

Sarah Hertens



©Filip Van Roe

“Als je jezelf kan en mag zijn in je relatie en de ander kan respecteren in het verschil ... Dan is dat al heel wat.”

Veel mensen zoeken naar de ware, hun soulmate, de volmaakte liefde. Maar bestaat zo iemand eigenlijk wel? Psychologe en relatietherapeute - of partner in relaties zoals ze het zelf liever noemt - Sarah Hertens, bekend van Blind Getrouwd, gelooft niet in dé ware. Het gaat er volgens haar om dat je iemand vindt waar je graag bij bent en de lat niet té hoog te leggen. Dat is wat ze koppels probeert bij te brengen. En dat het geen schande is om in therapie te gaan.

“Mensen wachten gemiddeld 6 jaar voor ze naar de therapeut stappen. Ik vind het belangrijk om mee te geven dat je geen *issue* moet hebben om aan je relatie te werken. Het is op ieder moment in een relatie van belang om er bewust mee bezig te blijven. Wat ik heel vaak merk is dat mensen denken dat alles vanzelf en spontaan moet gaan. Als we er te veel tijd en energie moeten insteken dan klopt het niet, volgens velen. Maar dat is niet zo. Een partnerrelatie loopt niet vanzelf en is niet vanzelfsprekend of onvoorwaardelijk. Daarom is het belangrijk dat

we altijd op een bewuste manier met onze relatie, en met onszelf, bezig zijn.”

“Wanneer je een tijdje samen bent, is het sowieso goed om eens een evaluatie te maken en te kijken waar je staat. Eigenlijk op het moment dat je als koppel nog niet echt vastloopt maar af en toe wel eens denkt ‘is het dit nu?’ Dan maak je - bij wijze van spreken - best eens een swot-analyse om de sterktes en zwaktes van je relatie in kaart te brengen. Dat kan zonder hulp van buitenaf, maar dan schiet het er vaak bij in door de drukte van alledag. Daarom pleit ik ervoor om sneller de stap naar een therapeut te durven zetten. Om gewoon eens een moment in te bouwen en te praten over de relatie. Jobgewijs doen mensen dat toch ook? Zich af en toe de vraag stellen waar ze naartoe willen. Dat is ook niet altijd omdat er een probleem is. Je groeit als mens, je groeit als partner ... In therapie wordt ruimte gemaakt om daarover na denken. Het is net sterk om dat als koppel te doen en te kijken hoe je de relatie een *boost* kan geven.”

“Als individu evolueer je en dat vraagt bewuste afstemming. Het is altijd zoeken naar het juiste evenwicht tussen verbinding en autonomie. Verbinding is heel belangrijk. Het is het fundament waarop gebouwd wordt. Maar voldoende eigenheid is minstens even belangrijk. Wat je heel vaak hoort is dat een van beide niks durfde te zeggen om de harmonie te bewaren. Uiteindelijk raak je op die manier jezelf kwijt na een tijd. Bedrog is vaak een gevolg daarvan. Soms is iemand zichzelf, of delen van zichzelf, zo kwijtgeraakt in een relatie dat die persoon het buiten de relatie gaat zoeken. Door bewust met je relatie bezig te zijn en voldoende te beseffen dat die voortdurend afstemming vraagt, kan je veel voorkomen. Die normaliteit wil ik graag bij mensen binnenbrengen.”

Relatiekwaliteit of context

“In therapie vraag ik heel vaak welke partner ze willen zijn. Wat hun aandeel aan de dynamiek is en wat zij kunnen doen om hun relatie aangenamer, uitdagender, rustiger ... te maken. Want we kijken altijd snel

naar de ander. Het is belangrijk om er voldoende bij stil te staan dat je zelf ook een aandeel hebt in de relatie en dat je erin moet investeren.”

“Meestal kan ik snel inschatten of de hulpvraag met de kwaliteit van de relatie of met de context te maken heeft. Heel veel dingen hebben namelijk met de context te maken. Denk bijvoorbeeld aan koppels die pas een kind hebben gekregen. Of mensen die iemand dierbaar zijn verloren. Of koppels waarbij iemand zijn of haar job is kwijtgeraakt ... Als ik merk dat de context een grote rol speelt, dan geef ik mee dat het normaal is dat de relatie op een lager pitje staat of wat stroever loopt.”

“Je kan dat eigenlijk makkelijk achterhalen door koppels de vraag te stellen wat hen aantrok in de ander en wat maakt dat ze verliefd geworden zijn. Vaak zie je dat hun ogen terug beginnen te fonkelen wanneer ze terugdenken aan het prille begin. Als ik dat zie, dan weet ik dat het er nog is en gaan we samen onderzoeken hoe we hen terug op elkaar afgestemd krijgen. Als ze op die vraag antwoorden dat ze het niet meer weten of heel koel reageren, dan wordt het moeilijker. Ik zal het altijd benoemen wanneer ik merk dat dat een moeilijke vraag is, al zal ik daar nog geen conclusie uittrekken. Het belangrijkste is dat ze daar met dezelfde verwachtingen en hetzelfde doel zitten.”

Uit elkaar gaan is niet falen

“Relatietherapie vraagt een groot *engagement*. Zowel van een koppel, als van mij. Ik kan mee op weg gaan, adviezen geven, zoeken waar de knopen zitten, maar als ik merk dat iemand er niet voor openstaat of al een conclusie heeft getrokken, dan wordt het heel moeilijk. Het is belangrijk om in het begin te kijken of we in dezelfde richting zitten. Dat kan ook samen afronden zijn.”

“Het blijft jammer dat scheiden nog altijd als falen wordt aanzien. Het is natuurlijk niet fijn en meestal een moeizaam en emotioneel proces waar je doorheen moet, en zeker als er kinderen bij betrokken zijn. Ik heb het zelf meegemaakt dus ik weet wat het is. Op een bepaald moment in

“Het is belangrijk dat mensen beseffen dat er altijd verschillen zullen zijn en dat dat niet erg is.”

jouw leven kies je voor een bepaalde partner en op dat moment voelt dat als de juiste keuze. Maar dat wil niet zeggen dat die keuze nog steeds klopt na x aantal jaar. Hoe mooi is het wanneer je samen kan zeggen dat je zo geëvolueerd bent als persoon dat het gewoon niet meer lukt en dat elkaar loslaten daarom beter is. Je hebt die persoon graag gezien, je hebt samen verhalen geschreven, je bent samen gegroeid ... Dat is iets om te koesteren. Het zegt niks over de personen of de waarde die de relatie ooit heeft gehad. Het zegt alleen iets over de dynamiek die nu niet meer werkt.”

Te hoge verwachtingen

“Mensen komen vaak binnen in de praktijk en zeggen dan: “zij moet dat en dat en dat veranderen en hij moet dat en dat en dat veranderen.” Dan antwoord ik altijd dat dat niet gaat lukken, want ik kan mensen niet veranderen. Een persoon evolueert maar verandert in se niet. We gaan daarom samen kijken welk effect die evolutie op de dynamiek heeft en hoe we de dynamiek en vastgeroeste patronen kunnen aanpakken. Een patroon doorbreken vraagt veel tijd. Bij therapie komt veel herhaling kijken, maar daardoor ook inzichten. Dat vraagt een stukje oefening.”

“Het is belangrijk dat mensen beseffen dat er altijd verschillen zullen zijn en dat dat niet erg is. Integendeel, het is belangrijk dat je die verschillen erkent en de ander aanvaardt zoals die is. Als je een exacte kopie van jezelf zoekt, verwacht dat je partner aan al je verwachtingen voldoet ... dan ga je teleurgesteld geraken. Er gaan altijd verschillen zijn en het is ook kwestie van het mooie daarvan te zien. Je hoeft niet over alles hetzelfde te denken, je mag een eigen vriendenkring hebben, je hoeft niet allemaal dezelfde interesses te hebben. Zolang de verschillen niet fundamenteel zijn zoals bijvoorbeeld andere waarden in het leven, toekomstvisie, het niet eens zijn over een eventuele kindwens ... kunnen ze net ook waardevol en aanvullend zijn.”

“Een partner moet tegenwoordig aan alles voldoen. Het moet je steun en toeverlaat zijn én beste minnaar én beste ouder, soulmate, gesprekspartner Dat is niet realistisch, perfectie bestaat immers niet. Ik geloof ook niet in *the one and only*. Met hoeveel miljard zijn we? Ik denk dat er op zich heel veel personen zijn die bij iemand kunnen passen. Maar het zit hem in het goed genoeg, een keuze maken en daar het beste van maken zonder jezelf te forceren of te verliezen. Dat je je goed voelt bij iemand en dat je het gevoel hebt dat je jezelf kan en mag zijn bij die persoon. En dat je de ander kan respecteren in het anders zijn, in het verschil. Als dat allemaal het geval is, is dat al heel wat.”

“Er zal dan misschien wel iemand zijn die op zich mooier of leuker, rijker, interessanter ... is. *There's always a bigger boat*, zeg ik altijd, maar in *the end* gaat het erom dat het in de fundamenten goed zit en dat je de partner kan zijn die jij wil zijn in een relatie. En daarbij beseffen dat niets vanzelfsprekend is, een relatie altijd in groei is en blijvende investering vraagt, van beiden.”

Meer info:

www.sarahhertens.com



©Filip Van Roe