

'Conflict is groei die probeert te ontstaan'

Helen LaKelly Hunt

Dit heeft Barbara Cremers van Helen LaKelly Hunt geleerd over gezonde relaties

 **Gijsbert van Es**  19 april 2022
 **Leestijd 2 minuten**



‘In de afgelopen twintig jaar heb ik zo’n zeshonderd paren met relatieproblemen begeleid. Door de jaren heen ga je dan vanzelf patronen zien. „Vaak ontstaan fricties wanneer in een relatie een nieuwe fase aanbreekt. Bijvoorbeeld bij 50-plussers, die het gevoel hebben dat hun leven in een sleur is terechtgekomen, zowel in hun werk als in hun relatie. ‘De koek is op’, hoor ik dan vaak. Bij veertigers kan het de omgang met puberkinderen zijn, die ook spanningen oproept tussen partners onderling. Dertigers zie ik nogal eens wanneer ze overbelast zijn door de combinatie van drukke banen, balans houden tussen werk en privé, de wens om ook nog een eigen leven te leiden, plus de zorg voor kinderen die vaak nog eens daarbovenop komt.

„Uit mijn praktijkervaring kan ik zeggen: de 50-plussers komen, gemiddeld genomen, te laat. Er is dan al zoveel gebeurd in relaties, zoveel opgekropt, zoveel ingesleten, zoveel nooit uitgesproken. Hopeloos hoeft dat niet te zijn, maar regelmatig hoor ik een van de partners verzuchten: ‘Waarom kom je daar nu pas mee?’, ‘Dat heb jij mij nooit gezegd’, ‘Dit hadden wij veel eerder moeten weten van elkaar’.

„In de kern draait het om de vraag: hoe lossen partners hun onderlinge conflicten op? Hoe jonger je leert dat dit op verschillende manieren kan, hoe groter de kans dat die conflicten beheersbaar blijven. Helen LaKelly Hunt, een Amerikaanse schrijver over vrouwenrechten en relaties, heeft dat treffend verwoord: ‘Conflict is groei die probeert te ontstaan.’ Haar echtgenoot, Harville Hendrix, schreef: ‘Conflict is verzet tegen verschillend zijn.’

„Conflicten in relaties zijn geen kwestie van winnen of verliezen, of iets wat je moet zien te vermijden. Conflicten hebben een functie. Ze stellen je in staat samen een verandering door te maken. Mensen veranderen nu eenmaal in de loop van hun leven. Twee mensen die voor langere tijd bij elkaar zijn, moeten elkaar de ruimte kunnen geven voor die individuele verandering én ze moeten daarbij een nieuwe balans zien te vinden in hun relatie.

‘Van huis uit krijgen kinderen verschillende manieren mee van omgang met conflicten. Waar het ene gezin geforceerd probeert de lieve vrede te bewaren, woedt in een ander huishouden permanente strijd. En alles daartussenin. Wat je thuis gewend bent, speelt een rol in partnerkeuze. Met een vriendin, die werkt in de jeugdpsychiatrie, sprak ik enkele jaren geleden over dit mechanisme. Beiden zien wij in ons werk dat een introverte vrouw of man zich opvallend vaak bindt aan een extroverte. Noem het: maximizers en minimizers vullen elkaar aan.

„In het prille begin van vurige verliefdheid kunnen die verschillen leuk zijn. De ene leidt, de andere volgt; de ene praat, de andere luistert. Maar zo’n rolverdeling valt op de lange duur niet vol te houden. Dan komen de conflicten. Dat is normaal, dat hoort erbij, die kunnen je samen verder brengen.


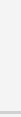
„Sinds kort organiseren we bootcamps voor stellen in de beginfase van hun relatie. In groepjes van drie à vijf stellen praten we een middag over manieren om je relatie gezond te houden. Het is preventief bedoeld: om te voorkomen dat partners ooit tegenover elkaar komen te staan in relatietherapie. Het loopt nog geen storm.”


Gijsbert van Es

Barbara Cremers (1960) is relatietherapeut in Vilsteren. In 2019 richtte zij een Stichting Gezonde Relaties op, om jongere paren voor te bereiden op langdurig samenleven.

Helen LaKelly Hunt (1949) is een Amerikaanse schrijver, feminist en activist. Met haar echtgenoot Harville Hendrix ontwikkelde zij een methode voor relatietherapie.

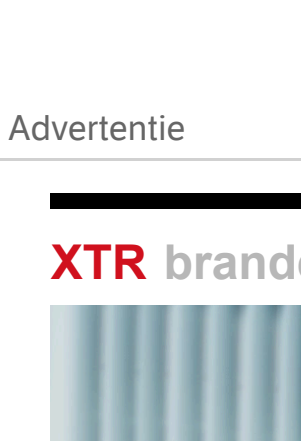
Een versie van dit artikel verscheen ook in [NRC in de ochtend van 19 april 2022](#)

 **Leeslijst**  **Artikel delen**

 **Mail de redactie**

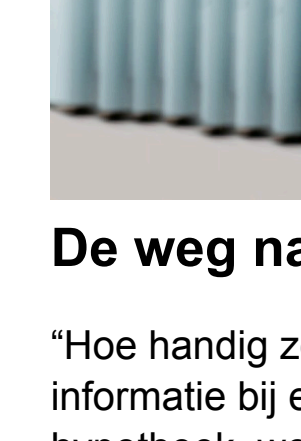
RUBRIEK

Levenslessen



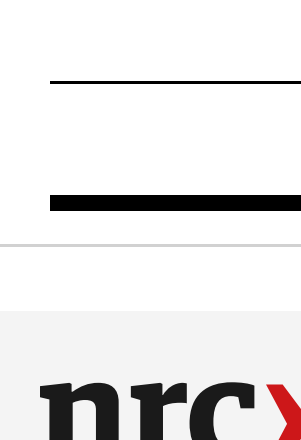
LEVENSLIJSSEN

'Niemand wil een 'probleemgeval' zijn dat 'hulpbehoevend' is'



LEVENSLIJSSEN

'Wij, mensen, kunnen er niet tegen dat we de wereld niet naar onze hand kunnen zetten'



LEVENSLIJSSEN

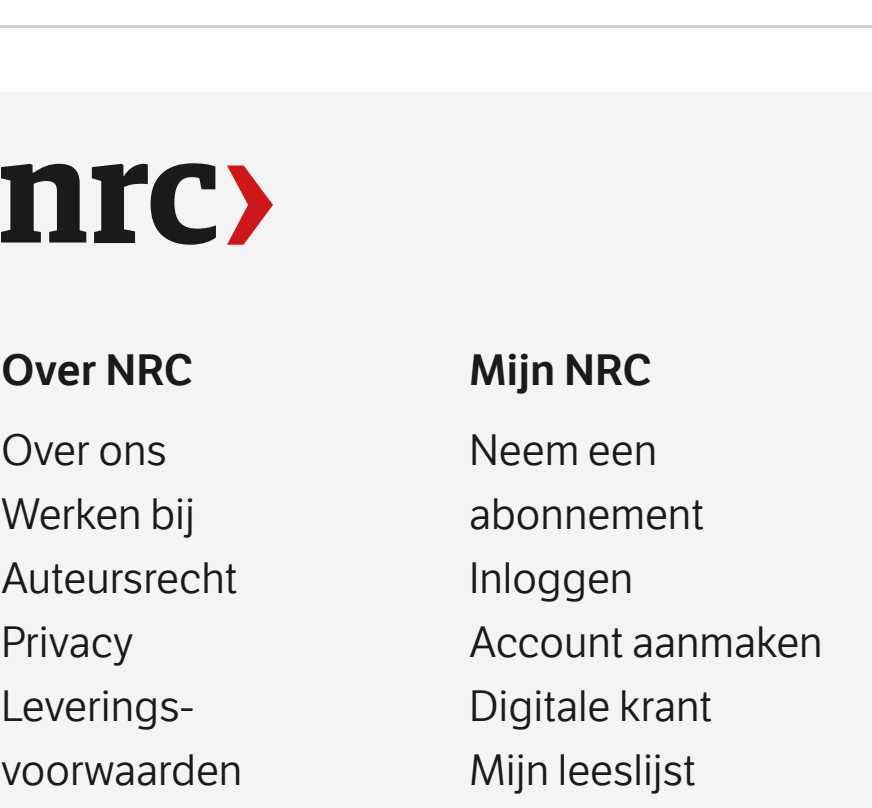
'Je moet als mens altijd nieuwsgierig en bescheiden blijven'

[Meer Levenslessen](#)

Lees ook deze artikelen

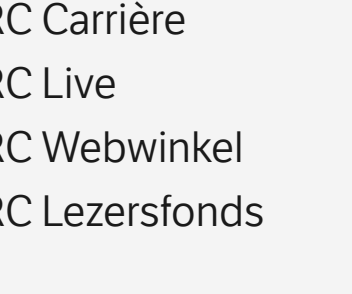
Advertentie

XTR branded content



De weg naar connected finance

“Hoe handig zou het zijn als je al je eigen informatie bij elkaar had staan. Spaargeld, hypotheek, woning, beleggingen, ander vermogen – alles in één real-time overzicht?”



[> Lees hier](#)

| | |
|---|---|
| <p>Over NRC</p> <ul style="list-style-type: none"> Over ons Werken bij Auteursrecht Privacy Leveringsvoorwaarden NRC-Code Onze app Archief | <p>Mijn NRC</p> <ul style="list-style-type: none"> Neem een abonnement Inloggen Account aanmaken Digitale krant Mijn leeslijst Mijn abonnementen Service & bezorging Nieuwsbrieven |
| <p>Contact</p> <ul style="list-style-type: none"> Redactie Opinieredactie De ombudsman Colofon AdSales Klantenservice Familieberichten | <p>NRC Websites</p> <ul style="list-style-type: none"> NRC Media NRC Carrière NRC Live NRC Webwinkel NRC Lezersfonds |