

Artikel in Margriet over EFT (april 2011)

Verliefd, verloofd, getrouwd.

Het is het ideaalbeeld van veel stellen. Maar tússten (of tijdens) deze verschillende fases komen relaties soms in zwaar weer terecht. En dan? Dan kan therapie uitkomst bieden.

“Kan een postnatale depressie twee jaar duren?” vraagt Bas. “sinds onze dochter is geboren, of nee, eigenlijk al daarvoor, is Iris totaal veranderd. Alles is moeilijk, ze is nooit meer eens gewoon vrolijk, heeft nergens zin in en het schijnt allemaal aan mij te liggen dat ze niet gelukkig is. Ik kan in haar ogen geen goed meer doen.” “Probeer je dat dan?” vraagt Iris. “Voor jou was een kind krijgen een soort romantisch idee, maar geen reden om je vrije leventje op te geven. Je neemt geen verantwoordelijkheid, ik moet alles regelen. Jij gaat gewoon door met werken en sporten en je geeft mij het idee dat ik saai en burgerlijk ben als ik graag iets samen wil doen als gezin. Ik weet niet eens meer waar je allemaal mee bezig bent en als ik iets vertel over mijn problemen op het werk, laat je duidelijk merken dat je het gezeur vindt.”

“Ruzie hebben we eigenlijk niet meer,” zucht Emma. “Wel gehad, maar ik vraag me steeds vaker af of het nog zin heeft om iets met hem te bespreken. Als ik vraag of hij van me houdt, zegt hij: ‘Waarom vraag je dat? Dat weet je toch.’ Maar ik vóel het helemaal niet. Ik heb het idee dat hij het wel gemakkelijk vindt dat ik er ben, maar ik vraag me af of het hem interesseert wat er in me omgaat. Hoe ik me voel. Hij zal er in elk geval nooit naar vragen en ik heb ook steeds minder de behoefte om iets met hem te delen. We wonen in hetzelfde huis en dat is zo’n beetje wat ons bindt.” “Ik begrijp eerlijk gezegd niet waar ze het over heeft,” zegt Hans. “Ik vraag vaak genoeg hoe haar dag is geweest, maar dan krijg ik nauwelijks antwoord. En ik kan nu eenmaal niet op commando zeggen: ‘Ik hou van jou.’ Bij mij moet dat spontaan komen.”

Over verliefdheid en verschillen

Nog niet zo lang geleden waren Bas en Iris verliefd. En iets langer geleden gold dat ook voor Emma en Hans. Als je verliefd bent, praat je nachtenlang en vrij je de sterren van de hemel. Met en zonder woorden voel je elkaar aan. Er waren wel verschillen, natuurlijk, maar die waren juist fascinerend of vertederend. Daardoor vulde je elkaar aan. Niets aan hem had je anders gewild en hij vond jou volmaakt. Nou ja, misschien had je wel iets willen bijlijpen, maar ach, dat zou best lukken als jullie eenmaal bij elkaar waren. Maar toen je eenmaal huis, bed, keuken, badkamer en bankrekening deelde, bleken die verschillen toch wel hinderlijk. Je moest er iets mee. Erover praten, maar dat bleek niet eenvoudig. Ruziënd over het feit dat hij de afstandsbediening bij zich houdt en dat zij hem niet heeft betrokken bij het maken van een afspraak voor familiebezoek, voelen beide partners wel dat het niet gaat over het familieweekend of de afstandsbediening, maar over ‘iets’ anders. Over het gevoel dat je niet meer belangrijk bent voor je partner, dat hij geen rekening met je houdt,

dat je het niet goed kunt doen in haar ogen. Over de liefde, kortom, of over het verloren gaan daarvan. En daarom helpt het niet om de afstandsbediening op tafel te laten liggen of om voor elke afspraak de agenda's te pakken. Het helpt misschien even, maar dan gebeurt er iets anders en is de boosheid of het verdriet terug. Wanneer een paar hulp zocht omdat steeds nieuwe beschadigingen de liefde aantastten, werd de oplossing aanvankelijk door relatietherapeuten gezocht in een betere communicatie. Als je je ergernissen en wensen beter zou verwoorden en eindelijk naar elkaar zou luisteren, dan kwam je al een eind verder. En in een gezond huwelijk gold bovendien: 'voor wat hoort wat'. Beide partners moesten er ongeveer evenveel uithalen als ze erin stopten, anders ging een van beiden zich op den duur ongelukkig of verongelikt voelen. Dus moest er worden onderhandeld over de afstandsbediening en het familiebezoek en al die andere zaken waar mensen zich ongelukkig over voelden. Daarna kregen therapeuten meer aandacht voor de bedoelingen van mensen. Als je denkt dat je partner de borden op het aanrecht laat staan in plaats van ze in de vaatwasser te stoppen omdat hij geen respect voor jou heeft, dan is dat kwetsend. Door zich bewust te worden van dit soort gedachten en na te gaan of ze wel klopten, kwamen paren in relatietherapie al wat dichterbij de kern. Maar nog steeds ging het niet over de liefde.

Over de liefde

De Engels-Canadese psychologe Dr. Sue Johnson was de eerste therapeut die beseftte dat paren in de problemen kwamen omdat ze hun liefde bedreigd zagen. Johnson realiseerde zich dat het in de liefde tussen volwassen partners ging om een gevoel van veiligheid en verbondenheid. Ze baseerde zich daarbij op het onderzoek naar hechting bij kinderen, dat halverwege de vorige eeuw door de Britse psychiater Bowlby werd gedaan. Hij liet zien dat kinderen die in hun eerste levensjaren niet werden gekoesterd door vaste, liefdevolle verzorgers, schade opliepen die daarna vrijwel niet te herstellen was. Dat een liefdevolle verbondenheid ook voor volwassenen belangrijk is om zich gelukkig en veilig te voelen, realiseerden wetenschappers zich pas veel later. Lang was het idee dat je als volwassene zelfstandig en onafhankelijk moest zijn om een gelijkwaardige relatie met een ander aan te kunnen gaan. Inmiddels blijkt echter uit veel onderzoek dat een gevoel van veilige verbondenheid met een ander een aangeboren behoefte is. Mensen die een liefdevolle relatie hebben, leven langer en gelukkiger. Ze zijn fysiek en psychisch gezonder, genezen sneller als ze iets mankeren. En in tegenstelling tot wat er eerst werd gedacht, voelt iemand met een gelukkige relatie zich juist zelfverzekerder en onafhankelijker.

Als de liefde wordt bedreigd

Wanneer onze geliefde emotioneel niet beschikbaar is voor ons en zich niet wil verdiepen in onze gevoelens, dan voelen we ons eenzaam en verdrietig. Ons gevoel van veilige geborgenheid wordt bedreigd en in ons brein gaat een alarmsignaal af. Dat kan gebeuren als we een stevig meningsverschil hebben met onze partner of als we teleurgesteld worden in onze verwachtingen. Als de band stevig genoeg is, lossen we dat op en worden we gerustgesteld. De liefde is er nog en de kleine beschadiging wordt gerepareerd. Maar wanneer de verbinding minder sterk is en te veel schade

heeft opgelopen, of als ons vertrouwen in andere mensen al niet zo sterk was op grond van vroegere ervaringen, kan onbegrip of een afwijzing leiden tot pure paniek. Op die paniek reageren we dan door te gaan afdwingen of door ons vast te klampen. Het kan ook zijn dat we precies het tegenovergestelde doen en ons terugtrekken om onszelf te beschermen. Dit soort strategieën werken misschien even. De ruzie stopt of we voelen de pijn minder, maar als partners dit steeds vaker gaan doen, raken ze verstrikt in een cirkel waar ze niet meer uitkomen. Bij elk nieuw meningsverschil of elke nieuwe teleurstelling worden dezelfde posities ingenomen, zonder dat partners dit beseffen. Ze zien alleen dat er niets wordt opgelost en dat ze eenzaam en verslagen achterblijven, met het gevoel dat ze de ander niet kunnen bereiken.

De therapie

De therapie die Dr. Sue Johnson ontwikkelde, de Emotionally Focused Couple Therapy, is gericht op het doorbreken van deze patronen en het herstellen van de emotionele verbondenheid en liefde tussen partners. Paren zijn niet elkaars vijand, leren ze in deze therapie, maar hebben een gezamenlijke vijand: het patroon. De therapie bestaat uit een aantal stappen. Eerst gaan paren het patroon waarin ze gevangen zitten leren herkennen. Vervolgens ontdekken ze wat er gebeurt op het moment dat ze in dat patroon terechtkomen. Iedereen heeft in zijn leven dingen meegemaakt die zo pijnlijk waren dat je nog steeds heftig reageert wanneer aan zo'n pijnplek wordt geraakt. De pijnplekken komen meestal voort uit ervaringen in het verleden met mensen die belangrijk voor ons waren, onze ouders of geliefden. Zij gaven ons, mogelijk ongewild, op een bepaald moment het gevoel dat ze er niet voor ons waren. Wanneer je zelf begrijpt, en ook tegen je partner kunt zeggen, waarom je zo heftig reageert op iets wat hij doet, dan komt er ruimte om tegen elkaar te zeggen wat je nodig hebt om je veilig en geliefd te voelen. Het patroon is dan doorbroken. Daarna wordt onderzocht of je nu zaken kunt oplossen in de relatie, die vaak aanleiding waren tot conflicten of zwijgen. Tot slot wordt besproken hoe je ook in de toekomst de liefde kunt blijven koesteren. †

De relatiecursus: iets voor u?

Wanneer u merkt dat de liefde tussen u en uw partner vaak niet meer voelbaar is, wanneer u uw partner niet meer goed kunt bereiken en het contact van vroeger mist, wanneer u steeds boos tegenover elkaar staat terwijl u denkt: waar gaat dit over? Wanneer u zich daarom vaak eenzaam voelt of onbegrepen, dan kunt u zich aanmelden voor de relatiecursus Hou me vast. Deze cursus, ontwikkeld door Sue Johnson, wordt in Nederland gegeven door Annette Heffels en Berry Aarnoudse, in het laatste weekend van mei, op een centrale plek in het land. De cursus is niet bedoeld voor paren die heel ernstige conflicten hebben of die al voelen dat er geen liefde meer is voor hun partner. Ook als er sprake is van een buitenechtelijke relatie die nog bestaat, of van fysiek of psychisch geweld, is deze groepsbehandeling voor u niet geschikt. In alle overige gevallen nodigen wij u van harte uit om u en uw partner aan te melden.

schrijf hiervoor vóór 8 mei 2011 een brief met daarin uw motivatie om mee te doen aan de cursus Hou me vast. U kunt uw brief sturen naar: Margriet, Postbus 1650, 2130 JB Hoofddorp, of via email naar: redactie@margriet.nl. Vermeld in de onderwerpregel 'Hou me vast'. Uw brief wordt discreet behandeld. Er kunnen maximaal zes paren deelnemen aan de cursus. Wanneer u zich aanmeldt, zullen we van u nadere informatie vragen om te zien of de cursus aansluit bij uw wensen. Aan het volgen van de cursus zijn kosten verbonden. Meer informatie hierover ook over de mogelijkheden deze vergoed te krijgen van uw zorgverzekering ontvangt u tijdens het aanmeldingsgesprek.

Duivelse dialogen

Partners die ongelukkig zijn samen, kunnen op een aantal manieren vastlopen in zo'n patroon. Sue Johnson noemt deze patronen 'De duivelse dialogen'.

1. Het meest voorkomende patroon is aanvallen-terugtrekken. In dit patroon is de ene partner kritisch en aanvallend vanuit een wanhopige poging om de ander duidelijk te maken dat de verbondenheid wordt bedreigd. De ander voelt zich aangevallen en tekortschieten en trekt zich terug om zich te beschermen tegen de aanvallen en te zorgen dat de ruzie niet zó uit de hand loopt, dat de relatie nog verder wordt beschadigd. Dit is het patroon waarin Iris en Bas zijn terechtgekomen. Zij achtervolgt hem met vragen om aandacht en verwijten omdat hij er niet voor haar is. En hij probeert steeds meer de spanning te ontvluchten, omdat hij zich machteloos voelt. Hij doet dat door feitelijk de deur achter zich dicht te trekken of door zich op te sluiten in zijn werk of in zichzelf. Hij ziet dat Iris ongelukkig is en voelt dat als een eigen falen, maar hij weet niet hoe hij haar gelukkiger kan maken en dus probeert hij het steeds minder.

2. Een tweede patroon is aanvallen-aanvallen. Dit zijn de heftig strijdende paren die voortdurend tegenover elkaar staan. Het maakt niet uit waarover het gaat, maar als de een van mening is dat iets zwart is, houdt de ander gepassioneerd vast dat het wit is. Beiden voelen zich onbegrepen en tekortgedaan. Vanuit het gevoel te zijn afgewezen en gekwetst, concentreren ze zich volledig op het tot inkeer brengen van de partner. Vaak, maar niet altijd, gaat dit patroon uiteindelijk over in het eerste of in het derde. Een van beide partners (of beiden) geeft het op om steeds weer de strijd aan te gaan en trekt zich terug.

3. Het derde patroon, dat van Emma en Hans, is de situatie waarin beide partners min of meer naast elkaar leven. Het is het terugtrekken-terugtrekken-patroon. Deze paren hebben het opgegeven. Ze delen weinig intimiteit meer door te praten en raken elkaar ook nauwelijks meer aan. Het is een kille, eenzame manier van samenleven

