

Preventief in relatietherapie

‘We willen elkaar NOG BETER LEREN BEGRIJPEN’

Veel mensen gaan pas ‘werken’ aan hun relatie wanneer die al op springen staat. Jammer, want als je knelpunten eerder oplost, kan dat de liefde alleen maar versterken. En dus gaan Nina (43) en haar vriend naar een relatiecoach, juist nu ze het samen nog fijn hebben.

TEKST NINA VAN ELST | BEELD GETTY IMAGES



Als je mij vraagt naar het sterkste punt van mijn relatie, zeg ik zonder nadenken: we kunnen heel goed praten. Ons katertje Boef is weliswaar ons favoriete gespreksonderwerp, maar Tim en ik praten ook graag en makkelijk over allerlei gevoelens, dromen, angsten en twijfels. Ik heb nog nooit zo’n vertrouwd gevoel gehad als dat ik bij hem heb. We zijn dan ook vastbesloten om voor altijd bij elkaar te blijven. En toch – of juist daarom – zijn wij samen in therapie. Jawel: elke twee weken zitten we op de bank tegenover een relatiecoach.

Er zijn namelijk ook onderwerpen die we liever vermijden. Onderwerpen die pijnlijk of ongemakkelijk zijn. Of waar we eerder ruzie over hebben gehad. “Praten we nog over door”, beloven we elkaar als we het weer afzoenen – maar dat komt er zelden van. En echt: dat gaat prima. Zeker omdat we niet samenwonen. Kunnen we nog jaren volhouden. Maar dat samenwonen willen we ooit wel. We dromen ervan om naar de provincie te verhuizen en onze schepen achter ons te verbranden. Dan is het wel zo handig als er geen tijdbom onder onze relatie ligt. En dát zoeken we dus uit bij een coach.

HULP ZOEKEN TABOE

Eerlijk is eerlijk: de eerste keer moesten we best een drempel over. Want een relatie

hoort vanzelf te gaan, toch? Hulp zoeken voelt ergens een beetje als falen. Tegelijk weten we allebei, door eerdere ervaringen, wat coaching kan brengen. En al zitten we dan wat onwennig naast elkaar op de bank, het voelt goed om deze tijd voor ‘ons’ vrij te maken.

Deze drempelvrees blijkt heel normaal. Onze relatiecoach Anne-Brit Voorn (45) vertelt: “De eerste stap zetten wordt vaak heel lang uitgesteld, en dat is jammer. De kwaliteit van onze relaties bepaalt voor een groot deel de kwaliteit van ons leven. We zijn continu bezig met het maken en onderhouden van contacten. Maar h^oe we dit het beste kunnen doen, hebben we vaak niet goed geleerd. Op school horen we er

niets over, we leren het voornamelijk van onze ouders, die ons alleen maar kunnen bijbrengen wat zij op dezelfde, beperkte manier geleerd hebben. Het is dus helemaal niet zo gek als je samen tegen bepaalde dingen aanloopt. Toch is hulp zoeken taboe. Als je een lekkage hebt, bel je de loodgieter. Als je auto stuk is, ga je naar de garage. Maar als je er samen niet helemaal uitkomt, blijf je zelf maar doorploeteren. Terwijl het zo onnodig is om lang door te lopen met heftige, nare gevoelens. Met behulp van coaching zijn er grote, blijvende stappen te zetten die je leven een stuk aangenamer kunnen maken. Ik zie het echt als een investering in jezelf en je relatie. Het gaat daarbij toevallig wel om de belangrijkste personen in je leven!”

Een relatie moet vanzelf gaan, toch? Hulp zoeken voelt ergens als falen

Onze eerste sessies bij Anne-Brit gaan over communicatie. Ik ontdek – tot mijn eigen schrik – dat ik lang niet altijd eerlijk ben tegen Tim. Omdat ik onbewust toch wil pleasen, draai ik soms liever om de hete brei heen dan dat ik iets zeg wat hij mogelijk niet leuk vindt. Dat kan heel klein zijn: dat ik de film die hij zo graag wil zien, eigenlijk al van tevoren niet zie zitten. Het voelt onschuldig, maar is het niet: het leidt tot

misverstanden, spanning en soms vette ruzies. En dus oefen ik nu met het eerlijk uitspreken van mijn eigen behoeften. Best lastig, onwennig vooral, maar tot mijn verrassing reageert Tim erg goed. Hij blijkt prima tegen een ‘nee’ te kunnen. Hij ervaart het soms zelfs als opluchting, omdat het tenminste lekker duidelijk is.

VOELEN VS. VINDEN

Anne-Brit: “Mensen komen bij een relatiecoach om allerlei redenen, zoals een verschil in kindwens, of om te praten over ruzies, ontrouw of een open relatie. Communicatie is daarbij altijd een belangrijk thema. Dan gaat het om vragen als: spreek je jezelf wel echt uit? Hoe doe je dat? Hoe komt het over? En is dat wel wat je eigenlijk bedoelt? »



DINGEN WAARMEE IK LUCHTIG OMGA, BLIJKEN TOCH BEST GEVOELIG TE LIGGEN

Het voelt als een
schoonmaakactie,
in alle hoekjes en
gaatjes, en dat was
nu precies wat we
graag wilden

Op vrijdagavond, als we om acht uur van start gaan met zo'n tien stellen bij elkaar, zijn Tim en ik opnieuw best nerveus. We willen wel openhartig zijn naar elkaar, graag zelfs, maar om dat nou open en bloot in een groep te doen, daar staan we niet echt om te springen. Komt dat even goed uit: dat is bij dit relatieweekend ook helemaal niet de bedoeling. Nadat we telkens luisteren naar een presentatie over een bepaald onderwerp – waarbij een stel van de organisatie zelf heel kwetsbaar over hun eigen strubbelingen vertelt – gaan Tim en ik apart van elkaar in een schriftje schrijven. Soms duurt dat een minuut of tien, andere keren wat langer. We schrijven onze gevoelens op in de vorm van een brief aan elkaar. Daarna trekken we ons terug op onze hotelkamer om aan elkaar voor te lezen wat we geschreven hebben.

EEN WIJ-GEVOEL

Hoewel wij, dankzij de relatiecoaching, al best gewend zijn om diep in onszelf te graven, boren we nu weer heel nieuwe lagen aan. Want dit blijkt weer een heel andere manier van communiceren. Door wat je denkt en voelt eerst in je eentje op te schrijven, maak je een pas op de plaats en gun je jezelf – en de ander – meer tijd. Tijdens dit weekend praten, eh, schrijven we over onderwerpen waarin we erg van elkaar kunnen verschillen, en hoe lastig het kan zijn om dan écht geïnteresseerd te zijn in elkaar. Onderwerpen die voorbijkomen, zijn bijvoorbeeld gevoelens, financiën, vrije tijd en, ook hier weer: seksualiteit. Als Tim voorleest dat ook hij weleens verlangend naast me ligt, maar op de een of andere manier niet goed toenadering durft te zoeken, schieten de tranen in mijn ogen. Wat voel ik mij toch verbonden met deze man. Wat hoor ik graag wat er in hem omgaat. Na nog een lange liefdesbrief aan

elkaar op zondag voel ik het vlammetje tussen ons weer op volle kracht gloeien als we die middag naar huis rijden. We zijn stellig van plan om te blijven schrijven naar elkaar, daarnaast staan er nog twee laatste coachgesprekken op de agenda. Van alle dingen die we samen doen – uit eten gaan, lange wandelingen maken, naar de sauna – krijg ik van deze investeringen het meest een wij-gevoel. Nooit eerder heb ik zo duidelijk gevoeld dat Tim om mij geeft. Ik weet nu dat hij met me bezig is, misschien zelfs wel vooral op momenten dat ik denk dat dat niet zo is. Dat we elkaar nog beter willen leren begrijpen, versterkt onze band. Ondertussen kijken we steeds vaker naar huizen ver van de Randstad. We moeten de sprong maar eens wagen. Vanzelf zal onze relatie nooit gaan, die illusie heb ik niet. En we zullen heus nog weleens botsen. Maar we weten steeds beter hoe we daarmee moeten omgaan. We hebben een mooie basis gelegd voor het leven. Ons leven. En dat is een heerlijk gevoel. °

COACHING OF WEEKEND?

Relatiecoaching kost gemiddeld tachtig euro per sessie. Een traject bestaat vaak uit drie tot vijf sessies, maar ook één sessie kan al veel doen. Nina en Tim deden sessies bij Anne-Brit Voorn uit Amsterdam: thecoachingpartners.nl. Een relatieweekend van Encounter kost 375 euro per stel, all in (eten, drinken en slapen), [Encounter.nl](http://encounter.nl).

Zo communiceren blijkt vaak een hele uitdaging. Zeker wanneer er pijnpunten worden geraakt die een overlevingsmechanisme triggeren: een oud patroon dat ooit nuttig was, zoals jezelf afsluiten of juist in de aanval gaan, dat je onbewust inzet bij stress, of als het om een andere reden even niet zo lekker gaat. Op zo'n moment lijkt het een onmogelijke opgave om je met de ander te verbinden en kun je lijnrecht tegenover elkaar komen te staan. Terwijl verbinding juist datgene is waar je zo'n behoefte aan hebt. Het is heel zinvol om met een coach te kijken naar wat je doet, hoe dat overkomt én hoe

Ruzies leggen we
altijd wel weer bij,
maar nog nooit
zo snel als nu

je daar samen beter mee om kunt gaan.” Vlak voor onze derde afspraak hebben Tim en ik ruzie, waarbij ik boos ben weggefiets. 's Avonds appen we nog wel – we blijven gelukkig nooit lang kwaad – maar we gedragen ons toch wat koel naar elkaar. Daar komen we vroeg of laat altijd wel weer uit, maar nog nooit zo snel als nu we bij een coach lopen. Doordat we vragen krijgen over wat we voelen in plaats van wat we vinden, gaan we van ons hoofd naar ons hart, en zitten we ondanks ons verschil van

mening al gauw weer op hetzelfde level. Het ontroert me dat Tim zijn kwetsbaarheid durft te tonen en ik doe zonder schroom hetzelfde. Even denk ik nog: ja hoor, duh, lekker makkelijk met zo'n 'bemiddelaar' erbij. Maar het mooie is dat onze coach juist niet bemiddelt, maar alleen maar ruimte schept om ons allebei op een veilige manier ons verhaal te laten doen. Als we later die week opnieuw een aanvaring hebben, lukt het samen om zelf die omslag naar liefdevol praten te maken. Wow, wat fijn!

LANGER SAMEN, MINDER SEKS

En dan is er ook nog de seks. Toen Tim en ik elkaar net kenden, hadden we altijd zin en durfden we alles te bespreken. Dat is na vijf jaar minder geworden: de openheid én