Samen op cursus tegen relatieproblemen: helpt dat?

Liefdesles

Een relatiecursus, wat levert dat op? Lieneke van der Fluit dook met haar vriend Matthijs een weekend lang onder in een hotel om dichter bij elkaar te komen.

TEKST LIENEKE VAN DER FLUIT / **FOTOGRAFIE** SHODY CAREMAN

> Als Matthijs geïrriteerd raakt, is mijn natuurlijke reactie: vluchten, naar een vriendin of in bad met de deur dicht

Ik lees een stuk in de krant over relatietherapie. En denk na of Matthijs en ik dat nodig hebben. Mijn eerste reactie: nee, het gaat prima met ons. We zijn ruim tien jaar samen, hebben in die jaren drie kinderen gekregen, een klushuis gerenoveerd en we werken allebei, best veel. We zien familie en vrienden, we sporten. Oh ja, en we hebben een relatie met elkaar. Hoe gaat het daarmee? Een beetje beschaamd bedenk ik dat ik daar dus eigenlijk niet zo vaak mee bezig ben. Misschien is zo'n relatiecursus dan toch wel een goed idee. Ik lees me in en stuit op diverse cursussen die zijn gebaseerd op Emotionally Focused Therapy (EFT). Op internet vind ik de cursus 'Houd Me Vast' (zie het kader 'Wat is EFT?') van EFT-therapeuten Gijs en Elly van der Woude. Zij zijn al dertig jaar een stel en geven samen relatietrainingen, Elly als gezins- en relatietherapeut en Gijs als businesscoach en opleider.
Als we hiervoor kiezen, zijn we een heel weekend onder de pannen. Eerst Matthijs nog even overtuigen. 'Dat weekend lukt niet, dan ga ik fietsen met mijn vrienden', reageert hij op mijn voorstel. Maar na wat meer uitleg en gesprekken blijkt dat hij zijn plannen wel wil wijzigen. 'Best vreemd eigenlijk', zegt hij, 'tijdens mijn werk word ik regelmatig gecoacht, we doen aan teambuilding en kijken naar de groepsdynamiek. Maar thuis rommelen we maar wat aan. Terwijl het juist zo belangrijk is dat het goed gaat tussen ons, dat is toch de basis.' Goed punt.

In de kring over jezelf praten: een beetje onwennig.

Luchtige start

Vrijdagavond half zeven. We hebben ons verzameld in een conferentiehotel aan de rand van het bos. Een beetje zenuwachtig zitten Matthijs en ik in een kring met acht andere stellen. Gijs en Elly leggen uit: je mag dingen delen in de groep, het hoeft niet. En wat er gezegd wordt in de kamer, blijft daar ook. Matthijs en ik gaan luchtig van start.

Bij partners die in een gesprek met empathie op elkaar reageren, worden in de prefrontale cortex spiegelneuronen actief. Die stellen ons in staat om echt te voelen wat er in een ander omgaat

Relatieproblemen in cijfers

• Zo'n **70 procent** van de Nederlandse stellen worstelt met problemen.
• Volgens onderzoek van de University of California is **tweederde** van de stellen die therapie volgt na afloop tevredener over zijn relatie.
• Uit onderzoek van de University of Washington uit de jaren tachtig en negentig van de vorige eeuw blijkt dat **tussen de 30 en 60 procent** van de stellen de relatie na de therapie weer flink zag verslechteren. Ongeveer **45 procent** van de deelnemers ging toch scheiden.
• Recenter onderzoek is hoopgevender: de Zweedse Nordic School of Public Health in Göteborg onderzocht in 2006 **twee jaar na dato** het effect van relatietherapie op 131 stellen. Uit het onderzoek kwam dat deze stellen nog net zo tevreden over hun relatie waren als dat ze vlak na de therapie waren geweest, en soms zelfs nog wat meer.

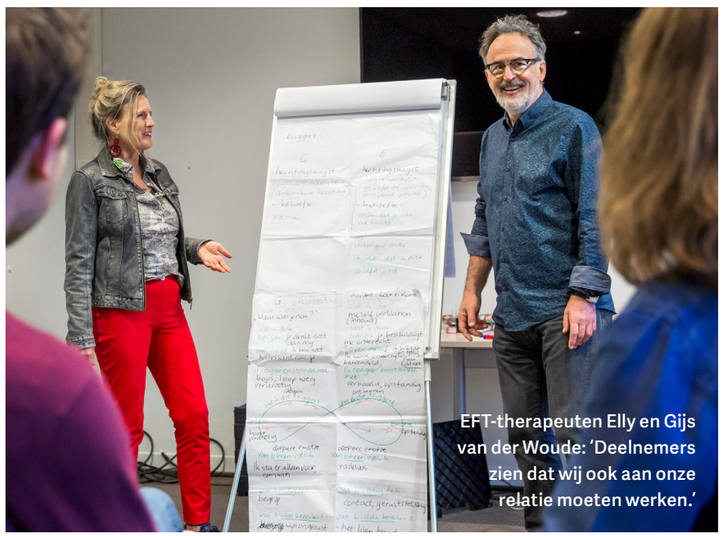
Na de tweede dag gaan we uit eten. Normaal praten we lekker bij tijdens zo'n diner, maar nu zijn we tekstloos.

Wat is EFT?

Emotionally Focused Therapy (EFT) is een relatietherapie ontwikkeld door de Canadese Sue Johnson. Zij is klinisch psycholoog, relatiewetenschapper en schrijfster van het zelfhulpboek *Houd me vast*. Johnson deed wetenschappelijk onderzoek naar relatieproblemen en kwam tot de conclusie dat de emotionele basis van steeds terugkerende ruzies binnen relaties vaak gevormd wordt door hechtingsproblemen. De relatietraining EFT bestaat globaal uit drie fases: het herkennen van patronen binnen je relatie, het uitspreken van angsten en behoeftes en het doorbreken van patronen.

Problemen? Bij ons zijn die minimaal. Af en toe speelt er iets, maar dat mag geen naam hebben. Ons eerste gesprek gaat over toegankelijkheid, responsiviteit en betrokkenheid. We reageren op stellingen als 'Ik kan mijn diepste gevoelens met mijn partner delen' en 'Ik voel me sterk op mijn gemak bij mijn partner'. Van de vijftien beantwoorden we er allebei veertien positief. We halen opgelucht adem. We zijn hartstikke goed met elkaar!

Dan gaan we onze 'duivelse dialogen', zoals EFT-grondlegster Sue Johnson ze noemt, leren herkennen. Wat gebeurt er tussen ons als het niet goed gaat? Dat is duidelijk een minder comfortabel onderwerp. Al pratende wordt duidelijk dat wanneer Matthijs geïrriteerd raakt, mijn natuurlijke reactie is: vluchten. En dan ook letterlijk: naar een vriendin, weggedoken in mijn telefoon of in bad met de deur dicht. Matthijs wordt dan nog bozer omdat ik onbereikbaar ben. En ik trek me verder terug of sluit me volledig af. Dit is dus ons patroon in mindere tijden. Best pijnlijk om daarover te praten. Helemaal als we beiden uitspreken hoe het voelt als we erin belanden: akelig, gefrustreerd en alleen. 'Niet verbonden', in therapeutentaal. We kunnen toch nog wel wat leren dit weekend.


EFT-therapeuten Elly en Gijs van der Woude: 'Deelnemers zien dat wij ook aan onze relatie moeten werken.'

Relatietevredenheid

Klinisch psycholoog Henk Jan Conradi van de Universiteit van Amsterdam onderzocht samen met de Stichting Emotionally Focused Therapy in 2017 de effectiviteit van de Houd Me Vast-cursus die wij volgen. Het onderzoeksteam volgde een halfjaar lang 129 Nederlandse stellen: 79 die zichzelf hadden aangemeld en vijftig stellen met ernstige problemen die door een klinisch psycholoog waren verwezen. In deze groep was een van de twee partners eerder behandeld voor een angst- of stemmingsstoornis. De cursus leverde goede resultaten op bij de stellen die zich zelf hadden aangemeld. Na afloop scoorden ze hoger op relatietevredenheid, veilige partnerhechting, vergevingsgezindheid, relatieonderhoudend gedrag (aardig zijn voor elkaar, verdeling van huishoudelijke taken), maar ook op klachten waar de cursus niet per se op gericht was, zoals

> Ooit hadden we bedacht: eens per week gaan we samen eten, bier drinken, fietsen. Helaas kwam daar al snel de klad in

depressiviteit en angstsymptomen. De door de psycholoog verwezen stellen lieten ook vooruitgang zien, maar vielen na de cursus grotendeels weer terug. Conradi's conclusie: 'Een preventieve cursus zoals Houd Me Vast is voor paren met milde problematiek veelbelovend. Paren die flink in de problemen zitten, kunnen beter relatietherapie volgen.'

Geruststellend

Na een intensieve eerste cursusavond storten we uitgeput in ons hotelbed. 'Zo hé, en dan nu nog twee volle dagen', verzucht Matthijs. De volgende ochtend aan het ontbijt ervaren we hoe goed het is dat we dit in een hotel doen. Er is geen afleiding, er zijn geen klusjes waar we ons achter kunnen verschuilen. We kunnen hier alleen eten, slapen en praten.
Elk gesprek dat we met de groep voeren, wordt ingeleid met een video van een koppel dat de cursus ook heeft gedaan. We kijken hoe ze praten over bijvoorbeeld intimiteit, crisismomenten en hun diepste angsten. Vaak is dat interessant om te zien, soms ongemakkelijk, omdat de gesprekken zo privé zijn. Tegelijkertijd is het ook een geruststellend idee: iedereen heeft issues. Dat laten ook Gijs en Elly zien. Zij bespreken situaties uit hun eigen relatie. 'Dat normaliseert', zegt Elly. 'Deelnemers zien dat ook wij moeten werken aan onze relatie.'

Een preventieve cursus kan prima werken voor paren met milde problematiek.

Eerst moet je relatiepatronen doorzien, daarna leer je hoe het anders moet. Dat is hard werken.

Tekstloos

Nu Matthijs en ik onze relatiepatronen beter doorzien, moeten we leren hoe we het anders kunnen doen. Dit is pittig, want we moeten onze behoeftes en angsten uitspreken. Ook kijken we naar onze 'hechtingsstijl' van huis uit. Of thuis vroeger een veilige haven voor je was of niet, heeft invloed op hoe jij en je partner zijn gehecht. Voelde het ouderlijk huis vroeger niet vertrouwd, dan kan dat later in een relatie zorgen voor boos, claimend, verwijtend of afstandelijk gedrag. 'Niet alleen kinderen hebben behoefte aan een 'veilige hechting', dat is iets dat ons hele leven doorgaat', zegt Elly. 'Daarom reageren we ook zo heftig als we ons in onze liefdesrelatie niet veilig voelen.' Matthijs en ik concluderen dat we allebei een veilige basis hebben. Gelukkig maar, dat geeft vertrouwen voor de toekomst.
In het vierde gesprek vertellen we elkaar wat we van elkaar nodig hebben. Matthijs en ik hebben dingen uitgesproken als: 'Ik wil op je kunnen rekenen'. En: 'Ik wil graag het gevoel hebben dat ik belangrijk voor je ben'. Het klinkt vanzelfsprekend, alleen spreek je het nooit uit. Hoewel het eng is om je zo kwetsbaar op te stellen en elkaar over je diepste emoties te vertellen, voelt het goed om dat wel een keer te doen.
Hierna zijn we vrij en gaan we samen uit eten. Normaal gesproken praten we tijdens zo'n etentje lekker bij, maar gek genoeg zijn we nu tekstloos. Er komt geen zinnig woord uit ons. Het is zo a-typisch wat we doen dat het soms lijkt of we in een filmset zijn gestapt. Alleen al dit samen meemaken, maakt ons closer.

Niet versloffen

Zondagochtend half tien. De groep verzamelt zich voor een laatste dag, waarin we drie gesprekken gaan voeren. Thema's als 'kwetsuren vergeven', 'hoe je de liefde levend houdt' en 'intimiteit' komen aan bod. Het is opvallend hoe er steeds meer in de groep wordt gedeeld. Het is natuurlijk een heel individueel proces, maar toch is het goed om te weten dat de andere stellen nu hetzelfde doormaken als wij.

Wat vond Matthijs ervan?

Zijn idee was het niet. Toch stortte Matthijs zich vol overgave in het Houd Me Vast-weekend. Hoe was het voor hem?

Hoe dacht je van tevoren over je relatie?
'Het fundament van onze relatie is gebouwd van stevig en gewapend beton, en met die basis kunnen wij samen alle uitdagingen aan. Dat was zo'n beetje hoe ik dacht en nog steeds wel denk over onze relatie. Heel veel meer gedachten had ik niet, om eerlijk te zijn. Bij ruzie of onenigheid, of als het even niet zo lekker draait, denk ik vaak: ach, dat gaat wel weer over. In deze fase van een jong gezin, drukke sociale levens en carrière maken kun je nu eenmaal niet alles hebben.'

Wat vond je het lastigste tijdens het weekend?
'Tijdens die dagen ben ik erachter gekomen dat het niet makkelijk is om onderliggende emoties af te pellen, en om te ontdekken waar de 'echte pijn' vandaan komt. Want die zit hem echt niet in een slecht ingeruimde vaatwasser of in lichtknopjes die nooit de goede kant op staan. Zo'n weekend met honderd procent aandacht voor elkaar zorgt voor heel veel meer begrip. Het voelt als het gelijkzetten van de klok. Ik voelde ook opluchting. Stel je voor dat je erachter komt dat je er niet zo rooskleurig voorstaat als je dacht.'

Wat heeft het gebracht?
'In alle gesprekken die ik met Lieneke gevoerd heb over wat wij belangrijk vinden, hoe we samen verantwoordelijk zijn voor ons geluk en hoe we rekening kunnen houden met elkaar en het dan leuker hebben samen, zijn we dichter bij elkaar gekomen. Ja, we hadden ook een weekendje naar Ibiza kunnen gaan. Gaan we vast ook nog een keer doen.'

'Ik wil op je kunnen rekenen' en 'Ik wil het gevoel hebben dat ik belangrijk voor je ben' Dit soort dingen klinken vanzelfsprekend, alleen spreek je ze nooit uit

Tijdens het laatste gesprek krijgen we de opdracht om speciale momenten af te spreken om samen te zijn. Dus iets gaan doen met zijn tweeën, waarin de aandacht ligt op persoonlijke ervaringen. Een van 'de regels' daarbij: problemen die te maken hebben met kinderen, huishoudelijke kwesties of geld zijn niet toegestaan. Ik moet lachen, want laten dat nou net de onderwerpen zijn waar we het bijna altijd over hebben. Matthijs en ik spreken af dat we onze *date night* nieuw leven gaan inblazen. Ooit hadden we bedacht om eens per week een paar uur samen te gaan eten, bier drinken, fietsen of wandelen. Helaas kwam daar al vrij snel de klad in: geen oppas, geen tijd, andere sociale afspraken. Het is aan ons om dat nu niet te laten versloffen. Q

redactie@quest.nl