



Dat eeuwige gekibbel met je partner over de rommel op het aanrecht en de bedtijd van de kinderen. Vermoeiende, zinloze ruzies, die eigenlijk draaien om één vraag:

# Kan ik wel op je bouwen?

TEKST: JANNEKE GIELES ■ BEELD: JO MCRYAN

# Duivelse dialogen'

Zo noemt de Canadese psychologe Sue Johnson de viciuze ruziepatronen waarin stellen vaak dreigen te verzanden. Vaak gaan ze over geld, over de opvoeding of over seks. Als de een nou maar zou veranderen, minder emotioneel zou zijn bijvoorbeeld, dan zou het probleem opgelost zijn, denkt de ander.

Als kersverse relatietherapeute in de jaren tachtig was Johnson gefascineerd door dit soort ruzies, die elke dag in allerlei toonhoogten in haar praktijk klonken. Hoe kwam het toch dat zoveel partners zich zo konden verliezen in eindeloos gekibbel, ook als ze zelf wel inzagen dat het nergens over ging? En ook als ze nog steeds veel van elkaar hielden?

Zo verwijt Ingrid haar man Tom dat hij áltijd te laat komt als ze iets hebben afgesproken. 'Ik sta daar elke keer maar dom op je te wachten; kan dat je dan niets schelen?' werpt ze hem voor de voeten. Tom reageert met een afwerend gebaar: 'Ik werd opgehouden die laatste keer. En zo vaak kom ik helemaal niet te laat. Trouwens, dat gezeur van jou maakt zo'n uitje er bepaald niet gezelliger op.' 'Gezeur?' Ingrid ontploft bijna. Fijntjes somt ze alle keren op dat Tom te laat kwam: ze heeft dus het volste recht om er iets van te zeggen. Tom begint nog de details uit haar opsomming tegen te spreken, maar geeft het al snel op en staart nukkig naar zijn schoenen.

Omdat het weinig uithaalde om ruziënde stellen onderhandelingsvaardigheden aan te leren of ze te

laten praten over hun problemen, bekeek Johnson urenlang videobeelden van de sessies in haar praktijk, op zoek naar een aanwijzing om hen beter te kunnen helpen. Langzaam lukte het haar patronen te herkennen in het gesnotter, de stiltes en het geschreeuw.

Haar eerste maatregel was ruziemakende stellen te laten focussen op hun emoties in plaats van op de details van de ruzies. Als je partner je zo lang laat wachten, krijg je het gevoel dat je niet belangrijk voor hem of haar bent: vandaar dat je uitvalt tegen de ander. En wie een hoop boosheid over zich uitgestort krijgt terwijl hij zich nog niet eens heeft kunnen verontschuldigen omdat hij te laat is gekomen, gaat in de tegenaanval. Op deze manier emoties tegen elkaar uitspreken bleek enorm te helpen: de stellen snaptten de boodschap achter hun aanvallen over en weer, en ze werden aardiger tegen elkaar. Maar het negatieve patroon bleek nog steeds te sterk om te doorbreken.

## Een sterke band is beter

Totdat Johnson in een moment van inzicht de band tussen geliefden vergeleek met die tussen ouder en kind, en alles ineens op zijn plaats viel. De term 'hechting' werd vlak na de Tweede Wereldoorlog voor het eerst gebruikt door de Britse psychiater John Bowlby. Hij omschreef daarmee de emotionele band tussen een baby en diens ouders. Omdat een baby voor zijn overleving volkomen afhankelijk is van zijn ouders, heeft hij een voorgeprogrammeerde behoefte om een hechte band met hen te ontwikkelen. Een kind dat zich goed aan zijn ouders heeft gehecht, zoekt hun nabijheid op voor troost, geborgenheid en veiligheid. Tegelijkertijd voelt hij zich zeker genoeg om zelf de wereld te verkennen. Maar als ouders om wat voor reden ook niet goed reageren op de behoeften van hun baby en er niet voor hem zijn, raakt hij 'onveilig

gehecht'. Zulke kinderen gaan hun ouders dan enorm claimen, of gedragen zich juist onverschillig tegenover hen.

Ook volwassen liefde is een kwestie van hechting, zo beseft Johnson met een schok. Net zoals kinderen de nabijheid van hun ouders opzoeken, verlangen ook volwassenen naar de emotionele nabijheid van hun partner. We willen weten dat die ander er voor ons is als we dat nodig hebben. We voelen angst en verdriet als we ons verwijderd voelen van onze geliefde. En als we de zekerheid hebben dat we op hem of haar kunnen rekenen, kunnen we de hele wereld aan. Evolutionair gezien is dat eigenlijk best logisch: wie een sterke band heeft met een ander is veel beter opgewassen tegen gevaar en ziekte, en heeft een grotere overlevingskans.

### Herken de ruziepatronen

Onderzoek uit verschillende hoeken ondersteunt deze gedachte. Positieve, liefdevolle relaties helpen ons beter om te gaan met trauma's en vervelende gebeurtenissen, zo blijkt. Partners die zich begrepen voelen door hun geliefde hebben meer zelfvertrouwen als ze in hun eentje een probleem moeten oplossen. En vrouwen die wisten dat ze in een experiment een klein elektrisch schokje zouden krijgen, hadden

minder stress van tevoren en minder pijn tijdens het schokje als hun hand werd vastgehouden door hun partner – en in gelukkige relaties was het effect nog sterker.

Vanuit de hechtingstheorie bezien leken de heftige emoties die opkwamen tijdens de therapie sessies in eens heel logisch. Er staat namelijk evolutionair gezien veel op het spel: het verlies van een band die van levensbelang is.

Wanneer onze partner emotioneel niet beschikbaar is, of als we verward zijn in een felle ruzie, voelen we ons minder veilig bij elkaar. In een stabiele relatie weten we dat zo'n dipje vanzelf wel weer overgaat. Maar als de relatie al langer niet zo goed is of als de ruzie heel heftig is, voelen we een soort 'oerpaniek'. En daarbij hoort een primitieve vecht-of-vluchtreactie.

Een partner met een vechtreactie reageert met boosheid als de ander het laat afweten. Zulke partners hopen daarmee de ander tot de orde te roepen en bij zich te kunnen houden. Ze dringen zich op en stellen eisen. Een partner met een vluchtreactie sluit zich juist af, om niet gekwetst te kunnen worden. Welke reactie we laten zien, zegt Johnson, kan verschillen per relatie of per situatie. Toch zijn vrouwen iets meer geneigd om in de aanval te gaan, en zijn mannen geneigd te vluchten in werk en hobby's. Onze reacties op een 'onveilige' partner zijn dus te vergelijken met die van onveilig gehechte kinderen: we gaan de ander claimen, of we nemen juist afstand en doppen onze eigen boontjes wel.

Op basis van haar nieuwe inzichten ontwikkelde Johnson een nieuwe therapievorm, die ze *Emotionally Focused Therapy* (EFT) noemde. Daarbij leren stellen eerst hun ruziepatronen te herkennen en de onderliggende emoties uit te spreken. Het uiteindelijke doel is dat beide partners vanuit de grond van hun hart zeggen dat ze de ander nodig hebben en dat ze er voor elkaar zullen zijn.

### Basisbehoefte aan contact

Uit studies uit de afgelopen vijftien jaar blijkt dat liefst zeventig tot vijfenzeventig procent van de paren zichtbaar opknapt na het toepassen van EFT. Ze worden weer gelukkig in hun relatie, zelfs als ze van tevoren op het punt stonden te gaan scheiden. De resultaten zien er bovendien blijvend uit. Inmiddels zijn duizenden therapeuten in de Verenigde Staten en Canada opgeleid in EFT, en ook in Europa beginnen er steeds meer te komen.

Relatietherapeute Karin Wagenaar is een van de eerste – en weinige – Nederlandse EFT-therapeuten. Toen ze Sue Johnson in 2001 hoorde spreken op

## Waar zitten uw pijnplekken?

Voelt u zich emotioneel in de steek gelaten, terwijl de ander zich van geen kwaad bewust is? Reageert u overdreven fel op iets wat hij of zij doet of zegt? Grote kans dat uw partner een pijnplek heeft geraakt. Voorbeelden daarvan zijn: angst om tekort te schieten, om niet gehoord of bedrogen te worden, onzekerheid over uw uiterlijk, uw intelligentie, manier van opvoeden of succes in het leven. Als ruzies vaak over hetzelfde gaan, zit er meestal een pijnplek achter. Probeer u een moment te herinneren waarop u van uw stuk werd gebracht door een reactie (of juist een gebrek aan reactie) van uw partner, waardoor u zich plotseling minder geborgen voelde in uw relatie. Wat gebeurde er? Hoe reageerde u? Weet u nog andere momenten waarop dezelfde pijnplek werd geraakt? Misschien kunt u nagaan hoe deze pijnplek is ontstaan. Deel uw bevindingen met uw partner – zonder daarbij verwijten te maken.