

Lessen in liefde

“Kan een postnatale depressie twee jaar duren?”, vraagt Bas, ‘Sinds onze dochter is geboren, of nee eigenlijk al daarvoor, is Iris totaal veranderd. Alles is moeilijk, ze is nooit meer eens gewoon vrolijk, heeft nergens zin in en het schijnt allemaal aan mij te liggen dat ze niet gelukkig is. Ik kan in haar ogen geen goed meer doen.’

‘Probeer je dat dan?’, vraagt Iris, ‘Voor jou was een kind krijgen een soort romantisch idee maar geen reden om je vrije leventje op te geven. Je neemt geen verantwoordelijkheid, ik moet alles regelen en jij gaat gewoon door met werken en sporten en je geeft mij het idee dat ik saai en burgerlijk ben als ik graag iets samen wil doen als gezin. Ik weet niet eens meer waar je allemaal mee bezig bent en als ik iets vertel over mijn problemen op het werk, laat je duidelijk merken dat je het gezeur vindt.’

‘Ruzie hebben we eigenlijk niet meer’, zucht Emma. ‘Wel gehad, maar ik vraag me steeds vaker af of het nog zin heeft om iets met hem te bespreken. Als ik vraag of hij van me houdt, zegt hij: ‘Waarom vraag je dat? Dat weet je toch.’ Maar ik voel het helemaal niet. Ik heb het idee dat hij het wel makkelijk vindt dat ik er ben, maar ik vraag me af of het hem interesseert wat er in me om gaat. Hoe ik me voel. Hij zal er in ieder geval nooit naar vragen en ik heb ook steeds minder de behoefte om iets met hem te delen. We wonen in hetzelfde huis en dat is het wel zo’n beetje wat ons bindt.’ ‘Ik begrijp eerlijk gezegd niet waar ze het over heeft,’ zegt Hans. ‘Ik vraag vaak genoeg hoe haar dag geweest is, maar dan krijg ik nauwelijks antwoord. En ik kan nu eenmaal niet op commando zeggen ‘Ik hou van jou.’ Bij mij moet dat spontaan komen.’

Over verliefdheid en verschillen

Nog niet zo lang geleden waren Bas en Iris verliefd. En iets langer geleden gold dat ook voor Emma en Hans. Als je verliefd bent praat je nachtenlang en vrij je de sterren van de hemel. Met en zonder woorden voel je elkaar aan.

Er waren wel verschillen, natuurlijk maar die waren juist fascinerend of vertederend. Daardoor vulde je elkaar aan. Niets aan hem had je anders gewild en hij vond jou volmaakt. Nou ja, misschien had je wel iets willen bijlijpen, maar ach dat zou best lukken als jullie eenmaal bij elkaar waren. Maar toen je eenmaal huis, bed, keuken, badkamer en bankrekening deelde, bleken die verschillen toch wel hinderlijk. Je moest er iets mee. Erover praten, maar dat bleek niet eenvoudig. Ruziënd over het feit dat hij de afstandsbediening bij zich houdt en dat zij hem niet betrokken heeft bij het maken van een afspraak voor familiebezoek, voelen beide partners wel dat het niet gaat over het familieweekend of de afstandsbediening, maar over ‘iets’ anders. Over het gevoel dat je niet meer belangrijk bent voor je partner, dat hij geen rekening met je houdt, dat je het niet goed kunt doen in haar ogen. Over de liefde kortom, of over het verloren gaan daarvan. En daarom helpt het niet, om de afstandsbediening op tafel te laten liggen of om voor elke afspraak de agenda’s te pakken. Het helpt

misschien even, maar dan gebeurt er iets anders en de boosheid of het verdriet zijn terug.

Wanneer een paar hulp zocht omdat steeds nieuwe beschadigingen de liefde aantastten, werd de oplossing aanvankelijk door relatietherapeuten gezocht in een betere communicatie. Als je je ergernis en wensen beter zou verwoorden en eindelijk zou luisteren naar elkaar, dan kwam je al een eind verder. En in een gezond huwelijk gold bovendien: 'voor wat hoort wat'. Beide partners moesten er ongeveer evenveel uithalen als ze er in stopten anders ging een van beiden zich op den duur ongelukkig of verongelikt voelen. Dus moest er onderhandeld worden over de afstandsbediening en het familiebezoek en al die andere zaken waar mensen zich ongelukkig over voelden.

Daarna kregen therapeuten meer aandacht voor de bedoelingen van mensen. Als je denkt dat je partner de borden op het aanrecht laat staan in plaats van ze in de vaatwasser te stoppen omdat hij geen respect voor jou heeft, dan is dat kwetsend. Door dit soort gedachten bewust te maken en na te gaan of ze wel klopten, kwamen paren in relatietherapie al wat dichterbij de kern. Maar nog steeds ging het niet over de liefde.

Over de liefde

De Engels-Canadese psychologe Dr Sue Johnson was de eerste therapeut die beseftte dat paren in de problemen kwamen omdat ze hun liefde bedreigd zagen. Johnson realiseerde zich dat het in de liefde tussen volwassen partners ging om een gevoel van veiligheid en verbondenheid. Ze baseerde zich daarbij op het onderzoek naar hechting bij kinderen, dat halverwege de vorige eeuw door de Britse psychiater Bowlby werd gedaan. Hij liet zien dat kinderen die niet gekoesterd werden in hun eerste levensjaren door vaste, liefdevolle verzorgers, schade opliepen die daarna vrijwel niet te herstellen was. Dat een liefdevolle verbondenheid ook voor volwassenen belangrijk is om zich gelukkig en veilig te voelen, realiseerden wetenschappers zich pas veel later. Het idee was lang, dat je als volwassene zelfstandig en onafhankelijk moest zijn om een gelijkwaardige relatie met een ander aan te kunnen gaan. Inmiddels blijkt echter uit veel onderzoek dat een gevoel van veilige verbondenheid met een ander een aangeboren behoefte is. Mensen die een liefdevolle relatie hebben, leven langer en gelukkiger. Ze zijn fysiek en psychisch gezonder, genezen sneller als ze iets mankeren. En in tegenstelling tot wat er eerst gedacht werd, voelt iemand met een gelukkige relatie zich juist zelfverzekerder en onafhankelijker.

Als de liefde bedreigd wordt

Wanneer onze geliefde emotioneel niet beschikbaar is voor ons en zich niet wil verdiepen in onze gevoelens, dan voelen we ons eenzaam en verdrietig. Ons gevoel van veilige geborgenheid wordt bedreigd en in ons brein gaat een gevaarsignaal af. Dat kan gebeuren als we een stevig meningsverschil hebben met onze partner of als we teleurgesteld worden in onze verwachtingen. Als de band stevig genoeg is,

lossen we dat op en worden we gerust gesteld. De liefde is er nog en de kleine beschadiging wordt gerepareerd. Maar wanneer de verbinding minder sterk is en te veel schade heeft opgelopen, of als ons vertrouwen in andere mensen al niet zo sterk was op grond van vroegere ervaringen, dan kan onbegrip of een afwijzing leiden tot pure paniek. Op die paniek reageren we dan door te gaan afdwingen of door ons vast te klampen. Het kan ook zijn dat we precies het tegenovergestelde doen en ons terugtrekken om onszelf te beschermen. Dit soort strategieën werken misschien even. De ruzie stopt, of we voelen de pijn minder, maar als partners dit steeds vaker gaan doen, raken ze verstrikt in een cirkel, waar ze niet meer uitkomen. Bij ieder nieuw meningsverschil of teleurstelling worden dezelfde posities ingenomen, zonder dat partners dit beseffen. Ze zien alleen dat er niets wordt opgelost en dat ze eenzaam en verslagen achter blijven, met het gevoel dat ze de ander niet meer kunnen bereiken.

Duivelse dialogen

Partners die ongelukkig zijn samen, kunnen op een aantal manieren vastlopen in zo'n patroon. Sue Johnson noemt deze patronen 'De duivelse dialogen.'

1 Het meest voorkomende patroon is aanvallen-terugtrekken. In dit patroon is de ene partner kritisch en aanvallend vanuit een wanhopige poging om de ander duidelijk te maken dat de verbondenheid bedreigd wordt. De ander voelt zich aangevallen en tekort schieten en trekt zich terug om zich te beschermen tegen de aanvallen en te zorgen dat de ruzie niet zo uit de hand loopt, dat de relatie nog verder beschadigd wordt. Dit is het patroon waarin Iris en Bas terecht zijn gekomen. Zij achtervolgt hem met vragen om aandacht en verwijten omdat hij er niet is voor haar. En hij probeert steeds meer de spanning te ontvluchten, omdat hij zich machteloos voelt. Hij doet dat door feitelijk de deur achter zich dicht te trekken of door zich op te sluiten in zijn werk of in zichzelf. Hij ziet dat Iris ongelukkig is, en voelt dat als een eigen falen, maar hij weet niet hoe hij haar gelukkiger kan maken en dus probeert hij het steeds minder.

2 Een tweede patroon is aanvallen-aanvallen. Dit zijn de heftig strijdende paren die voortdurend tegenover elkaar staan. Het maakt niet uit waarover het gaat, maar als de een van mening is dat iets zwart is, houdt de ander gepassioneerd vast dat het wit is. Beiden voelen zich onbegrepen en tekort gedaan. Vanuit het gevoel afgewezen en gekwetst te zijn, concentreren ze zich volledig op het tot inkeer brengen van de partner. Vaak, maar niet altijd gaat dit patroon uiteindelijk over in het eerste of in het derde. Een van beide partners (of beiden) geeft het op om steeds weer de strijd aan te gaan en trekt zich terug.

3 Het derde patroon, dat van Emma en Hans, is de situatie waarin beide partners min of meer naast elkaar leven. Het is het terugtrekken-terugtrekken patroon. Deze paren hebben het opgegeven. Ze delen weinig intimiteit meer door te praten en raken elkaar ook nauwelijks meer aan. Het is een kille eenzame manier van samenleven.

De therapie

De therapie die Dr Sue Johnson ontwikkelde: de Emotionally Focused Couple Therapy, is gericht op het doorbreken van deze patronen en het herstellen van de emotionele verbondenheid en de liefde tussen partners. Paren zijn niet elkaars vijand, leren ze in deze therapie, maar ze hebben een gezamenlijke vijand: het patroon.

De therapie bestaat uit een aantal stappen. Eerst gaan paren het patroon waarin ze gevangen zitten herkennen. Vervolgens ontdekken ze wat er gebeurt op het moment dat ze in dat patroon terecht komen. Iedereen heeft in zijn leven dingen meegemaakt die zo pijnlijk waren dat je nog steeds heftig reageert wanneer aan zo'n pijnplek wordt geraakt. De pijnplekken komen meestal voort uit ervaringen in het verleden met mensen die belangrijk voor ons waren, onze ouders of geliefden. Zij gaven ons, mogelijk ongewild, op een bepaald moment het gevoel dat ze er niet voor ons waren. Wanneer je zelf begrijpt en dat ook tegen je partner kunt zeggen waarom je zo heftig reageert op iets wat hij doet, dan komt er ruimte om tegen elkaar te zeggen wat je nodig hebt om je veilig en geliefd te voelen. Het patroon is dan doorbroken.

Daarna wordt onderzocht of je nu zaken kunt oplossen in de relatie die voorheen vaak aanleiding waren tot conflicten of zwijgen. Tot slot wordt besproken hoe je ook in de toekomst de liefde kunt blijven koesteren.

Hou me vast

Wanneer u merkt dat de liefde tussen u en uw partners vaak niet meer voelbaar is. Wanneer u uw partner niet meer goed kunt bereiken en het contact van vroeger mist. Wanneer u steeds boos tegenover elkaar staat terwijl u denkt: Waar gaat dit over? Wanneer u zich daarom vaak eenzaam voelt of onbegrepen, dan zou u zich kunnen aanmelden voor onze relatiecursus 'Hou me vast'.

Deze cursus, ontwikkeld door Sue Johnson, is niet bedoeld voor paren die heel ernstige conflicten hebben of die eigenlijk al voelen dat er geen liefde meer is voor hun partner. Ook als er sprake is van een buitenechtelijke relatie die nog bestaat of van fysiek of psychisch geweld, is deze groepsbehandeling voor u niet geschikt.

De cursus: 'Hou me vast', wordt in Nederland gegeven door Annette Heffels en Berry Aarnoudse, in het laatste weekend van mei, op een centrale plek in Nederland. Wanneer u zich aanmeldt zullen we van u wat nadere informatie vragen om te zien of de cursus aansluit bij uw wensen. We selecteren zes paren. Wat deze paren meemaken tijdens het weekend zullen we verwerken in een verslag over de cursus dat weer in Margriet zal verschijnen. Uiteraard zal dit verslag geen informatie bevatten die u te persoonlijk vindt en zullen namen eventueel veranderd worden. Met u zal worden besproken hoe u de kosten van de cursus vergoed kunt krijgen.

U kunt zich opgeven door een brief of mail te sturen met daarin uw motivatie om mee te doen naar Margriet Postbus.....E mailadres..... onder vermelding van 'Hou me vast.'

