

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Ik zie u graag – Hoe blijf je gelukkig in je relatie

Ik zie u graag – Hoe blijf je gelukkig in je relatie

Lieven Migerode (2015)
Tielt: Lannoo. 263 pp. € 22,50.
ISBN 978 94 014 2545 2.

Jolanthe de Tempe

Dit is een publieksboek voor liefdespartners. Over hoe hun liefde te koesteren en hoe die liefde terug te vinden als ze die even of al langer kwijt zijn.

Lieven Migerode is een gerenommeerde Vlaamse relatietherapeut, voorzitter van de Belgische Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie en Systeemcounseling en voorzitter van het Belgische platform voor emotioneel gefocuste therapie (eft). Hij leidt de postacademische opleiding in gezins- en relatietherapie aan de universiteit van Leuven. Daarin is hij de opvolger van Alfons Vansteenwegen, zijn leermeester en 25 jaar zijn collega.

De hoofdstukken gaan respectievelijk over wat liefde 'is'; over afstemming (tweebreinigheid); over emoties; over hoe te spreken; over als liefde echt gevaar loopt; over vrijen; over kinderen krijgen en grootbrengen; en over het aangaan van een nieuwe liefde met behoud van ruimte voor het verlies en de 'anderen' uit de vorige relatie.

Een eerste glimp van de wording van dit boek vinden we al op in Migerodes artikel in 2011 in dit tijdschrift, een bewerking van een lezing voor de eerste Nederlandse eft-conferentie in 2010. Hij kondigde hier al aan wat hij wilde nastreven in het praten over liefde: hij vermijdt in dit boek vrijwel alle vaktaal en kiest alledaagse woorden voor complexe zaken en processen. Zoals 'liefde' voor 'hechting'. Niet alleen om goed verstaan te worden, maar ook vanwege de gelaagdheid en onscherpe afbakening van gewone taal.

Hij gebruikt ook beeldspraak die je bijblijft. Zoals de 'schuifknop' die de 'aan-uitknop' gaat vervangen (p.72) voor het leerproces van emotieregulatie. En als beide partners zo in eigen pijn vastzitten dat ze geen van beiden in staat zijn te luisteren naar de ander, spreekt hij over de te smalle deur naar de spoedhulp, waar beiden tegelijk doorheen willen dringen omdat de pijn zo groot is, met het gevolg dat niemand geholpen wordt (p.105). Of het beeld van 'tweebreinigheid' om intersubjectieve afstemming aan te duiden.

Op bijna elke bladzijde vind ik wel een zinnetje of een passage die ik uit het hoofd zou willen leren. Zoals: 'We zouden dit de paradox van de liefde kunnen noemen: als ik je graag zie, wil ik je niet veranderen. Daardoor kun jij jezelf zijn, en verander je... Het omgekeerde geldt overigens ook: als ik je wil veranderen, dan vermindert de liefde, en verander je juist niet...' (p.52)

Ik zou kunnen doorgaan. Laat ik, om u niet langer in spanning te houden, vooruitlopen op mijn conclusie. Ik vind het een prachtig boek. Ik kan het iedereen aanraden, vrienden, familie, cliënten en systeemtherapeuten.

Wat maakt dit boek zo bijzonder? Veel aspecten.

Migerode gaat uit van twee basisgegevens. Hij wijdt volop aandacht aan de existentiële eenzaamheid en fragiliteit van het menselijk bestaan, het menselijk tekort, het onvermogen om elkaar volledig in te voelen en te kennen. Een tegenwicht tegen die existentiële eenzaamheid wordt gevormd door wat Migerode de 'tweebreinigheid' van de mens noemt. Het westerse beeld van het individu klopt niet. Vanaf onze geboorte en al daarvoor zijn we met anderen verbonden en stemmen we ons op elkaar af, ons brein reikt voorbij de grenzen van de schedel. Dat maakt de liefde pas echt mogelijk. De Vlaamse uitdrukking 'ik

Ik zie u graag – Hoe blijf je gelukkig in je relatie

zie u graag' betekent 'ik hou van jou', ik zoals ik ben, van jou zoals je bent, maar ook: liefde is elkaar zien en gezien worden. In de ogen van de ander maken we elkaar tot wie we zijn, ten goede of ten kwade, tot iemand die kan groeien of iemand die geplet raakt tot een tweedimensionale afbeelding.

Als het misgaat, zijn we geneigd dat aan de persoon van de ander toe te schrijven en lopen we het risico de ander te willen veranderen, terwijl dat verschil nu juist een essentieel deel van liefde is.

In de westerse verstedelijkte samenleving zijn er veel mensen die een stukje van je kennen. Iemands identiteit is gefragmenteerd. In een liefdesrelatie kent men elkaar het meest compleet. Alleen nooit totaal. Als een partner zegt: 'Ik ken jou van haver tot gort', is er geen leven en groei meer. Er is een onontkoombare maar ook noodzakelijke spanning tussen verbinding en eigenheid. Als die eigenheid verloren gaat, gaat de liefde dood, want de spanning van het verschil tussen ons is nu juist essentieel. In de hectiek van het leven raken we de liefde, het 'gezien worden en zien', altijd weer kwijt, en het blijft steeds weer een zoeken naar het herstel van het vertrouwen dat wij als geliefden uniek zijn voor elkaar.

Het delen van emoties is wat anders dan het praten over emoties. In het taal van het 'praten over' is de ene partner vaak beter dan de ander. Maar er zijn vele talen, vele manieren om verbinding te maken en te beleven: kleine gebaren, een oogcontact, een glimlach, een grapje, samen plezier aan iets beleven, een kopje thee voor je halen, iets voor je repareren, je helpen je sleutels vinden.

Migerode beschrijft hoe hij zelf in de valkuil van taalvernauwing is gestapt: een vrouw klaagde dat ze het verdriet van haar man bij de dood van hun kind niet kon

merken. 'Dat hij sprak met zijn handen, en met zijn daden en symbolen, dat hij sprak met sigaretten, dat was geen van allen duidelijk. [...] Beiden beseften hierdoor niet dat hij al emoties sprak, dat wat er te kort was om contact te maken ook lag in het ontbreken van de juiste oren. Ook bij hem, maar vooral bij haar, en ook bij mij. Ik heb hen toen niet geholpen anders te horen. Daar heb ik nu spijt van.' (p.129)

Naast die talloze kleine gebaren en voorbeelden van 'tweebreinigheid' is het belangrijk met elkaar te spreken over de meer pijnlijke verschillen, de angsten, de onvermogens, het tekortschieten in de liefde. En dan niet snel naar de oplossingen of compromissen te grijpen, maar dat falen en onvermogen te omarmen voor nu – tot weer een volgende keer in een altijd doorgaande dialoog. En durven vertrouwen dat het precies dit is wat ieder van ons, en de relatie, 'vanzelf' doet veranderen, omdat we ons gezien en aanvaard voelen.

Het gaat al met al dus niet meer om 'werk' in de zin van het vorige grote publiëksboek voor koppels, *Liefde is een werkwoord* van Alfons van Steenwegen (1988). Het gaat niet om werken aan de liefde, maar om de liefde te koesteren (Beel, 2015). In *Ik zie u graag* geen communicatieregels, geen onderhandelingen en compromissen, niet het maken van afspraken. Liefde is niet manipuleerbaar, niet maakbaar. Zodra we daarop inzetten, raakt de essentie van liefde uit zicht: 'Ik zie u graag en ik weet dat u mij graag ziet.'

Aan het grote verschil tussen deze twee publiëksboeken met 27 jaar tussentijd merk je hoe ingrijpend de kijk in ons vak veranderd is. Dit vooral door de opkomst van Sue Johnsons *emotionally focused therapy*, met daarin de integratie met de hechtingstheorie, de plaats die emoties daarmee kregen, en de aandacht voor de

Ik zie u graag – Hoe blijf je gelukkig in je relatie

pijn en angst in relaties. Migerode heeft zich dit model diepgaand toegeëigend. Maar hij heeft het model, en daarmee een paar mogelijke risico's en beperkingen ervan, ook overstegen.

Ik zie u graag kan ik van harte aanbevelen voor partners die al of niet in relatie-therapie gaan, maar ook voor therapeuten, omdat het de meest essentiële kenmerken en processen van liefde omschrijft.

Veel koppels die bij mij komen hebben al van het emotiegerichte model gehoord en hebben *Houd me vast* (Johnson, 2009) gelezen, althans een deel ervan. Maar ze snappen niet echt de progressie in de conversaties en het is hun niet echt duidelijk waar het heen moet. Wat ze ervan begrepen, werd vaak weer onderdeel van de strijd tussen contactzoeker en terugtrekker, de strijd om de ander te veranderen, of zich tegen de veranderdruk te verzetten. Een strijd waarin de partners met minder woorden en 'minder' expressie, vaak de mannen, tekortschieten. En waarin ook de behoefte aan eigen ruimte gevaar loopt die iemand mede maakt tot wie hij of zij is.

Het werkmodel van eft (Johnson, 2010) kan ook voor therapeuten misleidend zijn. Men kan verloren raken in de ingewikkelde beschrijving van fasen, stappen en technieken en daardoor niet meer 100% present zijn om kwetsbare gevoelens als pijn en angst onder ogen te helpen zien. En de drie fasen zouden ten onrechte kunnen suggereren dat het een eenmalige klus is die verder alleen nog maar wat onderhouden dient te worden. En door de toch wat scheve balans in het model tussen verbinding en emotiewoorden enerzijds, en eigen taal en eigen ruimte anderzijds, loopt de therapeut het risico in een bondje met de 'contactzoeker' terecht te komen, zoals in het hierboven aangehaalde voorbeeld van Migerode.

Ik zie u graag helpt cliënten en therapeut

zich bewust te zijn van de essentie van liefde, en het feit dat die in de hectiek van het leven altijd weer verloren gaat en opnieuw gezocht moet worden. Er zijn geen garanties. Een liefdesrelatie is nooit af, nooit zeker, want dat zou gelijk de dood in de pot zijn en dus geen liefde meer. In de liefde moet je altijd wel een beetje bang zijn, schrijft Migerode, vanwege de kwetsbaarheid van onszelf en van onze band. Die fragiliteit is een essentieel deel van leven en liefde. Het gaat om het vallen en altijd weer opstaan; het vallen is onontkoombaar.

Migerode plaatst zich hiermee in de rijke traditie van de Europese filosofie en cultuur, anders dan het vaak oppervlakkige maakbaarheidsideaal dat in veel Amerikaanse geschriften en ook in de eft doorspeelt. *Ik zie u graag* is een intens Europees boek, met de poten in de modder van het bestaan, en met het belang van kleine grote daden van troost en medemenselijkheid. Een wijs boek ook, een filosofisch en ethisch houvast.

Jolanthe de Tempe, socioloog en systeemtherapeut, is sinds haar pensioen uit de specialistische ggz werkzaam in eigen praktijk te Amsterdam als therapeut en opleider. E-mail: jolanthe@praktijk-detempe.nl

Literatuur

- Beel, V. (2015). Koester de liefde, ze is kwetsbaar – Interview relatietherapeut Lieven Migerode. *De Standaard*, 10 oktober.
- Johnson, S. (2009). *Houd me vast – Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*. Utrecht: Kosmos.
- Johnson, S. (2010). *Veilig verbinden – Emotionally focused therapy in de praktijk*. Utrecht: Stichting EFT Nederland.
- Migerode, L. (2011). Liefde, gehechtheid en meer? *Systeemtherapie*, 23(1), 26-33.
- Vansteenwegen, A. (1988). *Liefde is een werkwoord – Spelregels voor het huwelijk*. Tiel: Lannoo.