

„De eenzaamste
plek is die in
een slechte relatie.
Je ziet je geliefde dag
in dag uit, maar
je kunt er niet bij.
Verwoestend.”



inzicht dat een liefdesrelatie alles te maken heeft met een aangeboren behoefte aan een veilige emotionele verbondenheid. Niet anders dan tussen ouders en kinderen.

Zo succesvol en baanbrekend blijkt de therapie, dat kenners als de Amerikaanse bestsellerauteur en relatiеспециalist John Gottman haar sindsdien zowaar 'de beste relatietherapeut ter wereld' noemen. Ook eigen land volgt. Lieven Migerode, psycholoog aan het UZ Leuven, is alvast overtuigd. „Haar aanpak is ontzettend origineel. Ze plaatst emoties definitief centraal. Andere relatietherapieën focussen meer op communicatie en gedrag. Bovendien is het wetenschappelijk geworteld en bewezen dat het enorm succesvol is. Meer en meer therapeuten willen zich ook bij ons scholen in EFT.” Onlangs gaf ze een lezing in Leuven, naar aanleiding van haar boek *Houd me vast, zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*.

Ze zou die 'tante van Amerika' kunnen zijn, Sue Johnson. Al woont ze dan in Canada, en zijn haar Britse roots niet te miskennen. Maar niets glad en gestroomlijnd aan de relatietherapeute. Grootmoeder is deze professor aan de Universiteit van Ottawa intussen. En stoppen is ze nog lang niet van plan, zo zal ze na het interview benadrukken. „Hoe kan ik? Dit is te vervullend. Te belangrijk ook. Hoe kunnen we werken aan een betere samenleving als we geen liefhebbende relaties hebben? Als families gelukkig zijn, dan de samenleving ook. Het is mijn missie om mensen de liefde te doen begrijpen. Er hangt veel van af.”

De volwassen liefdesrelatie is belangrijker geworden dan pakweg drie generaties geleden, schrijft u. We leven tegenwoordig in gemeenschappen van twee. Heeft

dat de druk op onze relaties verhoogd?

Sue Johnson: Absoluut. We zijn de voorbije decennia massaal sociaal kapitaal verloren. En dus hangen we meer dan ooit af van onze partner. Op een manier dat mijn grootmoeder dat niet hoefde te doen. De emotionele verbondenheid en het gevoel van geborgenheid, kon zij nog van een heel dorp verwachten. Bovendien hebben we vandaag de luxe om een relatie te willen die ons vervult. Een liefdesrelatie. En meer dan ooit willen we weten hoe we die kunnen doen werken. Twintig jaar geleden was de oplossing simpel: lukt het niet, scheid dan. We waren verliefd op de vrijheid. Maar dat hebben we intussen alweer gehad.

Willen mensen weer meer werken aan hun relatie?

Dat gevoel heb ik zeker. We hebben ingezien dat scheiden pijn doet. Dat mensen verlaten verdomd veel schade berokkent. En dat daar de oplossing niet ligt. Ik merk weer een grote honger bij koppels om te begrijpen waar het fout loopt. We willen niet langer leven in een leeg huwelijk. Zeker nu we meer en meer op onze relatie aangewezen zijn voor onze emotionele verbondenheid. Dat mensen verstrikt raken in ruzies, is niet het centrale probleem in relaties. Wat dat wél is? Eenzaamheid. Als mensen binnen een relatie emotioneel uitgehongerd zijn, dan vechten ze. Maken ze ruzie. Om die verbondenheid terug te vinden. Het is een oerreactie. Onderdeel van een overlevingsprogramma dat door miljoenen jaren van evolutie tot stand is gekomen.

Wat is het revolutionaire aan de therapie die u ontwikkelde, de Emotionally Focused Therapy?

Het inzicht dat we nooit de nood ontgroeien aan een veilige emotionele verbondenheid en hechting. En dat net de meeste ruzies daarover gaan. Mensen

moeten inzien en toegeven dat ze emotioneel gehecht zijn aan hun partner. En afhankelijk, net zoals een kind van zijn ouders. De hechting tussen volwassenen is dan wel meer wederzijds, maar *au fond* is de emotionele band krek dezelfde. Op zich een heel eenvoudig en voor de hand liggend idee, ik weet het. Een liefdesrelatie gaat om emoties. Het heeft geen zin om koppels te leren redelijk te zijn of te leren onderhandelen. En al helemaal niet om ze regels te leren om hun ruzie op een 'functionele' manier te voeren. Met EFT willen we de emotionele hechting tussen geliefden herstellen of zelfs versterken.

Hoe waren de eerste reacties van collega's op uw aanpak?

Slecht. Het blijft een hardnekkige overtuiging dat iedereen eerst moet opgroeien tot een zelfstandig en onafhankelijk mens dat van zichzelf houdt. Dan pas kun je gezond aan een relatie beginnen. Of nog: alleen disfunctionele mensen hebben anderen nodig. Mijn collega's vonden dat therapeuten mensen net moesten aansporen om op eigen benen te staan. Zoals dat ook lang aangeraden werd aan ouders. „Neem een huilend kind niet in de armen, zo maak je er een afhankelijke zwakkeling van.” Helemaal fout, dat hebben we intussen ingezien. Hoe meer liefde kinderen krijgen, hoe sterker ze opgroeien. Het was de Britse psychiater John Bolby die tot die conclusie was gekomen: je dierbaren dicht bij je hebben en houden is een schitterende overlevingstechniek die door de evolutie is ingeslepen. Emotionele hechting houdt ons lichamelijk en geestelijk gezond. Zolang we niet toegeven dat dit ook voor volwassenen geldt, blijven mensen zich beschaamd voelen over die basisbehoefte. En willen ze dat aan niemand, ook zichzelf niet toegeven. In plaats van het te

benoemen, maken we ons dus maar kwaad op onze partner als we die emotionele verbondenheid in gevaar zien komen. De andere gaat in de tegenaanval of kruipt in zijn schulp. En zo raak je in een vicieuze cirkel die nooit de kern van de zaak raakt.

U ziet emoties als de oplossing. Terwijl ze tot nog toe meestal als het probleem werden beschouwd.

We zijn bang van emoties. Ze doen ons controle verliezen. Nochtans: emoties zijn niet irrationeel. Ze hebben een mooie logica. Er is altijd een goede reden waarom mensen bang zijn, bijvoorbeeld. Geen leuke reden, misschien. En het kan ook een andere reden zijn dan ze denken. Maar er is wel degelijk een reden. Het is belangrijk naar emoties te luisteren. Gekwetste emoties worden in de hersenen op dezelfde plek geregistreerd als fysieke pijn. De signaalfunctie is dus dezelfde: doe er iets aan of je bent verloren. Trouwens: alsof de rede ons al zo veel heeft opgebracht. In een relatie is de rede overigens volkomen hulpeloos. Je kunt niet redelijk onderhandelen over je diepste behoeftes. *Rubbish*.

Een goede emotionele hechting is belangrijk voor je mentale en fysieke gezondheid, zegt u. Maar wat met mensen die willens nillens alleen zijn? Die hun geliefde verloren zijn, bijvoorbeeld?

Oh, maar je kunt perfect alleen zijn en je toch emotioneel veilig gehecht voelen. Met iemand die er niet dag in dag uit is. Met je ouders. Met een broer of zus. Of met iemand die er geweest is. Als je een mooie relatie hebt gehad met je gestorven man. En je praat nog elke dag met hem. Je voelt hem nog elke dag. Dan is en blijft die emotionele hechting intact. Mijn grootmoeder verloor haar man op haar negenendertig. Op haar sterfbed als negentiger, vertelde ze me dat de gedach-

te aan mijn grootvader haar rust gaf. Ze had hem in vijftig jaar niet meer gezien! Het veilige gevoel van een hechte relatie blijf je meedragen. Omgekeerd geldt het ook. De eenzaamste plek is die in een slechte relatie. Je ziet je geliefde dag in dag uit, maar je kunt er niet bij. Verwoestend.

U hebt in de voorbije dertig jaar duizenden koppels opgevolgd en geholpen. Waarom doet u wat u doet?

Omdat ik het fantastisch vind. Uit onderzoek in de voorbije vijftien jaar is gebleken dat 70 tot 75 procent van de paren die EFT hebben gevolgd uit het dal klimmen en gelukkig zijn in hun relatie. Dat is enorm hoopgevend. Waarom zou ik dan stoppen? Het is trouwens te belangrijk. Ik zei het al: een stevige samenleving begint bij liefhebbende relaties. En bij goede gezinnen: het is makkelijker om een goede ouder te zijn als je niet samenleeft met de vijand. We kunnen het ons gewoon niet meer veroorloven om de liefde niet te begrijpen. En neen, dat maakt de liefde heus niet minder mooi.

Ook het problematische huwelijk van uw ouders heeft uw zoektocht gestuurd.

Mijn ouders zagen elkaar graag, maar konden onmogelijk samenleven. Mijn vader is hun scheiding nooit te boven gekomen. Nooit heeft hij zelfs nog maar met een andere vrouw afgesproken. Ook mijn moeder heeft het geluk niet meer gevonden. *Dat* heeft mij gedreven, ja. De vraag hoe het mogelijk was dat twee mensen die elkaar zo graag zagen, toch geen relatie konden opbouwen. Een mysterie dat ik wou en zou doorgronden.



Sue Johnson, Houd me vast, Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie, Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, ISBN 9789021535982, 19,95 euro.