

een bijeenkomst in Amerika vielen alle puzzelstukjes op hun plaats. 'Ik dacht: deze mevrouw snapt echt waar het om draait, dit is hoe mensen in elkaar zitten. Allerlei gedragingen die ik tegenkwam bij de stellen in mijn praktijk werden nu begrijpelijker. Vaak leek het gedrag van cliënten behoorlijk tegenstrijdig en irrationeel. Ze maakten ruzie, maar zeiden ook dat ze zielsveel van elkaar hielden. Ze duwden de ander weg, en misten diegene tegelijkertijd verschrikkelijk.'

Maar vanuit onze hechtingsbehoefte klopt dat allemaal, weet Wagenaar. 'Nu leg ik uit dat we een basisbehoefte hebben aan contact, die net zo sterk is als die aan eten en drinken. En dat die behoefte soms rare vormen aanneemt omdat we daar niet direct om durven te vragen. Dan voelen mensen zich enorm begrepen. Er is niets mis met ze, ze doen alleen wat op dat moment in hun vermogen ligt. Sinds ik op basis van EFT werk, ben ik effectiever in mijn therapieën. Ik kan veel beter door de ruis van alle ruzies heen kijken. En het komt bijvoorbeeld nooit meer voor dat mensen niet komen opdagen voor de therapie.'

De meeste ruzies zijn dus een vorm van protest tegen het verlies van verbondenheid, stelt Johnson in haar pas verschenen boek *Houd me vast*. Een vrouw die haar partner verwijt dat hij steeds te laat komt, wil eigenlijk zeggen: vind je me nog wel belangrijk? Ben je bereid om energie te stoppen in onze relatie? Ben je er voor me als ik je nodig heb? Kritiek, eisen, boosheid – het zijn allemaal oproepen aan onze geliefden om zich weer naar ons toe te keren, zodat we ons weer veilig kunnen voelen. Deze strijd houdt dan ook pas op als we worden gerustgesteld en weer zeker weten dat alles goed zit. Bijvoorbeeld als de geliefde vertelt dat hij echt heeft geprobeerd om op tijd bij de bioscoop te komen, dat hij zich een enorme kluns voelt en het begrijpt dat zijn partner boos is.

Maar ja, de man in kwestie ziet vooral de buitenkant: al die boosheid die zijn kant op komt. En als hij zich daardoor bedreigd voelt, lopen beide partners het gevaar terecht te komen in een vicieuze cirkel van wrok, behoedzaamheid en afstand nemen.

'Ja, maar jij...'

Johnson onderscheidt drie verschillende ruziepatronen, 'duivelse dialogen', die relaties op den duur kunnen gaan overheersen. De eerste noemt ze **Zoek de schuldige**. Op elk verwijt volgt dan een tegenverwijt:

ja, maar jij... We reageren vooral op deze manier uit zelfbescherming. Een verwijt maakt dat we ons kwetsbaar voelen in onze relatie. In een poging dat gevoel te laten verdwijnen en de boel weer onder controle te krijgen, schieten we terug. Aangezien dit een heftig en dodelijk vermoeiend patroon is, houden de meeste mensen dit niet lang vol, zegt Johnson. Het is dan ook vaak de voorbode van het meest voorkomende patroon: de **Protestpolka**.

Bij de protestpolka is er een eisende geliefde en een terugtrekkende geliefde. Terwijl de een een stap vooruit zet, doet de ander een stap achteruit, en zo

Kritiek betekent vaak: ik wil me veiliger bij je voelen

draaien we eindeloze rondjes zonder elkaar te bereiken. De eisende partner probeert de ander meer bij de relatie te betrekken, bijvoorbeeld door boos te worden omdat die ander te laat komt, geen tijd in het huishouden stopt of het op andere terreinen laat afweten. Als reactie op al die verwijten en eisen sluit de ander zich af, in een poging de boel niet verder te laten escaleren en niet gekwetst te worden.

Terwijl dat precies is wat er dan gebeurt: de verwijtende partij vuurt nog meer kogels af in de strijd voor een glimpje erkenning, en de afstandelijke partij trekt de verdedigingsmuur nog wat verder op om de kogels te ontwijken. Als je partner je de hele dag door bekritiseert, kun je immers maar beter achter de computer kruipen. Wagenaar ziet iets dergelijks vaak bij haar cliënten gebeuren. De vrouw klaagt dat haar man er niet voor haar is; zij staat er thuis alleen voor. De man ziet dit als een enorme aanklacht, en gaat als reactie juist meer werken, om zijn claimende echtgenote te ontwijken.

Het derde patroon, **Bevries en vlucht**, ontstaat als de eisende partij het heeft opgegeven en beide partners zwijgen. Dit is het gevaarlijkste patroon, zegt Johnson. In dit stadium leef je vooral naast elkaar.

Allebei heb je je behoeftes en gevoelens in de koelkast gezet.

Voor een sterke, gelukkige relatie is het dus nodig dat we erkennen dat we emotioneel gehecht zijn aan onze partner en dat we afhankelijk zijn van hem of haar. Ook moeten we openstaan voor elkaars hechtingsbehoeften. Simpel, toch? Maar vaak lukt het toch niet om onze antennes goed op elkaar af te stemmen. We zijn dan te druk met onszelf en onze eigen besognes, en horen de roep van onze partner niet. Bovendien is het niet makkelijk de juiste signalen af te geven. We weten vaak zelf niet precies wat onze behoeftes zijn. We weten alleen dat we geërgerd raken als onze geliefde bepaalde dingen doet of laat.

Overgevoeligheden

Volgens Sue Johnson is het de kunst om de momenten te herkennen waarop ons gevoel van veiligheid wordt bedreigd en ons 'hechtingsalarm' afgaat.

Aanraken, luisteren, knuffelen laat zien dat je er voor elkaar bent

Wanneer dat gebeurt, voelen we ons plotseling onzeker en kwetsbaar, emotioneel verwaarloosd of verlaten. Op zulke momenten moeten we onze neiging te vechten of te vluchten juist onderdrukken en toenadering zoeken. Daarvoor is het belangrijk onze pijnplekken te kennen: onze overgevoeligheden, hetzij uit onze jeugd, hetzij uit een andere liefdesrelatie. Wie bijvoorbeeld vroeger vaak heeft gehoord dat ze dom is, kan door een belerend toontje van haar partner al ontploffen, terwijl dat misschien helemaal niet denigrerend was bedoeld.

Wagenaar hoort stellen vaak over en weer overgevoeligheden uiten als: 'Ik voel me niet serieus genomen door jou' of 'Voor jou is het nooit goed genoeg'. Het onthullen van onze pijnplekken aan onze partner kan best lastig

zijn omdat we ons er kwetsbaar voor moeten opstellen. Sommige dingen hebben we nog nooit aan iemand verteld. Maar de ander snapt er wel beter door waarom we soms fel reageren. En waarom we in heel kleine dingen een afwijzing kunnen voelen: als de ander even het hoofd afwendt, of een onzorgvuldige opmerking plaatst. De meeste mensen zijn verbaasd wanneer hun partner zijn of haar kwetsbaarheden onthult: ze zagen alleen maar de verwijten aan de buitenkant, of de verkillings.

'Dank je, lief van je'

Het goede nieuws van EFT is dat we ons opnieuw kunnen hechten aan onze partner, hoe slecht de relatie er soms ook voorstaat. Je betrokkenheid en verbondenheid kun je namelijk vergroten. Bijvoorbeeld door toegankelijk te blijven voor je partner, ook als je twijfels hebt over je relatie of onzeker bent over jezelf. Daarnaast is het belangrijk de ander duidelijk te maken dat je hem of haar ziet. Reageer als de

ander iets doet of zegt, ook al gaat het om details. Dankjewel zeggen als je een kopje koffie krijgt, luisteren als je partner iets kleins vertelt, het opmerken als hij of zij zich niet lekker voelt.

Verbondenheid bereik je ook doordat je de ander zich speciaal laat voelen, door dingen te doen die je alleen met je partner deelt. Aanraken, met elkaar vrijen, blikken wisselen in een gezelschap als je samen een binnenpretje hebt. Deze dingen zijn dubbel zo belangrijk in tijden waarin we ons kwetsbaar voelen, bijvoorbeeld als we ziek zijn, of werkloos, of een dierbare verliezen. In zo'n moeilijke periode duidelijk maken dat we er echt voor elkaar zijn, kan de band dan juist

extra versterken.

Bij kinderen doen we dat soort dingen: even lekker knuffelen, prijzen om iets kleins, samen grapjes maken, geregeld zeggen dat we van ze houden. Dat gaat van nature zo, want bij hen voelen we ons veilig. Zo ongedwongen en liefdevol als we met kinderen omgaan, zo zouden we ook kunnen omgaan met onze partner. ■

Krijgt u wat u nodig hebt in de liefde?

- Als plusabonnee kunt u advies vragen aan psychotherapeute Karin Wagenaar op psychologiemagazine.nl/vraagadvies
- Sue Johnson, *Houd me vast*, Kosmos, € 19,95
- www.emotionallyfocusedtherapy.nl: informatie over EFT in Nederland