na enkele hoofdstukken helder. ACT katapulteert me terug naar 1997. In het vak geschiedenis van de antieke wijsbegeerte aan de UGent kwam het stoïcisme aan bod, een filosofische stroming die rond 300 voor Christus begon in Griekenland. Sindsdien hangt het sereniteitsgebed (op p. 15 in het boek) van de Amerikaanse theoloog Reinhold Niebuhr (1892-1971) over kalmte, moed en wijsheid boven mijn bed. Oude wijn, nieuwe zakken. Eeuwenoud, universeel, tijdloos. Matthijssen combineert het systemische model met cognitieve gedrags therapie. Dat is een opvallende combinatie en een verrijkende invalshoek. Al lezend herken ik onder meer Esther Perel (2006; geborgenheid versus hartstocht) en David Schnarch (2011; differentiatie). Matthijssen vult ACT aan met verwante denkers.

De auteur schrijft het boek in vijf delen:

- Deel 1 – Waar wil je heen met je relatie?
- Deel 2 – Wat zit je nog in de weg?
- Deel 3 – Doen wat werkt voor een waardevolle relatie
- Deel 4 – Je relatie versterken
- Deel 5 – Als je toch niet samen verder gaat.

Dit laatste deel is verrassend. Zoals het

fictieve koppel Jet en Annemiek, en ook Matthijssen zelf. Twee wegen die scheiden: de ene fietser gaat rechts, de andere gaat links en ze zwaaien naar elkaar.

Ik sprokkel mooie woorden bij elkaar: 'voeltijd', 'ons hoofd een popcornmachine', 'ontvlechten', 'toegewijde acties', 'suddertijd'. 'Verander je relatie, begin bij jezelf' is de korte samenvatting van dit boek.

Matthijssen neemt de lezer mee van een inflexibele houding die ons dwarszit in de verbinding met onze partner, naar een flexibele ACT-houding. Die flexibele houding vraagt vier vaardigheden: doen wat werkt, zelfbewust zijn, je losmaken uit overtuigingen en regels (defuseren, een gezonde afstand tot gedachten nemen), gevoelens en emoties toelaten. Die tools worden goed uitgelegd in een logische opbouw. Het boek bulkt van de informatie. Vijf fictieve koppels maken het boek levendig. Tekeningen en veel witruimte geven het boek ademruimte. Her en der in het boek zie ik een tekening van een libelle. Aha! Libellen... Het zware boek zit tussen Elvis Presleysandwiches (pindakaas, banaan en zoute boter, deze heerlijke combinatie is al even verrassend als het boek) in mijn rugzak terwijl ik in een ijskoude Alpenmeer plotseling tussen een zwerm blauwe libellen zwem. Magisch. Een libelle, weet ik sindsdien, is een symbool voor transformatie, verandering en het vermogen je aan te passen aan de situatie.

Bijvoorbeeld: het vermogen om je aan te passen aan verschil. De drie soorten verschillen in een relatie tussen partners legt de auteur in deel 4 uit aan de hand van drie winkelmandjes. In de grootste mand komt zestig procent van de onveranderbare verschillen, die laten we liefdevol zijn, we steken er geen tijd en energie in (denk: rondslingerende sokken, irritante geluiden, smaken en kleuren). In de middelgrote mand komt dertig procent van die

verschillen. Daarover kun je overleggen en onderhandelen en er soms tijd en energie in steken. Blijft het kleinste mandje over met tien procent. Dat zijn de duivelse dilemma's, waar we mee dealen door er veel tijd en energie in te steken omdat we ze zo belangrijk vinden (kinderwens, samenwonen, geldzaken, enzovoort).

Later in het boek legt ze uit hoe je daarmee om kunt gaan: neem voeltijd, doe een voorstel en neem opnieuw voeltijd. 'Probeer er niet te veel over te denken, want dat leidt vaak tot allerlei "oplossingen" die meestal niet brengen wat je ervan had gehoopt. Wacht liever tot je voelt wat je wilt' (p. 296).

Zoals bij elk zelfhulpboek voel ik onwillkeurig een keerzijde: een gevoel van falen bij de lezer. Dat het toch niet lukt, zelfs niet met de heldere en helpende inzichten van een bevlogen auteur, een goede plattegrond en veel goede wil. Wat een averechts effect heeft op zelfcompassie en zelfacceptatie, wat dan weer de verbinding met onszelf onder druk zet.

Al doet Matthijssen haar best realistische verwachtingen te scheppen en schaamtebestendigheid op te bouwen. Zo geeft ze aan voldoende tijd uit te trekken voor de hoofdstukken en de bijhorende worstelingen: 'Weet dat vertragen een van de meest effectieve strategieën is als het gaat om het realiseren van verandering. Veranderen gaat langzaam' (p. 27). De échte doorleefde mildheid vindt de lezer in het laatste deel: 'Als je toch niet samen verder gaat'. Relaties zijn beïnvloedbaar, maar niet maakbaar.

Ik laat de koppels in mijn EFT-praktijk de revue passeren. In een latere fase, als koppels al wat grip hebben op hun negatieve interactiecircels, als de hechte band daardoor versterkt en herstelt, kan dit boek een welgekomen aanvulling zijn. Het vraagt dan toewijding en vastberadenheid om er echt

mee aan de slag te gaan. Als koppels zich door dit boek heen werken, zal hun relatie met zichzelf en de ander verbeteren, daar bestaat geen twijfel over. Maar het vraagt veilige verbinding om er je vier schouder onder te zetten. Als koppels zich aanmelden bij een systeemtherapeut, hebben corrosieve patronen al schade aangericht, en lijkt een therapeut, geen boek, toch onontbeerlijk als tijdelijke ankerfiguur.

Is het boek een aanrader voor systeemtherapeuten en -counselors? Deel 2 is het meest systemische: gewijd aan (onwerkzame) patronen die we (on)gewild versterken in de wederzijdse beïnvloeding. Handige tabellen zijn via de website downloadbaar, bijvoorbeeld tabel 3: 'Gewoonten die kunnen bijdragen aan onwerkzame patronen'. Of tabel 7: 'Voorbeelden van rode knoppen'.

Het boek behelst trouwens een mooi parallel proces: een hoge autonomie in een sterke verbinding, niet alleen als stip aan de horizon voor twee partners. Ook tussen twee verschillende therapeutische modellen. Er is voldoende verbinding én voldoende eigenheid tussen ACT en systeemtherapie en -counseling in dit boek, tussen twee modellen. In die synthese is Matthijssen mooi geslaagd.

Jasmien Peeters is filosoof, systeemtherapeut en (EFT-)relatietherapeut. Ze werkt voor Duet relatiebemiddeling en in haar eigen praktijk. E-mail: jasmien@focus-op-verbinding.be.

Literatuur

- Matthijssen, D., & Rooij, E. de (2021). *ACT in balans – Doen wat werkt voor jou in een 'maakbare' wereld*. Boom.
- Perel, E. (2006). *Erotische intelligentie – Kun je verlangen naar iets wat je al hebt?* Bruna.
- Schnarch, D. (2011). *Intimacy & desire – Awaken the passion in your relationship*. Beaufort Books.