



Dr. Does ziet licht

In elke Zin beantwoordt hoogleraar klinische psychologie **Willem van der Does (1960)** uw levensvragen. Groot, of klein. Voor iemand anders. Of gewoon fijn voor uzelf. Prangende vraag? Mail hem naar redactie@zin.nl o.v.v. 'Dr. Does'.

Ik erger me aan mijn man

Mijn man is een jaar geleden gestopt met werken. Hij had een mooie carrière maar was op het laatst echt aan het aftellen. Ik ben negen jaar jonger en nog lang niet toe aan stoppen met werken. Nu de rolverdeling is omgekeerd, erger ik me aan hem: hij doet niks aan het huishouden, is niet attent, loopt er slonzig bij en verdoet veel tijd. Ik wil dit huwelijk niet laten stranden, maar hij wordt woest als ik over huwelijkstherapie begin. Zonder hulp komen we er niet zomaar uit. Hoe krijg ik hem zover?

Lianne

Beste Lianne,

Wie weet helpt het als je het geen therapie noemt maar coaching. Altijd goed om een beetje aan te sluiten bij de belevingswereld van de cliënt – en er zijn genoeg coaches met een achtergrond in klinische psychologie en relatietherapie. Misschien kan hij het met dit etiket beter aan zichzelf verkopen. Nog een paar observaties: het werkzame leven van je man lijkt niet goed afgesloten en dat heeft jullie beiden belast. Het kan zijn dat hij nog steeds met oud zeer zit maar niet de ruimte voelt daarover te beginnen. Als dat zo is: reden te meer om hulp te vragen – ofwel met zijn tweeën, ofwel hij alleen. Verder is het problematisch dat je man woest wordt als je relatietherapie suggereert, zelfs als je het onhandig brengt. Als een van de partners een probleem heeft in een huwelijk, is er per definitie een huwelijksprobleem, al denkt de ander van niet. Moeilijk te zeggen wat hem woest maakt, maar probeer daarachter te komen. Voelt hij zich beschuldigd?

Gekrenkt? Slechte eerdere ervaring? Laat het je uitleggen. Ten slotte gaat er nog een klein alarmsignaal af. Je verhaal past goed bij een aanpassingsprobleem in een nieuwe levensfase en als dat het is, is coaching een goede stap. Maar inattent, slonzig en inactief gedrag kan ook duiden op – worstcase-scenario – dat je man een depressie aan het ontwikkelen is. Of aan het begin staat van cognitieve achteruitgang. Hoeveel drinkt hij eigenlijk? Dit zal allemaal wel niet, maar: *better safe than sorry*. Ga eerst eens samen naar de huisarts.

Mijn maatje speelt vals

Ik speel al vier jaar badminton met dezelfde partner, bijna elke week. Hij was vanaf het begin duidelijk beter en is ook een stuk competitiever. Dat is: als we een game spelen, wint hij altijd – 100% tot nu toe – maar hij kan dermate niet tegen zijn verlies dat ik hem verdenk van valsspelen. Als de stand close is – wat de laatste tijd wel eens gebeurt, ik ben op les gegaan – vertrouw ik de calls (shuttle 'in' of 'uit', red.) niet meer aan zijn kant van het net. Een enkele keer ben ik vrij zeker dat hij liegt. In het begin was ik blij met zo'n sterke medespeler, maar nu baal ik ervan. Ik heb het te lang geslikt, hoe breng ik dit ter sprake?

Fred

Beste Fred,

Stop maar met malen, dit duo heeft zijn langste tijd gehad. Vier jaar, bijna elke week: wat is de stand inmiddels, 120-0? En dan toch moeite als hij een keer een game dreigt in te leveren. Als jij steeds beter wordt, is het moment nabij waarop hij een reden zal

vinden om deze traditie te beëindigen. Het begint met steeds vaker afzeggen. Misschien neemt hij ook les om het dreigend onheil te keren, maar als dat onvoldoende werkt, zal hij aangeven dat het niet meer in zijn schema past. Als je geen heibel wilt in je kennissenkring, leg je er dan bij neer dat hij ongeslagen afscheid neemt. Zie zijn aftocht als je overwinning. Als je de laatste partij toch graag wilt winnen, begin dan met gelijke munt terug te betalen en gooi er ook een paar dubieuze calls uit – en houd net zo glashard vol. Dan eindigt het wel met een knaller, dus als je daarvoor terugdeinst kun je het beter laten verwateren. Als dit een patroon is in je relaties, wees er dan op voorbereid dat veel mensen het niet zomaar zullen pikken als je assertiever wordt en hen minder in de watten gaat leggen.

Mijn vader ziet mij niet staan

Mijn vader is hoogleraar in de geneeskunde en het type Verstrooide Professor: altijd druk en vaak gepreoccupeerd. Hij zal best van me houden maar als ik aandacht wil, moet ik stennis maken. En dan nog. In zijn promovendi is hij wél geïnteresseerd. Misschien moet ik zijn promovenda worden, maar ik studeer niet eens medicijnen. Aangezien jij ook hoogleraar bent, weet jij een manier om zijn aandacht te trekken?

Kirsten

Beste Kirsten,

Als het goed is, zal het vrij pijnlijk en confronterend voor hem zijn om deze vraag te lezen. Dus laat hem deze vraag lezen. In een weekend, als hij geen dienst heeft.

Het is al problematisch dat je man woest wordt van de suggestie relatietherapie

PRANGENDE VRAAG?
Mail hem naar redactie@zin.nl
o.v.v. 'Dr. Does'. U kunt uw vragen ook stellen op twitter: [@drdoeszietlicht](https://twitter.com/drdoeszietlicht)