

Houd me vast.

Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie.

Dr. Sue Johnson.

Kosmos, Utrecht/Antwerpen, 2008-2009.

Door Moniek Thunnissen.

De laatste jaren zijn er heel wat verschillende boeken verschenen op het gebied van de relatie- en systeemtherapie. In tegenstelling tot de cognitief-gedragstherapeutische stroming, die een tijdlang hoogtij vierde, komen er weer meer boeken op de markt die uitgaan van principes als hechting en emotionele verbondenheid. Het boek van Sue Johnson "Houd me vast" is daar een goed voorbeeld van. Johnson stelt dat verlies van verbondenheid vaak de basis is van relatieproblemen –en herstel van verbondenheid de oplossing.

In een verrassend goed leesbaar maar niet oppervlakkig boek zet Sue Johnson, die al meer dan 20 jaar relatietherapie doet bij echtparen met huwelijksproblemen, haar theorie uiteen. Ze heeft gemerkt dat therapieën die vooral zijn gebaseerd op overleg en onderhandelen met elkaar in de relatie vaak niet echt werken. Waar het op aan komt is het herstellen van de emotionele verbondenheid tussen de partners. In het boek geeft ze daarvoor verschillende stappen aan, steeds geïllustreerd met voorbeelden uit haar therapieën.

De basis van haar benadering, de Emotionally Focused Couple therapy EFT, is het bevorderen van emotionele ontvankelijkheid van de partners ten opzichte van elkaar. Deze emotionele ontvankelijkheid bestaat uit drie hoofdbestanddelen:

1. toegankelijkheid: blijf je je openstellen voor je partner, ook als je je onzeker of emotioneel voelt;
2. ontvankelijkheid: stem je je af op je partner, laat je je raken door haar of zijn emoties en zendt je signalen van troost en zorg uit als je partner die nodig heeft;
3. betrokkenheid: laat je je partner in haar of zijn waarde, kijk en raak je elkaar aan, ben je elkaar emotioneel nabij.

.In zeven hoofdstukken ('gesprekken') worden de verschillende stappen van de EFT benadering uit de doeken gedaan. Het eerste gesprek is de basis en gaat over het herkennen van 'de duivelse dialogen', de manier waarop je elkaar in een intieme relatie het meest onderuit kan halen -meer dan in welke relatie ook. Partners zitten vaak gevangen in cirkels van elkaar verwijten maken ('zoek de boef'), van een dans waarbij de een protesteert en de ander zich terugtrekt ('de protestpolka'), en de grote stilte ('verstijf en vlucht'). Het resultaat is dat partners gevangen zitten in onmacht en verlies van verbondenheid waarbij de emoties ofwel in felle confrontaties geuit worden, of helemaal niet meer.

In het tweede gesprek gaat de therapeut op zoek naar de pijnplekken, de overgevoeligheden bij elke partner in heden of verleden waarbij hechtingsbehoeften verwaarloosd, genegeerd of weggewimpeld zijn. Van nature deïnen partners terug om deze pijnplekken aan elkaar te tonen; vaak zijn ze nog liever woedend, ijzig, afstandelijk dan hun kwetsbare punten onder ogen te zien en te tonen aan de ander.

In het derde gesprek kijken de partners terug op hun crises, nemen verantwoordelijkheid voor hun eigen stappen en kunnen bijvoorbeeld zien hoe de een zich als onverstoorbare rots en de ander als bazige meid gedraagt en hoe ze met dit gedrag elkaar versterken in afstandelijkheid. Veel therapieën houden het bij deze drie stappen maar de EFT gaat verder.

In het vierde gesprek ontwikkelen de partners weer opnieuw betrokkenheid en verbondenheid, leren ze hun angst onder ogen te zien, te uiten bij de ander en hun hechtingsbehoeften uit te spreken en vragen wat je nodig hebt aan de ander. In het vijfde gesprek vergeven ze elkaar de

kwetsuren die ze elkaar hebben aangedaan in het verleden. Soms gaat het om kleine gebeurtenissen die voor de betreffende partners echter als grote trauma's aanvoelen: het uitblijven van een emotioneel ondersteunende reactie van je partner op het moment dat je die hard nodig had. In het gesprek wordt het 'vergeven' geoefend, waarbij de gekwetste partner haar of zijn emoties laat zien en de ander verantwoordelijkheid neemt en spijt betuigt –ook op een emotionele en kwetsbare manier.

In het zesde gesprek wordt de onderlinge band versterkt via seks en aanraking. Johnson beschrijft drie soorten seks: de geïsoleerde seks van partners die zich eigenlijk niet echt willen openstellen voor elkaar, de troostseks waarmee je de angst voor hechtingsverlies kan verlichten, en tenslotte de synchrone seks waarin emotionele openheid, ontvankelijkheid, tederheid en erotiek samenkomen, de seksualiteit die vervult, bevredigt en verbindt.

Tenslotte gaat het zevende gesprek over het levend houden van je liefde waarbij stellen oefenen in het levend en gezond houden van hun liefde, het blijven zoeken van emotionele verbinding, door rituelen afscheid en hereniging markeren en veiligheid in de relatie in stand houden.

Deze zeven gesprekken of fases komen steeds terug in een veerkrachtige relatie en helpen een veilige en blijvende band te creëren tussen de partners.

Het boek is bruikbaar in de therapie met echtparen, maar ook voor hun eigen relatie kunnen therapeut een hoop opsteken van dit boek.