

Relatietherapie: een vak apart

Leesexemplaar



# Relatietherapie: een vak apart

Op zoek naar een integratief model

MAY MICHIELSEN | JAN LENS

P E L C K M A N S

## Bart Moeyaert (2022)

Hoe definieert u liefde?

Het gaat om vrijheid. Samen zijn, maar vrij. Het gaat ook om zorgen voor elkaar, zonder verantwoordelijk te zijn voor elkaars geluk. Dat klinkt contradictorisch, maar dat is niet zo. Je moet proberen om geen verwachtingen te hebben, want die zijn denk ik moordend binnen een relatie. Je bent ook elkaars maatje. Wat er ook gebeurt, op het einde kom je bij elkaar en is er die band. Dat is denk ik wat liefde omvat.

## Justine van Lawick (2011)

Ideeën zijn nimmer ons intellectueel eigendom. Ideeën doen we op in interactie met anderen, met auteurs, met opleiders, met cliënten, met geliefden, in films, theater, kunst, op reis en door reflectie op onze levenservaring, samen of alleen. Laten we onze inspiratiebronnen erkennen en eren. Zonder hen waren we niet waar we nu zijn. Laten we erkennen dat er niet een alles omvattende theorie of aanpak is of zal zijn die ons handelen kan sturen. Laten we alles delen: boeken, powerpoints, ideeën. Het is met kennis zoals met liefde. Ze bestaat alleen wanneer ze gedeeld wordt.

# Inhoud

Voorwoord.....	10
Inleiding – Relatietherapie: een vak apart.....	11

## **DEEL 1. BASISUITGANGSPUNTEN EN HET BELANG VAN EEN GOEDE START**..... 19

### **Hoofdstuk 1. Een integratief model**..... 21

1.1. Evolutie in ons mensbeeld.....	22
1.1.1. De mens is autonoom en onafhankelijk.....	23
1.1.2. Je kunt een mens niet los zien van zijn relaties.....	25
1.1.3. Een mens wordt mens in relatie tot de ander.....	25
1.2. Hechting en differentiatie.....	26
1.2.1. Differentiatie.....	26
1.2.2. Hechting.....	28
1.2.3. Integratie van hechting en differentiatie.....	29
1.2.4. De groeicirkel: reguleren van groei en stabiliteit.....	30
1.2.5. Coregulatie en zelfregulatie van emoties.....	34
1.3. Een dialogische werkrelatie.....	36
1.3.1. Het belang van gemeenschappelijke factoren.....	36
1.3.2. Algemene basisvaardigheden van de therapeut.....	37
1.3.3. Specifieke vaardigheden van de relatietherapeut.....	38
1.3.4. Zelfreflectie en innerlijke dialoog.....	40
1.3.5. Werken met twee therapeuten.....	41
1.4. Partnerschap in de ruimere, maatschappelijke context en cultuur.....	42
1.4.1. De betekenis en functie van partnerschap in verschillende (sub) culturen.....	43
1.4.2. Emoties in verschillende culturen.....	44
1.4.3. Intimiteit en grenzen in verschillende culturen.....	44
1.4.4. Genderverschillen en cultuur.....	45

### **Hoofdstuk 2. Een goede start**..... 49

2.1. Contra-indicaties.....	50
2.1.1. Partnergeweld.....	51
2.1.2. Verslaving.....	51

2.1.3. Depressie.....	52
2.1.4. Trauma.....	53
2.2. Positionering van de therapeut in de ruimte.....	54
2.2.1. Individuele therapie.....	54
2.2.2. Relatietherapie met één therapeut.....	55
2.2.3. Relatietherapie met twee therapeuten.....	56
2.2.4. Individueel werk in het kader van relatietherapie.....	58
2.3. Individuele sessies en vertrouwelijkheid van informatie.....	59
2.3.1. Individuele gesprekken in de intakefase.....	59
2.3.2. Individuele gesprekken in het verdere verloop van de relatietherapie.....	61
2.3.3. Vertrouwelijkheid van informatie.....	62
2.4. De intakeprocedure.....	63
2.4.1. De aanmelding.....	64
2.4.2. De vragenlijst.....	66
2.4.3. Het eerste gesprek samen.....	67
2.4.4. De individuele gesprekken.....	70

<b>Hoofdstuk 3. Stand van zaken van de relatie en het contract.....</b>	<b>73</b>
3.1. Het bouwwerk van een relatie.....	74
3.2. De pijlers.....	76
3.2.1. Engagement – Willen wij er nog echt voor gaan?.....	77
3.2.2. Twijfels over het engagement.....	77
3.2.3. Beslissingscounseling.....	79
3.2.4. Hoe kan ik jou nog vertrouwen?.....	81
3.3. Omgaan met conflicten.....	82
3.4. De woonkamer: het dagelijkse samenleven.....	85
3.4.1. Elkaars pogingen tot verbinding beantwoorden.....	86
3.4.2. Vriendschap en genegenheid, erotisch en seks.....	86
3.4.3. Nieuwsgierigheid naar de wereld van de ander.....	87
3.4.4. Een milde en accepterende kijk op de partner.....	87
3.5. De zolder: zingeving.....	88
3.5.1. Je levensdromen en projecten realiseren.....	88
3.5.2. Vormgeven aan een ‘wij’.....	89
3.6. De fundamenten en de omgeving van het huis.....	90
3.7. Het contract.....	91

## DEEL 2. HET THERAPEUTISCHE PROCES..... 97

Inleiding..... 98

### Hoofdstuk 4. De-escalatie van de conflictueuze interactie..... 105

4.1	Escaleren en de-escaleren.....	106
4.1.1.	(On)veilige hechting.....	106
4.1.2.	Het driedelige brein en de biologische spiraal.....	107
4.1.3.	Coregulatie van escalerende emoties in de sessie door de therapeut.....	108
4.1.4.	Time-out.....	110
4.2.	Externaliseren van het patroon.....	113
4.2.1.	De interactiecirkel van Scott Woolley.....	114
4.2.2.	Op video opnemen en herbekijken van hun interactie met het paar.....	118
4.2.3.	Het vertragen bij hier-en-nu-escalaties.....	119

### Hoofdstuk 5. Bronnen van stress en steun tussen het paar en hun netwerk van relaties..... 125

5.1.	Bronnen van stress.....	126
5.1.1.	Acute gebeurtenissen.....	126
5.1.2.	Chronische stress door niet-geheelde relatiekwetsuren.....	127
5.1.3.	Overgangsfasen.....	127
5.1.4.	Verschillen in feitelijke macht en mogelijkheden.....	128
5.2.	Grenzen rondom het paar en de positie van derden.....	128
5.2.1.	Het belang van grenzen rondom het paar.....	129
5.2.2.	De positie van derden als hulpbron in de partnerrelatie.....	130
5.2.3.	Werken met ontrouw in een relatie.....	132
5.3.	Therapeutische interventies.....	135
5.3.1.	Crisisinterventie.....	136
5.3.2.	Het probleem normaliseren.....	136
5.3.3.	Individuele noden, behoeften en verlangens verhelderen.....	137
5.3.4.	Grenzen afbakenen.....	137
5.3.5.	Hulpbronnen zoeken en aanspreken.....	137
5.3.6.	Een aantal expliciet of impliciet gemaakte afspraken herzien.....	137
5.3.7.	Het implementeren van nieuw gemaakte afspraken.....	138

### Hoofdstuk 6. Het doorwerken van de psychische kwetsbaarheden en overlevingsstrategieën..... 141

6.1.	Ontwikkelen van gewaarzijn en focus op emoties.....	142
6.1.1.	Overlevingsstrategieën.....	142
6.1.2.	Awareness ontwikkelen.....	144



6.1.3. Leren van de ervaring in het hier en nu.....	145
6.1.4. Soorten emoties.....	148
6.2. Gewaarzijn van overlevingsstrategieën: van hier en nu naar daar en toen en terug.....	153
6.2.1. Problematische reactiepatronen.....	153
6.2.2. Oefening: escalaties bespreken achteraf thuis.....	156
6.3. Verdere emotionele verwerking: emotie veranderen door emotie.....	158
6.3.1. Primaire adaptieve emotie en bestaansrecht.....	158
6.3.2. Reparenting of zelfcompassie: het aanspreken en ontwikkelen van een compassievolle volwassene in zichzelf.....	159
6.4. Intimiteit bevorderen.....	164
6.4.1. Wat is intimiteit?.....	165
6.4.2. Crossing the bridge.....	165
6.4.3. Lichamelijke intimiteit en seks.....	168
<b>Hoofdstuk 7. Het paar als schakel in een intergenerationale keten.....</b>	<b>173</b>
7.1. Taal om de relationeel-ethische, intergenerationale dynamiek te benoemen en te begrijpen.....	175
7.1.1. Loyaliteit.....	175
7.1.2. De rechtvaardigheid van de balans van geven en nemen.....	181
7.1.3. Het belang van dialoog.....	182
7.1.4. Roulerende rekeningen.....	182
7.1.5. Parentificatie.....	183
7.1.6. Legaat.....	186
7.1.7. Ontschuldiging.....	188
7.1.8. Relationele hulpbronnen.....	189
7.2. Werken met paren in een intergenerationale context.....	190
7.2.1. Volwassen worden en differentiatie van het zelf.....	191
7.2.2. De partners als kinderen van hun ouders.....	193
7.2.3. Loyaliteitsconflicten van de partners als ouder van hun kinderen.....	200
7.2.4. Loyaliteitsconflicten in samengestelde gezinnen.....	202
7.2.5. Methodiek om relationele posities te ervaren.....	204
Afronding.....	209
Dankwoord.....	212
Nawoord.....	213
Verder lezen.....	214
Referenties.....	217
Over de auteurs.....	223

# Voorwoord

Dit is een mooi en goed leesbaar boek over de realiteit van de partnerrelatietherapie. Het getuigt van een volkomen originele aanpak van die therapievorm. Het werd gemaakt door auteurs die zeer ervaren zijn en een groot aantal relatietherapeuten hebben opgeleid.

Het boek geeft een duidelijk zicht op die eigen therapiemethode die het resultaat is van jarenlange ervaring met therapie en opleiding. De auteurs verwerken de klassieke denkmodellen en het contextuele gedachtegoed. Ze besteden daarbij ook aandacht aan de emotie-, communicatie- en verschilgerichte strekkingen.

Wat het boek bijzonder waardevol maakt, is het volgende. Er bestaan heel wat boeken over therapie waarin mooie principes worden opgediend zonder dat ze het werkelijke leven en het realisme van die therapievorm echt tonen. Dit boek is anders. Het laat niet alleen duidelijk zien hoe over relaties en relatietherapie wordt gedacht, het geeft ook de praktijk die daaruit volgt in detail weer. Het is goed geïllustreerd met letterlijke uittreksels uit de sessies van relatietherapie. Dat is een pluspunt.

Wie wil kennismaken met relatietherapie vindt hier een goede inleiding. Ervaren relatietherapeuten ontdekken hier een duidelijke visie en een verantwoorde praktijk om zich daarmee te confronteren. Dit boek kan een aanvulling betekenen van de eigen werkwijze. Kortom, hier vind je een echt nieuwe en waardevolle bijdrage tot de wereld van de relatietherapie!

Prof. dr. em. **Alfons Vansteenwegen**, seksuoloog en relatietherapeut  
Auteur van vele boeken over relaties en relatietherapie

# Inleiding – Relatietherapie: een vak apart

Dat relatietherapie een vak apart is kan op verschillende manieren gelezen worden.

Het is een apart vak in de betekenis van ‘bijzonder’. Werken met partners die elkaar pijnlijk kwijtgeraakt zijn en worstelen om hun verbondenheid weer te herstellen, is een uiterst boeiend en uitdagend proces. Het is vaak hartverwarmend om daaraan een bijdrage te kunnen leveren als therapeut. En het is hoopgevend als partners hun kwetsbare emoties weer durven toe te laten, die aan elkaar tonen en er zo een nieuwe dialoog op gang kan komen. Als partners zich weer voor elkaar openstellen en zich in hun hart laten raken, verwarmt dat ook het hart van de therapeut.

Een vak apart is ook te lezen als een eigen, specifiek vak met een eigen theorie en eigen vaardigheden. Het is een ander vak dan individuele psychotherapie. Relatietherapie vraagt eigenlijk een aparte opleiding. Vele inzichten en vaardigheden die je als individueel therapeut al hebt verworven, zijn ook belangrijk in relatietherapie. Maar er is meer of dikwijls ook juist iets anders nodig.

De meeste therapeuten en hulpverleners vinden met paren werken moeilijk, omdat je in de driehoek van zo’n begeleiding snel kunt terechtkomen in een problematische partijdigheid, een heftige tegenoverdracht of een machteloze positie.

Ter illustratie daarvan een eigen ervaring: als 25-jarige pas afgestudeerde klinisch psycholoog, werkzaam in een centrum geestelijke gezondheidszorg, krijg ik een koppel aangemeld van in de vijftig met heftig escalerende ruzies naar aanleiding van herhaalde ontrouw van de man. De vrouw is buiten zichzelf van woede en pijn en gaat heftig tegen hem tekeer en de man probeert zich te beheersen, maar ik heb het gevoel dat hij haar elk ogenblik zou kunnen aanvliegen. En ik zit er compleet overweldigd en verlamd bij. Ik weet dat ik dit moet stoppen, maar heb geen idee hoe ik met voldoende autoriteit zou kunnen tussenbeide komen bij mensen, die mijn ouders zouden kunnen zijn. De vrouw zoekt steun bij mij om haar man te veroordelen voor zijn ontrouw. Hij zoekt steun om haar te veroordelen voor haar grensoverschrijdende agressie. Maar zij geven mij geen enkele ruimte om enige vorm van steun te geven. Als ik er al in zou slagen om hen stil te leggen, blijft de vraag hoe ik hen zou kunnen erkennen in hun pijn zonder de ander te veroordelen. En of zij hoe dan ook wel iets zullen aannemen van zo’n jong en onervaren meisje dat hun dochter zou kunnen zijn. Zij verlaten uiteindelijk mijn therapieruimte met het besluit dat ik hen niet kan helpen en ik kan alleen maar opgelucht zijn dat ze weg zijn.

Met individuele cliënten ben ik ook heel onzeker, maar met hen kan ik toch wel een gesprek voeren en mij empathisch inleven en met hen op zoek gaan naar hoe ik hen zou kunnen steunen. Maar met zo’n paar ben ik compleet machteloos.

Dergelijke verhalen over de moeilijkheden bij het werken met paren hebben wij veelvuldig gehoord van collega's. In opleiding en in supervisie zagen wij vaak bekwame psychotherapeuten die het heel moeilijk vonden om met paren te werken, ook al hadden ze veel ervaring met individuele therapie of met gezinnen en waren ze goed opgeleid.

William Doherty schrijft daarover: 'Het is een angstvallig verzwegen feit in de therapiewereld dat relatietherapie de moeilijkste vorm van therapie is en dat de meeste therapeuten er niet goed in zijn. Dat zou uiteraard geen gevaar voor de volksgezondheid opleveren als de meeste therapeuten geen paren in behandeling namen, maar dat doen ze wel. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 80% van alle therapeuten met een eigen praktijk relatietherapie geeft.' (Doherty, 2004).

In België en Nederland is dat niet anders. Een grote meerderheid van psychotherapeuten met een eigen praktijk geven aan dat ze ook relatietherapie doen, maar zijn daar niet specifiek voor opgeleid. Er is een grote nood aan bekwame en goed opgeleide relatietherapeuten en die zijn moeilijk te vinden. Er zijn gelukkig de laatste jaren in vele opleidingsinstituten gerichte programma's voor relatietherapie ontwikkeld en de opleidingen Emotionally Focused Couples Therapy (EFT) in Nederland en België kennen een grote toeloop. Maar deze opleidingen vanuit een bepaald model besteden volgens ons dikwijls te weinig aandacht aan de specifieke moeilijkheden van relatietherapie waarmee elke relatietherapeut worstelt. Relatietherapie vraagt om een brede, integratieve benadering en het verwerven van een aantal vaardigheden die te maken hebben met een actieve en directieve positie van de therapeut. En zeker dat laatste is voor vele therapeuten niet gemakkelijk en vertrouwd.

Waarom is met paren werken dan zo moeilijk (Weeks e.a., 2005; Doherty, 2004)?

Je hebt altijd twee partners die aan de therapeut trekken. Vele therapeuten kunnen zich zeer goed empathisch inleven in de partners apart en hen erkenning geven en valideren. Ze slagen daar echter niet meer in met de twee partners samen, als die met elkaar strijden om die erkenning. Elke actie van empathisch meeleven, erkenning geven, valideren van de ene partner moet steeds afgewogen worden in het licht van de relatie met de andere partner. Anders wordt erkenning gegeven aan de positie van de ene door de andere partner direct beleefd als tegen hem en die verliest dan vertrouwen in de therapeut.

Tussen koppels zien we dikwijls hooglopende emoties en escalaties in de therapiekamer die moeilijk te doorbreken zijn. Dat vraagt dan van de therapeut een grote alertheid en directiviteit om ervoor te zorgen dat die escalaties gestopt en die emoties gereguleerd worden. In individuele therapie kun je altijd een stilte laten vallen om zelf even na te denken. In therapie met een koppel kun je de controle over het proces snel kwijt zijn doordat de emoties tussen hen alweer meteen ontvlamd zijn.

Dikwijls begint de relatietherapie al met een partner die denkt aan een scheiding en de ander die de relatie wil redden en dus zit je met een heel verschillende hulpvraag van beide partners.

Hoe raakt de therapeut of hulpverlener dan het koppel dikwijls kwijt? En wat is er nodig aan inzichten en vaardigheden om ervoor te zorgen dat dat niet gebeurt?

Onervaren relatietherapeuten worstelen dikwijls het meest met leidinggeven en structuur bieden. Zij laten toe dat cliënten elkaar in de rede vallen en elkaar aanvallen, verwijten en vernederen of uitgebreide vernietigende analyses maken van de andere partner. Op die manier herhalen cliënten hun patroon telkens weer bij de therapeut en raken zij nog meer ontmoedigd, en de therapeut met hen. Wat ons hierin erg heeft geholpen, is om te leren vanaf het eerste moment in het intakegesprek duidelijk de leiding te nemen en onze tijd te nemen om een zorgvuldig overlegd 'contract' te maken. Daar komen we op terug in de hoofdstukken 2 en 3 over intake en contract.

Soms raakt de therapeut zo overweldigd door de problemen of de emotionele heftigheid van het paar, dat hij er hopeloos van wordt en het opgeeft. Hij concludeert dan te snel dat dit een hopeloos paar is en dat ze beter uit elkaar gaan. Of hij probeert aan die hopeloosheid te ontsnappen door de partners apart te zien. Nog een andere uitweg is om een van de twee te problematiseren of te pathologiseren en in individuele therapie te nemen of te verwijzen naar een individuele therapeut. Uiteraard kunnen al deze interventies ook gepast zijn, maar niet als ze vertrekken vanuit de hopeloosheid of de onmacht van de therapeut, die zich veiliger en competenter voelt in het werken met een individu en diens individuele problematiek. Om deze emoties van macht en onmacht te leren reguleren, moet de relatietherapeut deels kunnen terugvallen op een aantal vaardigheden, die te maken hebben met leiding en structuur. En hij moet zich ook bewust zijn van zijn eigen ervaringen met escalatie en geweld en extreme emoties en wat die met hem doen.

Een andere worsteling heeft te maken met de basishouding van meerzijdige partijdigheid. Dikwijls heeft de therapeut onmiddellijk meer sympathie voor de ene dan voor de andere partner. Dat heeft uiteraard te maken met de eigen ervaringen en geschiedenis van de therapeut. Daar is op zichzelf niets mis mee en ook niet veel aan te doen. Maar als die sympathie ertoe leidt dat de therapeut partijdig is met die partner en oordeelt dat de andere partner meer problematisch, pathologisch of destructief is, leidt dat dikwijls tot het afhaken van het paar. Wat helpt om dat niet te doen, is om consequent een circulaire kijk te hanteren en te kijken naar de onderlinge beïnvloeding van het koppel en niet in eerste instantie naar de individuele eigenschappen van de partners. Bewustzijn van die sympathieën en antipathieën is zeker ook nodig om niet blind in die valkuil van de partijdigheid te trappen.

Als het paar of een van de partners twijfelt over het voortzetten van de relatie, worden sommige therapeuten een pleitbezorger van de relatie en nemen ze te veel verantwoordelijkheid op zich om die toch te redden. De therapeut kan ook 'neutra-

liteit' nastreven tegenover deze beslissing. Dan lijkt het alsof scheiden niet anders is dan je ontslag geven op je werk. Een scheiding is echter niet alleen een breuk tussen een paar, maar een breuk in een sociaal weefsel, waar velen bij betrokken zijn en door geraakt worden, zeker als er kinderen zijn. Meerzijdige partijdigheid betekent ook dat de gevolgen voor deze betrokkenen in de overwegingen ter sprake gebracht worden. Op de moeilijkheden met meerzijdige partijdigheid en het verschil met de zogenaamde neutraliteit komen we zeker terug in hoofdstuk 1, als we het hebben over de basishouding van de therapeut.

Een andere moeilijkheid is een te eng of rigide theoretisch kader over de betekenis van destructieve patronen. Als dat te uitsluitend gericht is op inzicht en gedrag, biedt het de therapeut dikwijls te weinig houvast en richting in de praktijk om die patronen te doorbreken. De therapeut kan samen met het paar wel zien hoe hun destructieve patroon werkt en hoe ze daar telkens weer in terechtkomen. Maar daarop wijzen helpt zeker niet voldoende om dat te stoppen of te veranderen. Er zijn actieve, emotiegerichte interventies nodig in de veiligheid van de therapieessies om het patroon te doorbreken en daar iets van te leren. Concrete opdrachten kunnen dan houvast geven om met dat geleerde ook thuis iets te doen.

Nog een belangrijke valkuil is te denken dat alle paren hetzelfde zijn (Doherty, 2004). Nemen we als voorbeeld hertrouwde paren met een samengesteld gezin. Die zijn een mijnenveld, zelfs voor ervaren relatietherapeuten, omdat – meer en anders dan in een kerngezin – de kinderen in de dynamiek van het paar betrokken zijn. Hun loyaliteiten naar hun ouders zijn immers dikwijls eerder een slijtzwam dan een verbindend element voor het nieuwgevormde paar. Specifieke kennis is dus soms nodig over dynamieken in een samengesteld gezin, over de ontwikkelingsopdrachten in de verschillende levensfasen van een paar en een gezin, over trauma en triggers, over loyaliteiten en de invloed daarvan. Een relatietherapeut heeft dus een integratief model nodig dat al deze kennis omvat en ook methodische handvatten biedt om daar iets mee te doen.

Paren die veel conflicten hebben, hebben dikwijls steeds weer hetzelfde conflict over een ander onderwerp. De therapeut moet zich dus voornamelijk richten op het proces en op het patroon van hoe ze met elkaar spreken in plaats van op de inhoud. Dikwijls zijn partners zo gevoelig geworden voor minieme variaties in stemtoon en gezichtsuitdrukking van de ander dat ze de inhoud van wat gezegd wordt helemaal missen en meteen betekenis geven aan de hand van wat ze bij de ander waarnemen. De meeste partners zijn zich hiervan weinig bewust en hebben de therapeut nodig om hun *awareness* (i.e. gewaarzijn) van dit proces te verhogen. Dat is de eerste stap om te leren minder te reageren en meer te 'responderen.'

Wij kennen al deze moeilijkheden zelf maar al te goed en het blijven uitdagingen, ook voor ervaren relatietherapeuten. Als we nu relatietherapie kunnen doen met meer rust en een gevoel van competentie, dan is het dankzij een leerproces van vele jaren dat een aantal handvatten en een duidelijk kader heeft opgeleverd. En uiteraard

ook een persoonlijk ontwikkelingsproces, als individuen en als paar. Daaruit hebben we een programma gedestilleerd voor een opleiding partnertherapie, die we jarenlang hebben gegeven. Daarbij hebben we van onze studenten ook veel feedback gekregen over wat beginnende relatietherapeuten nodig hebben en wat hen het meest houvast biedt. Al deze kennis en ervaring willen wij in dit boek graag doorgeven.

In het eerste deel lichten we onze uitgangspunten toe in verband met relaties en relatietherapie. We staan ook uitgebreid stil bij het belang van een grondige intake en contract.

In het eerste hoofdstuk geven we een overzicht van de essentie van het integratieve model, waarmee wij werken. We vertellen eerst over de ontwikkeling van dat model, die ook iets weerspiegelt van onze ontwikkeling en die van de relatietherapie, voornamelijk in België en Nederland. We beschrijven daarin hoe het mensbeeld en de ideeën over relaties en relatietherapie in de loop van die periode veranderd zijn – en wij dus ook. Daarna belichten we onze denkbeelden over relaties en over een integratieve relatietherapie. We beschrijven daarin hoe we gezocht hebben naar een integratie van hechting en differentiatie, mede aan de hand van de groeicirkel van Schnarch. En we geven een overzicht van het meerlagenmodel van Scheinkman (2008), dat verschillende lagen in het therapeutische proces met paren omvat en zich bij uitstek leent voor een integratie. Ten slotte vestigen we de aandacht op het feit dat deze opvatting over partnerrelaties, waarmee wij hier werken, deel uitmaakt van onze westerse maatschappij en cultuur vandaag en dat die constant in verandering is.

Het belang van een degelijke en uitgebreide intake en een duidelijk ‘contract’ in verband met het doel en het verloop van de relatietherapie bespreken we in hoofdstuk 2 en 3. Een intake is een eerste ontmoeting, waar het paar en de therapeut elkaar leren kennen en waar het begin van een vruchtbare en collaboratieve werkrelatie ontstaat, of niet. We bespreken in hoofdstuk 2 de contra-indicaties voor relatietherapie, het al of niet voeren van individuele gesprekken en wat dan met de vertrouwelijkheid van informatie, de positie en basishouding van de therapeut en de concrete intakeprocedure.

In hoofdstuk 3 komt dan het ‘contract’ aan bod: we geven het paar feedback over de stand van zaken van hun relatie en kijken of we kunnen komen tot een gemeenschappelijke visie daarop en besluiten over wat we dan verder kunnen doen.

In het tweede deel werken we de therapeutische modellen en methodische invalshoeken in de verschillende lagen van het therapeutisch proces verder uit.

We beschrijven in hoofdstuk 4 wat kan helpen om rust te brengen om te kunnen werken en om escalaties van conflict, ruzie en soms ook geweld te stoppen.

In hoofdstuk 5 besteden we ook aandacht aan de stressoren die maken dat dit paar nu in de problemen komt. We zoeken verder naar mogelijkheden om die stressoren te verminderen. Dikwijls hebben die te maken met de grotere sociale context, overgangsfasen in het gezin en allerlei live events. Er zijn vaak ook spanningen die te

maken hebben met de organisatie van de relatie zelf: ontevredenheid over de verdeling van werk, huishouden, kinderen, financiën, tijd voor zichzelf en voor elkaar. We helpen paren beter en openlijker te onderhandelen over ontevredenheden en conflicten die oplosbaar zijn. En we steunen hen ook om in dialoog te blijven over verschillen en conflicten die niet oplosbaar zijn.

In hoofdstuk 6 over de intrapsychische laag focussen we op het verdiepen van de emoties en het herstructureren van de interactie tussen de partners. Inzicht in hoe hun interactie werkt en hoe een conflict tussen hen tot escalatie leidt, is belangrijk, maar meestal niet voldoende om die interactie te kunnen veranderen. De reacties van de partners op elkaar worden immers niet alleen aangestuurd door wat er hier en nu tussen hen gaande is, maar ook door hun copingstrategieën, die ze in de loop van hun leven hebben ontwikkeld. Methodieken die helpen om de interactie tussen het paar te vertragen en daardoor meer gewaarzijn mogelijk te maken van wat er precies gebeurt tussen en binnenin hen, zijn hier aan de orde.

In de laatste laag in hoofdstuk 7 werken we met de familiale geschiedenis en de invloed van de intergenerationele context op de dynamiek van het paar. We werken methodieken uit, die klaarheid kunnen scheppen en verandering kunnen brengen in de twee richtingen van die intergenerationele context: de partners als kinderen van hun ouders en de partners als ouders van hun kinderen.

Wij schrijven dit boek in eerste instantie voor relatietherapeuten, maar ook voor andere professionele hulpverleners, die in hun dagelijkse praktijk met paren werken. Dat zijn dus ook gezinstherapeuten, individuele therapeuten en sekstherapeuten. De partnerdynamiek speelt een belangrijke rol in alle hulpverlening waar de partners in eerste instantie als ouders worden aangesproken, zoals hulpverlening aan kinderen en jongeren, pleeg- en adoptiebegeleiding, begeleiding bij vruchtbaarheidsproblemen. Partnersgesprekken maken ook steeds meer deel uit van de behandeling van alcoholisme en ander middelenmisbruik, depressie en andere psychiatrische problematiek en van begeleiding van mensen met een chronische ziekte of een beperking. Afhankelijk van de context van die partnersgesprekken en de rol die de partners daarin vooral vervullen, zal het hulpverleningscontract er anders uitzien. Dikwijls zal de partnerdynamiek dan daarin niet vooropstaan, maar altijd zal ze ook een rol spelen.

Wij hopen dat dit boek de lezer kan helpen om met meer zelfvertrouwen en competentie met paren te werken en dat het kan bijdragen aan het verwerven van de specifieke vaardigheden en kennis, die daarvoor vereist zijn. Dat verdienen de paren die onze hulp zoeken.



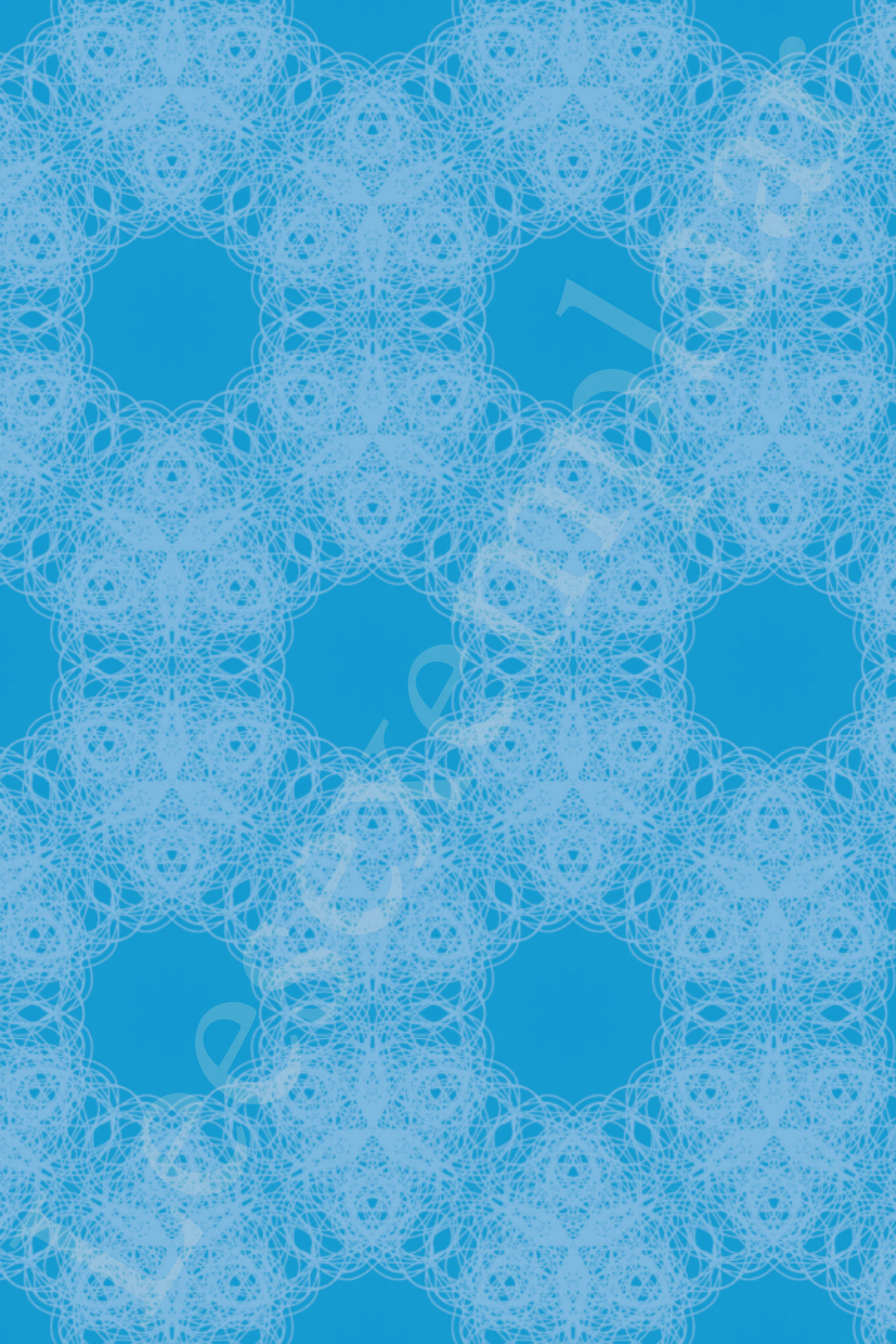




# Deel 1.

---

## **BASISUITGANGS- PUNTEN EN HET BELANG VAN EEN GOEDE START**





# **EEN INTEGRATIEF MODEL**

Een therapeut heeft samenhangende theoretische concepten nodig die richting geven aan zijn professioneel handelen. Zo'n theorie vertrekt van een bepaald mensbeeld en omvat een visie op relaties en relatieproblemen en wat paren met problemen kan helpen. Die helpt de therapeut om structuur te brengen in zijn therapeutische interventies, om in overleg met het paar de doelen van de therapeutische gesprekken te bepalen en om de manier waarop die zullen worden nagestreefd, te motiveren.

Wij werken met paren vanuit een integratief model. Dat is iets anders dan een eclectisch model. Daar gaat het eerder over het gebruiken van methoden en technieken die volgens de therapeut toepasselijk zijn voor die cliënt of bij dat specifieke probleem. Wij streven naar duidelijkheid en samenhang in onze theorie, anders is het geen bruikbaar reflectie-instrument en wordt het een soort van grabbelton van interventies (Savenije e.a., 2014, p. 17). Wij zijn ons ervan bewust dat we een keuze maken voor een specifieke visie op de werkelijkheid en dat er ook andere visies mogelijk zijn. Wij voelen ons in deze visie thuis en hebben ze ontwikkeld en ze ons eigen gemaakt tijdens een lange loopbaan. Het is dan ook echt *ónze* integratie: het resultaat van ons leven en wat wij in relatie met anderen hebben 'mee gemaakt'. We zijn geïnspireerd door vele ontmoetingen, trainingen en opleidingen, door het lezen van boeken, door maatschappelijke tendensen en ontwikkelingen in de cultuur, door eigen therapeutische en persoonlijke ervaringen.

Wij lichten in dit hoofdstuk de basis van deze integratieve theorie toe. We beschrijven hoe ons mensbeeld in de loop van de tijd evolueerde, gelet op de veranderende tijdgeest. We verhelderen onze basisopvatting over hoe partnerrelaties werken en mensen kunnen laten groeien of stagneren en welke rol de dynamiek van hechting en differentiatie daarin speelt. Omdat we ons bewust zijn van de relativiteit van een theoretisch model enerzijds en van het grote belang van de therapeutische relatie anderzijds, staan we stil bij wat werken met paren op een integratieve manier van de therapeut vraagt. Ten slotte vestigen we de aandacht op het feit dat de opvatting over partnerrelaties, waarmee wij hier werken, deel uitmaakt van onze westerse maatschappij en cultuur vandaag. Ze is constant in evolutie. In het werken met mensen uit andere culturen of met interculturele koppels is het ook cruciaal om daar oog voor te hebben.

## 1.1. Evolutie in ons mensbeeld

In de loop van onze ontwikkeling als psychotherapeuten en als relatietherapeuten is er ontzettend veel veranderd in de wereld, in ons mensbeeld en dus ook in de manier waarop wij naar relaties en partnerrelaties kijken.