

ACT in love: Over omgaan met verschillen en jezelf blijven in je relatie.

Denise Matthijssen

Door: Jolanda Mulder

Als je het gevoel hebt niet meer jezelf te kunnen zijn in je relatie, als je eigenheid in het gedrang komt, en de verbinding met elkaar minder sterk lijkt dan voorheen, is het tijd om je relatie onder de loep te nemen. ACT in love is een praktisch zelfhulpboek met informatie, oefeningen en tips die je direct kunt gebruiken om je relatie levendig en waardevol te houden. Tevens kan dit zelfwerkboek en de gebruikte methodiek als leidraad gebruikt worden in relatietherapie.

Het boek bestaat uit vijf delen die in een aantal hoofdstukken zijn onderverdeeld. In deze hoofdstukken staan oefeningen die inzichten en ervaringen kunnen brengen en helpen bewuster te kiezen voor wat je meer of juist minder wilt doen in je relatie. Aan het eind van elk deel is ruimte om wat je ontdekt hebt bij elkaar te brengen in de vorm van een brief, die je, eventueel, voor kunt lezen aan je partner.

Je leert dat je in alles wat je in een relatie doet een keuze hebt. Je kunt de linker- of rechterweg kiezen. De linkerweg is de bekende weg, de rechterweg is de nieuwe weg.

In deel I ga je verkennen waar je heen wilt.

In deel II verhelder je welke patronen hierbij in de weg zitten.

In deel III leer je bewust te kiezen voor gedrag dat past bij hoe jij, vanuit eigenheid, in je relatie wilt zijn, en daarnaar te handelen.

In deel IV leer je je relatie te versterken door ervaring op te doen met leren delen, strelen en spelen.

Mocht je erop uitkomen dat jullie toch niet samen verder willen, dan leer je in deel V hoe je zo van elkaar kunt losmaken dat je de pijn kunt leren dragen, voor jezelf kunt blijven zorgen en op een passende manier contact kunt houden.

Het boek neemt je stap voor stap mee de diepte in van je relatie. Het boek is individueel te doorlopen of als stel. De manier

waarop je vorm kunt geven aan je eigenheid in de verbinding met je partner, loopt als een rode draad, met telkens weer een nieuwe invalshoek, door het boek.

Ieder deel start met nieuwe informatie, biedt vervolgens mogelijkheden tot zelfonderzoek, en geeft oefeningen om er praktisch mee aan de slag te gaan. De opbouw is praktisch, eenvoudig, logisch en concreet. Dit maakt het boek vrij laagdrempelig, juist ook voor de partner die wellicht met meer weerstand aansluit.

Middels invuloefeningen krijgt de lezer zicht op eigen patronen, gewoonten, en redenen daarvoor. Je staat stil bij de verschillen en uitdagingen in je relatie. Je kijkt terug op ingrijpende ervaringen uit je verleden die geleid hebben tot jouw gewoonten en, vervolgens, tot patronen in je relatie. Je krijgt zicht op de bijbehorende overtuigingen, over jezelf, de ander, de relatie, en de ongewenste gevoelens en emoties die deze oproepen. Je ontdekt je copingstijlen, in de vermindering van die lastige gevoelens en emoties.

Om bewust je weg samen te kiezen is een meer flexibele houding nodig. Dit vraagt zelfbewustzijn, doen wat werkt, en het leren toelaten van gevoelens en emoties. De lezer leert de observerende positie in te nemen, om gedachten, emoties, gevoelens waar te kunnen nemen en er niet langer mee samen te vallen. De observerende positie leert je ook stil te staan bij je behoeften en waarden, als belangrijke richting-aangever voor de route die je samen in wilt slaan. Het boek moedigt aan toegewijde acties te ondernemen om die behoeften en waarden, middels overleg en onderhandeling, vorm te geven. Vanuit innerlijke rust én een goede relatie met jezelf stop je met het wijzen naar de ander en neem je het heft in eigen handen.

Denise Matthijssen is gezins- en relatietherapeut en ACT-therapeut. Ze werkt in haar eigen praktijk voor individuele-

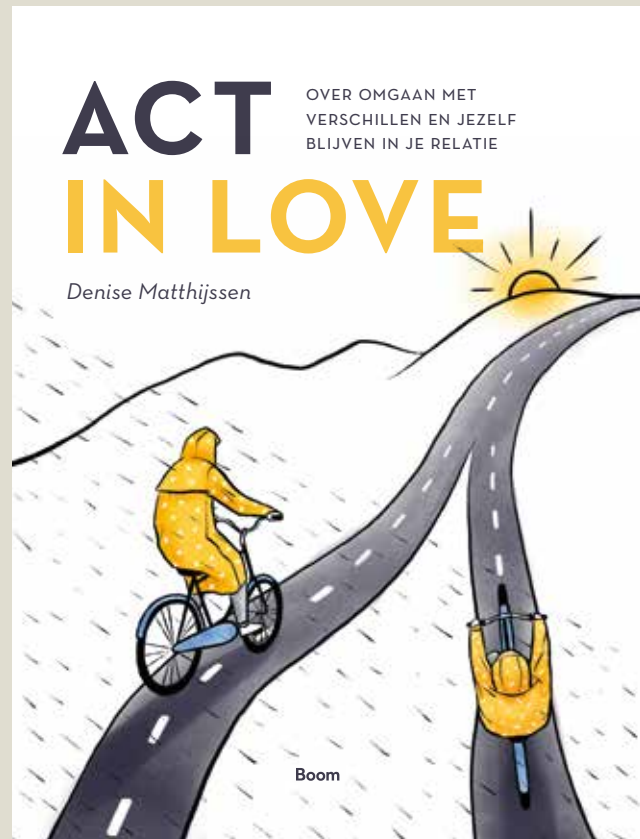
en relatietherapie. Daarnaast geeft ze les in systeemtherapie en ACT en is ze supervisor voor therapeuten in opleiding tot systeemtherapeut, en is ze oprichter van de opleidingsinstelling De ACT-fabriek.

In haar werk als gezins- en relatietherapeut heeft Denise veel stellen gesproken. Eerst als onderdeel van behandelingen rondom een kind met psychische problemen, later puur gericht op veranderingen binnen de partnerrelatie. Veel van de stellen die hulp zochten, ervoeren een gemis aan gelijkwaardigheid, begrip of tevredenheid. Sommige stellen hadden het gevoel langs elkaar heen te leven. Andere waren op zich tevreden maar ervoeren problemen met intimiteit en seksualiteit. Bijna alle paren worstelden met onderlinge verschillen en zochten manieren om in de relatie zichzelf te blijven. Vandaar de focus van dit boek op juist dit belangrijke onderdeel.

Het boek geeft een praktische, overzichtelijke opbouw van thema's die spelen in een relatie. Dit biedt een heldere richtlijn voor vaktherapeuten, in hun werk met stellen. Vaktherapeuten die al werken met ACT zullen de vertaalslag naar hun discipline makkelijk kunnen maken. Als dramatherapeut ordent dit boek mijn manier van werken, ook al zou ik zelf niet alle invuloefeningen volgen. Sommige zijn uiterst geschikt, en ook de brief aan het eind van een onderdeel, vind ik een mooi gegeven: Het laat partners zien welke weg ze zelf hebben bewandeld en maakt het ook voor de ander duidelijk welke stappen zijn gezet. Ik kan me voorstellen dat het alleen maar samen doorlopen van dit boek op een gegeven moment kan leiden tot vastlopen, oplopende frustratie, pijn. Sommige onderwerpen zijn, zo is mijn ervaring in mijn werk met koppels, zo pijnlijk dat je er samen niet over kunt praten en dat het je samen niet lukt om patronen helder te krijgen en/of ze te doorbreken. Juist dan zijn wij als vaktherapeut nodig om vormen te vinden waarin de pijn een uiting kan vinden, en waarin onder begeleide aandacht en expressie, patronen belicht en bewogen kunnen worden. Ook de moed om opnieuw te verbinden en positieve ervaringen op te doen vraagt aanmoediging en ervaringsgerichte oefeningen van een vaktherapeut.

Ik ben benieuwd naar de combinatie van dit boek en mijn manier van werken. Ik gebruik vaak de methode Voice Dialogue, de methodiek die ontwikkeld is door Sal en Hidra Stone, en ook de in het boek genoemde 'De Zeven Sluiers' (Isabel Timmers, 2023) in het opnieuw opbouwen van veilige verbinding. Dit boek kan een mooie aanvulling zijn.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is de methode waarop dit boek gebaseerd is. ACT is een hulpmiddel om meer te doen wat je eigenlijk wilt doen (commitment) en om zo met onvermijdelijke gedachten en gevoelens om te gaan dat ze je niet afleiden (acceptatie). ACT wordt gebruikt om mensen die vastzitten in patronen en gedragingen die niet meer passend zijn, te helpen veranderen. ACT biedt praktische handvatten om je relatie zo vorm te geven dat je jezelf blijft zonder de verbinding met elkaar te verliezen.



Jolanda Mulder is dramatherapeut en werkt bij Praktijk Van der Vinne met gezinnen en stellen.

ACT in love: Over omgaan met verschillen en jezelf blijven in je relatie.

Denise Matthijssen, Boom, 2023 (406 pagina's)

ISBN: 978 90 2445 203 3

Prijs: € 29,95

Te bestellen via: <https://denisematthijssen.nl/>