

Estafette

In de portrettenserie De Estafette laat de krant zich van gesprek naar gesprek sturen. Iedere week geeft de geïnterviewde het estafettestokje door aan iemand anders met een bijzonder verhaal.

Paspoort

Naam: Joke en Henk Torreman
Leeftijd: 75 en 77 jaar
Zijn: relatietherapeuten
Geven het estafettestokje door aan: Piet Adrichem

Therapeuten
Henk en Joke over
de liefde



Joke en Henk Torreman: 'De sleutel ligt hem in het accepteren van de onderlinge verschillen'

STUDIO 2 MEDIA/GWENDELYN LUIJK

Daten is makkelijk, samen blijven niet

Gwendelyn Luijk

Velsen-Zuid * Even over de liefde. Want wat als de vlinders in de buik hebben plaatsgemaakt voor irritaties, de lieve woordjes vervangen zijn door verwijten? „Daten is makkelijk. Samen oud worden is een stuk moeilijker”, zeggen relatietherapeuten Joke en Henk Torreman. Daarom ontwikkelde het echtpaar uit Velsen-Zuid de methode 'Tweegesprekken'. In een vierdaagse cursus worden relaties en hun verschillende stadia onder de loep genomen. Henk: „Verliefdheid is in feite gericht op voortplanting. Maar wij zijn vreemde wezens. We

hebben behoefte aan hechting en geborgenheid. Het probleem is alleen dat daarvoor heel andere vaardigheden nodig zijn. De Vlaamse seksuoloog en bestsellerauteur Alfons Vansteenwegen formuleert het mooi: 'verliefdheid is een oogziekte.' In die fase ben je alleen gefocust op de overeenkomsten tussen jullie. Verschillen worden met de mantel der liefde bedekt. Maar dan verschijnen de eerste barstjes en komen de verwijten. 'Ik ben niet veranderd, dus moet het aan jou liggen', horen we veel. De sleutel ligt hem juist in het accepteren van de onderlinge verschillen." Joke vult aan: „Maar alleen daar-

mee houdt je het samen geen vijftig jaar vol. Het wordt pas echt interessant als je je door elkaar laat inspireren en beïnvloeden. Eigenlijk moet je elkaar enorm bewonderen." Volgens haar is het de kunst om betrokkenheid te tonen zonder elkaar daarin te benauwen. „In een relatie is hij, zij en wij allemaal even belangrijk." Joke en Henk zijn al meer dan vijftig jaar getrouwd. Ze leerden elkaar kennen op een zeilschool, waar hij les gaf en zij leerling was. Henk: „Zodra ik haar zag, was ik als door de bliksem getroffen." Joke schiet in de lach: „Hij stelde de lesroosters op, dus ik zat elke

keer weer bij hem in de boot. Maar het duurde nog lang voor ik voor de bijl ging."

Reis

Na hun huwelijk maakte het echtpaar een reis van vijftien maanden door Azië en Afrika. „Daar krijg je een in cement gegoten relatie van", zegt Henk, die er gelijk aan toevoegt dat ook hun liefdesleven zijn crisisjes gekend heeft. „Middenin de Saharawoestijn kregen we slaande ruzie. Joke stapte zelfs woedend uit ons busje. Maar ja, waar moest ze vervolgens heen? Honderden kilometers in de omtrek was er helemaal niets. Uiteindelijk zit er dan niks anders op dan het gesprek

met elkaar aan te gaan." Het was Joke die lang geleden aan de slag ging als lichaamsgericht psychotherapeut. Henk werd zo als vanzelf meegetrokken. „Ik was in die tijd nogal bezig met computers. In een IJmuidense boekhandel zag ik tussen de programmeerboeken iets staan over neurolinguis-tisch programmeren (NLP). Ik vond dat boek zo interessant dat ik de hele nacht door heb gelezen." In de jaren die daarop volgden, gaven man en vrouw vele cursussen en opleidingen. Inmiddels hebben ze de pensioengerechtigde leeftijd lang en breed bereikt, maar de 'tweegesprekken' blijven ze voeren. Henk legt uit hoe zo'n

gesprek werkt. „De ene partner praat een kwartier, de ander houdt zijn mond. Daarna wisselen ze van rol. Dat doen ze drie keer, dus in totaal anderhalf uur, net zo lang als een leuke film of een voetbalwedstrijd."

Emoties

In de gesprekken gaat het onder meer over emoties, en de verschillende vormen van intimiteit, maar ook over het 'puntensysteem' dat met name mannen hanteren om te meten hoeveel kredietwaardigheid een liefgebaar ze oplevert. Henk noemt een theorie waarin gesteld wordt dat er in elke relatie een soort 'contract' geldt. „Vroeger was

het een heel eenvoudig contract: de man zorgde voor het brood op tafel, de vrouw voor het huishouden en de kinderen. In feite bepaalde hij wat er moest gebeuren. Tegenwoordig is dat godzijdank veranderd, maar daarmee zijn relaties ook ingewikkelder geworden. Er zijn veel meer van die onuitgesproken afspraken. Daar is niets mis mee, maar het is goed om af en toe eens naar de voorwaarden van de relatie te kijken en ze eventueel te veranderen." En natuurlijk wordt er gesproken over ruzies; hoe ze ontstaan en hoe ze voorkomen kunnen worden. Zo zagen Joke en Henk een stel dat al 25 jaar heftig ruzies uitvocht over

hun uiteenlopende muzieksmaken. „Dat is typisch een voorbeeld van een onoplosbaar probleem tussen hen. Twee derde van de ruzies gaan over problemen die in die categorie vallen. Dat betekent lang niet altijd dat je uit elkaar moet gaan. Wat nodig is, is het beseft dat het erbij hoort. En als je lang genoeg bij elkaar blijft, ga je dat soort eigenaardigheden van de ander nog waarderen ook." Helaas, een geheim liefdesrecept is er niet. Joke: „Juist omdat je van elkaar houdt ben je de bron van elkaanders grootste plezier én grootste frustraties. Het in balans houden daarvan, is vooral hard werken."

'Hij, zij en wij is allemaal even belangrijk'