

In de liefde moet je van elkaar afhankelijk durven zijn

Sue Johnson benadrukt in haar emotiegerichte relatietherapie de onderlinge gehechtheid van liefdespartners

Ruzies in relaties ontstaan meestal doordat een van de partners een verlies van verbondenheid ervaart. Zegt relatietherapeute Sue Johnson.

Door onze redacteur
ELLEN DE BRUIN

AMSTERDAM, 16 APRIL. Het is makkelijk om je vrolijk te maken over de Canadese klinisch psycholoog Sue Johnson en haar boek *Houd me vast, over Emotionally Focused Therapy (EFT)*, 'emotiegerichte' relatietherapie. Johnson heeft het over partners die elkaars 'hechtingskreet' moeten horen en 'be-

antwoorden met tedere zorg'. Maar stellen die zelf voortdurend gevangen raken in wat Johnson de 'protestpolka' noemt, waarbij de ene partner steeds klageriger aandringt en de andere zich zwijgend steeds verder terugtrekt, die hebben vast minder te lachen.

Bovendien heeft Johnson met de door haar ontwikkelde nieuwe therapievorm in Noord-Amerika al betere resultaten geboekt dan de altijd zo succesvolle gedragstherapeuten, zegt ze. Haar nieuwe inzicht? Ruzies in relaties ontstaan meestal doordat een van de partners een verlies van verbondenheid ervaart, zegt Johnson, die deze week in Nederland was om haar boek te promoten. De essentie van haar therapie is dus: partners leren

om dat eenzame gevoel bij elkaar weg te nemen en elkaar openlijk nodig te hebben.

Als mensen in zo'n negatief patroon als zeuren-terugtrekken terecht komen, is dat dan niet gewoon een teken dat een van beide partners geen verbondenheid meer wil - dat de liefde over is?

Johnson tikt de journaliste lachend op de knie: „Hoe kom je erbij? Nee hoor! Een voorbeeld. Ik had laatst een stel van wie de vrouw woedend was omdat haar man pas 's avonds een stop had vervangen terwijl hij had beloofd het 's middags te doen. Ze bedoelde natuurlijk: ik heb je nodig, ik wil dat je voor me zorgt. Maar mensen willen niet graag naar dat

emotionele niveau, ze weten niet hoe ze daarover moeten praten. Die vrouw zei: ik ben heel zelfstandig, ik snap ook niet waarom ik zo boos ben. Mensen komen vast te zitten in drama's die ze zelf niet begrijpen. Herkennen dat het om afhankelijkheid gaat, behoefte aan zorg, is dan de eerste stap.”

Hoe vaak slaagt uw therapie?

„Zeven van de tien stellen komen er bovenop. Zelfs bij stellen met een chronisch ziek kind - zwaar voor een relatie - ging het na twee jaar nog steeds goed. Bij gedragstherapie zie je vaker terugval.”

Wat is eigenlijk het verschil tussen EFT en gedragstherapie, waarbij mensen ook leren hoe ze met elkaar

moeten praten?

„In gedragstherapie leren mensen bijvoorbeeld ik-boodschappen te gebruiken: niet 'jij doet altijd dat en dat', maar 'ik vind het vervelend als je dat doet'. Dat grijpt op het verkeerde niveau aan. Het gaat niet om aardig doen - mensen voelen zich eenzaam en voelen het als iemand iets niet meent. Of mensen moeten sorry zeggen. Dan zeggen ze soms: 'Okee, sorry, dat heb ik al duizend keer gezegd trouwens.' Dat klinkt als: je irriteert me, je had er al lang overheen moeten zijn. Sorry zeggen werkt alleen als iemand zijn partners pijn voelt, en die partner merkt dat.”

Maar in een goede gedragstherapie veranderen de emoties toch mee, als

mensen zich anders gaan gedragen?

„Nee, waarom? Je kunt gedragsverandering onderhandelen, bijvoorbeeld dat een man eerder thuiskomt. Maar je kunt niet onderhandelen dat hij blij is om haar te zien en dat is wat ze wil.”

Veel mensen hebben het idee dat het fout is om in de liefde afhankelijk van elkaar te zijn, schrijft u.

„Ja, ik vraag vaak: heb je je man verteld over je behoefte aan warmte en aandacht, en dan zeggen vrouwen: nee, natuurlijk niet, dat zou zwak zijn en dan vindt hij me minder leuk. Maar onze hersenen zitten zo in elkaar dat we in nood reiken naar onze dierbaren. En die behoefte is ook een enorme bron van kracht. Er is onderzoek ge-

daan bij krijgsgevangenen in Israël: degenen die zich psychisch het best hadden gehouden, vertelden dat ze dagelijks hele gesprekken voerden met hun vrouw, die er niet was. Eerst haar geruststellen - 'ik kom heus weer thuis' - en zich daarna voorstellen wat zij allemaal voor liefs zou zeggen. We beginnen nu pas te begrijpen hoe dat werkt. Alleen door aan de partner te denken, komt er oxytocine vrij in de hersenen, wat kalmeert en goed voelt. Als mensen hun partners hand vasthouden, doet een elektrische schok minder pijn.”

Hoe komt het dat mensen dat zorgzame vaak kwijtraken, in relaties?

„Misschien doordat ze denken dat dat gewoon is hoe het altijd gaat.”



Sue Johnson Foto Bram Budel

Waarschijnlijk 30% meer kans

Succesvolle mierensoort heeft geen mannetjes