



CRISIS!

Liefde is...

In relatietherapie

Elke relatie kent pieken en dalen. Maar een man met een midlifecrisis plus affaire is voor echtgenote Suus een iets te diepe kuil. Na anderhalf jaar komen ze toch weer samen. Gelukkig, maar met sluimerend oud zeer. En dan krijgt het stel een aanbod: relatietherapie in snelkookpanvorm.

Toen mijn man

Bob en ik een klein jaar geleden na een breuk van bijna achttien maanden weer bij elkaar kwamen, eiste ik min of meer dat we in relatietherapie zouden gaan. Dat vond hij ook een goed idee. Maar ja, we hadden het druk met van alles, tijd verstreek en eigenlijk ging het wel weer prima tussen ons. Ik ben dus niet direct onverdeeld enthousiast als JAN ons vraagt om een luxe relatietherapieweekend te ondergaan. Bovendien zullen er ook twee andere stellen zijn, en ik ben niet zo'n mensenmens. Tot mijn verbazing ziet Bob het wél meteen zitten: hij beschouwt het als een uitgelezen kans om eens echt met z'n tweeën te zijn (wat zelden lukt met twee tijdrovende banen en een kleuter). En het is tenslotte luxe. Luxe is goed. Vooruit dan maar, want ik zie er heus wel het heilzame van in; niet alleen de *qualitytime* met mijn man, maar ook de kans om wat oud zeer op te ruimen. Want hoe goed het inmiddels ook weer gaat tussen ons, een pittige midlifecrisis van je echtgenoot – inclusief affaire met een meisje dat zijn dochter had kunnen zijn – gaat je niet in de koude kleren zitten. Ook al kwam hij weer bij zinnen en bleek er na alle ellende genoeg liefde over te zijn om de onze een tweede kans te geven.

SESSIE 1: DE WOND

Bij aankomst staat er eerst een lunch gepland in de zonnige tuin van het enorme landhuis. Een stel heeft op het laatste moment afgehaakt, vertelt initiatiefneemster Mati Bovendeaard. Ze waren toch maar uit elkaar gegaan. Sneu voor hen natuurlijk, maar ik vind het wel best. Ik word altijd lichtelijk zenuwachtig van gedwongen interactie met mensen die ik niet ken – ook al is er maar één gezamenlijke sessie en is alle contact met medegasten verder vrijwillig. Je mag bijvoorbeeld ook gewoon met z'n tweeën eten als je dat wilt. Maar goed, dit zijn er in elk geval twee minder en een klein beetje grappig is het eerlijk gezegd ook wel.

Gastheer en chef Marcel Kleine brengt ons kommen aardappel-truffelroomsoep en meer heerlijks. Tenzij hij slechts een goede eerste indruk wil maken, gaat dit weekend me naast nieuwe inzichten waarschijnlijk ook wat extra pondjes opleveren. Eigenlijk ontbreekt alleen de wijn. Ze zullen hier toch wel aan borrelen doen?

Na de lunch staat de eerste sessie gepland. Wij 'hebben' Mati, die het hele weekend onze therapeut zal zijn. Ik blijf het pijnlijk vinden om over onze huwelijks crisis te praten, maar om te kunnen bepalen wat mijn relatie nodig heeft, moeten we vanzelfsprekend allebei met de billen bloot. Tijdens het praten merk ik voor het eerst dat ik niet meer boos ben. Bij vlagen nog wel heel verdrietig – zoals nu, wanneer ik er weer over moet praten en zit te vechten tegen mijn tranen, maar de echte woede lijkt verdwenen.

'Je moet deze situatie zien als een rouwproces,' legt Mati uit aan Bob. 'Suus heeft afscheid moeten nemen van het idee dat jullie onaantastbaar waren, van de overtuiging dat jullie onverwoestbaar *happily ever after* zouden leven. Dat is een wond, die langzaam moet helen, en die liefdevol verzorgd dient te worden. Probeer er rekening mee te houden dat dit nog best even kan duren.'

Het doet me goed om een therapeut deze woorden uit te horen spreken. Het is kennelijk normaal dat het af en toe nog zoveel pijn doet, en het heeft waarschijnlijk meer impact op Bob als iemand die er verstand van heeft dit zegt.

Pas als we hier zitten, in Limburg, met een onafhankelijke derde tegenover ons, durf ik écht toe te geven hoe bang ik eigenlijk ben. Bang om weer zo gekwetst te worden, om opnieuw op dezelfde manier vreselijk voor lul te staan. Voldoende stof om over na te denken, peins ik na afloop van de sessie op het zonnige terras van de villa.

'Ik weet niet wat jullie doen, maar het is vier uur. Ik lust best een glaasje,' zegt een van de the-

rapeuten. Goed volk. Ons Soort Mensen. Dit houd ik wel vol tot zondag.

We raken in gesprek met Karin en Michiel, het andere stel. Na een uur in de zon weten we al veel van elkaar: werk, kinderen, wederzijdse families, favoriete Disney-films. Ze zijn leuk. We praten over alles, behalve over de reden van onze aanwezigheid. Ik vraag me af of hun huwelijk op springen staat, of dat ze hier komen voor een relationele apk of iets dergelijks? Ik ben razend nieuwsgierig naar hun situatie, maar houd mijn mond. Misschien later.

Terwijl chef Marcel ons bijschenkt, vraagt hij naar onze diners. Willen we kort tafelen, of juist lang? Dan past hij daar de mise-en-place op aan, en het moment waarop hij de lamsbout in de oven schuift. Láng natuurlijk, Marcel. We zijn er nu toch.

SESSIE 2: HUISWERK

De volgende ochtend is er een zogenaamde plenaire sessie, die eigenlijk vooral informatief is. Hoe communiceer je met elkaar, hoe reageer je op de ander, en waar komt die manier van reageren vandaan? Ik zie dat het met name bij Bob resoneert. Hij krijgt weer wat meer inzicht in het hoe en waarom van zijn midlifecrisis, merk ik.

Overall stel ik vast dat wij het best goed doen.

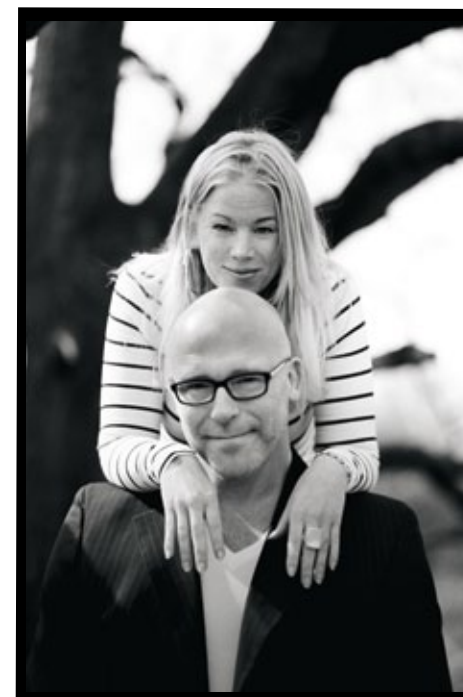
Wij benaderen elkaar met respect en praten over alles. Dat is wel eens anders geweest. In de middagsessie zegt Mati het ook: het valt haar op hoe liefdevol wij met elkaar omgaan.

Het voelt alsof ik een plaatje van de juf krijg.

Maar goed, relatietherapie is geen relatietherapie als er niet even flink wordt gejannt. Ik heb het moeilijk. Ik ben blij met mijn man, zou geen andere willen, maar ik heb het idee dat hij nog altijd niet ten volle beseft hoeveel verdriet hij mij heeft gedaan. Dat verwijt ik hem niet echt, want hoe kan hij dat weten? Maar het steekt wel.

'Zeg dit maar tegen hem,' oppert Mati. Met tegenzin geef ik gehoor aan haar verzoek. Het lucht op.

Vervolgens bespreken we het 'huiswerk' dat we eerder hebben meegekregen: waarom zijn we ooit verliefd geworden op elkaar (ik vermoed dat het voor Bob iets te maken had met



mijn blonde haar en korte rokje, maar uiterlijke kenmerken mogen we niet opschrijven). Maar ook met welke van onze eigenschappen de ander de meeste moeite heeft.

We liggen dubbel om de resultaten. Natuurlijk voorspel ik het leeuwendeel van zijn antwoorden goed. Mijn chaotische natuur staat bij hem met stíp op één. Snap ik. Vind ik zelf bij tijd en wijle ook

behoorlijk irritant. Bob vermoedt dat ik moeite heb met het feit dat hij zo eigenwijs is, maar dat was geen seconde in me opgekomen. Daar ben ik allang aan gewend, en doorgaans haal ik mijn schouders op als hij iets onterecht heel zeker weet.

Hij valt achterover van het antwoord dat ik geef: ik vind het vreselijk dat hij soms zo'n kort lontje heeft. Niet dat hij ooit driftig is naar mensen toe, maar wel in het 'luchtledige', wanneer hij bijvoorbeeld zijn hoofd stoot of iets niet lukt. Voor hem is dit zo triviaal als het maar kan, voor mij is het juist een flink struikelblok. Nu blijkt wederom hoe prettig het is om dit soort dingen te bespreken met een therapeut erbij. Ik heb het al honderd keer bij hem aangekaart, maar pas nu het zwart op wit staat en er een psycholoog bij zit, beseft hij hoe belangrijk ik het écht vind.

Het is bijna ontroerend om te lezen waarom Bob ooit voor me ►

RELATIETHERAPIE: WERKT DAT ALTIJD?

Volgens relatietherapeut Eileen van Essen van Relatieboost is therapie voor vrijwel iedereen geschikt, mits beide partners gemotiveerd zijn, zij een 'klik' hebben met de therapeut en zich veilig (genoeg) voelen.

'Niets in het leven is vanzelfsprekend, dus ook niet dat je relatie leuk blijft. Dat komt bij veel stellen voor en hoeft zeker niet te betekenen dat dit het einde is. Het is wél een reden om er snel iets aan te doen, bijvoorbeeld door in therapie te gaan. Het voordeel van intensieve relatietherapie, zoals zo'n weekend, is onder andere dat je motivatie en focus op peil blijven. Verder duren sessies wat langer, waardoor direct op bepaalde gebeurtenissen of inzichten kan worden ingegaakt.'

De combinatie van genieten en relatietherapie, zoals bij het Relatieboost-weekend, is volgens Eileen, Mati en hun derde partner Anna Ruys uniek. Mati: 'Je bent echt een weekendje weg en je wordt heerlijk in de watten gelegd, terwijl je ondertussen behoorlijk intensief aan je relatie werkt. Omdat je weg bent uit de waan van alledag en volledig kunt ontspannen, sta je meer open voor positieve veranderingen. En laten we eerlijk zijn: je ontkomt hier niet aan elkaar. Het is prettig om helemaal geen afleiding te hebben, waardoor je je volledig op jezelf en elkaar kunt concentreren.'

'Suus heeft afscheid moeten nemen van de overtuiging dat jullie onverwoestbaar *happily ever after* zouden leven. Die wond moet helen'

‘Ik ben blij met mijn man, maar ik heb het idee dat hij nog altijd niet ten volle beseft hoeveel verdriet hij mij heeft gedaan’

viel en welke karaktereigenschappen hij het mooiste aan mij vindt. Hij werd verliefd op me om mijn daadkracht, zelfstandigheid, humor, openheid en stabiliteit. Ik grinnik als ik bedenk dat ikzelf de vraag letterlijk heb beantwoord: keurig staat overal één eigenschap opgeschreven. Terwijl Bob bijna ruimte tekort komt bij het opsommen van mijn kwaliteiten. Als hij meer antwoorden wil geven, doet hij dat namelijk gewoon. Eigenwijs.

Na afloop zitten we samen op een bankje in de tuin. ‘Het zijn wel allemaal eigenschappen die ik kwijt was in de periode voorafgaand aan De Affaire, hè?’, vraag ik mijn man. Ik heb er nooit echt bij stilgestaan, maar in die periode gaf ik een leidinggevende vaste baan op voor het onzekere schrijversbestaan, en zat ik ineens hele dagen thuis met een verse baby, mijn freelance tikwerk en uitpuilende wasmanden. Er was weinig meer om daadkrachtig over te zijn.

Damn. Misschien was het niet allemáál zijn schuld.

Bob knikt. ‘Maar nu je succesvol bent in je werk en niet langer tussen de luiers zit, is dat vuur in jou weer helemaal terug,’ zegt hij. ‘Dat is een van de redenen dat ik weer net zo verliefd op je ben als in het begin.’

Tijdens het diner, *magret de canard* plus de meest goddelijke voor- en nagerechten, valt me op dat het contact met iedereen aan tafel diep gaat. Het voelt of we met oude vrienden aan het tafelen zijn. Alle onderwerpen komen langs: burn-outs, opvoedproblemen, overleden ouders, alles behalve onze respectievelijke huwelijksproblemen.

SESSIE 3: WENSEN

Na weer een copieus ontbijt (verbeeld ik het me, of zit mijn spijkerbroek wat strakker?) is het tijd voor de laatste sessie. We doen een opdracht waaruit moet blijken welke dingen in het leven wij belangrijk vinden, en hoe dicht bij elkaar onze wensen en verlangens al dan niet liggen. Heel dichtbij, blijkt.

Zo vinden Bob en ik het beiden prettig om apart van elkaar dingen te doen, moeten ruzies altijd snel worden uitgepraat en staat humor hoog op ons lijstje van belangrijke ingrediënten voor een goede relatie. En we hebben niet eens bij elkaar afgekeken.

Ik vraag me af hoe Karin en Michiel het er bij deze opdracht van afbrengen. Ik vraag er niet naar als we tijdens de laatste lunch tegenover elkaar zitten. Dat vind ik echt te

persoonlijk. Maar na twee dagen in hun nabijheid durf ik wel te informeren naar de redenen van hun komst. Het blijkt dat Karin degene is geweest die dit weekend heeft voorgesteld, en dat Michiel blij was dat ze het opperde. ‘Het zat in mijn hoofd, en zij begon erover,’ zegt Michiel. ‘Gelukkig maar. Reguliere therapie vonden we te lang duren, wij zijn meer van het kort en heftig.’

Karin legt uit dat ze niet zeker weet of ze door wil met Michiel: ‘Ik twijfel al langer, heb ook een verhouding gehad en dat opgebiecht aan mijn man. Ik hoopte tijdens dit weekend de knoop te kunnen doorhakken. Dat gaat niet lukken, want ik twijfel nog steeds. Maar ik heb hier geleerd dat die twijfel oké is. Ik hoef niet per se nu een beslissing te nemen. We hebben in ieder geval genoeg handvatten gekregen om verder te werken aan onze relatie. We hebben ons uitgesproken over onze gevoelens, de pijnpunten zijn benoemd, en dat is een goede basis om nu mee door te gaan.’

EN NU?

Ik vraag me af of één weekend therapie afdoende is als je huwelijk echt op knappen staat, zoals bij Karin en Michiel. In dat geval kan het zeker de aanzet zijn tot een kering van het tij, maar volgens mij moet je er daarna nog langdurig aan blijven sleutelen. Na dit Relatieboost-weekend hebben we in elk geval de gelegenheid om nog twee keer te mailen met onze therapeut. *Part of the deal.*

In ons geval was het vooral een bevestiging van hetgeen ik af en toe best eng vind om onder ogen te zien: dat Bob mijn Grote Liefde is, en dat hij en ik bij elkaar horen. En een bevestiging van het feit dat meer dan vijfduizend calorieën per dag voor mij na drie dagen plus tweeënhalve kilo betekent. ■

Omwille van privacy zijn de namen van Karin en Michiel veranderd.

DE RELATIEBOOST: OOK IETS VOOR JOU?

• **Wil je ook in één weekend je relatie op de rit krijgen?** Er worden dit jaar nog enkele weekenden georganiseerd. www.relatieboost.nl

• **Zonder relatietherapie een paar dagen bijkomen op het luxe landgoed Broekmeulen?** www.thorn-nederland.com

• **Meer weten over de gastheer en chef-kok?** www.whatscookingonline.com