



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 ineens 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 verwickeld 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.

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 geërgd 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 toedering 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 verkilling.

'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



Zo verstevigt u de band met uw partner

■ **Vraag uzelf af wanneer u zich niet 'veilig' voelt in uw relatie.** Bijvoorbeeld als u te moe bent voor seks terwijl jullie al een poosje niet hebben gevreeën; bij een conflict over de opvoeding; als jullie het al een paar dagen te druk hebben om echt met elkaar te praten; als u het idee hebt dat u veel meer doet in het huishouden dan uw partner. Hoe reageert u meestal op zulke momenten? Hoe zou uw partner u kunnen geruststellen? Dit kunt u samen bespreken.

■ **Herken uw 'duivelse dialogen'.** Wat doet u als u het gevoel van verbondenheid kwijt bent met uw partner? Neemt u afstand, of wordt u kritisch en probeert u hem of haar te veranderen? En hoe reageert uw partner daarop?

■ **Neem een recent conflict onder de loep.** Houd in gedachten dat niemand schuld heeft aan de situatie. Wat was de aanleiding, hoe reageerde u op elkaar, wie viel aan en wie trok zich terug? Probeer uw eigen passen te zien, en de weerslag die ze hadden op uw partner.

■ **Besef hoeveel invloed uw reacties hebben op uw partner.** Die ziet alleen uw emoties aan de buitenkant; niet het verdedigingsmechanisme dat erachter zit.

■ **Geef uw partner het gevoel dat u er altijd voor hem of haar bent.** Leef mee met elkaars kleine overwinningen en moeilijkheden in het dagelijks leven. Vraag hoe iets ging, stuur een sms'je ('Succes!'). Geef uw partner openlijk erkenning, zoals een compliment ten overstaan van vrienden.

■ **Probeer u te herinneren op welke momenten u zich extra verbonden voelde met uw partner,** en deel die herinnering. Bijvoorbeeld toen uw partner u aan een collega voorstelde met: 'En dit is dan mijn grote liefde.'

■ **Voer positieve rituelen in.** Even kletsen en knuffelen bij het wakker worden, een kus bij het afscheid, samen uitgebreid ontbijten op zondag.