

De complexiteit van relaties

Docente Hilde Geuens staat stil bij koppeltherapie

We zouden de liefde en relaties wat graag kunnen uitleggen en verklaren om ze dan te kunnen vastpakken en omvormen. Daartoe meten we 'Relatietevredenheid na koppeltherapie', 'Impact van scheiding op ons geluksniveau', 'Levensverwachting van mensen die single zijn versus in een relatie zitten', enz. Die metingen schetsen echter maar een fractie van de werkelijkheid. Ja, een scheiding kan de kans op depressie verhogen*, maar is op langere termijn misschien de enige kans op geluk. Ja, de meerderheid onder ons ziet een levenslange monogame liefdesrelatie nog als het ideale, maar misschien willen we er minder voor opofferen dan vroeger. Liefde is complex, gelaagd en ongrijpbaar. Op dat onvoorspelbare en uitdagende terrein begeven we ons als koppeltherapeut. .

Koppel

De bekende Belgisch-Amerikaanse relatietherapeute Esther Perel ** zegt: *"Tegenwoordig hebben we in ons leven meerdere opeenvolgende relaties, en soms hebben we die met dezelfde persoon."*

Deze quote vat treffend de complexiteit van koppelrelaties. Vroeger was het huwelijk vaak een economische overeenkomst. In romantische films is het samen komen van een koppel het begin van 'en ze leefden nog lang en gelukkig'. In het werkelijke leven is een relatie een heldentocht waarin uitdagingen en verleidingen afwisselen met periodes van gelukkig leven. Het is een zoektocht waarin partners elkaar voortdurend kwijtspelen en weer opnieuw vinden. Lang en gelukkig samenleven is niet vanzelfsprekend. Integendeel, wanneer de vanzelfsprekendheid binnensluipt in je relatie, dan wordt het gevaarlijk.

Koppeltherapie

Als relatietherapeut hebben we het privilege koppels te begeleiden op cruciale momenten in hun tocht. Als koppeltherapeut breng je – meer dan bij individuele therapie - het 'hele' systeem in de therapieruimte: je werkt met het koppel en onrechtstreeks ook met elke partner. Je werkt met de relatie hier en nu, maar ook met kwetsuren uit de kindertijd en uit eerdere hechtingsrelaties.

Een stevige liefdesrelatie maakt ons meer weerbaar en veerkrachtiger, zorgt voor een stevige basis van waaruit

we de wereld, de ander en onszelf kunnen gaan verkennen. Tenminste, zolang die relatie veilig is en we ons er verbonden in voelen. Dat je als relatietherapeut op zoveel fronten impact kan hebben, maakt voor mij werken met koppels zo boeiend en bevredigend.

Jaaropleiding integratieve koppeltherapie

Welke factoren maken een partnerrelatie duurzaam? Wat is rol van hechting en emoties in volwassen liefde en hoe begeleiden we een koppel hierin? Welke soorten liefdesrelaties zijn er? Hoe helen we kwetsuren in een relatie (ontrouw, geweld)? Wat met de kinderen? Hoe maken we seksualiteit bespreek- en bewerkbaar?

Op bovenstaande vragen zoeken we in de jaaropleiding samen een antwoord. En dat doen we I.V.-gewijs al kijkend naar individuele en collectieve thema's en vanuit een subjectieve en objectieve bril.

We focussen ook op het ondersteunen van een gezonde balans tussen autonomie en verbinding bij beide partners en binnen de relatie.

Esther Perel ** benoemt deze paradox in relaties: veiligheid en vertrouwdheid (verbinding) is nodig om intimiteit te ervaren; mysterie en verschil (autonomie) is nodig om verlangen en passie te ervaren.

In de meest onderzochte vorm van relatietherapie, EFT van Sue Johnson***, lijkt het vooral te gaan over

het (opnieuw) tot stand brengen van een veilige verbinding tussen partners, maar uiteindelijk gaat het bij hechting ook om die veilige verbinding als voorwaarde voor identiteitsontwikkeling.

Zo gebruik ik in relatietherapie de metafoer van de twee zuilen. Mensen leunen in relaties vaak op elkaar als twee scheve, tegen elkaar gezakte zuilen. Een erg comfortabele en intieme positie zo lang beide sterk genoeg en bereid zijn om de andere te laten leunen. Een twee-eenheid is het bijna. Maar als één van de twee wegvallt of besluit zich weg te draaien, valt de andere zuil ook om. Voor een evenwichtige relatie heb je twee stevige zuilen nodig, die ook op zichzelf zouden kunnen staan. Als elke partner stevig staat, kunnen ze van zuil naar zuil een brug bouwen omdat ze op die manier een meerwaarde creëren voor hun leven. Vanuit deze optiek stimuleer ik beide partners steeds ook op zoek te gaan naar wat ze zelf nodig hebben.

Koppeltherapeut in spe

Wij hebben allemaal op één of andere manier ervaring met het in-relatie-gaan. Minimaal en in de eerste plaats met onszelf. Doorheen de jaaropleiding gebruiken we de eigen relatie-ervaring steeds als startpunt om te leren. Aan de hand van theoretische kaders, concrete oefeningen, interactie met de mede-deelnemers en docenten én inbreng van eigen cases, zullen we zoveel mogelijk van de aangereikte inhoud meten naar de praktijk vertalen.

Omdat koppeltherapie een stiel apart is, willen we ook stielvrouwen aan het roer van de opleiding hebben staan en schakelen we voor een aantal thema's experts in.

De jaaropleiding koppeltherapie is er voor elke therapeut, begeleider, counselor, ... die vanuit verwondering mee met een koppel op pad wil gaan. Voor elke stielman en -vrouw die met gedegen kennis en achtergrond elk koppeltraject opnieuw vanuit een niet-weten wil aanvatten.



Wie is Hilde Geuens?

Hilde is coördinator van de jaaropleiding Integratieve Koppeltherapie. Ze is organisatiepsycholoog en I.V.-therapeut. Aan de vierjarige therapieopleiding studeerde ze af met een eindwerk over relatietherapie bij ontrouw: 'Crisis baart kracht'. Sinds 2015 heeft ze een eigen therapiepraktijk voor koppels en (jong)volwassenen in Herenthout. Daarnaast is ze loopbaancoach bij Dialogisch en trainer, o.a. bij Impetus Academy (leiderschap en motivatie), de Survivalacademie (stress en burnout) en hogeschool UCLL (postgraduaat coaching).

Hilde volgde de jaaropleiding familieopstellingen bij EA, Transformational Presencing bij Lieven Migerode en de basisopleiding EFT (externship) bij Lieven Migerode en Jef Sloommaeckers, is lid van de VWTIV en beschikt over een erkenningsnummer bij de Psychologencommissie.

Praktische info:

Deze Jaaropleiding start op 7 oktober 2024 en telt 10 lesdagen (telkens op maandag, van 10u tot 17u). Prijs: 1300 euro.

BRONNEN

* <https://www.volkskrant.nl/volkskrant-magazine/werkt-dat-nou-relatietherapie-we-vroegen-het-experts-wetenschap-pers-en-relatietherapeuten-zelf~bfecd769f/>

** Perel, E. (2019), Lev. "Erotische intelligentie. Kun je verlangen naar iets wat je al hebt?"

*** Johnson, S. (2017), Kosmos Uitgevers. "Houd me vast. Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie."