

Alfons Vansteenwegen blikt terug op vier decennia relatietherapie

“Een relatie hoeft niet perfect te zijn, wel ‘goed genoeg’”

Ines Minten

Relatietherapeuten trachten niet de ideale verhouding te propageren, aldus professor Alfons Vansteenwegen. “Het is al een kunst om gewoon tevreden te zijn als koppel. Het blijkt steeds weer uit mijn onderzoek en therapie-ervaring: samenleven gaat niet vanzelf. Goed genoeg kan als prestatie dus al tellen.”

‘The Good Enough Couple’ is de titel van het internationale congres voor relatietherapeuten dat naar aanleiding van het emeritaat van professor Alfons Vansteenwegen op 1 en 2 juni wordt georganiseerd. Vansteenwegen heeft in zijn carrière de relatietherapie uit de kinderschoenen zien groeien tot een therapievorm met internationale erkenning. “Toen wij in 1972 in Leuven met relatie- en sekstherapie begonnen waren we bij de eersten in Europa. De principes die we toen hebben ingevoerd, zijn in de loop van de jaren meer en meer doorgedrongen.”

Vansteenwegen zag de afgelopen decennia niet alleen de inzichten evolueren, maar ook de relaties zelf en de manier waarop mensen ermee omgaan: “Vroeger was het vanzelfsprekend dat mensen samen bleven. Ik herinner me een programma dat we gemaakt hadden voor de VRT over ‘de goede scheiding’. Men sprak er schande over: hoe durfden we!? Nu zien we bijna het omgekeerde. Waar het toen evident was dat je je opofferde voor elkaar, staat nu de zelfontplooiing veel meer centraal. Omdat we zo gefocust zijn op onszelf realiseren, wordt het moeilijker om met elkaar samen te leven.”

Ook op het vlak van seksualiteit ziet Vansteenwegen verandering. ‘Vóór 1968 waren er grote taboes. De problemen die we toen tegenkwamen hingen vooral samen met een gebrek aan informatie: daardoor ging het vaak niet goed. Vandaag kunnen en mogen we alles. De vraag is nu veel meer hoe we die seksuele vrijheid kunnen overleven. Hoe kunnen we tevreden zijn met wat we hebben? Veel mensen lijden onder de idealisering van seks en relaties. Alles moet perfect zijn. Maar dat is onmogelijk en daarom zijn veel koppels ongelukkig in een relatie die eigenlijk ‘goed genoeg’ is.”

Onbesuisd scheiden

Allemaal goed en wel maar hoe weet je of je relatie ‘goed genoeg’ is of toch net niet? “Als je over het algemeen en over een langere periode bekeken tevreden bent over jullie samenleven, zit je op het goede spoor”, vindt Vansteenwegen. “Ik spreek bewust niet over ‘gelukkig’, want een constante toestand van geluk is te hoog gegrepen. Een overwegend goed gevoel tussen de partners is absoluut nodig, maar niet op elk moment. Een relatie draait niet om momentane gevoelens. Als je je als koppel puur daarop baseert, ben je uit elkaar voor je het niveau van ‘the good enough couple’ bereikt.”

“Ik ben zeker niet tegen scheiding. Daarom heb ik ook altijd zo geijverd voor scheidingsbemiddeling. Maar ik ben er zeker van dat veel koppels te snel beslissen om uit elkaar te gaan. Een relatie afbreken moet je weloverwogen doen. Er zijn er genoeg die na een jaar inzien dat ze onbesuisd gehandeld hebben en beter aan de problemen gewerkt hadden. Zeker als er kinderen bij betrokken zijn, moet je goed nadenken voor je zo’n stap zet. De gevolgen kunnen groter zijn dan je denkt.”

Geen zwart gat

Vansteenwegen is erg tevreden over zijn carrière. “Ik ben dankbaar dat ik alles heb kunnen doen wat ik heb gedaan. Als je, zoals ik, kunt doen wat je boeit en er omgekeerd voor kunt zorgen dat je geboeid bent door wat je doet, is dat voor een carrière het mooiste wat er is. Mijn betrokkenheid bij mijn werk is altijd groot geweest, en ik heb het geen dag tegen mijn zin gedaan. Relatietherapie is dan ook een van de interessantste dingen die er bestaan, precies omdat je altijd twee mensen voor je hebt, die nooit helemaal hetzelfde zijn. Als de ene beweert dat water kookt op 100 graden, kun je er zeker van zijn dat de ander het daar toch niet helemaal mee eens is.”

Vansteenwegen is ook blij met de positie die de relatietherapie binnen de universiteit en de UZ heeft verworven: “We hebben in de eerste plaats ons Communicatiecentrum uitgebouwd, waar koppels niet alleen terecht kunnen voor therapie, maar waar we ook seks- en relatietherapeuten opleiden en waar

baanbrekend onderzoek wordt verricht. Daarnaast is er de sterke band met het Instituut voor Familiale en Seksuologische Wetenschappen, dat verbonden is aan de Faculteit Geneeskunde en waar ik al twaalf jaar voorzitter van ben. We zien de openheid van de faculteit groeien om het instituut de middelen te geven waar het recht op heeft. We rekenen erop dat ze haar beloftes daaromtrent ook zal houden." Met de twee instanties bekleedt Leuven een unieke positie: "We bieden niet alleen een postgraduate vorming voor therapeuten aan, maar ook een volledige masteropleiding in de seksuologie. Daar mogen we terecht trots op zijn."

Het congres wordt een waardige viering van het instituut en het centrum én van het emeritaat. "Lesgeven zal ik erg missen. Ik deed het erg graag. Dankzij mijn praktijkervaring kon ik voor mijn lessen uit steeds weer nieuwe cases putten. Volgens mij apprecieerden de studenten die aanpak ook. De rest van mijn activiteiten denk ik bijna allemaal te kunnen blijven doen. Ik zal nog enkele doctoraatsstudenten blijven begeleiden, zal nog therapie, workshops en lezingen geven en zal zeker boeken blijven schrijven. Vulgarisatie van het vakgebied heb ik altijd als een cruciale opdracht beschouwd, waar veel van mijn vrije tijd in is gekropen. Liefde is een werkwoord gaat naar een oplage van 100.000 toe. Ik vind het prettig om mijn werk en ervaring te kunnen vertalen voor een groot publiek." Van een nakend zwart gat is er voorlopig dus nog geen sprake.

<http://nl.humsex.org/>