

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](http://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](http://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](mailto:info@bua.nl)  
[www.boomuitgeversamsterdam.nl](http://www.boomuitgeversamsterdam.nl)

Oneindig ver

aan spreken-over-spreken, vastlopen, de ontlading wanneer er weer iets beweegt en de relationele context van herstel. Dit allemaal om het eigen verhaal van de lezer opnieuw op ontdekking te laten gaan.

### **Verbonden blijven – De duurzame liefdesrelatie**

Alfons Vansteenwegen (2023). Pelckmans.  
114 pp., € 24,50  
ISBN 9789463377690

### **Jan Meerdinkveldboom**

Veelal schrijven gerenommeerde systeemtherapeuten zoals Vansteenwegen in boek- of artikelvorm over de wijze waarop therapeutische hulp geboden kan worden aan paren die niet goed genoeg meer met elkaar overweg kunnen. Maar deze éminence grise van de relatietherapie en seksuologie schreef dit keer een boek(je) over de wijze waarop paren hun relatie goed kunnen houden, al dan niet ondersteund door therapie. En dit als tachtigjarige! Wat hij daarover te berde brengt komt, zo te lezen, niet zozeer voort uit allerhande theorieën over echtpaarrelaties, maar vooral uit zijn levenslange kennis van wat echtparen bindt en uiteenscheurt. En hoe dit laatste weer te repareren is.

In een tiental hoofdstukken neemt Vansteenwegen alle aspecten die kunnen bijdragen tot een duurzame relatie onder de loep. En al die kanten illustreert hij met voorbeelden uit de alledaagse praktijk, ook om duidelijk te maken dat ieder paar tegen lastigheden kan aanlopen die het in stand houden van de relatie bemoeilijken. Veelal beschrijft hij daarbij de circulaire processen die in de loop van de tijd zijn ontstaan. En ook wat echtelieden uit hun stamgezin

**Iben Verstuyf** is klinisch psycholoog en systeemtherapeut in opleiding. Hij is werkzaam op een opname- en behandelafdeling binnen Psychiatrisch Centrum Gent-Sleidinge en in de groepspraktijk Brug 48 in Gentbrugge. E-mail: [iben.verstuyf@pcgs.be](mailto:iben.verstuyf@pcgs.be)

meekrijgen speelt vaak een rol bij de wijze waarop hún relatie vorm heeft gekregen.

De eerste hoofdstukken gaan over het ontstaan van verbondenheid, waarbij zowel de kwetsbare communicatie als de gevoelsmatige verbinding speelt. Daarna wordt stilgestaan bij hoe een hechte relatie kan blijven bestaan bij gedragsverschillen. Seks speelt hierbij vanzelfsprekend een rol, maar in de loop der jaren komt het onderwerp duurzaamheid aan de orde! De startperiode van vele relaties is meestal goed en fijn, maar dat blijft jammer genoeg meestal niet zo voortduren, zoals we weten uit de praktijk en natuurlijk ook uit ons eigen leven. Dit laatste komt ons als lezer vanzelf in onze gedachten: hoe is dit in mijn leven gegaan, wat heeft er van dien aard in onze relatie gespeeld, en kunnen we daarop terugkijken met voldoende tevredenheid, of zijn er ook wel degelijk erg lastige situaties geweest?

Het elkaar blijven vasthouden in een zo goed mogelijke harmonie, dat is nu net de kunst. Vansteenwegen beschrijft dit noodzakelijke proces in heldere taal. Hoe duurzaamheid kan bestaan ondanks grote conflicten en ontdekkingen van elkaars verschillen, die toch groter zijn of worden in de loop van de tijd en de relatie dan flink onder druk zetten. Dan wordt het noodzakelijk om elkaars eigenaardigheden of eigenheden te accepteren of gezamenlijk te trachten te komen tot enige aanpassingen die het partnerleven in stand weten te houden.

En zo eindigt hij met twee hoofdstuk-

*Verbonden blijven – De duurzame liefdesrelatie*

ken waarin zowel de veerkracht van elke dag wordt beschreven als de veerkracht die nodig is nadat een ernstig trauma de verbondenheid heeft aangetast.

Veel voorbeelden komen uit zijn langdurige praktijk. Daarbij beschrijft hij niet zozeer hoe hij therapie met een koppel heeft bedreven maar veeleer hoe de paren in de spreekkamer tot gesprek zijn gekomen, waardoor ze elkaar weer konden begrijpen en respecteren. Om vervolgens te gaan ontdekken op welke wijze ze weer samen verder kunnen gaan.

Het is een handzaam en vlot leesbaar boek, helder geschreven, zonder enig vakjargon of theoretische uiteenzettingen waarvoor je een opleiding moet hebben gehad. Voor wie is dit mooie boek nu

geschreven? Voor relatietherapeuten kan het nuttig zijn nog eens stil te staan bij het thema van duurzaamheid in partnerrelaties. En therapeuten kunnen dit boek aanbevelen aan hun cliënten: 'Lees dit eens en praat er samen over wat jullie is opgevalen.'

Maar gezien de spiegelreacties die het bij iedere partnertherapeut zal oproepen van 'hoe zit dat bij mij en ons?', is het tegelijk voor ieder paar nuttig om dit boek te lezen, om vervolgens te reflecteren op de eigen leefsituatie.

**Jan Meerdinkveldboom** is jeugdpsychiater-systeemtherapeut, niet praktiserend.  
E-mail: [jan@mdvb.demon.nl](mailto:jan@mdvb.demon.nl)

**De zwarte hond**

Tijn Sillevs (2023). Palmslag. 131 pp., € 20,95  
ISBN 9789493343030

**Linne De Loof**

Opgroeiend bij een moeder die erg bang is van honden, raakte ik zelf ook besmet met die angst. Dat ik enkele jaren geleden uit het niets gebeten werd door een Duitse Scheper hielp niet die angst te temmen. De littekens herinneren me steeds aan het dreigende gevaar. Als ik nu op straat loop en een zwarte hond zie, gaat mijn hartslag ogenblikkelijk de hoogte in en doe ik gelijk wat om contact met het dier in kwestie te vermijden. Al doen vriendelijke baasjes vaak moeite me te overtuigen van het feit dat 'het echt wel een lieverd is', mijn hele lichaam trekt me op z'n minst naar de overkant van de straat.

De moeder uit dit boek kent ook die verhoging van de hartslag bij het zien van een zwarte hond. De neiging om contact te

vermijden beschrijft ze helder. Ze is nochtans gek op honden en heeft er zelfs eentje in huis. Haar angst betreft de zwarte hond die haar zoon ongewild een lange periode vergezelde en gijzelde. Heel wat mensen kennen de metafoor wellicht uit het filmpje van Matthew Johnstone: 'I had a black dog and his name was depression.' Soms zit de zwarte ongenode gast heel klein in de schaduw, soms als een reus op je schoot. Hij zit als een filter voor je ogen, blokkeert je zicht op anderen, verhindert je toegang tot plezier in de dingen die je graag deed, enzovoort. Het filmpje is een krachtige vorm van externaliseren om naar de moeilijk te doorgronden thematiek van depressie te kijken. Het is ook een warme oproep om er vooral niet alleen mee te blijven.

Dat is eveneens de verdienste van dit boek. Het werkt de metafoer en boodschap uit het filmpje verder uit. Dit keer vanuit het perspectief van een ouder. Sillevs, die zelf maatschappelijk werker is van opleiding, beschrijft in deze eerste roman haar persoonlijke ervaringen met de zwarte