

# Uit een psychotherapeutische praktijk

## Karel en Ingrid gaan in relatietherapie

Door Cornélie Spijkerboer

**Inleiding redactie van ASAScoop, Astrologisch Magazine: Op 10 maart 2012 hebben we weer een ledendag. Ditmaal staat het thema 'relaties' centraal. Het leek ons een goed idee om op die dag ook eens door een andere bril te kijken, die van de relatietherapeut. Toegegeven, veel astrologen zijn ook (psycho)therapeut en gebruiken de horoscoop als instrument.**

*Cornélie Spijkerboer heeft sinds 1998 samen met haar man Hans Mennes een therapiepraktijk, gespecialiseerd in relaties in Houten: Mens in Werking. Ze gebruiken een voor een groot deel door hun ontwikkeld instrument: de partnerblauwdruk, die hen inzicht geeft in de onbewuste behoeften en verwachtingspatronen van de partners.*

*De casus Karel en Ingrid is gefingeerd.*

### Waar komen Karel en Ingrid mee binnen?

Karel:

Ingrid heeft het initiatief genomen voor de therapie. Karel hoeft niet zo nodig. 'Gewoon elkaar een beetje met rust laten.' Dan zou er al veel gewonnen zijn.

Als we vragen naar zijn klacht dan vindt hij dat Ingrid te veel op zijn nek zit. Ze wil dat hij anders wordt. Ingrid wil dat hij vaker zegt dat hij van haar houdt. Maar zo is hij niet. Hij houdt heus wel van haar, al zegt hij dat niet vaak. "Na 5 jaar huwelijk weet ze dat toch wel?" Hij is nooit vreemd gegaan of zo. Hij heeft daar ook helemaal geen behoefte aan. Voor hem is er niet zo veel aan de hand.

Ingrid:

Dat is nou typisch Karel, ziet geen problemen, loopt er voor weg. Het is al jaren sappelen, vindt Ingrid. Ze geeft al jaren aan dat ze niet gelukkig is, dat ze van Karel wil horen en zien dat hij van haar houdt. Ze is bang dat Karel niet meer van haar houdt en op een gegeven dag thuis komt en zegt dat hij een ander heeft. Ze vindt dat ze uit elkaar groeien. Ze doen weinig leuke dingen samen terwijl ze daar toch alle tijd voor hebben. Ze hebben geen kinderen en Ingrid werkt parttime. Ze zou willen dat Karel ook minder gaat werken, dat kan financieel best, vindt ze. Maar Karel zegt dat het lastig zou zijn op zijn werk om minder te gaan werken. Hij wil dat ook niet, heeft plezier in zijn werk. Waarom zou hij dan minder gaan werken? Hij is nog lang niet aan afbouwen toe.

### Achtergrond Karel en Ingrid

Karel is 46 en Ingrid is zijn eerste echte partner. Voor Ingrid had hij wel wat korte relaties maar nooit heel serieus. Hij wilde vrij zijn, reizen, hij heeft veel van de wereld gezien, met de rugzak op. Hij heeft een paar lange reizen gemaakt naar India en een keer naar Australië.

Karel komt uit een gezin met twee kinderen. Hij is de eerste. Toen hij 1,5 was kreeg hij oorontsteking die niet snel genoeg werd onderkend. Hij heeft in de jaren erna een aantal keren in het ziekenhuis gelegen en was vaak ziek, snel verkouden en kreeg dan erge pijn aan zijn oren. Ook herinnert hij zich nog dat hij veel hoofdpijn had. Verder heeft Karel een fijne jeugd gehad. Zijn zusje is geboren toen Karel vier was. Zijn ouders hadden hun handen vol aan Karel maar zijn heel blij dat er toch nog een zusje bij is gekomen. Vooral voor Karel wilden ze dit graag. Dat hij niet alleen op zou groeien. Toen Karel groter werd, overwon hij zijn oorontstekingen maar zijn ouders zijn altijd erg bezorgd gebleven. Hij herinnert zich dat hij vaak niet buiten mocht spelen met zijn vriendjes en dat hij snel verkouden was. Hij werd dan volgestopt met versterkende middeltjes en als hij naar buiten moest dan werd hij stevig ingepakt met sjaals en mutsen. Karel zat vroeger graag stil in een hoekje te lezen. Gelukkig hield hij erg van lezen.

Ingrid is 43 en komt uit een druk gezin. Vader werkte veel en hard en moeder was, zolang de kinderen op school zaten, thuis voor hen. Ingrid is de oudste van drie en heeft twee broertjes onder zich. Ze had altijd een hechte band met haar moeder. Haar vader had het altijd over de twee meisjes in het gezin en daar bedoelde hij Ingrid en haar moeder mee. Zij waren een stel apart. Moeder trok erg naar Ingrid toe, kon fijn praten met haar. Als dochter voel je dingen toch beter aan dan als zoon, vond Ingrids moeder. Ingrid luisterde graag naar haar moeder en toen ze ouder werd gaf zij haar moeder ook wel raad. Ze hielp haar moeder graag in het huishouden want ze wist dat ze dat fijn vond. Wel herinnert Ingrid zich dat haar moeder heel somber kon zijn, zeker toen ze klein was, dan zag ze het niet meer zitten, het drukke huishouden. Dan klaagde ze over haar gemiste kansen in de maatschappij. Ze had graag carrière gemaakt in de verpleging maar was na een paar jaar gestopt met werken toen de kinderen kwamen. Als haar moeder zo somber was dan voelde Ingrid zich erg alleen. Haar broers begrepen haar niet en haar vader was weinig thuis en als hij er was deed hij of er niets aan de hand was. Ingrid probeerde dan zo goed mogelijk voor haar moeder te zorgen en haar op te vrolijken. In de hoop dat ze zich weer snel beter zou voelen en gezellige dingen met Ingrid zou gaan doen. Ze hield ervan om samen te winkelen, lekker te shoppen, koffie drinken ergens in de stad en lekker te kletsen. Dat konden ze uren lang. Toen Ingrid ouder werd is haar moeder weer gaan werken en toen ging het een stuk beter met haar. Ook de sombere buien werden toen minder.

Ingrid heeft vóór Karel één eerdere vaste relatie gehad. Ze heeft lang gerouwd toen die relatie uitging. Ze had graag kinderen gewild maar dat wilde haar vorige partner (nog) niet en toen ze Karel leerde kennen durfde ze er niet over te beginnen, uit angst dat ze Karel af zou schrikken. Ze hoopte dat Karel, met het ouder worden er wel naar toe zou groeien. Dit is eigenlijk nooit echt veranderd. Ingrid beseft wel dat ze nu eigenlijk te oud is om nog aan kinderen te beginnen. Ze heeft haar kinderwens nu losgelaten, zegt ze. Karel vind het prima zo. Ze voelt zich door Karel niet echt begrepen hierin.

Tijdens de intake bevragen we Karel en Ingrid over hun jeugd. Op onze vragen vertellen Karel en Ingrid dat ze een fijne jeugd hebben gehad. Zorgzame ouders. Nooit ruzie thuis. De pijnlijke herinneringen zoals boven beschreven staan voor Karel en Ingrid niet op de voorgrond als ze terugdenken aan vroeger thuis.

### **Stap 1: Karel en Ingrid leren naar zichzelf te kijken.**

Het valt ons op dat Karel en Ingrid er van overtuigd zijn dat de ander de oorzaak is van de relatieproblemen. Ingrid vindt Karel eigenlijk een koele kikker. Hij laat nooit zijn emoties zien en laat nooit merken dat hij van Ingrid houdt. "Als je van iemand houdt laat je dat toch merken? Je wilt dan toch graag dingen samen doen? Je wilt toch bij elkaar zijn?"

Karel doet dat allemaal niet of mondjesmaat. Ja, in het begin wel, toen was hij heel romantisch en aandachtig voor haar.

Karel snapt echt niet waar Ingrid moeilijk over doet. Ze hebben het goed, vindt hij. Ze zijn vrij om hun leven in te richten zoals ze willen, en ze doen best dingen samen. En ja, dat de liefde na een paar jaar wat minder verhit wordt, dat is toch normaal. Ingrid moet niet zo moeilijk doen vindt hij, dan is er niets aan de hand.

Op onze uitnodiging om naar zichzelf te kijken in hun problemen, vinden ze dat heel moeilijk. Ja, ze zien wel hoe ze reageren op elkaar, maar dat komt toch echt door de ander. Karel ziet wel dat hij reageert op Ingrids eisen, door zich terug te trekken en Ingrid ziet ook wel dat ze kan gaan lopen zeuren als Karel weer eens 'niet thuis' is.

Op zich is dit bewustzijn van Karel en Ingrid al heel mooi. Ze zien wat zij doen, ze zien hoe zij reageren op hun frustraties. Toch moeten ze nog een belangrijke bewustzijns slag maken. Ze moeten leren dat de ander niet 'begint' maar dat zij zelf een oude kwetsuur hebben opgelopen, in hun kinderjaren, waardoor ze overgevoelig zijn geworden voor het vermijdende gedrag van de een (Karel) en het achtervolgende gedrag van de ander (Ingrid).

### **Stap 2: Op zoek naar de diepere drijfveren van hun relatie**

Om Ingrid en Karel hierin op weg te helpen maken we een analyse met ze. Dit is een uitgebreide oefening met visualisaties en vragenlijstjes over vroeger en nu.

Elke keer als we deze analyse met stellen doen vallen er veel kwartjes. Hieruit komt namelijk hun zogenaamde *partnerblauwdruk* naar voren. Een soort plan, dat je al in je jonge kinderjaren 'schrijft', waarop je later je partner uitkiest. Helemaal onbewust trouwens, want je blijkt je partner uit te kiezen op positieve én negatieve kenmerken van je ouders en andere opvoeders. Dit is altijd een lastige ontdekking voor mensen. "Ik heb hem toch niet uitgekozen op zijn vermijdende gedrag?" En toch doen we dit. En met reden, want we herhalen onbewust de oude kindsituatie, in de (onbewuste) hoop dat we alsnog gaan krijgen wat we als kind hebben gemist.

Maar de blauwdruk vertelt ook waar jij in je relatie ten diepste behoefte aan hebt en hoe jij reageert als je dit niet krijgt. Ook deze elementen vinden hun oorsprong in je kinderjaren. Dit blijkt bij alle paren waar we de test mee doen.

Zo gaat Ingrid, als Karel zich terugtrekt in zich zelf, hem extra goed verzorgen en probeert ze hem 'voor zich te winnen' door allerlei voorstellen te doen om gezellige dingen te gaan doen. Als Karel hier negatief op reageert, zich verder terugtrekt en zegt dat zij hem met rust moet laten, krimpt ze in elkaar en wordt ze bang. Ze voelt zich dan heel alleen. Zo ging het vroeger ook, als haar moeder weer eens een sombere bui had.

Karel op zijn beurt 'herhaalt' het patroon uit zijn kinderjaren door zich gesmoord te voelen in de liefde en zorg van Ingrid. Hij kan zich daar alleen tegen verweren door zich terug te trekken in zichzelf of achter zijn computer.

### **Stap 3: Vroeger en nu leren scheiden**

Als Karel en Ingrid zicht hebben gekregen op hun partnerblauwdruk en gaan zien hoe ze de patronen uit hun jeugd steeds weer herhalen in hun relatie, beginnen ze te begrijpen dat hun gedrag meer met vroeger te maken heeft dan met het nu. En dat het ze niet helpt om verder te komen. Sterker nog, ze gaan zien en voelen hoe ze elkaar kwetsen met hun gedrag. Zo zal de ander zeker niet veranderen. Die kruipt alleen maar verder in zijn gekwetste kindschulp.

### **Stap 4: Innerlijk Kind**

In deze fase leren we Karel en Ingrid om contact te maken met dit gekwetste Kind in zichzelf. Dit doen we door 'Innerlijk Kindwerk'. We doen een visualisatie met ze. Hierin maken Karel en Ingrid kennis met het kleine jongetje en kleine meisje dat ze ooit waren en dat nu nog steeds in hen aanwezig is. Als ze geraakt worden door het achtervolgende of terugtrekkende gedrag van de ander, wordt het Kind in hen bang omdat het een herhaling ervaart van vroeger. En bange kinderen kunnen niet 'volwassen' reageren. Ze kunnen niet relativieren, niet denken: 'Het gaat wel weer over'; 'Het komt wel goed'.

Ingrid beseft op deze manier dat als zij zich heel eenzaam voelt en bang is dat Karel bij haar weg gaat, dat dit het gekwetste Kind in haar is dat bang is dat haar moeder haar in de steek laat. Karel realiseert zich dat als Ingrid zo bang wordt en aan hem gaat hangen, dat dit haar Kindangst is en niet de volwassen Ingrid. Hierdoor kan hij met meer begrip op haar reageren als ze claimend gedrag vertoont. Het blijft moeilijk voor hem. Hij houdt de sterke drang om zich terug te trekken maar als hij dan even boven heeft gezeten realiseert hij zich dat de volwassen Ingrid hem niet dood wil drukken. Op het moment dat hij dit kan relativieren beseft hij ook dat zijn angst, zijn angst om te stikken in haar goede zorgen, in feite angsten zijn van het kleine jongetje in hem. Met dit besef kan hij naar Ingrid terug gaan en kunnen ze het er samen over hebben wat er met ze gebeurt.

Ook leren we Karel en Ingrid om zelf voor hun Kind te zorgen. We leren Ingrid dat ze zich zelf kan omarmen en troosten als ze zich alleen voelt en we leren haar tegen het meisje in zichzelf te praten en gerust te stellen. Ze oefent nu met tegen zichzelf te zeggen dat ze weet dat Karel niet bij haar weggaat. Dat hij alleen even ruimte nodig heeft omdat het Kind in hem zich verstikt voelt. En dat het niet zo veel met haar te maken heeft.

We leren Karel en Ingrid hoe ze het Kind bij zichzelf en bij de ander kunnen herkennen. Als je merkt dat je sterker reageert dan eigenlijk past in de situatie, 'zit je in je Kind'. Voor Ingrid geldt dit bijvoorbeeld als ze merkt dat ze heel bang wordt dat Karel haar in de steek zal laten terwijl ze met haar verstand wel weet dat hij dat niet zal doen. Zeker nu ze weet waar haar angst vandaan komt en ook weet hoe en waarom Karel reageert zoals hij reageert, kan ze zien dat haar reactie die van een Kind is. Als ze dit herkent kan ze met haar Innerlijk Kind aan de slag.

Maar ook bij elkaar leren Karel en Ingrid het Kind in zichzelf en bij elkaar te herkennen. Als ze op een kinderlijke toon gaan praten, als Ingrid met een hoog stemmetje klaagt dat Karel er niet voor haar is, bijvoorbeeld, herkennen ze dit nu samen. Of als Karel Ingrid verwijt dat zij altijd op zijn nek zit, weten ze, deze woorden altijd en nooit, zijn de woorden die een kind gebruikt.

## **Stap 5: Partnergerek**

Als Karel en Ingrid inzicht hebben gekregen in hun gedrag en er van een afstandje naar kunnen kijken, kunnen ze ook leren om hier samen over te praten, door middel van het *partnergerek*. Omdat ze in staat zijn om uit de situatie te stappen, als ze ruzie hebben of zich geraakt voelen door de ander, kunnen ze zich nu even terugtrekken, voor zichzelf zorgen en, als ze tot rust zijn gekomen, elkaar vertellen wat er met hen gebeurt. In plaats van elkaar te verwijten, kunnen ze nu aan elkaar vertellen wat er aan Kindpijn bij henzelf wordt geraakt, of, als dit niet duidelijk is, kunnen ze elkaar helpen te onderzoeken om welke oude pijn het gaat.

Dit is makkelijker gezegd dan gedaan, merken we in de praktijk. Daarom is het een oefening die we niet meteen aan het begin met de partners doen. Eerst moeten ze snappen dat het niet om de ander gaat maar om hun eigen pijn. Dat wil niet zeggen dat ze heilig hoeven te zijn en nooit meer naar de ander zullen wijzen. Maar op een gegeven moment beseft of Karel of Ingrid wel, 'waar zijn we nu mee bezig? We lijken wel twee kleine kinderen.' Daar komt bij dat Karel en Ingrid, door het Innerlijk Kindwerk dat we met ze hebben gedaan, nu ook met compassie naar zichzelf en de ander kunnen kijken. "Ach, ja, hier wordt een klein kwetsbaar meisje en een klein kwetsbaar jongetje geraakt. Wat heeft dit Kind nodig. Kunnen wij hen dat geven?" Door hier over te praten en elkaar ten diepste te zien, kunnen Karel en Ingrid weer dichterbij elkaar komen en leren elkaar op een wezenlijk niveau te begrijpen.

Op deze manier helen ze niet alleen zichzelf maar ook elkaar en de relatie. Eén plus één wordt dan drie.

## **Toegift: Hechting en de minimiser en maximiser**

Om meer inzicht te geven doen we een tweede testje met Karel en Ingrid waaruit blijkt dat Ingrid een maximiser is en Karel een minimiser. Een maximiser is iemand die de dingen groot maakt: emoties, gebaren, woorden, ervaringen. Een maximiser is snel geraakt, ervaart dingen heftig, maakt hier veel misbaar omheen. Een maximiser deelt zijn of haar gevoelens graag met de ander. Een minimiser maakt dingen juist klein en ervaart geen grote pieken en diepe downs. Niets brengt een minimiser echt van zijn stuk. Hij is ook graag alleen en vindt bijvoorbeeld gescheiden vakanties een heel goed idee.

Als we uitleggen hoe een minimiser en een maximiser elkaar structureel in de weg kunnen zitten, maakt dit veel duidelijk voor Karel en Ingrid. Ze overzien nu nog beter dat de ander nu eenmaal altijd zo 'max' of zo 'min' reageert. Ook hierin beseffen ze dat dit meer met de structuur van de ander te maken heeft dan met hem of haar zelf. Karel wijst Ingrid niet af in zijn liefde als hij zich terugtrekt. En Ingrid wil Karel niet verstikken als ze hem overlaadt met haar zorgen.

Niet iedereen is een minimiser of maximiser en je vindt ook veel gradaties ervan. Of iemand een minimiser of een maximiser is wordt bepaald in je eerste drie levensjaren. Ingrid is een typische maximiser omdat haar moeder van af dat Ingrid een baby was, dan weer wel, dan weer niet (emotioneel) beschikbaar was voor haar. Dit was voor Ingrid als klein meisje onveilig. Ze kon er niet op vertrouwen dat haar moeder er voor haar zou zijn als ze haar nodig had. Hierdoor heeft Ingrid een *ambivalente hechtingsstijl* ontwikkeld, waardoor zij een maximiser is geworden. Mensen met een ambivalente hechtingsstijl kunnen later *verlatingsangst* ontwikkelen. Karel is als peuter, door de overbezorgdheid van zijn ouders te veel aan zijn ouders gebonden toen het juist tijd werd dat hij 'de wereld' ging verkennen. Ook bij hem ging er iets 'mis' in zijn hechtingsontwikkeling. Toen Karel

niet de ruimte kreeg die hij in die fase nodig had, werd het contact met zijn ouders voor hem te beklemmend en daarmee onveilig voor hem. Karel reageerde als kind door zich (emotioneel) terug te trekken en als volwassene door erg op zijn privacy gesteld te raken. Hij ontwikkelde hiermee een *vermijdende hechtingsstijl*, en werd een typische minimiser. Mensen met een vermijdende hechtingsstijl kunnen later *bindingsangst* ontwikkelen.

Hechtingstijl	gedragstijl
ambivalent	maximiser
vermijdend	minimiser

Hechtingstijl	effect op latere relaties
ambivalent	verlatingsangst
vermijdend	Bindingsangst

### Tot slot:

Karel en Ingrid kwamen als 'vijanden' binnen. Ze voelden zich tekortgedaan, respectievelijk bedreigd in hun relatie. Nu kunnen ze zien dat de pijn, die nog steeds af en toe getriggerd (uitgelokt) wordt, kindpijn is van henzelf. Ze weten nu wat ze er zelf mee kunnen doen én ze kunnen veel zachter naar de ander kijken, ook in hun ruzies. Ze zijn weer geliefden geworden die zich veilig en betrokken voelen bij elkaar. En dat is toch wat we zoeken in een relatie.

### Wil je meer weten?

Ben je benieuwd naar jouw partnerblauwdruk? We geven geregeld cursussen en workshops waarin je jouw relatie kunt onderzoeken. Geef je op voor de nieuwsbrief en je wordt automatisch op de hoogte gehouden. Wil je jouw communicatie met je partner verbeteren door middel van het partnersgesprek? We sturen je dit model gratis op. Mail naar: [info@mensinwerking.org](mailto:info@mensinwerking.org)

### Literatuur:

*Bradshaw, J. (1992) Wanneer koesteren hoop betekent. De helende kracht van het kind in jezelf. Utrecht: Het Spectrum*  
*Hendrix, H. (1993, 2001) Getting the Love You Want. A guide for couples. London: Simon & Schuster Inc..*  
*Hendrix, H. (1997) Keeping the Love You Find. A single person's guide to achieving lasting love. London: Simon & Schuster Inc..*  
*Johnson, S. (2009) Houd me vast. Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie. Utrecht/Antwerpen: Kosmos*  
 Spijkerboer, C. (2010) Hechting van de wieg tot het graf. Hechtingsproblematiek in volwassen relaties. Literatuurstudie. Houten: Mens in Werking

*Cornélie Spijkerboer,*  
*Mens in Werking, Houten*  
[www.mensinwerking.org](http://www.mensinwerking.org)  
[info@mensinwerking.org](mailto:info@mensinwerking.org)