

## RELATIETHERAPIE IN JE EENTJE



SOPHIE ZEESTRATEN

# **Relatietherapie in je eentje**

Fontaine Uitgevers

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van  
Marianne Schönbach Literary Agency B.V.

© 2026 Sophie Zeestraten / Fontaine Uitgevers

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden  
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar  
gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of  
enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de  
uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk  
niet toegestaan.

*All rights are reserved, including those for text and data mining,  
AI training and similar technologies.*

Omslagontwerp Rouwhorst + Van Roon

Redactie Jet Hopster

Foto auteur © petronellanitta

NUR 770

ISBN 9789464043754

[www.fontaineuitgevers.nl](http://www.fontaineuitgevers.nl)

Fontaine maakt deel uit van Park Uitgevers



*Voor A.*

*Liefde van mijn leven.*

*It was a match made in heaven, after all.*

*Love you for always and always.*



‘Courage, dear heart.’

*C.S. Lewis*

‘Somewhere beyond right and wrong, there is a garden.

I will meet you there.’

*Rumi*

‘We should be careful of each other,  
we should be kind while there is still time.’

*Philip Larkin*



# Inhoud

Inleiding	13
1 Deze man gaat mij geven wat ik heb gemist <i>Over programmering en partnerkeuze</i>	25
2 Waarom reageer ik zo fel? <i>Hoe het werkt met triggers in je relatie</i>	40
3 De relatieflipperkast <i>Steeds dezelfde ruzies – en hoe je dat doorbreekt</i>	59
4 Aan tafel! <i>Jouw reactie gaat over jou, zijn reactie gaat over hem</i>	81
5 Wat al begon voordat jij werd geboren <i>Soms gaat relatiegedoe over meer dan jullie twee</i>	98
6 Ik snap het maar het lukt me nog steeds niet <i>Je lichaam leeft in het verleden</i>	119
7 Mannen zitten anders in elkaar dan vrouwen <i>Snap de verschillen en het wordt een stuk lichter</i>	137

8 De volwassen relatie	158
<i>Van reageren vanuit je rugzak naar bewust kiezen</i>	
9 Recap!	180
<i>Samenvatting, reflectievragen en extra oefeningen</i>	
Nawoord	199
Dankwoord	203
Meer lezen	205

We zitten zwijgend naast elkaar in de auto op weg naar een eetafspraak. Uit de boxen klinkt 'Happier' van Marshmello & Bastille.

*Lately, I've been, I've been thinking  
I want you to be happier, I want you to be happier*

*When the morning comes  
When we see what we've become  
In the cold light of day, we're a flame in the wind  
Not the fire that we've begun  
Every argument, every word we can't take back  
'Cause with all that has happened  
I think that we both know the way that this story ends*

*Then only for a minute  
I want to change my mind  
'Cause this just don't feel right to me  
I wanna raise your spirits  
I want to see you smile but  
Know that means I'll have to leave*

Hij blijft recht voor zich uitkijken, terwijl hij zachtjes zegt:  
'Dat laatste denk ik de afgelopen tijd steeds vaker.'  
Het blijft even stil.  
'Ik ook,' zeg ik dan.  
We zwijgen weer.



# Inleiding

Wat doe je als je stellen in relatietherapie begeleidt, maar zelf een relatie hebt vol verwijten, ruzie en stilzwijgen? Mijn partner en ik bleven in dezelfde irritaties en ruzies terechtkomen. Het was alsof we steeds hetzelfde paadje afliepen, maar elke keer bleek het een doodlopende weg. Onze discussies hadden nooit een constructief einde. Ik voelde me vaak een stampvoetende kleuter, boos en machteloos.

Als ik aan het werk was, dacht ik steeds vaker: wat zit je hier nou te doen? Je kunt het zelf niet eens! Ik voelde me een impostor. Waarom lukte het ons niet om de problemen op te lossen waar we in onze relatie keer op keer tegenaan liepen? Ik had hier nota bene voor gestudeerd. Ik schaamde me. Het voelde bijna hypocriet om stellen adviezen te geven terwijl het me zelf maar niet lukte ze op te volgen. En natuurlijk, bij de loodgieter thuis lekt het ook, maar dit strookte totaal niet met mijn levensmotto 'walk your talk'.

Naar mijn idee had ik alles wel zo'n beetje geprobeerd: zelf in therapie, haptonomie, EMDR, opstellingen, meditatie, ademhalings-oefeningen, boeken gelezen, podcasts geluisterd, workshops, trainingen en opleidingen gedaan. Ook samen hadden we ons best gedaan. Meerdere keren waren we in relatietherapie geweest, bij verschillende therapeuten. Ook hadden we twee intensieve weken relatietherapie achter de rug. Het leek dan heel even beter te gaan,

tot de volgende trigger voorbijkwam en het weer misging. Moedeloos werd ik ervan. Alsof niets ons zou kunnen helpen en uit elkaar gaan de enige optie was.

Waren onze problemen op te lossen? Ik had er een hard hoofd in. Toch wilde ik, ook voor onze kinderen, er álles aan hebben gedaan wat in mijn vermogen lag. Ik ben zelf kind van gescheiden ouders en weet welke impact dat heeft. Dat wilde ik mijn kinderen besparen. Al realiseerde ik me ook dat in een 'slechte' relatie blijven ook geen goed liefdesvoorbeeld was.

Ik nam een radicaal besluit. Ik gaf mezelf een jaar. Als het me dan niet was gelukt dit te fiksen, zouden we uit elkaar gaan. Dan zou ik mijn praktijk aan de wilgen hangen en ander werk zoeken. Ik kon het gewoonweg niet meer aan mezelf verkopen om stellen te adviseren terwijl mijn eigen relatie niet goed liep. Ik wilde mezelf recht in de spiegel kunnen aankijken en ik wilde ook niet langer ongelukkig zijn. Want dat was ik destijds in onze relatie. Uiteindelijk had ik iets langer nodig dan een jaar. Maar het resultaat van die stap, van die beslissing, had ik nooit voor mogelijk gehouden.

Steeds had ik naar hem gewezen – in discussies, als ik me niet gehoord voelde of hij anders reageerde dan ik hoopte – en de focus op de verkeerde dingen gelegd. Totdat ik me realiseerde dat ik als volwassene zelf verantwoordelijk ben voor mijn eigen levensgeluk. Dat de enige persoon over wie ik controle heb, ikzelf ben. En dat ik de enige ben die mijn eigen gedrag kan veranderen en daarmee – natuurlijk – de dynamiek in onze relatie. Het is net als met koekjes bakken: het maakt nogal wat uit of je die chocolate chunks er wel of niet in doet. Als je verandert wat je in de mix doet, verandert het hele resultaat.

Ik nam honderd procent verantwoordelijkheid voor mijn eigen reacties en gedrag, ik ging anders reageren op mijn partner en toen veranderde alles. Problemen waar we jaren mee hadden geworsteld losten op. Ik kon het zelf nauwelijks geloven. Het was alsof ik opeens in een andere wereld leefde. Het verdween, het dagelijkse gehakketak, het geïrriteerd op elkaar reageren en het ‘vallen’ over de meest onbenullige dingen. We ervaren nu zoveel meer gezelligheid, verbinding en lol samen. Het is natuurlijk niet zo dat er nu nooit meer iets is, dat zou een beetje gek zijn, maar we gaan daar nu op een veel constructievere manier mee om. We zijn nooit meer teruggegaan naar hoe het vroeger was.

## **Waarom ik dit boek heb geschreven**

Ik schreef dit boek in eerste instantie voor vrouwen die zich nu voelen zoals ik me toen voelde. De vrouw die verdrietig en gefrustreerd was en zich al heel lang eenzaam voelde in haar relatie. Die uitgeput was van het proberen de relatie te laten werken en op het punt stond de handdoek in de ring te gooien. Een boek als dit was er toen niet. Of ik heb het in elk geval niet gevonden. Een boek dat me had kunnen helpen om te verzachten. Milder te kijken naar mezelf én naar de ander. En eerlijker te zien wat er werkelijk speelde onder al die strijd, pijn en verwijten. En van daaruit anders te kunnen gaan kiezen. Toepassen wat er in dit boek staat leidde in onze relatie tot een totaal onverwachte, maar zeer positieve wending met als gevolg: zesentwintig jaar samen en gelukkiger dan ooit. Ervaar je al langer problemen in je relatie, dan hoop ik van harte dat dit boek je helpt om met meer zachtheid, helderheid en bewustzijn naar jezelf, de ander en jullie dynamiek te kijken. En dat het je

de hoop geeft dat hoe donker en uitzichtloos het op dit moment ook kan voelen, er beweging mogelijk is.

Ik schreef dit boek ook voor iedereen die zijn of haar relaties in het algemeen wil verbeteren. Of het nu gaat om de relatie met je partner, je ouders, je kinderen, je vrienden, je collega's: je kunt de inzichten uit dit boek toepassen op ál je relaties.

## **Relatietherapie in je eentje**

Het is een lange weg geweest om tot dit punt te komen. Het ging met vaak (en soms hard) vallen en opstaan. Maar doordat ik er zelf dwars doorheen ben gegaan, lukte het me een goede aanpak te ontwikkelen om relatieproblemen inzichtelijk te maken en te helpen oplossen: relatietherapie in je eentje.

Maar wacht eens even. Je kunt toch niet in je eentje in relatietherapie? Hij moet toch ook iets doen? Het is toch niet eerlijk dat jij als enige naar jezelf moet kijken terwijl een groot deel van het probleem aan de andere kant ligt? Deze vragen worden mij verreweg het meest gesteld als ik vertel over relatietherapie in je eentje of als vrouwen mij hiervoor benaderen. Misschien denk jij nu ook wel: Waarom moeten wij vrouwen dan weer degenen zijn die hun mindset moeten veranderen? Waarom kan hij niet gewoon die vaatwasser uitruimen?! Beter luisteren? Of gewoon óók eens naar zichzelf kijken? Maar verantwoordelijkheid nemen voor jouw eigen stuk betekent niet dat jij overal voor moet opdraaien, of dat de schuld bij jou ligt. Het betekent – hoe frustrerend dat soms ook is – dat je stopt met wachten tot de ander verandert en ontdekt hoeveel invloed je zelf hebt.

En ik snap die vragen natuurlijk. Zelf was ik de koningin van het 'ja, maar jij...!'. Als enige iets (moeten) doen voelde alsof ik toegang

dat het aan mij lag en hij een *free ticket* kreeg. En dat riep nogal wat weerstand op. Maar die weerstand was eigenlijk verpakte wanhoop, uitputting, eenzaamheid, teleurstelling en een gevoel van moedeloosheid en machteloosheid. En de angst om opnieuw hoop te krijgen, die vervolgens weer zou instorten. Ik had al zoveel gedaan en hij niet, naar mijn idee. Als iemand goedbedoelde adviezen gaf, dacht ik alleen maar: Ja, maar je kent mijn situatie en mijn partner niet. En: Bij ons ligt het écht anders. Of: Ja, maar ik heb al zóveel gedaan en geprobeerd, hij gaat gewoon nooit veranderen. Het idee dat ik weer naar mezelf moest gaan kijken, voelde eerder als een *beschuldiging* dan als een *oplossing*. Alsof het dus alsnog mijn schuld was. Maar precies dát is niet wat ik in dit boek bedoel.

‘Jij moet ook’ blijven zeggen ging ons niet vooruithelpen, dat was wel gebleken. Het had er eerder voor gezorgd dat we ons allebei nog dieper ingroeven in ons eigen gelijk. Het was erop of eronder met onze relatie en ik wilde in elk geval volledige verantwoordelijkheid nemen voor mijn eigen gedrag, los van wat hij wel of niet deed.

Ook omdat ik beseftte: wat ik ook doe of zeg, ik kan hem niet veranderen. De ander gaat niet veranderen omdat jij dat wil. De ander gaat alleen veranderen als hij of zij dat zélf wil. Lange tijd wilde ik dat eerlijk gezegd wel. Maar ik zou dat niet moeten willen, want daarmee zeg ik eigenlijk: je bent niet oké zoals je bent.

Het fundament van een gezonde verbinding tussen mij en mijn partner is nu dat we beiden onszelf mogen en kunnen zijn. Ik ben oké, jij bent oké. Wat ik wél kan doen, is werken aan een gezonde verbinding met mezelf.

Relatietherapie in je eentje draait om individueel en zelfstandig werken aan jouw eigen stuk van jullie relatie. Je kijkt naar jouw

aandeel in jullie relatiedynamiek. Want hoe je het ook wendt of keert, een relatie is per definitie een wisselwerking. En jij bent daarin honderd procent verantwoordelijk voor jouw vijftig procent. Zodra je je in dat stuk gaat verdiepen, zul je merken dat jouw gedrag, reacties en de relatie die je met jezelf hebt, voor een groot deel voortkomen uit je (prille) jeugd en het voorbeeld dat je ouders je gaven, maar ook de generaties voor hen zijn van invloed geweest. De patronen van je gedrag worden gevormd in je kindertijd en je herhaalt ze vervolgens in je relatie, vaak zonder dat je dat zelf doorhebt. Niet alleen je vroege jeugdervaringen, maar ook alles wat je daarna hebt meegemaakt – en natuurlijk ook eerdere relatie-ervaringen – beïnvloeden hoe jij nu in je relatie(s) staat.

Relatietherapie in je eentje is niet alleen gebaseerd op mijn persoonlijke ervaringen, maar ook op mijn ruim tien jaar ervaring met cliënten. De laatste jaren heb ik me puur op relatietherapie gericht, aanvankelijk met stellen en later en nu uitsluitend met individuele partners. Ook in mijn praktijk zag ik dat relatieproblemen zelden gaan over de relatie zelf, maar bijna altijd over de individuele verhalen van beide partners. Deze raken in een relatie in elkaar verstrikt en zijn meestal de oorzaak van de relatieproblemen. Werken met individuele partners bleek vele malen efficiënter. Tijdens de gesprekken met stellen was ik vaak veel tijd kwijt aan het ‘managen’ van beide partners, die natuurlijk niet voor niets in relatietherapie kwamen. Het lukte ze thuis niet om op een normale manier te praten zonder dat ze steeds over en weer getriggerd werden. Dat gebeurde uiteraard ook bij mij op de bank, maar daar iets beleefder. Dan keken ze me om de beurt aan alsof ze wilden zeggen: ‘Jij vindt toch ook dat ik gelijk heb? Het is toch niet normaal wat hij/zij doet?’ En

eerlijk gezegd zat ik zelf vroeger precies zo op de bank, toen mijn partner en ik relatietherapie samen probeerden.

Zonder partner naast je op de bank is vrijuit spreken over gevoelens en gedachten veel makkelijker. Geen zorgen over het mogelijk kwetsen, verdrietig of boos maken van de ander. Geen getrigger over en weer. Geen: 'Ik zei toch dat het aan jou lag!' Er is meer ruimte en minder ruis waardoor de kern van het probleem veel sneller op tafel ligt. Wat er nodig is om het op te lossen heeft eigenlijk altijd te maken met het bewust worden van je eigen reacties en gedrag. Waar dat vandaan komt, wat je hebt geleerd over de liefde en hoe het werkt met triggers en hoe m/v-verschillen een rol kunnen spelen. En dat dit niemands schuld is, maar wel jouw verantwoordelijkheid als volwassene om daar iets mee te doen. Met dit besef kun je je als individuele partner anders gaan opstellen, met meer begrip, compassie en zachtheid voor jezelf én voor je partner. Bijna altijd verandert de relatiedynamiek dan al snel. En de partner verandert mee, zonder ook maar een sessie mee te zijn geweest.

Hard roept hard op, maar zacht roept ook zacht op. Het vaak machteloze, moedeloze gevoel niks aan de situatie te kunnen veranderen, maakt plaats voor een gevoel van regie op je eigen stuk en daarmee op de situatie. En zo blijkt je wel degelijk invloed te hebben op de dynamiek in je relatie, alleen op een heel andere manier dan je dacht.

In deze aanpak zit ook mijn kennis van jaren scholing in persoonlijke ontwikkeling verweven. Al was dat niet de start mijn loopbaan. Die begon ik ooit als advocaat en daarna werkte ik lange tijd voor de overheid. Een burn-out deed me realiseren dat ik ander werk wilde doen. Ik liet me omscholen, volgde een opleiding tot coach en daarna een intensieve, vierjarige traumatherapie-oplei-

ding, gevolgd door vele na- en bijscholingen. Alle kennis en ervaring die ik gedurende mijn leven van allerlei kanten bij elkaar heb gesprokkeld, heb ik nu samengebracht in mijn werk met relatietherapie in je eentje. En in dit boek!

## **Voor wie?**

Dit boek is er voor iedereen die weleens worstelt in z'n relatie, of die steeds in dezelfde ruzies terechtkomt en niet weet hoe dit op te lossen. Misschien zijn jullie al in relatietherapie (geweest). Relatietherapie in je eentje zie ik als aanvulling op traditionele relatietherapie. 'Samen op de bank' kan heel waardevol zijn, zeker als beide partners intrinsiek gemotiveerd zijn, op zichzelf kunnen reflecteren en er samen voor willen gaan. Maar als je partner alleen maar meegaat 'voor jou' om over 'jouw' probleem te praten (want hij heeft er geen) en als jij hoopt dat de relatietherapeut hem eens flink op zijn flikker geeft (want 'natuurlijk heeft hij een probleem, sterker nog, hij ís het probleem') dan kun je van een koude kermis thuiskomen. Dan heeft therapie geen zin en leidt het alleen maar tot nog meer frustraties en verwijten over en weer.

Wil je partner niet in therapie? Dat voelt voor jou mogelijk als onwil of de hakken in het zand zetten. Alsof hij niet genoeg van je houdt, of het niet belangrijk genoeg vindt, want anders zou hij wel met je meegaan. Maar vaak heeft het niets met jou te maken, maar met hardnekkige overtuigingen zoals 'je praat alleen met een therapeut als je gek bent' of 'we hangen de vuile was niet buiten of 'we kunnen dit toch wel samen oplossen?'. En misschien heeft hij nooit geleerd om over gevoelens te praten en vindt hij dat doodeng. Misschien is hij bang om te horen dat hij het allemaal