

# VECHTEN *voor de* LIEFDE

*Een eigenwijze kijk op conflicten en partnergeweld*

Leesexemplaar



# VECHTEN *voor de* LIEFDE

*Een eigenwijze kijk op conflicten en partnergeweld*

een gesprek met

**JEF SLOOTMAECKERS & LIEVEN MIGERODE**

geschreven door

**LINNE DE LOOF**

*7 vragen  
van koppels  
in escalatie  
beantwoord*

P E L C K M A N S



*Dank aan alle koppels die ons  
hun verhaal toevertrouwen.  
Het is een eer om in dit boek  
de megafoon van jullie wijsheid  
te mogen zijn.*



## INHOUD

---

### INLEIDING

#### *De geboorte van een verhaal over partnergeweld*

Van ontmoeting tot samenwerking	12
EFT als decor	14
Een eigenwijze kijk op partnergeweld	15
Schrijven door, voor en over koppels in conflict	16
De vragen van hem/haar/hun/...	17

### VRAAG 1

#### *Is dit partnergeweld?*

Het risico van een definitie	20
“Dit willen we niet!”	23
Welkom met de hele ijsberg	24
De context van de samenleving	25
De grens voorbij	26
De subjectiviteit van de partners	28
Intiem terrorisme versus situationeel koppelgeweld	29
Besluit: Een genuanceerd verhaal	32

### VRAAG 2

#### *Houden we van elkaar als we elkaar zoveel pijn doen?*

De illusie van pijnloze liefde	34
‘Eindelijk!’, een romantisch ideaal	35
Een barst in het ijs	37
De evolutie van bescherming	38
Aanklappen en terugtrekken in actie	40
Van beschermen naar vechten	41
Besluit: Van een warm huis naar warm geweld	44

### VRAAG 3

#### *Wat gebeurt er tussen ons?!*

Het buitengewone van binnenuit en buitenaf	48
Omgaan met het verschil	50
Van vele kleine sokken naar de grote thema's in het leven	51
Een voorspelbaar verloop ontvouwt zich	52
... of je hoort elkaar	54
Het patroon krijgt vorm	55
Van angst naar paniek	57
De kanteling naar geweld	59
Vechten voor je bestaan	60
Twee soorten agressie	62
Een huis op instorten	63
De kip of het ei	64
Symmetrische escalatie	66
Besluit: Intense liefde	68

### VRAAG 4

#### *Is er iets mis met mij? Is er iets mis met mijn partner?*

#### *Is er iets mis met ons?*

Keep it simple	72
'Wie is het?' als onderdeel van het conflict	74
'Wat is je overkomen?'	75
Verhalen van kwetsbaarheid	76
Koppelpijn	78
Vragen die sluiten, vragen die openen	80
Ondertiteling bij de lastige buitenkant	81
Ruimte maken voor beperkingen	83
Koppel > individu > beperking	84
Besluit: Het bouwen van een zachte bedding	86



## VRAAG 5

### *Waarom is het zo moeilijk om hierover te praten?*

De vele hindernissen in het spreken	88
Is het veilig om te spreken met de omgeving?	90
Als wij spreken, wat gaat de omgeving dan doen?	92
Liefdevol afremmen	94
In of na de escalatie?	95
De complexiteit van spreken	96
De moed om schaamte te trotseren	98
Een ondraaglijk spanningsveld	99
Loslaten van de bescherming	101
Een verdieping van schaamte	103
De moeilijke taak van de supporters	104
Besluit: Zwijgen is zilver, spreken is goud	105

## VRAAG 6

### *Is dit schadelijk voor onze kinderen?*

Wijze vraag, eenvoudig antwoord	109
Leren spelen in de speeltuin	110
Door de ogen van het kind	112
Kinderen op stap naar hun ouders	113
Ongetrooste trillingen	114
Via zorg naar invloed	117
De belasting én de bezorgdheid serieus nemen	118
Ouders helpen om opnieuw te ouderen	119
De binnenkant van de ouder	120
De tijd van/voor herstel	122
Wat wil je kinderen leren over spanning?	123
Besluit: Ja, het is nadelig en ja, je kunt er iets anders mee	125

VRAAG 7

*Zal dit gevecht ooit stoppen?*

De spontane stop	128
De weg samen of de weg alleen	130
De stilte na de storm	132
De spiraal leren (her)kennen	133
Samen de hele puzzel leggen	135
Stoppen, hervat en stoppen	136
De weg alleen	138
De verkeerde partner?	139
Besluit: We kunnen liefdevoller vechten	141

BIJLAGEN	143
----------	-----

NOTEN	147
-------	-----

INLEIDING

---

*De geboorte van een verhaal  
over partnergeweld*

Leesvoorbeeld

Welkom in het boek *Vechten voor de liefde*.

De bedenkers van dit boek zijn Jef Sloommaeckers en Lieven Migerode, experts in de bijzondere combinatie van liefde en geweld. Voor we stilstaan bij wat zij hierover te vertellen hebben, maken we ruimte om te beluisteren wie deze twee heren zijn, voor wie ze dit boek schreven, hoe het tot stand kwam en tegen welke achtergrond het zich situeert. De twee relatietherapeuten werken ondertussen bijna tien jaar samen rond partnergeweld, maar reeds voor ze elkaar kenden, waren ze door dit thema verbonden.

### *Van ontmoeting tot samenwerking*

---

Jef was altijd al geboeid door relaties en het thema partnergeweld. Professioneel belandde hij ondertussen bijna twintig jaar geleden in de problematiek. Na een aantal jaren te werken in de thuislozensector kwam hij terecht in het Vluchthuis<sup>1</sup>, een deelwerking van het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)<sup>2</sup>, waar vrouwen en kinderen worden opgevangen die op de vlucht zijn voor partnergeweld. Daarna ging hij binnen dezelfde organisatie aan de slag in het eerste team in Vlaanderen dat relatietherapie aanbood voor dezelfde koppels waarvan hij de vrouwen zo vaak tegenkwam in het Vluchthuis.

**LIEVEN:** “Jef is iemand die daar niet enkel zijn job als maatschappelijk werker deed, maar meteen ook aan het denken ging over deze problematiek. Hij merkte namelijk dat 70% van de vrouwen die in het Vluchthuis terechtkwamen, terugkeerden naar hun partner, terwijl de werking gericht was op het verbreken van de relatie en het alleen verder gaan. Hoe kon hij dat begrijpen? En wat betekende dit voor de manier waarop hij deze vrouwen, maar ook hun partners en hun kinderen het best kon ondersteunen? Hij was daar echt mee bezig. Hij dacht er niet alleen over na, hij schreef er ook over.

Op een bepaald moment stuurde hij zijn schrijfsels hierover naar mij op. In die tekst stonden een aantal parels over de manier waarop we een complex gegeven als partnergeweld kunnen begrijpen; een manier die meer genuanceerd en openend is dan de veroordelende manier die we meestal tegenkwamen. Dat is de start geweest van een intense samenwerking die mee aan de basis ligt van het boek dat je nu in je handen hebt.”

**JEF:** “Ik ben inderdaad in dit thema beland. Het intrigeerde mij meteen en ik kon het moeilijk loslaten. Het gangbare denken over partnergeweld sprak vooral over

macht en controle en dat hielp mij onvoldoende in het begeleiden van mensen in het Vluchthuis. Het klopte vaak niet met wat ik in de praktijk tegenkwam. In de zoektocht naar andere manieren om partnergeweld te begrijpen kwam ik Lieven tegen. Bij onze eerste ontmoeting dacht ik: ‘Godverdomme, klootzak!’ Laat me dat even toelichten, want hij is nochtans een vriendelijke man. Ik las in een boek over partnergeweld een hoofdstuk dat Lieven samen met Geertje Walraevens geschreven had.<sup>3</sup> Daarin stond de volgende zin: ‘Zou het niet kunnen dat liefde en geweld twee kanten van dezelfde medaille zijn?’ Toen ik dat las, was ik verbaasd en gefrustreerd tegelijk. Daar stond namelijk letterlijk een zin die ik enkele weken voordien opgeschreven had. Lieven had hem gepubliceerd en niet ik. Na een paar weken mopperen bedacht ik dat dit geen eindpunt, maar een begin kon zijn. Ik wilde praten met deze man die hetzelfde bleek te denken over partnergeweld.”

Lieven had op dat moment dertig jaar ervaring in het werken met koppels – zowel binnen verschillende afdelingen van het Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven als in zijn privépraktijk en in het lesgeven over dit werk. Daarnaast was hij al sinds 1998 bezig met het vraagstuk rond partnergeweld. Deze koppels klopten ook aan bij de relatietherapeut en zij werden niet bepaald verwelkomd. In de meeste gevallen kregen ze de boodschap: ‘Jullie mogen terugkomen als er geen geweld meer is.’ Lieven ging strijden om deze mensen met hun gevecht en hun lijden een plek te geven in het therapeutisch landschap. Die strijd heeft Jef en Lieven verbonden. Ze begonnen te puzzelen en te discussiëren, gingen dingen uitwerken en deelden ervaringen... en daar zijn ze nog niet mee gestopt.

Lieven liep al erg lang rond met het gevoel dat liefde ontbrak in relatietherapie. Het klinkt misschien vreemd, maar dat was tot dan toe een onderbelicht thema in de wereld van koppeltherapie. Dus besloot hij erover te schrijven. Hij werd daarbij beïnvloed door de ideeën van Sue Johnson. Zij vertaalde liefde in relaties naar hechting via het therapiemodel van Emotionally Focused couple Therapy (EFT). Lieven begon dat model uit te rollen in België. In 2014 deed hij de eerste grote training van EFT in België. Jef volgde die training. Vanaf dat moment hadden ze een gemeenschappelijke taal om te spreken over relaties. In de loop der jaren hebben ze die taal van liefde, hechting, emoties en interacties die zo eigen is aan EFT uitgediept en toegepast op dat andere onderbelichte thema in relatietherapie: partnergeweld.

**LIEVEN:** “Ik had het op dat moment eigenlijk opgegeven om de wereld te bereiken met de benadering van partnergeweld op een manier die verbonden is met liefde. Jaren geleden reisde ik naar Slovenië om workshops te volgen van Sandra Stith, dé expert op dit domein. Ik sprak erover met haar en voelde de gedeelde kijk, maar het kwam niet van de grond in België. De ontmoeting met Jef bracht daar verandering

in: hij bracht zijn ervaring met geweldkoppels mee, ik mijn ervaring rond liefde in relatietherapie. De taal van EFT werd de lijm om dat te verbinden. We hebben tijdens de jaren die volgden heel veel met elkaar gesproken, elkaars werk bekeken, artikels geschreven en vaak samen opleiding gegeven.”

### *EFT als decor*

---

Zoals je in deze inleiding opmerkt en zoals ook verder in het boek zal blijken, spreken Jef en Lieven vaak over ‘EFT’. Het is niet de focus van dit boek, maar het is wel de achtergrond waartegen hun verhaal zich afspeelt. Daarom staan we kort stil bij dit therapiemodel dat de stijl van de auteurs zo kleurt.

Emotionally Focused Therapy werd vrij recent ontwikkeld door Sue Johnson, maar ondanks zijn ‘leeftijd’ is het een van de meest wetenschappelijk onderzochte modellen die je kunt vinden – zeker voor koppels. Ondertussen is het model gericht op koppels, individuen en families. Het is een kader dat spanningen in een stel begrijpt als interactiecyclussen – dat zullen we verder in dit boek nog uitgebreid toelichten – die te maken hebben met veiligheid in de gehechtheid aan elkaar. Het is een model dat liefde vooropstelt. Het gaat ervan uit dat we ons in de bescherming tegen onveiligheid vaak net vastzetten in een weerkerend interactiepatroon. Het is een manier van werken die een logische volgorde heeft: eerst wil je begrijpen wat er tussen jullie gebeurt voor je er iets anders mee kunt doen. Door je innerlijke wereld uiteindelijk te delen met je partner en de ander te helpen dat te ontvangen, komt er ruimte voor meer veiligheid in je relatie.

**JEF:** “EFT is een model waarin Lieven en ik beiden meteen een aantal dingen herkennen die niet alleen voor onszelf en de mensen rondom ons, maar ook voor de mensen waarmee we werken enorm belangrijk zijn. Het boeide ons vanaf de eerste kennismaking, omdat geen enkel ander therapiemodel zo weergaf wat we in de praktijk ervaarden. We hebben ons erin vastgebeten, we werden erkende EFT-therapeuten, daarna EFT-supervisors en uiteindelijk EFT-trainers. En dan nog blijven we er ons geboeid in verdiepen. Het is niet zo dat je een reeks begrippen moet leren waarbij je moet zoeken of verbeelden waarover het gaat, het klopt gewoon met wat we ervaren. Daarnaast geeft het ons als therapeut een heel logische weg die we kunnen volgen – hoewel het tegelijk ervaring en vooral veel afstemming vraagt om het model te vertalen naar de mensen en het koppel dat voor je zit. Dus EFT is onze landkaart, maar de koppels tonen ons het land. En dat ziet er elke keer weer anders uit.”

## *Een eigenwijze kijk op partnergeweld*

---

In het uitwerken van hun ideeën rond partnergeweld en koppeltherapie maakten Lieven en Jef gebruik van twee bewegingen: bottom-up en top-down. Enerzijds hebben ze heel veel gesproken over en gekeken naar elkaars werk met koppels die lijden onder geweld. Ze probeerden vooral te luisteren naar wat deze koppels hen vertelden. ‘Wat is de wijsheid van deze mensen en hoe kunnen we daar een gepast antwoord op geven in termen van hulpverlening en therapie?’ Tegelijkertijd verdiepten ze zich in internationaal onderzoek over het thema partnergeweld en escalerende conflicten. Die twee bewegingen samen resulteerden in de ontwikkeling van een vrij unieke manier van werken met partnergeweld.

EFT heeft hen hierin sterk geïnspireerd. Ze pasten dit therapiemodel echter toe op mensen die voordien niet welkom waren in de praktijk van de EFT-therapeut – noch in de praktijk van om het even welke andere relatietherapeut overigens. Tot dan stond partnergeweld in het rijtje van tegenindicaties voor de opstart van relatie-therapie. Lieven en Jef vonden elkaar in de ervaring en de overtuiging dat dit geen tegenindicatie hoefde te zijn. Hun stelling is dat koppeltherapie niet alleen mogelijk is bij partnergeweld, maar dat het zelfs de meest aangewezen vorm van therapie is bij koppels die gevangenzitten in escalerende conflicten.

Met de manier van werken die ze hierrond uitbouwden, mochten ze de wereld rondreizen om er les over te geven. Elke keer weer kwamen ze therapeuten en hulpverleners tegen die na de training vertelden dat ze eindelijk woorden kregen voor wat ze zelf ook aanvoelden: dat het bij escalaties en partnergeweld heel vaak gaat over een gevecht voor liefde. Daar gaat het in dit boek over.

**JEF:** “In 2018 zaten we in Leuven op een terras op het stationsplein toen ik tegen Lieven zei: ‘We moeten een boek schrijven. We gaan onze manier van kijken naar partnergeweld uitschrijven. Niet voor therapeuten, maar voor mensen die het kennen van binnenuit, mensen die daar zelf mee worstelen.’ Toen zei Lieven: ‘Awel, daar wil ik graag mee aan schrijven.’ Dus we begonnen eraan. Tijdens het schrijven bleek echter dat we eerst het therapeutisch proces moesten uitschrijven om te kunnen vertellen wat we deden en voor we het wisten, lag er een boek voor therapeuten op tafel.<sup>4</sup> Daarna dachten we: ‘Nu schrijven we nooit meer’, vermits wij allebei dyslectisch zijn en het schrijven van een boek dan een kleine marteling is. Maar het idee bleef hangen.”

De mensen waarvoor Lieven en Jef dit werk doen, zijn de mensen die lijden onder escalaties en hier hulp bij zoeken. Uit onderzoek blijkt dat koppels die kampen met