

Verbeter je Relatie

Het programma voor paren die hun relatiekwaliteit willen verbeteren

Toelichting & Onderbouwing

Dr. G.J. Kloens & Drs. G. van Duijn

© InnovatieDuo/ versie maart 2016

www.VerbeterJeRelatie.nl

VerbeterJeRelatie[©]

Het programma VerbeterJeRelatie (VjR) bestaat sinds 2002. In totaal hebben meer dan 3500 paren het programma met succes gevolgd. 96% van de mensen gaf op grond van een eenvoudige analyse na afloop aan dat hun relatiekwaliteit was verbeterd.

Sinds april 2014 is het programma ook in een 100% internettoepassing beschikbaar. Deze eHealth oplossing zorgt dat meer paren gebruik kunnen maken van het programma. We weten namelijk uit onderzoek dat schaamte, onbekendheid, stigma, ontoegankelijkheid en hoge kosten de weg naar een relatietherapie met een therapeut bemoeilijken. Paren zien om deze redenen vaak van hulp af. In 2015 kwam versie 2.0 op de markt.

Voor wie is het programma bedoeld?

Alle paren met een wens om hun relatiekwaliteit te verbeteren. Zowel voor paren met een wens tot relatie-APK, als paren met relatieproblemen.

Hoe kan het programma toegepast worden?

- a) als 100% internetprogramma,
- b) in combinatie met relatietherapie bij een therapeut

Op welke theorie is het programma gebaseerd?

Het programma is gebaseerd op de theorie van de *Intieme Duurzame Realistische Relatie* (IDRR) en 10 spelregels voor relatiekwaliteit. Deze theorie is gebaseerd op een uitvoerige studie van de vier kerneigenschappen van een gelukkige en duurzame relatie, zoals uniciteit (ieder mens is uniek) en intimiteit.

Hoe is het programma wetenschappelijk onderbouwd?

VerbeterJeRelatie is een integratief programma en gebaseerd op een uitgebreide studie van relevante vakliteratuur uit de psychologie, biologie, sociologie, filosofie en theologie. Deze studie heeft 35.000 uren in beslag genomen. Hierbij zijn de belangrijkste studies over liefde en relatiekwaliteit uit de laatste 2500 jaar onderzocht. De resultaten zijn beschreven in:

- Kloens, G.J. & Duijn, Van, G. (2014). *Alles over liefde en relatiekwaliteit*. Katwijk: InnovatieDuo.
- Kloens, G.J. & Duijn, Van, G. (2015). *Het geheim van duurzame relaties*. Amsterdam: Amsterdam University Press (AUP).
- Kloens, G.J. & Duijn, Van, G. (2015). Duurzame relaties op de tocht. In Gündel, I. *Schei eens uit*. Amersfoort: Communicatiereeks.
- Kloens, G.J. & Duijn, Van, G. (2015). Kind van de rekening. In Gündel, I. *Schei eens uit*. Amersfoort: Communicatiereeks.
- Kloens, G.J. & Duijn, Van, G. (2016, verwacht). *Liefde: een pleidooi voor een herijking*.

Wat zijn de voordelen van VerbeterJeRelatie?

- stevig theoretisch fundament
- succesvol bij meer dan 3500 paren
- goedkoop
- gemakkelijk toegankelijk
- eigen tijdsindeling
- 100% fit met eigen wensen en behoeften
- effectief
- tijdbesparend
- direct beschikbaar (geen wachttijd of wachtlijst)
- veilig
- informatie over theorie, succesfactoren en persoonlijke notities 24 uur beschikbaar
- opslagmogelijkheid van alle resultaten via PDF
- inhoud van persoonlijk Relatieplan kan terugval helpen voorkomen

Wilt u meer informatie?

Kloens, G.J. & Duijn, Van, G. (2014). *Alles over liefde en relatiekwaliteit*. Katwijk: InnovatieDuo.

Kloens, G.J. & Duijn, Van, G. (2015). *Het geheim van duurzame relaties*. Amsterdam: Amsterdam University Press (AUP).

Zie *Webshop van VerbeterJeRelatie.nl*

Dit document geeft een korte toelichting op de inhoud en theoretische achtergronden van het programma. Voorafgaande geven we eerst een korte schets van een aantal bevindingen uit wetenschappelijke analyses.⁴

¹ Niets uit deze toelichting mag op welke wijze dan ook verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van InnovatieDuo.

Respecteer a.u.b. het werk van de auteurs en de doelstellingen van Love Project 100% (zie www.verbeterjerelatie.nl). Please have respect for the work of the authors and the objectives and mission of Love Project 100%.

² Zie uitgebreide toelichting in *Alles over liefde en relatiekwaliteit* (Kloens en Van Duijn, 2014).

³ Zo'n 2.5% van de kosten van een gemiddelde relatietherapie van 15 sessies. Hierbij zijn kosten van reizen, tijdsinvestering, werkonderbreking, oppas et cetera niet meegerekend.

⁴ Een uitgebreide beschrijving van relevante onderzoeksresultaten kan men vinden in *Alles over liefde en relatiekwaliteit* (Kloens en Van Duijn, 2014).

Wat zegt de wetenschap?

Wetenschappelijk onderzoek naar relatiekwaliteit van paren en het effect van verschillende soorten interventies staat wereldwijd nog in de kinderschoenen. Inmiddels staat onderzoek wel in de volle belangstelling bij beleidsmakers en wordt in verschillende landen hard gewerkt aan allerlei typen programma's, zowel voor preventie als behandeling. Een aantal opvallende bevindingen op een rij (in willekeurige volgorde):

- Een goede relatiekwaliteit met een vaste levenspartner heeft een positief effect op de gezondheid en het levensgeluk van mensen; Gelukkige en duurzame relaties zijn het fundament onder een gezonde samenleving;
- Relaties en de samenleving worden niet welvarender door meedogenloze zelfverrijking maar door onderling vertrouwen en een altruïstische levenshouding;
- Mensen met een gelukkige en duurzame relatie met een vaste levenspartner leven gemiddeld 15 jaar langer dan mensen met een ongelukkige relatie, gescheiden of alleenstaanden (singles, verweduwd);
- Zodra een van de partners ontevreden is over de relatiekwaliteit of een gebrek aan vertrouwen ervaart, daalt de levensverwachting drastisch: met minimaal tien jaar;
- Beschermende factoren voor een intieme duurzame relatie met een vaste partner zijn
 1. een realistische houding (onder andere: niet idealiseren, elkaar goed kennen)
 2. respect en acceptatie van de uniciteit/ andersheid van de ander
 3. een sterke vriendschap en voldoende intimiteit (aanraking en seks)
 4. trouw en doorzettingsvermogen (duurzaamheid; "commitment")
- Ieder mens is uniek. Dit impliceert dat iedere relatie uniek is. De relatie samen noemt men ook wel 'relatie-identiteit', d.w.z. de unieke eigenschappen van de relatie zelf (het "wij-samen" of "*togetherness*"). Iedere algemene theorie over liefde en relatiekwaliteit zal door het paar zelf eigen gemaakt worden en voorzien van unieke kenmerken. In de werkelijkheid bestaat er dan ook een groot verschil tussen paren die hun relatiekwaliteit gebaseerd hebben op vriendschap en paren die affectie of passionele seks als kerneigenschap hebben eigen gemaakt. Beide paren ervaren op unieke wijze (hun) relatiekwaliteit;
- Er worden in onderzoek vaak drie factoren genoemd die bijdragen aan het levensgeluk van mensen in een intieme duurzame relatie: intimiteit, emotionele steun en economische zekerheid;
- Religieuze betrokkenheid en geloof zijn beschermende factoren voor de duurzaamheid van een relatie;
- Personen met een positieve levensinstelling en die in staat zijn om vriendelijk, geduldig en verdraagzaam te zijn, blijken beter in staat om een intieme relatie met een partner goed te houden. Hierbij speelt vergevingsgezindheid en waarheid ook een belangrijke rol; vergevingsgezinde mensen en personen die dichtbij de waarheid leven zijn beter in staat intieme relaties duurzaam te houden. Deze vijf eigenschappen van de liefde, geduld, vriendelijkheid, verdraagzaamheid, vergevingsgezindheid en waarheid, worden ook wel liefdedeugden genoemd;
- Gelukkige paren hebben in vergelijking met ongelukkige paren een beter functionerend immuunsysteem. Een emotionele slijtageslag in een huwelijk eist zijn biologische tol;
- Een goede en gelukkige relatie beschermt tegen ongezonde leefgewoonten en riskant gedrag;
- Paren met een zogenaamd ontwikkelingsperspectief van relatiekwaliteit ("*developmental perspective*"), zijn in tegenstelling tot paren met een "*non-*

developmental perspective”, beter in staat om hun relatiekwaliteit goed te houden. Paren met het ontwikkelingsperspectief besteden op positieve wijze tijd en aandacht aan elkaar en de relatie, zorgen goed voor zichzelf, geven elkaar steun en communiceren beter, waardoor de relatiekwaliteit goed blijft (“de relatie ademt en beweegt”; de relatie blijft in ontwikkeling);

- Paren die op dagelijks basis en op eenvoudige wijze in staat zijn om hun relatie te onderhouden behoren vaak tot de groep ‘happy couples’. Vriendelijkheid, aandacht en dankbaarheid zijn hierbij sleutelbegrippen;
- Gezonde en gelukkige paren hanteren vaak slimme communicatieregels om het onderlinge begrip (empathie) op orde te houden;
- Mensen met relatieproblemen met een vaste levenspartner hebben meer last van lichamelijke en psychische aandoeningen, sociale problemen en seksuele problemen dan mensen met een gelukkige en intieme duurzame relatie. Juist de relatiekwaliteit zelf is de allesbepalende factor;
- Relatieproblemen behoren samen met depressieve stoornissen en angststoornissen tot de voornaamste redenen van aanmelding bij een professional in de GGZ;
- Mensen met problemen in de persoonlijkheid hebben meer risico op relatieproblemen;
- Paren met financiële problemen, problemen op werk, problemen met huisvesting of chronische ziekten en andere lichamelijke ziekten of problemen met een kind, zijn kwetsbaar voor relatieproblemen;
- Voldoende sociale steun in de directe omgeving is een beschermende factor voor relatieproblemen. De kwaliteit van het sociale netwerk (familie, werk, de buurt) kan niet alleen een positieve bijdrage leveren aan de relatiekwaliteit zelf, maar kan bij stressvolle levensgebeurtenissen ook een bijdrage leveren aan een spoedig herstel;
- Relatiekwaliteit bij paren vertoont na verloop van tijd meestal een daling. Paren met een hoge mate van relatiekwaliteit in het begin van hun relatie zijn vaak beter in staat om de relatiekwaliteit gedurende hun relatie goed te houden. Paren met een lage relatiekwaliteit bij aanvang zijn het meest kwetsbaar voor scheiding. Paren die een daling meemaken zijn vaak zelf niet goed in staat om deze daling teniet te doen;
- Personen die idealiseren hebben vaak moeite om hun relatiekwaliteit op orde te houden;
- De risicogroepen voor relatieproblemen zijn met name te vinden in de recent gehuwden en recent samenwonenden (“*newly wed*”) en de paren met een eerste gezinsuitbreiding en kleine kinderen. Statistische analyses voorspellen in de nabije toekomst een nieuwe groep kwetsbaren: de ouderen;
- Vreemdgaan is een van de meest voorkomende redenen om uit elkaar te gaan. Circa een kwart van de paren gaat vreemd;
- Seksuele problemen hebben een negatieve invloed op de relatie kwaliteit. Tegenwoordig speelt porno vaak een negatieve rol in relaties. Steeds meer mannen rapporteren verslaving aan porno. Frequent pornogebruik heeft een negatieve uitwerking op allerlei processen in de hersenen en vergroot het risico op seksuele problemen in een partnerrelatie;
- Aan het licht komen van vreemdgaan of een pornoverslaving leidt regelmatig tot relatietrauma. De symptomen lijken op de symptomen van een acute stressstoornis of een posttraumatische stressstoornis;
- Paren die op elkaar lijken hebben het gemakkelijker. Overeenstemming in karakter, waarden, normen en doelstellingen in het leven, helpt om de relatie goed te houden. Mensen die op belangrijke onderdelen verschillen rapporten een lagere relatiekwaliteit dan paren die op veel gebieden overeenstemmen;
- Biologische man-vrouwverschillen hebben altijd invloed op de relatiekwaliteit. Deze verschillen worden ook beïnvloed door culturele factoren;

- Mensen met problemen uit hun levensgeschiedenis (stressvolle life events, pestverleden, scheiding ouders et cetera) hebben meer risico op relatieproblemen. Sommigen hebben last van hechtingsproblemen;
- Adaptieve processen spelen een belangrijke rol bij relatiekwaliteit. Personen die goed in staat zijn om met problemen om te gaan (“coping”; erover praten en steun zoeken) zijn beter in staat om hun relatie goed te houden;
- Zo’n 20-25% van de mensen met een relatie met een vaste levenspartner voelt zich niet gelukkig in de relatie. Een klein deel van deze personen ervaart ernstige relatieproblemen. Zo’n 40% van de mensen met een relatie met een vaste levenspartner voelt zich juist erg gelukkig. Samenvattend: de meeste paren voelen zich samen gelukkig en hechten belang aan de duurzaamheid (trouw) in hun relatie;
- Het aantal huwelijksontbindingen in Nederland in de periode 2011-2013 is gemiddeld 33.139. Het totale echtscheidingspercentage ligt momenteel op 38,1%.
De gemiddelde leeftijd voor mannen is 46,2 jaar en voor vrouwen 43,0 jaar. Bij veel van de huwelijksontbindingen zijn minderjarige kinderen betrokken. Het totale aantal scheidingen in Nederland (geregistreerde en niet-geregistreerd partnerschap) is ongeveer 100.000;
- Twee derde van nieuwe relaties na een (echt)scheiding mislukken;
- Scheiding heeft over het algemeen een negatieve impact op de kwaliteit van leven van de mensen zelf en naasten (directe familie, vrienden);
- Kinderen van gescheiden ouders hebben later in hun leven meer risico op relatieproblemen, in vergelijking met kinderen uit hechte gezinnen zonder scheidingsgeschiedenis. Ook zien we aantasting van de schoolprestaties, meer emotionele en gedragsproblemen en risico op verslavingsgedrag (roken, drinken, drugs);
- Kinderen uit gezinnen met ouders die samen gelukkig zijn, zijn ‘relationeel ingeënt’, dat wil zeggen: zij hebben een stevige basis meegekregen voor hun eigen toekomst met een vaste levenspartner;
- Relatietherapie is populair, maar kampt ook met stigma, allerlei praktische barrières (hoge kosten, wachtlijsten, tijdsinvestering, et cetera; “*barriers in accessibility, acceptability and availability*”) en hoge terugval op langere termijn;
- Er zijn verschillende soorten relatietherapie beschikbaar. Gemiddeld is het succespercentage van een relatietherapie 50%-70%. Er is geen verschil in effect tussen verschillende soorten therapieën. In Nederland is geen gedegen effectonderzoek beschikbaar (momenteel in uitvoering bij Erasmus Universiteit Rotterdam);
- Een succesvolle relatietherapie is vaak het kalibreren van het liefdeskompas;
- Juist laagdrempelige en toegankelijke programma’s die aansluiten bij de wensen en behoeften van het paar lijken succesvol (“*matching*”);
- Voorkomen is beter dan genezen (en goedkoper);
- Het “geloof” in de effectiviteit van een specifiek programma en de deskundigheid van de trainer of professional zijn belangrijke factoren bij het succes van een interventie;
- Anonimiteit, lage kosten, eigen tijdsindeling en gemakkelijke toegankelijkheid, zijn een aantal van de voordelen van 100% eHealth programma’s. Slimme eHealth kan een deel van de bestaande barrières bij paren met relatieproblemen wegnemen en is tevens een lage drempel voor een zogenoemde relatie-APK;
- Personen tussen 25-45 jaar zijn het meest positief over de mogelijkheden van professionele hulp, al blijft ook een groot deel van deze leeftijdsgroep last houden van een gebrek aan informatie van de beroepsgroep en stigma;
- Toekomstig wetenschappelijk onderzoek zal rekening moeten houden met de complexiteit van het thema relatiekwaliteit en zich meer moeten richten op
 - de kenmerken van relatiekwaliteit,

- de kenmerken van paren (gezonde paren versus kwetsbare paren, wensen en behoeften, weerstanden),
 - gemeenschappelijke therapiefactoren,
 - het effect van verschillende soorten interventies. De cruciale vraag is: Voor welk paar is welk type interventie geschikt?;
- In Nederland zijn verschillende betrouwbare meetinstrumenten beschikbaar voor het meten van relatiekwaliteit. Voorbeelden zijn de Nederlandse Relatievragenlijst (NRV) van Barelds en de Psy Questionnaire Nederland-R (PQN-R) van Kloens.

In *Alles over liefde en relatiekwaliteit* (Kloens en Van Duijn, 2014) zijn voornoemde punten toegelicht en voorzien van wetenschappelijke bronnen. In 2015 is via AUP het boek "Het geheim van duurzame relaties" verschenen.

De fundamente van VerbeterJeRelatie

De theorie

Het programma VerbeterJeRelatie (VjR) is gebaseerd op de belangrijkste theoretische uitgangspunten over liefde en relatiekwaliteit uit 2500 jaar vakliteratuur. Onze West- Europese vakliteratuur over deze thema's is geworteld in de filosofie en theologie. Sinds de twintigste eeuw zijn daar de psychologie, sociologie en biologie als wetenschappen bijgekomen.

Bij een analyse van alle recente beschikbare theorieën over liefde en relatiekwaliteit uit de psychologie, zien we dat deze vaak putten uit de aloude bronnen uit onze rijke geschiedenis. We zien ook dat moderne zeer geavanceerde onderzoeksmethoden uit de geneeskunde en de biologische psychologie de inhoud van aloude theorie vaak bevestigen. Zo blijken geduld en vriendelijkheid belangrijke ingrediënten te zijn van relatiekwaliteit. Hersenscans en hormoonanalyses tonen dat aan. Deze thema's vormen als voorbeeld ook het fundament onder de theorie van psycholoog John Gottman, een autoriteit in ons vak. Beide eigenschappen van de liefde heeft hij ondergebracht bij een theorie over man-vrouw relaties en Gottman zegt vervolgens dat de vriendschapsrelatie tussen beide seksen het belangrijkste kernaspect van een harmonieuze liefdevolle relatie is. Deze vriendschap is sinds de oudheid een van de belangrijkste thema's in de literatuur over de liefde en intieme relaties (Bijbel, Aristoteles, Cicero, Augustinus et cetera). Gottman bevestigt feitelijk wat verschillende denkers uit de oudheid al beschreven.

Modern hechtingsonderzoek maakt in de moderne psychologie vaak gebruik van biomedische meetmethoden, zoals hersenscans en hormoonanalyses, en toont aan dat een veilige hechting tussen man en vrouw een bijdrage levert aan de gezondheid en het levensgeluk van betrokkenen. Man en vrouw, tot elkaar aangetrokken door de kracht van de liefde, horen bij elkaar, zei men vroeger. Nu bevestigen moderne onderzoeken dit aloude idee. Twee andere voorbeelden.

- in de moderne psychologie zijn de thema's empathie en altruïsme (gevende liefde) allesbepalende domeinen van onderzoek en publicaties. Deze thema's zijn in 2500 jaar vakliteratuur uitgebreid beschreven en recent voorzien van bewijsvoering uit de biologische psychologie;
- in de moderne seksuologie vormt het categorische imperatief van de verlichtingsfilosoof Kant het startpunt van vele beschouwingen.

In het boek *Alles over liefde en relatiekwaliteit* zijn vijf hoofdstukken besteed om alle theorieën over liefde en relatiekwaliteit, chronologisch van oudheid tot heden, te beschrijven. Belangrijke denkers zijn onder andere Plato, Aristoteles, Augustinus, Kant, Kierkegaard, Nietzsche, Buber, Levinas, Marcel, Fromm, Gottman en Schmid. Hun werk komt uitgebreid aan bod. Ook het werk van dwarsliggers en pessimisten komt uitgebreid aan bod (Lucretius, Schopenhauer, Heidegger, Sartre et cetera). Zo is het hele palet aan ideeën en meningen op chronologische wijze verwerkt. In *Liefde: een pleidooi voor herijking* (verwacht 2016) is een inleiding Hebreeuwse filosofie toegevoegd aan het historisch overzicht.

Als we al deze informatie verwerken tot een theorie over relatiekwaliteit bij paren, komen we tot de theorie van de Intieme Duurzame Realistische Relatie (IDRR). Deze theorie bestaat uit vier kernaspecten:

1. realistisch perspectief (niet idealiseren, ademen en bewegen, elkaar kennen);
2. uniciteit (respect en acceptatie van de unieke verschillen);

3. intimiteit (vriendschap, aanraking, seksualiteit);
4. duurzaamheid (trouw en doorzettingsvermogen).

Deze vier kerneigenschappen zijn onlosmakelijk aan elkaar verbonden. Zo valt of staat de kwaliteit van de intimiteit met uniciteit en heeft intimiteit weer alles te maken met trouw. Zonder een realistische perspectief zal de kwaliteit van de intimiteit geen lang leven beschoren zijn. Paren die idealiseren en romantiseren hebben vaak moeite elkaar trouw te blijven. Et cetera. In de volgende paragraaf (definitie liefde) worden de vier kerneigenschappen kort toegelicht.

De vier kerneigenschappen van een intieme en duurzame man-vrouwrelatie kunnen aan de hand van de recente vakliteratuur vertaald worden naar tien succesfactoren voor relatiekwaliteit. Deze zijn op te vatten als de 'spelregels voor een goede relatiekwaliteit'. Wanneer ze in de praktijk gebracht worden, bieden deze tien factoren aanknopingspunten voor een duurzame gelukkige relatie. Het is uiteraard aan het paar zelf om zich deze factoren, aan de hand van hun eigen behoeften en wensen, al dan niet toe te eigenen. Uitgangspunt is dat iedere relatie voortdurend verfrist, versterkt en vernieuwd moet worden. De tien succesfactoren kunnen paren helpen en ondersteunen. Ze zijn uitgewerkt in het boek *Alles over liefde en relatiekwaliteit*. In de webapplicatie VerbeterJeRelatie (VjR) is een samenvatting beschikbaar. Via dit eHealth-programma kunnen paren inzicht krijgen in de belangrijkste aspecten van de relatiekwaliteit met de vaste levenspartner en deze kwaliteit, indien nodig, verbeteren.

De tien spelregels voor een gelukkige en duurzame man-vrouwrelatie zijn:

1. overeenkomsten tussen man en vrouw
2. het accepteren van de ander
3. de aanwezigheid van eerlijkheid, openheid en integriteit
4. aandacht geven
5. empathie en begrip
6. steun geven
7. het gevoel samen te zijn (een wij-samen)
8. intimiteit, aanraking en plezierige seks
9. goede communicatie
10. gemeenschappelijke uitdagingen

Ook zijn op basis van de vakliteratuur tien uitgangspunten voor relatiekwaliteit beschreven, die als 'voorwaarden' voor het feitelijke succes van de relatie kunnen worden aangemerkt. Deze zijn enerzijds gebaseerd op het kenniselement van de liefde (weten wat liefde is) en anderzijds op het gedragselement van de liefde (liefde is wat zij doet). Bovendien zijn ze onlosmakelijk verbonden met de vier kernaspecten van de Intieme Duurzame Realistische Relatie (IDRR) en de tien succesfactoren.

De tien uitgangspunten zijn:

- a) Beiden maken een persoonlijke keuze voor de relatie (de keuze vóór de liefde; de *liefdedaden*); liefhebben omvat zowel kennis over wat liefde *is* als een *wilsbesluit* om liefde te doen (praktiseren). Liefde heeft dagelijks onderhoud nodig. Passiviteit is dodelijk voor relatiekwaliteit. Een open, actieve en positieve houding naar elkaar houdt de liefde levend.
- b) In een intieme relatie zijn geven en ontvangen gebaseerd op de wet van de wederkerigheid, waarbij het schenken principieel voorafgaat aan het ontvangen. Echte liefde kent geen behoeftig, consumptief karakter, maar een schenkend karakter. De meeste deskundigen zeggen daarom dat 'wat de ander doet jou in feite niets aangaat': je moet *zelf* liefde geven en je persoonlijke behoeften niet op de voorgrond zetten. Wederkerigheid vereist bewustzijn van elkaar en het leven samen. Beide partners schenken om elkaar tot 'betere', zelfstandige mensen te maken: het doel van hechting is de bevordering van elkaars zelfstandigheid en vrijheid.

Schmid (2011) gebruikt het woord *toegenegenheid* om het gevende aspect van de liefde te benadrukken. Dit impliceert dat beide partners het goede voor elkaar beogen. Van iemand houden en niet het goede voor hem of haar op het oog hebben, is immers een ongerijmdheid. Volgens de stoïcijnse filosoof Epictetus (50-ca. 130 na Chr.) is genegenheid 'iets natuurlijk en goeds'. Toewending, toegenegenheid en schenken zijn dus uitgangspunten voor een goede relatiekwaliteit.

c) Het paar staat toe dat er binnen een intieme relatie sprake is van 'wederzijdse beïnvloeding' (het gedrag van de een heeft invloed op het gedrag en leven van de ander, en andersom). Enerzijds vergroot deze beïnvloeding je wereld (je blikveld wordt ruimer), anderzijds begrenst ze je persoonlijke leefruimte.

d) Het paar weet (heeft kennis van) en accepteert dat een relatie *ademt en beweegt* en haar eigen dynamiek heeft. Een relatie beweegt voortdurend tussen verschillende tegenpolen: tussen afstand en nabijheid, dagelijkse bezigheden en hartstocht, saaiheid en gezonde spanning, conflicten en hoogtepunten. Idealiseren is dodelijk. Een relatie laveert tussen tijd voor jezelf en tijd voor elkaar, tussen individualiteit en het wij-samen van de relatie. Het paar weet ook dat vertrouwen, veiligheid, trouw en respect altijd 100 procent dienen te zijn; deze aspecten van relatiekwaliteit ademen en bewegen juist niet.

e) Het paar beseft dat een zekere zachtheid nodig is om een intieme relatie aangenaam te maken. Dit impliceert een milde, vriendelijke, verdraagzame en vergevingsgezinde houding. Principes als 'de ander behandelen zoals ik zelf behandeld wil worden' of 'met de ogen van de ander kijken' (empathie en perspectiefwisseling) zijn kenmerkend voor deze houding.

f) Het paar erkent zowel gelijkwaardigheid als ongelijkheid (als het gaat om een man-vrouwrelatie): gelijkwaardig in de omgang met elkaar, maar (biologisch) verschillend van elkaar.

g) Het paar hanteert de principes van *gewoontevorming*. Iets regelmatig doen leidt tot de vorming van ingesleten patronen. Voorbeeld: wanneer paren regelmatig dankbaarheid uiten en elkaar positief bejegenen, zal hun relatie uiteindelijk gebaseerd zijn op dankbaarheid en positiviteit. Kleine liefdevolle gebaren horen bij het dagelijks onderhoud. Gottman noemt dit '*small things often*' en legt uit dat regelmatige positieve uitingen juist het verschil kunnen maken. Vansteenwegen (2004) spreekt in dit kader over 'liefde als een werkwoord' en legt het accent op aandacht voor de zogenoemde 'kleine waarden' (lief zijn voor elkaar, geduld en aandacht). Twee topexperts op één lijn: valideer het dagelijkse en ogenschijnlijk gewone. Heerlijk samen op de bank naar buiten staren, een stukje varen in een roeiboot, een potje scrabbelen, een douche nemen of in de tuin een potje badminton spelen (zie de tekeningen in dit boek). Gewoon lekker saampjes. Helaas is dit dodelijk nieuws voor de 'onrustige geest' (metafoor van Kierkegaard).

h) Het paar heeft kennis over de invloeden van ieders persoonlijke levensgeschiedenis op de relatie en relatiekwaliteit, alsmede kennis over de invloed van de huidige cultuur en maatschappij op waarden en uitingsvormen binnen de relatie.

i) Het paar beseft dat zelfliefde, zelfkennis en zelfacceptatie nauw samenhangen met de relatie. Zonder een stabiel zelf geen evenwichtige relatie en zonder intieme relatie(s) geen zelf: zelfliefde en naastenliefde zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

j) Het paar houdt zich aan de wet; de leefregels uit de grondwet en wetboeken (onder andere respect en integriteit).

Een definitie van de liefde

Als we aan de hand van de theorie van de IDRR, de tien succesfactoren en de tien 'voorwaarden', een analyse maken van het begrip liefde, stuiten we in de vakliteratuur op verschillende begrippen. In het navolgende tekstgedeelte uit het nawoord van het boek *Alles over liefde en relatiekwaliteit* wordt aandacht besteed aan de definitie van de liefde.

De verschillende begrippen in de vakliteratuur zijn: complete liefde, echte liefde, gevende liefde, naastenliefde, pragmatisch-romantische liefde, rijpe liefde, schenkende liefde, verbonden liefde, volwassen liefde, vriendschapsliefde, ware liefde en zuivere liefde. Deze begrippen zijn met twee woorden te typeren: waar en rijp. Ware liefde kenmerkt zich door een liefdevolle en welwillende houding jegens de ander. Zij heeft de relatie zelf en de ander, die eerste-jij op het oog. Zij leeft niet vanuit de behoefte aan aandacht en genegenheid, maar zij geeft deze aandacht en genegenheid. Dit is een schenkende vorm van liefde. Ware liefde stelt de ander in de vrijheid. Zij maakt van de ander meer mens. Zij is bestendig. Het is liefde-met-de-ander en liefde-voor-de-ander. Zij beweegt tussen hartstocht en de rust van het dagelijkse. Deze ware liefde is geen ideale liefde. Zij is niet primair emotie, maar een ingewikkelde combinatie van gevoel, gedachten (geweten) en gedrag (liefdedaden). Deze liefde is een zogenoemd regulatief ideaal, een ideaal dat in dit leven nooit volledig kan worden bereikt. Filosofen en psychologen als Kierkegaard, Nietzsche, Fromm, Vansteenwegen, Gottman, Nussbaum en Schmid pleiten daarom voor het matigen van ons verlangen. Dit bepaalt ons bij de kenmerken van ware liefde.

In het boek zijn meerdere kenmerken van deze ware liefde beschreven. De filosoof Kierkegaard noemde dit de liefdedeugden. Op indringende wijze beschreef hij het belang van het persoonlijke besluit van de enkeling in relatie tot deze deugden. Hij bepaalde ons bij de twee wegen van de liefde. De eerste weg is de weg naar binnen: naar het innerlijk. Je moet eerst de liefde eigen maken. De tweede weg is de weg naar buiten: naar de ander. Deze twee wegen van de liefde zijn onlosmakelijk verbonden met de twee eisen van de liefde: de eis van het persoonlijke besluit om liefde te doen en de eis van de duurzaamheid (bestendigheid).

Wanneer we vervolgens de liefdedeugden analyseren, komen we tot de volgende opsomming: geduld, vriendelijkheid, waarheid, verdraagzaamheid en vergevingsgezindheid. Dit zijn kenmerken van liefde die al in de oudheid werden beschreven en die door recent wetenschappelijk onderzoek, bijvoorbeeld met hormoonanalyse en hersenscans, bevestigd worden.

Liefde is wat liefde doet en je herkent haar dan ook aan haar uitingen. Dat betekent in de praktijk van het dagelijks leven eenvoudigweg geduldig zijn. In de theorie van Gottman kwam dit, na veertig jaar fundamenteel onderzoek naar relatiekwaliteit, als kerncompetentie van de masters van de relatie naar voren: accepteren dat de ander anders is en dat de meeste problemen inherent zijn aan een relatie en zodoende niet oplosbaar. Ware liefde betekent ook gewoonweg vriendelijk doen. Het belang van een positieve houding tegenover zowel de levenspartner als de relatie zelf, blijkt fundamenteel voor relatiekwaliteit. Onderzoek van Gottman toont aan dat de verhouding tussen positieve uitingen, zoals vriendelijkheid en geduld, en negatieve uitingen, zoals kritiek en minachting, bij gelukkige paren 20:1 is. Slimme paren weten volgens Gottman precies wat ze moeten doen om de relationele bankrekening goed gevuld te houden. Deze paren mijden heel elegant kritiek, minachting en defensief gedrag en steken alle energie in vriendelijkheid en geduld. Recent promoveerde collega Tila Pronk op het verband tussen relatiekwaliteit en impulscontrole (geduld). Zij liet zien

dat een goede impulscontrole positief is voor de relatiekwaliteit bij paren. Het klinkt eenvoudig, maar modern, zeer geavanceerd en gerepliceerd onderzoek heeft het aloude beeld van de liefde bevestigd. Een beeld dat in de Bijbeltekst van 1 Korinthe 13 al treffend werd geschetst. Niet voor niets wijzen de bekende cultuurkritische denkers (Kierkegaard, Nietzsche en Fromm en de latere levenskunstfilosofen, Dohmen, Schmid et cetera) op het verlies van 'die aloude waarden'. Ontworteld en onthecht zijn degenen die geduld, vriendelijkheid, waarheid, verdraagzaamheid en vergevingsgezindheid, al dan niet bewust, aan de kant hebben geschoven.

Zo hebben alle liefdedeugden hun plaats in een intieme duurzame relatie. We hebben deze beschreven in de vier kernaspecten van een Intieme Duurzame Realistische Relatie (IDRR) en de tien succesfactoren. Er is sprake van ware liefde wanneer men deze liefde en de relatie niet idealiseert, maar laat ademen en bewegen tussen het vurige van de hartstocht en het kalme van de dagelijkse omgang met elkaar. Dit ademen van de relatie werd treffend door de bekende filosoof Schmid voorzien van een beeld; het kleurenpalet van de relatie: de gouden uren, waarin het werk vlot verloopt, de grijze uren van de alledaagsheid, de rozerode uren van de erotiek, de rode uren van de krachtige gevoelens, de blauwe uren van het intensieve gesprek, de paarse uren van de volledige zelfvergetelheid en zelfverwaarlozing en de limoengroene uren van de simpele tevredenheid. Het is een mooi beeld, dat recht doet aan de veelkleurigheid van de liefde.

Realistisch perspectief

Het eerste kernaspect noemen we het realistisch perspectief van de relatie. Dit perspectief gaat over de beelden, gedachten en verwachtingen die mensen hebben. Een realistisch beeld blijkt fundamenteel voor een goede relatiekwaliteit. Niets is zo destructief voor de relatiekwaliteit als idealiseren en een voortdurende claim op de beschikbaarheid van de partner of een focus op het rozerode van de hartstocht en erotiek. In de voorlichting aan paren is dit een onmiskenbaar belangrijk punt. Het gevaar is evident aanwezig: een niet- realistisch perspectief op liefde en relatiekwaliteit.

Uniciteit

Het tweede kernaspect betreft de uniciteit. Ieder mens is uniek. Iedereen verschilt van elkaar, maar we zijn allemaal gelijk voor God. Het respect en de acceptatie van het anders- zijn ('de andersheid') van je levenspartner blijkt het vertrekpunt voor de intimiteit. Ook betekent dit aspect van de uniciteit dat er maar één persoon is op wie je de focus moet leggen: jezelf. Liefde doen betekent zelf liefde doen. Niet vergelijken en je evenmin bezighouden met wat die ander allemaal wel of niet doet. Verander de wereld, begin bij jezelf!

“Liefde is een beslissing. Die moet van binnenuit komen en vereist grote welwillendheid tegenover de ander.”

Schmid

De kwaliteit van de relatie staat of valt met twee volwassen, autonome mensen die in staat zijn zelf in actie te komen. De filosoof Verbrugge zegt: “Je kunt niet via de buitenkant [via de ander] oplossen wat van binnen geheeld moet worden”. De beroemde psycholoog Erikson zegt over het verband tussen autonomie en relatievorming: “Intimacy is the first ‘we’ stage. It depends on a well-grounded ego identity, an ‘I’ that is formed to such an extent that its firmness of self and ideological convictions are comparatively solid.”

Intimiteit

Intimiteit is het derde kernaspect van de IDRR. Vanuit hun eigenheid geven beide partners gestalte aan het wij-samen. Dit wij-samen is een zogenoemde relatie-identiteit. Erikson noemt dit een coöperatieve levensstijl van twee (stevige) identiteiten. Het is volgens deze collega de plaats waar werkelijke wijsheid gevonden kan worden: "The origin of wisdom and ethical behavior." Het wij-samen kan men vervolgens onderverdelen in vriendschap, aanraking en seksualiteit, de drie subaspecten van intimiteit. Vriendschap en aanraking blijken van grote waarde te zijn voor de duurzame man-vrouwrelatie. Daarnaast zijn ze het fundament voor duurzaam plezierige seks en gezinsvorming. Sommige theorieën leggen het accent op vriendschap en andere theorieën op aanraking en seksualiteit. Na een grondige analyse van de vakliteratuur blijken de drie aspecten van intimiteit, én onlosmakelijk aan elkaar verbonden én met recht te duiden als drie te onderscheiden subaspecten.

Duurzaamheid

Als laatste kerneigenschap is de eigenschap van de duurzaamheid uitgelegd in termen van trouw en doorzettingsvermogen. Deze duurzaamheid vormt het fundament onder de intieme man-vrouwrelatie en wordt in de vakliteratuur als wezenlijk beschouwd voor relatiekwaliteit.

Mensen die zich deze spelregels hebben eigen gemaakt, worden in de vakliteratuur gerekend tot de masters en de gelukkigen, niet in de minste plaats omdat een intieme gelukkige relatie enorme positieve effecten blijkt te hebben op de gezondheid. Liefde blijkt niet alleen even belangrijk als voldoende water drinken, maar ook fundamenteel voor onze zingeving en ons levensgeluk. Erikson zegt: "These are clear indicators of wisdom." Mensen die liefde ontberen zijn minder gezond, minder gelukkig en in wezen eenzaam. Het is dus niet om mensen te pesten wanneer de filosoof zegt dat liefde doen ook plicht is. Het is juist deze plicht die gezond maakt en leven geeft. Via de plicht wordt vrijheid verkregen, voor jezelf en voor de ander. Daar worden beiden meer mens door. Het alternatief is, in lijn met denkers als Kierkegaard, Jaspers, Fromm, Erikson en Schmid, een vrijheid 'zonder bodem'. Feitelijk is dit 'onvrijheid'.

De spelregels voor een Intieme Duurzame Realistische Relatie (IDRR) volgen als vanzelf. Kernwoorden daarbij zijn: overeenkomsten, respect, openheid, eerlijkheid, aandacht, empathie, steun, communicatie, relatieplan en uitdagingen. Wanneer we vervolgens een definitie van ware liefde en liefhebben geven, luidt deze als volgt:

Ware liefde is een vorm van gevende liefde. Ware liefde is de altruïstische liefde van een zelfbewust persoon. Deze enkeling geeft op persoonlijke wijze gestalte aan de intimiteit in een relatie, waardoor de vriendschap en de lichamelijke dagelijks worden onderhouden. De liefdevolle persoon idealiseert niet, romantiseert niet, vergelijkt niet en laat de relatie ademen en bewegen tussen enerzijds passie en hartstocht en anderzijds dagelijkse genegenheid en dagelijkse bezigheden. De liefdevolle beseft het noodzakelijke van zelfzorg en beschermt de relatie tegen ongunstige invloeden van buitenaf, waardoor het liefdesschap op koers blijft en gezondheid wordt bevorderd. Hij leeft met en voor anderen en niet uit anderen. Hij neemt af en toe eens even afstand om zijn eigen handelen onder de loop te nemen. Hij blijft bij zijn bron en weet één ding zeker: de liefde overwint alles.

Deze definitie is de uitkomst van een intensieve zoektocht in de vakliteratuur naar wat liefde is en naar wat liefde doet. Bijzonder motiverend tijdens deze zoektocht was de

constatering dat de aloude en nieuw-moderne filosofie en biopsychologisch onderzoek van relatiekwaliteit deze definitie bevestigt. Onderzoek met fMRI-scans en bloedanalyses van (stress)hormonen leveren ons tegenwoordig een schat aan data die de aloude opvattingen wetenschappelijk onderbouwen. Toch moet we ook constateren dat de theorie van de IDRR en voornoemde definitie van ware liefde slechts een glimp van de werkelijkheid beschrijven. Immers: ook dit model is per definitie een reductionistisch model. De vraag blijft of zoiets fundamenteels als liefde (liefde als oerbron) in een theorie of een definitie te vangen is. Liefde blijft, hoe je het ook wendt of keert een groot wonder. In essentie niet te beschrijven.

Het programma VerbeterJeRelatie

Het programma VerbeterJeRelatie (VjR) is gebaseerd op de theorie van de Intieme Duurzame Realistische Relatie (IDRR) en de genoemde succesfactoren en 'voorwaarden' voor relatiekwaliteit. Het is een op de praktijk van het dagelijks leven van paren gericht programma, waarbij nagenoeg elk paar zijn eigen invulling aan kan geven. Ieder paar is uniek. Ieder paar kent zijn eigen invulling van de vier kerneigenschappen van de IDRR. Het ene paar steunt in de relatiekwaliteit sterk op vriendschap en trouw, terwijl een ander paar wellicht het wederzijdse respect als hun belangrijkste uitgangspunt hanteren. Sommige paren besteden weinig aandacht aan aanraking en seks, terwijl andere paren weer moeite hebben om elkaar trouw te blijven. Een belangrijk kenmerk van het programma is dan ook: fit-to-the-client. VjR is een 'open programma' en kan onderscheiden worden van zogenoemde 'gesloten programma's', die primair uitgaan van een bepaalde afgebakende theorie (leertheorie, communicatietheorie et cetera). Het programma leunt ook sterk op de persoonlijke inbreng van de hulpvragers en zelfmanagement. Onderzoek laat zien dat hiermee het succes van de interventie vergroot wordt. De therapeut is voornamelijk coach en mentor. De therapeut helpt bij de probleemanalyse (diagnostiek), de keuze van de passende interventie en bewaakt het therapeutisch proces. Een programma wordt altijd ondersteund met de theorie en adviezen voor de praktijk vanuit het boek *Alles over liefde en relatiekwaliteit* of het persoonlijke eHealth dossier. Ondersteuning met deze passende literatuur helpt de therapeut om zo spoedig mogelijk weer naar de achtergrond te treden en de zelfwerkzaamheid van het paar te vergroten. Ieder paar moet uiteindelijk zonder therapeut verder.

Uit de integratie van de belangrijkste theorie over relatiekwaliteit en de beste relatietherapieën hebben wij dan ook een programma gemaakt dat zorgt dat ieder paar zijn unieke invulling kan geven aan de verschillende onderdelen in het programma.

Het programma kan op drie manier worden doorlopen⁵:

1. 100% eHealth: het paar volgt het programma 100% via internet, zonder tussenkomst van een therapeut. Deze optie is geschikt voor paren met een wens voor Relatie-APK of paren met lichte tot milde relatieproblemen, of paren die kosten en tijd willen besparen;
2. combinatie eHealth en therapie met een relatietherapeut: na een intake met een relatietherapeut volgt het paar het eHealth programma, om vervolgens de uitkomsten aan de hand van een plan van aanpak samen met een relatietherapeut verder uit te werken. De inhoud en frequentie van de relatietherapie worden aangepast aan de wensen en behoeften van het paar;
3. Therapie met een relatietherapeut, zonder eHealth ondersteuning.

Middels een drietal bouwstenen proberen we een unieke match te creëren tussen de unieke klantkenmerken van het paar en werkzame methoden uit de relatietherapie.

De vier bouwstenen zijn:

1. Diagnostiek & Informatie
2. Zelfmanagement
3. Adviezen, Tips & Tricks

Deze bouwstenen van het programma zijn ondergebracht in drie modules. Hierbij wordt gebruikt gemaakt van verschillende methoden en technieken uit verschillende 'scholen' in de psychotherapie en relatietherapie. Hierbij geldt het criterium 'fit-to-the-client': niet de cliënten passen zich aan de methode aan, maar de methode (en therapeut) past zich aan de unieke cliëntkenmerken aan. Dit wordt ook wel 'matched care' genoemd. Naast de noodzakelijk bouwstenen van Diagnostiek en Informatievoorziening zijn dit technieken uit:

- de persoonsgericht psychotherapie (op empathie gericht en leren uiten van persoonlijke gevoelens en gedachten; Rogers et al.)
- de cognitieve gedragstherapie (schematherapie, en technieken als registratie, intiem of effectief onderhandelen/ empathie-oefeningen, taarttechnieken en experimenteren met nieuw gedrag, zoals toename van positieve uitingen en afleren negatieve uitingen)
- inzicht gevende therapie (zelfinzicht en vergroten empathie, uniciteitprincipe, middels persoonlijke brieftechnieken: over het verband tussen persoonlijke levensgeschiedenis en actuele relatiekwaliteit, historische toets, hechting en verbondenheid middels Persoonlijke Brief)
- narratieve psychotherapie (persoonlijke- en relationele verhalen, zelfonthulling, empathische confrontatie)
- biomedische wetenschappen ('selfsoothing', werking van seksuele responscyclus), seksuologie (voorlichting, oefeningen, intimiteitmeetlat) en imaginatietechnieken.

Indien het programma met een therapeut wordt gevolgd wordt verwacht dat deze op de hoogte is van de verschillende methoden en technieken uit de verschillende therapiescholen en een integratief therapiemodel kan uitvoeren.

Na een uitgebreide analyse van alle methoden en 'scholen' in de relatietherapie beschrijven Vangelisti en Perlman (2006) vier gemeenschappelijke factoren uit deze verschillende benaderingen, die aansluiten bij het ontwerp van VjR:

- a) vergroten inzicht van man en vrouw in hun actuele relatiekwaliteit; sterke kanten en problemen
- b) vergroten inzicht in het verband tussen persoonlijke levensgeschiedenis, met name de relatiecomponenten, en de actuele relatiekwaliteit met de vaste levenspartner
- c) motiveren en aanmoedigen van het paar om het aandeel positieve uitingen in de relatie te vergroten, en de negatieve invloeden voor de relatiekwaliteit te reduceren
- d) vergroten van het persoonlijke arsenaal aan mogelijkheden om de relatie-identiteit op een positieve wijze te beïnvloeden.

De punten a) tot en met d) richten zich op de dagelijkse praktijk van het wij-samen (hier en nu) en helpen om de relatiekwaliteit en mate van intimiteit te vergroten. Een programma als VjR kan helpen om paren hoop en perspectief te geven op hun eigen relatiekwaliteit.

Volgens Vangelisti en Perlman zijn het juist die unieke factoren in de therapeutische alliantie die verantwoordelijk zijn voor het succes en niet de methode zelf ("0%-8% of variance", p.761). Zij baseren hun analyse onder andere op het werk van experts als Wampold⁶ (zie in Kloens en Van Duijn, 2014). De relatietherapieën met practice-based evidence richten zich, geheel vanuit eigen perspectief, veelal op deze vier factoren. Kort gezegd: de ingang kan anders zijn, maar het resultaat is vaak hetzelfde. De analyse van Vangelisti en Perlman sluit aan bij het merendeel van de deskundigen uit de school van de integratieve relatietherapie. Nader vergelijkend onderzoek zal moeten uitwijzen of er met betrekking tot therapie succes verschillen gevonden worden tussen

enerzijds een laagdrempelige 100% EHealth interventie en anderzijds interventies met een therapeut (met of zonder EHealth ondersteuning).

⁵ Nazorg en een programma terugvalpreventie op maat.

De drie modules van VerbeterJeRelatie (VjR), Diagnostiek & Informatie, Zelfmanagement, Adviezen, Tips & Trics, zijn tegelijkertijd de drie stappen in het programma. Man en vrouw volgen, **apart van elkaar**, deze stappen in chronologische volgorde, van 1 tot en met 3. Tussentijds worden de resultaten in overzichtelijke rapportages getoond en zijn zij voor alle betrokkenen voor nadere analyse beschikbaar. Na afloop van het programma kunnen alle uitslagen, informatie en opdrachten worden opgeslagen in een persoonlijk dossier. Op deze manier kunnen paren thuis in alle rust de inhoud en resultaten van de verschillende bouwstenen uit het programma doornemen. Dit unieke persoonlijke naslagwerk helpt paren ook om terugval te voorkomen.

Een belangrijk punt is het volgende: man en vrouw doorlopen het programma in de eerste drie stappen individueel, om vervolgens bij stap 3 bij elkaar te komen. Op basis van een analyse van vakliteratuur kent de aanpak binnen VjR dus twee aspecten: een individueel aspect gericht op beider persoonlijke identiteit, en een relationeel aspect gericht op de relatie-identiteit (het 'wij-samen'). De filosofie van de gescheiden trajecten voor de persoonlijke identiteit komt niet uit de lucht vallen. Zij is gebaseerd op de theorie over relatiekwaliteit dat ieder mens, dus man en vrouw apart, zelf in staat moet worden gesteld om op eigen unieke wijze gestalte te geven aan de relatiekwaliteit met de partner. Man en vrouw hebben per definitie een persoonlijke kijk op de relatiekwaliteit en een persoonlijke taal van de liefde. Het diagnostische profiel van de relatie is per definitie verschillend. Ook kan het zijn dat de man baat heeft bij informatie over "begrip en empathie" en de vrouw bij "plezierige seks". Aan de hand van het diagnostische profiel krijgen beiden hun eigen Informatie en worden zij via de module Zelfmanagement gedwongen om zelf in actie te komen. Immers: verbeter je relatie, begin bij jezelf. Man en vrouw worden in de gelegenheid gesteld om middels persoonlijke talenten en mogelijkheden (uniciteitprincipe) gestalte te geven aan het wij-samen, de relatie-identiteit. Deze aanpak verklaart waarschijnlijk het succes van VerbeterJeRelatie (VjR). Mensen voelen zich na afloop veel beter in staat om zelf gestalte te geven aan de relatie met hun levenspartner. Vanuit hun beider unieke persoonlijkheden zijn zij zelf in actie gekomen. Zij zijn beter in staat om met een realistische bril naar zichzelf en de relatie te kijken, waardoor de duurzaamheid wordt bevorderd en de intimiteit aan kwaliteit verbeterd. Op deze manier werken paren zowel aan zichzelf als aan hun relatie.

Het uitgangspunt van de uniciteit sluit aan bij de uitgangspunten van de existentiële psychotherapie. Gebaseerd op het werk van denkers als Kierkegaard, May en Rogers is de centrale these: eerste de weg naar binnen (de weg van de enkeling naar zijn innige innerlijk) en dan pas de weg naar buiten (naar de ander). Kierkegaard noemt dit de eerste eis van de liefde, de weg naar het innige innerlijk om de liefde zelf eigen te maken (zie hoofdstuk 3 en 5 van *Alles over liefde en relatiekwaliteit*). Het is in de optiek van Carl Rogers dé essentie van persoonsgerichte psychotherapie: het proces van zelfwording ("Worden wie je bent"). De empathische houding van de therapeut is gericht op deze zelfwording, ook in relatietherapie.

⁶ Collega's als Duncan, Miller en Sprenkle noemen een maximaal variantie-percentages van 15%. Zie relevante studies en vakliteratuur in Kloens & van Duijn (2014) en proefschrift Kloens (2005).

Analyse van de drie modules van VerbeterJeRelatie

Diagnostiek & Informatie

De module Diagnostiek bestaat uit twee componenten:

- a) Een analyse van de relatiekwaliteit aan de hand van de Relatietest VjR. Deze eenvoudige test bestaat uit 82 vragen. De test meet de belangrijkste aspecten van relatiekwaliteit, zoals
 - uniciteit (acceptatie en respect),
 - aanraking,
 - seksualiteit,
 - relatietrauma,
 - elkaar kennen,
 - wij-samen,
 - conflicthantering et cetera.

De 82 items zijn gekoppeld aan verschillende documenten in een digitale bibliotheek met informatie over een specifiek thema, zoals respect, vriendschap, trouw, seksualiteit, relatietrauma, communicatie en conflicthantering. De man en de vrouw ontvangen beiden na het maken van de Relatietest VjR een persoonlijke uitslag. Aan de hand van een score 'Rood' of 'Groen' kan men direct zien welk thema relevant is voor de relatie.

- b) Een analyse van persoonlijk functioneren, persoonlijkheidseigenschappen, coping en relatiekwaliteit aan de hand van de in Nederland gevalideerde vragenlijst PQN. De rapportage van de PQN is aan de hand van een stoplicht- model ('Groen-Oranje-Rood').

Zelfmanagement

De module Zelfmanagement is het hart van het programma en bestaat uit vier onderdelen:

- a) Het schrijven van een Persoonlijk Levensverhaal (PL);
- b) Het schrijven van een Relationeel Levensverhaal (RL);
- c) Het schrijven van een Persoonlijke Brief (PB);
- d) Het beantwoorden van Twee Vragen (TV).

Deze vier onderdelen zijn voorzien van een instructie en een maximum aan lengte (aantal woorden). Uit de vakliteratuur en onze eigen praktijkanalyse bij meer dan 3000 paren komt naar voren dat het PL, het RL, de PB en de TV zeer krachtige methoden zijn binnen de relatietherapie.⁷ De PB is vaak een zeer emotioneel moment en van grote betekenis voor de emotionele verbondenheid van het paar.

⁷ Bovenstaande toelichting is overgenomen uit Kloens en Van Duijn (2014), eindnoot 1734.

Adviezen, Tips & Tricks

De module Adviezen, Tips & Tricks bestaat uit twee onderdelen:

- a) Hoe nu verder?: richtlijnen en adviezen hoe om te gaan met de informatie uit de gedeelten Diagnostiek, Informatie en Zelfmanagement;
- b) Tips & Tricks: registratieopdrachten, oefeningen en gedragsexperimenten om het zogenoemde Relatieplan uit te werken en in de praktijk toe te passen.

Literatuur

Bernier, A. & Dozier, M. (2002). Assessing adult attachment: empirical sophistication and conceptual bases. *Attachment and Human Development*, 4, 2, 171-179.

Carson, D.K. & Casado-Kehoe, M. (Eds.). (2011). *Case studies in couples therapy*. London: Routledge.

Crawley, J. & Grant, J. (2005). Emotionally focused therapy for couples and attachment theory. *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, 26, 2, 82-89.

Dickson, J. & Dattilio, F.M. (2011). Cognitive behavior therapy with couples. In Carson, D.K. & Casado-Kehoe, M. (Eds.). *Case studies in couples therapy* (pp. 93-107). London: Routledge.

Kloens, G.J. & Duijn, van, (2014). *Alles over liefde en relatiekwaliteit*. Katwijk: InnovatieDuo.

Kloens, G.J. & Duijn, van, (2015). *Het geheim van duurzame relaties*. Amsterdam: AUP.

Nosko, A., Tieu, T-T, Lawford, H. & Pratt, M.W. (2011). How do i love thee? Let me count the ways: parenting during adolescence, attachment styles, and romantic narratives in emerging adulthood. *Developmental Psychology*, 47, 3, 645-657.

Vangelisti, A.L. & Perlman, D. (Eds.). (2006). *The Cambridge handbook of personal relationships*. Cambridge: Cambridge University Press.

Het Relatieve Levensverhaal (RL) is een onderdeel van het zorgprogramma VerbeterJeRelatie (VjR). Het RL kan worden opgevat als een 'ervaringsboek', dat wil zeggen: een persoonlijk dagboek van de relatie en relatiekwaliteit. Het RL is een soort hypomnemata: persoonlijke notities, een ervaringsboek over de relatie. Deze hypomnemata zijn geworteld in een lange historie. De oude Grieken gebruikten deze aantekeningen- en ervaringsboeken al. Diverse werken die behandeld worden in dit boek zijn gebaseerd op het principe van het ervaringsboek, zoals de Belijdenissen van Augustinus, de Dagboeken van Kierkegaard of sommige werken van Nietzsche. Meer informatie over hypomnemata in Foucault (2009), p. 179, en deel VI, Schrijven vanuit een ervaring, p. 169-179.

Het Relatieve Levensverhaal (RL) is een standaard onderdeel van het VjR-programma. Een RL is in de regel onderdeel van zogenoemde narratieve relatietherapie, maar maakt in verschillende vormen ook vaak deel uit van andere vormen van relatietherapie. Zie Gallant en Strauss (2011), p. 289-301; Carson en Casado-Kehoe (2011); Dickson en Dattilio (2011); Nosko, Tieu, Lawford en Pratt (2011). Kernwoorden: inzicht, zelfonthulling, empathie.

Nosko, Tieu, Lawford en Pratt (2011) adviseren het gebruik van narratieve methoden, zoals het levensverhaal, in combinatie met kwantitatieve onderzoeksmethoden in relatietherapie en leggen een verband tussen deze methoden en hechtingsstijlen (p. 656). Zie ook het advies van Bernier en Dozier (2002), p. 177. In het zorgprogramma VerbeterJeRelatie (VjR) is een combinatie van narratieve elementen en kwantitatieve onderzoeksmethoden ondervangen door de aanwezigheid van een zogenoemd Persoonlijk Levensverhaal (PL), Relatieve Levensverhaal (RL) en standaard-diagnostisch onderzoek met de PQN van onder andere persoonlijkheidseigenschappen en coping. Crawley en Grant (2005) adviseren EFCT-therapeuten om de ontwikkelingsgeschiedenis van personen in een therapie een prominente plaats te geven (p. 88).

Verwijzingen vakliteratuur zie Literatuurlijst of in *Alles over liefde en relatiekwaliteit*.