

DE LOGICA VAN DE LIEFDE

De zoveelste 'lovedoctor' van over de plas?
De zoveelste therapie om liefdesrimpels strak te trekken? De zoveelste eendagsvlieg? Wellicht niet. Er is namelijk iets wat de aanpak van Sue Johnson, 'de beste relatietherapeute ter wereld', fundamenteel van het kaf onderscheidt: zijn eenvoud.

Door *Guinevere Claeys* • Foto *Rob Walbers*

De liefde. Wat een hardnekkig mysterie toch, dat het mensdom gniffelend voor de voeten *blijft* lopen. Dichters bezweren het hartsgeheim al twee millennia koortsachtig met metaforen en andere kunstgrepen, Homeros had een fraai startschot gegeven door een liefdesverhaal als een militair epos te verhullen. En vandaag de dag lijken we amper een stap verder. Enthousiaste zelfhulpboekjes genoeg intussen, die de definitieve handleiding beloven. In proza. Maar nog altijd geen mensenleven dat vroeg of laat niet over de liefde struikelt. Of in die liefde de ene schijnbeweging na de andere afwerkt.

We hebben ons genoeg aangesteld, zo vond de Canadese klinisch psychologe en relatietherapeute Sue Johnson. Hoog tijd

om de volwassen liefdesrelatie voor eens en voor altijd moedig tegen het licht te houden. Niet schoorvoetend of zijdelings. En niet blindstaren op randinformatie. De kern van de zaak, alstublieft. En wel nu. De tijd dringt. Want liefde is nog nooit zo belangrijk geweest, stelt ze. „Goed of slecht, in de 21^e eeuw is een liefdesrelatie de centrale emotionele relatie geworden in het leven van de meeste mensen.” En dus „kunnen we het ons tegenwoordig niet meer permitteren om liefde te definiëren als een mysterieuze kracht die zich aan ons bevattingsvermogen ontrekt.”

Johnson kon ze niet langer aanzien. De relatietherapeuten die koppels beter leerden te 'onderhandelen'. U kent het. Zij

mist affectie, hij wil meer vrijheid? Zo opgelost. Hij geeft haar drie knuffels per dag, zij gunt hem een wekelijks dronken uitje met de vrienden. Voor wat hoort wat. Een win-winsituatie. Sue Johnson: „*Are you kidding me?*” Mensen zijn te slim om die placeboaanpak vroeg of laat niet te doorzien. Willen koppels uit hun kramp raken, zo schrijft ze voor, dan moeten ze de muziek veranderen. Niet de passen.

Begrijp de liefde

Sue Johnson ontwikkelde prompt een nieuwe therapie, wetenschappelijk onderschreven door de American Psychological Association: *emotionally focused therapy*, kortweg EFT. De aanpak wortelt in het



Sue Johnson: „Het heeft geen zin om koppels 'te leren ruziën', met EFT willen we de emotionele hechting tussen geliefden herstellen.”