

Houd me vast  
voor  
christelijke  
stellen

# Met jouw Gen God verbonden



Zeven gesprekken voor een leven lang liefde

Dr. Sue Johnson

& Kenneth Sanderfer

*Voor mijn cliënten en collega's, die me hebben geholpen bij het begrijpen van liefde. Voor mijn partner, John, en mijn kinderen, Tim, Emma en Sarah, die mij voortdurend aan mijn verbinding met God als ultieme bron van licht en liefde hebben herinnerd.*

– SUE JOHNSON

*Voor mijn partner in het leven, de liefde en mijn geloof, Suzette Comer Sanderfer, voor mijn kinderen Kody en Kate, en voor de andere leden van mijn fantastische familie: mijn ouders Sandy en Rosemary, mijn zus Kathy en mijn fantastische kleinkinderen. En voor de twee mensen die mij het meest over intieme relaties en de liefde hebben geleerd: tante Leighla Carter en Marcelle Woods.*

– KENNY SANDERFER

**KOSM • S**

www.kosmosuitgevers.nl

**KOK**

www.kokboekencentrum.nl

Oorspronkelijke titel: *Created for Connection: Seven Conversations for a Lifetime of Love*

Oorspronkelijke uitgever Little, Brown and Company

© 2016 by Susan Johnson

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA. All rights reserved.

© 2018 Kosmos Uitgevers & KokBoekencentrum, onderdeel van VBK | media

Vertaling: Jörgen van Drunen

Omslagontwerp: Nico Richter

Vormgeving binnenwerk: 2'D-sign, Amersfoort

Bronverklaring

Eerste couplet van 'Dance Me to the End of Love' van *Stranger Music: Selected Poems and Songs* van Leonard Cohen © 1993. Gepubliceerd door McClelland & Stewart Ltd. Gebruikt met toestemming van de uitgever. 'Late Fragment' uit *A New Path to the Waterfall* (1989) van Raymond Carver, opnieuw gepubliceerd met toestemming van Grove Press, een afdeling van Grove/Atlantic, Inc.

Alle Bijbelcitaten zijn afkomstig uit de *Nieuwe Bijbelvertaling* (2004), geraadpleegd op <https://bijbel.eo.nl>

Eerste druk, 2018

ISBN 978 90 215 6936 9

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

*Breng me dansend naar je schoonheid  
met een vurige viool  
Red me dansend van mijn angsten  
breng me naar een veilig huis  
Til me op als een olijftak  
wees de duif thuis in mijn ark  
Breng me dansend naar het eind der liefde.*

*– LEONARD COHEN*

*Ik weet het, HEER,  
uw voorschriften zijn rechtvaardig (...).  
Moge uw liefde mij vertroosten,  
zoals u aan uw dienaar hebt beloofd.  
Heb mededogen met mij, en ik zal leven,  
uw wet verheugt mij.*

*– PSALM 119:75-77*

# INHOUD

Inleiding, door Sue Johnson	9
Inleiding, door Kenny Sanderfer	19

## Deel Een

### **LIEFDE IN EEN ANDER LICHT**

Liefde – Een revolutionaire nieuwe blik	25
Wat is er met onze liefde gebeurd? Verlies van verbondenheid	45
Emotionele ontvankelijkheid – De sleutel tot liefde voor het leven	57

## Deel Twee

### **ZEVEN TRANSFORMERENDE GESPREKKEN**

Eerste gesprek: De duivelse dialogen leren herkennen	83
Tweede gesprek: De pijnplekken vinden	117
Derde gesprek: Op een crisis terugkijken	141
Vierde gesprek: Houd me vast – betrokkenheid en verbondenheid ontwikkelen	162
Vijfde gesprek: Kwetsuren vergeven	189
Zesde gesprek: De band versterken via seks en aanraking	210
Zevende gesprek: Je liefde levend houden	230

## Deel Drie

### **DE KRACHT VAN ‘HOUD ME VAST’**

Onze band met God	259
De ultieme verbondenheid – Liefde als onontdekt gebied	281
Dankbetuigingen	297
Begrippenlijst	300
Bibliografie	306
Register	314

# Wat is er met onze liefde gebeurd?

## Verlies van verbondenheid

*Liefhebben is kwetsbaar zijn.*  
– C.S. LEWIS, *THE FOUR LOVES*

*De liefde laat geen ruimte voor angst.*  
– JOHANNES, 1 JOHANNES 4:18

‘Waar het werkelijk om draait is dat Sally niets van geld begrijpt,’ zegt Jay. ‘Ze is heel emotioneel en ze heeft er moeite mee om mij te vertrouwen en geldzaken gewoon aan mij over te laten.’ Sally ontploft: ‘Nou ja, zeg! Natuurlijk ligt het weer aan mij. Alsof jij zo veel van geld afweet! We hebben net die idiote auto gekocht die jij zo nodig moest hebben. Een auto die we niet eens nodig hebben en die we ons ook niet kunnen veroorloven. Maar je doet gewoon waar je zin in hebt. Mijn mening telt sowieso niet voor jou. Eigenlijk ben ik helemaal niet belangrijk voor je, en zo is het.’

Chris is een ‘wrede, strenge en liefdeloze vader,’ zegt Jane beschuldigend. ‘Heb je wel in de gaten dat de kinderen jouw zorg ook nodig hebben? Ze hebben niet alleen je regeltjes nodig, maar ook je aandacht!’ Chris kijkt weg. Hij spreekt op rustige toon over de noodzaak van regels en verwijt Jane dat ze geen grenzen kan stellen. De beschuldigingen gaan over en weer. Uiteindelijk slaat Jane haar handen voor haar gezicht en verzucht: ‘Ik herken je gewoon niet meer. Je lijkt wel een vreemde.’ En opnieuw wendt Chris zijn blik af.

Nat en Carrie zitten halsstarrig te zwijgen, totdat Carrie losbarst en snikkend vertelt hoe geschokt en verraden ze zich voelt door Nats

verhouding met een andere vrouw. Gefrustreerd somt Nat zijn redenen voor die affaire op. 'Ik heb je al ontzettend vaak verteld waarom het gebeurd is. Ik heb het eerlijk toegegeven. En verdorie, het is nu al twee jaar geleden! Het is passé! Wordt het geen tijd dat je je eroverheen zet en het me vergeeft?'

'Jij weet niet wat dat betekent,' roept Carrie uit. Vervolgens zakt haar stem weg tot een zacht gefluister. 'Je geeft niet om mij, en ook niet om mijn pijn. Je wilt gewoon dat alles weer wordt zoals het was.' Ze begint te huilen, hij staart naar de vloer.

Ik vraag beide partners wat zij als het fundamentele probleem in hun relatie zien en wat de oplossing zou kunnen zijn. Ze denken na en komen met suggesties. Sally zegt dat Jay haar te veel controleert. Hij moet leren om haar meer als gelijkwaardig te beschouwen. Chris concludeert dat Jane en hij zulke verschillende karakters hebben dat ze het onmogelijk eens kunnen worden over een opvoedstijl. Ze zouden er misschien uit kunnen komen door een oudercursus bij een 'deskundige' te volgen. Nat is ervan overtuigd dat Carrie seksueel gefrustreerd is. Ze zouden misschien naar een sekstherapeut moeten gaan, zodat ze het in de slaapkamer weer naar hun zin kunnen hebben.

Deze stellen doen geweldig hun best om hun narigheid te begrijpen, maar de woorden die ze kiezen, gaan voorbij aan de kern van de zaak. Hun verklaringen zijn slechts het topje van de ijsberg, de oppervlakkige en tastbare buitenkant van een gigantische hoop problemen. Daar zullen veel therapeuten het over eens zijn. Maar wat is dan het 'echte probleem' dat onder dat topje van de ijsberg schuilgaat?

Als ik die vraag aan therapeuten stel, zullen velen van hen zeggen dat deze stellen verwickeld zijn in een vernietigende machtsstrijd of verstrikt zitten in verbitterde ruzies, en dat ze moeten leren onderhandelen en hun communicatievaardigheden moeten ontwikkelen. Maar ook therapeuten zien niet waar het echt om draait. Ze zijn alleen maar een stukje verder de ijsberg af gedaald, tot aan het wateroppervlak.

We moeten dieper duiken om het fundamentele probleem te achterhalen: deze stellen hebben geen emotionele verbinding met elkaar, ze voelen zich emotioneel niet meer veilig bij elkaar. Koppels

en therapeuten zien te vaak over het hoofd dat de meeste ruzies in feite een vorm van protest zijn tegen het verlies van emotionele verbondenheid. Onder alle ellende vragen de partners aan elkaar: 'Kan ik nog op je rekenen, je vertrouwen? Ben je beschikbaar voor mij? Zul je reageren als ik je nodig heb, als ik je roep? Ben ik nog belangrijk voor je? Waardeer je mij en aanvaard je mij? Heb je me nodig? Vertrouw je op mij?'

Woede, kritiek en eisen zijn eigenlijk allemaal noodkreten naar de geliefde, pogingen om zijn of haar hart te openen, om de partner emotioneel gezien weer terug te winnen en het gevoel van een veilige verbondenheid te herstellen.

### OERPANIEK

De hechtingstheorie leert ons dat onze geliefde ons veiligheid in het leven biedt. Als die persoon emotioneel niet beschikbaar of niet ontvankelijk is, staan we in de kou en voelen we ons alleen en hulpeloos. We worden dan belaagd door allerlei emoties, zoals woede, verdriet, pijn en vooral angst. Dat is niet zo gek als je bedenkt dat angst ons ingebouwde alarmsysteem is. Dit systeem wordt geactiveerd wanneer ons leven wordt bedreigd. De dreiging de verbinding met onze geliefde te verliezen verstoort ons gevoel van veiligheid. Het alarm gaat af in de amygdala in ons brein, het angstcentrum, zoals neurowetenschapper Joseph LeDoux van het Centrum voor Neurowetenschappen van de New York University het heeft genoemd. Dit amandelvormige gebied zet een automatische respons in gang. We denken niet na; we voelen en handelen.

We ervaren allemaal een vorm van angst wanneer we een meningsverschil of ruzie met onze partner hebben. Voor partners die een sterke band hebben, is dat slechts een tijdelijk dipje. De angst kan snel en gemakkelijk worden getemperd wanneer we beseffen dat er geen reële bedreiging is, en dat onze partner ons gerust zal stellen wanneer we daarom vragen. Maar voor mensen die een minder hechte of een beschadigde band met elkaar hebben, kan die angst overweldigend zijn. Ze worden meegesleurd door een 'oerpaniek',



zoals neurowetenschapper Jaak Panksepp van de State University Washington het noemt. Ik denk dat David dit ervoer in Psalm 38:10, waarin hij zijn eenzaamheid op levendige wijze beschrijft: 'Mijn hart gaat tekeer, mijn kracht ebt weg.' Als deze oerpaniek eenmaal voet aan de grond heeft gekregen, doen we meestal of het een of het ander: of we gaan eisen stellen en klampen ons vast aan onze partner in een poging om troost en geruststelling bij hem of haar te vinden, of we trekken ons terug en maken ons los van onze partner in een poging onszelf te troosten en te beschermen. Het gaat niet om de exacte bewoording, maar wat we met die reacties in feite zeggen, is: 'Geef me je aandacht, blijf bij me, ik heb je nodig.' Of: 'Ik laat me niet door jou kwetsen. Ik moet even bijkomen en proberen om de zaak onder controle te krijgen.'

Deze strategieën voor het omgaan met de angst voor verlies van verbondenheid gebruiken we onbewust en ze werken ook echt, tenminste in het begin. Maar als partners er in een moeilijke relatie steeds meer hun toevlucht toe nemen, raken ze verzeild in een vicieuze cirkel van onzekerheid, die hen alleen maar verder uit elkaar drijft. Er vinden dan steeds meer interacties plaats waarbij geen van beide partners zich nog veilig voelt, en waarbij ze defensief worden en het ergste over hun partner en hun relatie veronderstellen.

Als we van onze partner houden, waarom horen we die roep om aandacht en verbinding van de ander dan niet en waarom reageren we er niet gewoon met serieuze aandacht op? Omdat we vaak niet op onze partner zijn afgestemd. We zitten dan ergens anders met onze gedachten en we zitten gevangen in onze eigen agenda. We kennen de taal van hechting niet, en we geven geen duidelijke signalen over onze behoeften of onze betrokkenheid. We spreken vaak aarzelend omdat we niet precies weten welke behoeften we hebben. Of we vragen boos en gefrustreerd om verbinding omdat we te weinig zelfvertrouwen en veiligheid in onze relatie ervaren. Dan gaan we eisen stellen in plaats van om hulp vragen, wat eerder leidt tot een machtsstrijd dan tot een omhelzing. Sommige mensen proberen hun natuurlijke verlangen naar emotionele toenadering op een laag pitje te zetten en concentreren zich op zaken die maar voor een deel

met hun behoeften overeenkomen. Het meest gebruikelijke is dan: je richten op seks. Verhulde en verdraaide boodschappen voorkomen dat we ons in ons naakte verlangen aan de ander blootgeven, maar we maken het onze geliefde op deze manier ook moeilijker om te reageren op onze diepste behoefte.

### DUIVELSE DIALOGEN

Naarmate partners langer het gevoel van verlies van verbondenheid ervaren, gaan ze steeds negatiever met elkaar om. Deze negativiteit kan een vernietigend effect op de relatie hebben en het vertrouwen in de verbinding die ze met elkaar hebben aantasten. Hierdoor komen ze in een emotionele hel terecht die doet denken aan de beelden van pijn en wanhoop van mensen die op sommige christelijke fresco's en schilderijen zijn afgebeeld en letterlijk door demonen worden geteisterd. Onderzoekers hebben een aantal van die schadelijke patronen ontdekt, en ze worden op verschillende manieren aangeduid. De drie die ik als fundamenteel zie, noem ik de 'duivelse dialogen'. Dit zijn 'zoek de boef', de 'protestpolka' en 'verstijf en vlucht'. In het eerste gesprek kom je er meer over te weten.

De protestpolka komt verreweg het vaakst voor. In deze dialoog wordt de ene partner kritisch en agressief en de ander defensief en afstandelijk. John Gottman, die als psycholoog verbonden is aan de Universiteit van Washington in Seattle, heeft vastgesteld dat paren die in de eerste jaren van hun huwelijk in dit patroon verzeild raken een kans van meer dan tachtig procent hebben om binnen vier of vijf jaar te scheiden.

Laten we eens naar zo'n stel kijken. Carol en Jim hebben al tijden ruzie over het feit dat hij te laat op afspraken komt. Tijdens een sessie in mijn spreekkamer zeurt Carol tegen Jim over zijn laatste misstap: hij kwam niet opdagen op de thuisgroep die zij voor hun kerk organiseren. 'Waarom kom je toch altijd te laat?' vraagt ze hem verwijtend. 'Kan het je niet schelen dat we dit met de kerk hebben afgesproken, dat ik zit te wachten en je hulp nodig heb? Je laat me altijd zitten.'

Jim reageert koeltjes: 'Ik werd opgehouden. Maar als je weer begint te zeuren, moeten we misschien maar met de groep stoppen.'

Carol slaat terug door alle andere keren dat Jim te laat was op te noemen. Jim begint die waslijst aan te vechten, maar stopt ermee en hult zich in een ijzig stilzwijgen.

In die eindeloze ruzie worden Jim en Carol helemaal in beslag genomen door de inhoud van hun ruzies. Wanneer was Jim voor het laatst te laat? Was dat vorige week of al maanden geleden? Ze razen maar door over 'wat er echt is gebeurd', 'wie gelijk heeft' en 'wie het meest fout zit', maar dit leidt nergens toe. Ze zijn ervan overtuigd dat het probleem ofwel zijn gebrek aan verantwoordelijkheid is, ofwel haar gezeur. Maar in feite maakt het helemaal niet uit waarover ze ruziemaken. Tijdens een andere sessie beginnen Carol en Jim te kibbelen over zijn weigering om hun relatie bespreekbaar te maken. 'Als we daarover gaan praten, krijgen we toch ruzie,' zegt Jim. 'Waar is dat voor nodig? We draaien telkens in hetzelfde kringetje rond. Je raakt er alleen maar gefrustreerd van. En hoe dan ook, het gaat toch alleen maar over mijn "gebreken". Ik voel me meer met haar verbonden wanneer we vrijen.' Carol schudt haar hoofd. 'Ik wil geen seks als we niet eens met elkaar praten!'

Wat is hier aan de hand? Het spelletje van aanvallen en terugtrekken dat Carol en Jim spelen met betrekking tot zijn 'te laat komen' is overgegaan op twee andere onderwerpen: 'we praten niet met elkaar' en 'we vrijen niet met elkaar'. Ze zitten vast in een vicieuze cirkel en alles wat ze zeggen, roept bij de ander alsmaar meer negatieve reacties en emoties op. Hoe meer Carol Jim van alles de schuld geeft, hoe meer hij zich terugtrekt. En hoe meer hij zich terugtrekt, hoe heftiger en scherper haar kritiek wordt. Uiteindelijk doet het onderwerp van hun ruzies er helemaal niet toe.

Als stellen dit punt hebben bereikt, staat hun relatie volledig in het teken van wrok, achterdocht en afstandelijkheid. Ze zien elk verschil van mening, elke onenigheid door een negatief filter. Ze luisteren naar een terloopse opmerking en horen daar een bedreiging in. Ze zien iets wat de ander doet en wat ze niet thuis kunnen brengen en veronderstellen het ergste. Ze worden verscheurd door gruwelijke

angsten en twijfels, ze zijn voortdurend waakzaam en defensief. En zelfs als ze toenadering zoeken, lukt hun dat niet.

Soms herkennen partners wel iets van de duivelse dialoog waarin ze gevangenzitten. Jim zegt bijvoorbeeld tegen me dat hij al 'weet' dat hij te horen zal krijgen dat hij Carol teleurgesteld heeft, terwijl ze daar nog geen woord over heeft gerept, en dat hij daarom een 'muur' heeft opgetrokken om zich 'tegen haar vuur' te beschermen. Maar het patroon is zo'n automatisme en zo dwingend geworden dat ze het niet meer kunnen doorbreken. De meeste stellen zijn zich er niet van bewust dat het patroon hun leven is gaan beheersen.

Boze, gefrustreerde partners zoeken naar een verklaring. Ze komen tot de conclusie dat hun partner harteloos of wreed is. Of ze zoeken de schuld bij zichzelf. 'Misschien is er iets grondig mis met mij,' zegt Carol. 'Het is net wat mijn moeder altijd al zei, dat ik moeilijk ben om van te houden.' Ze concluderen dat niemand te vertrouwen is, dat liefde een leugen is.

De gedachte dat dit patroon van eisen stellen en afstand nemen te maken heeft met hechtingspaniek is voor veel psychologen en therapeuten nog revolutionair. Het merendeel van mijn collega's die bij mij een training volgen, heeft geleerd om in relaties het conflict zelf en de machtsstrijd van het stel in kwestie als het voornaamste probleem te zien. Daarom concentreren ze zich op onderhandelings- en communicatievaardigheden om het conflict beheersbaar te houden. Maar zo pak je de symptomen aan, niet de kwaal zelf. Op die manier vertel je mensen die in een eindeloze dans van frustratie en afstandelijkheid gevangenzitten dat ze hun danspassen moeten veranderen, terwijl ze eigenlijk andere muziek moeten opzetten. Een voorbeeld hiervan zien we bij Jim en Carol. 'Hou op met mij de les lezen,' beveelt Jim. Carol overweegt die gedachte even en reageert vervolgens woedend: 'Als ik daarmee zou stoppen, doe je helemaal niks en zijn we nog verder van huis!'

We kunnen allerlei technieken bedenken om de diverse aspecten van relatieproblemen aan te pakken, maar zolang we de fundamentele principes die bepalend zijn voor een liefdesrelatie niet kennen, zijn we ook niet in staat om de liefdesperikelen echt te begrijpen en

stellen duurzame hulp te bieden. Het patroon van eisen stellen en je terugtrekken is niet zomaar een slechte gewoonte, maar weerspiegelt een diepere, onderliggende realiteit: zulke stellen hebben een enorme behoefte aan emotioneel contact. Ze raken los van de bron van hun emotionele voeding. Ze voelen zich misdeeld. En ze snakken wanhopig naar het terugvinden van die emotionele voeding.

Zolang we ons niet richten op die fundamentele behoefte aan verbondenheid en op de angst om die verbondenheid te verliezen, zijn standaardoplossingen zoals het aanleren van probleemoplossende vaardigheden of communicatievaardigheden, het oprakelen van jeugdtrauma's of een tijdje fysiek afstand van elkaar nemen misplaatst en ineffectief. De manier waarop gelukkige paren met elkaar spreken, is niet 'vaardiger' of 'rijker aan inzicht' dan die van ongelukkige stellen, heeft Gottman aangetoond. Ze luisteren niet altijd empathisch naar elkaar en begrijpen niet altijd hoe hun verleden wellicht een problematisch verwachtingspatroon heeft gecreëerd. En in mijn spreekkamer zie ik ook ongelukkige stellen die verbazend welbespraakt zijn en een fantastisch inzicht in hun eigen gedrag tonen, maar die met hun partner geen samenhangend gesprek kunnen voeren wanneer de emotionele tsunami toeslaat. Mijn cliënte Shelley zegt: 'Ik ben beslist niet op mijn mondje gevallen, hoor. Ik heb veel vriendinnen, ik ben assertief en ik kan goed luisteren. Maar als er weer zo'n ellendige lange stilte tussen ons valt, en we proberen ons de belangrijkste punten van het cursusweekend voor het oplossen van huwelijksproblemen te herinneren, voelt het alsof we tijdens een vrije val het handboek *Hoe trek ik mijn parachute uit* proberen te lezen.'

De standaardoplossingen gaan niet in op het verlangen naar een veilige emotionele verbondenheid of op het feit dat die gevaar loopt. Ze leren stellen niet hoe ze weer een verbinding met elkaar kunnen maken, of hoe ze die in stand kunnen houden. De technieken die ze leren, zijn misschien wel geschikt om ruzies te onderbreken, maar daar betalen ze een hoge prijs voor. Vaak vergroten die technieken de afstand tussen partners alleen maar, en versterken ze de angst om afgewezen en alleen gelaten te worden, terwijl ze hun onderlinge band juist moeten herstellen.

## SLEUTELMOMENTEN VAN HECHTING EN AFSTANDELIJKHEID

De visie op liefde die binnen de hechtingstheorie wordt gehanteerd reikt ons een manier aan om destructieve patronen te herkennen. Ze begeleidt ons door de momenten die een relatie kunnen maken of breken. Soms vertelt een cliënt me: ‘Het ging allemaal zo goed. We hadden vier heerlijke dagen, als goede vrienden. Maar toen gebeurde dat ene incident en ging alles weer de mist in. Ik begrijp er niets van.’

Woordenwisselingen tussen geliefden lopen zo snel dramatisch hoog op en zijn soms zo chaotisch en verhit, dat we niet kunnen achterhalen wat er nu precies gebeurt, en dus ook niet goed kunnen bedenken hoe we het best kunnen reageren. Maar als we er even de tijd voor nemen, zien we de omslagmomenten en de keuzes die we hebben. De behoefte aan hechting en de heftige emoties waar die mee gepaard gaat, komen vaak plotseling op. Ze sturen het gesprek in een oogwenk van oppervlakkige onderwerpen naar kwesties zoals veiligheid en overleving. ‘Johnny kijkt veel te veel tv’ explodeert ineens tot ‘Ik kan die driftbuien van onze zoon niet meer aan. Ik ben gewoon een slechte moeder. Maar op dit moment luister je niet eens naar mij. Natuurlijk, natuurlijk, jij hebt je werk te doen, dat is het enige wat telt, of niet soms? Mijn gevoelens doen er niet toe. Ik sta er helemaal alleen voor.’

Als we ons wezenlijk veilig en met onze partner verbonden voelen, dan is zo’n sleutelmoment vergelijkbaar met een koud briesje op een zonnige dag. Maar als we niet zo zeker zijn van die verbondenheid, is het sleutelmoment het begin van een neerwaartse spiraal van onzekerheid, die de relatie bekoelt. Bowlby heeft ons een algemene richtlijn gegeven waarmee we kunnen bepalen wanneer ons hechtingsalarm afgaat. Dat gebeurt, zei hij, als we ons plotseling onzeker of kwetsbaar voelen, of als we het gevoel hebben niet zo hecht verbonden te zijn met onze geliefde, als we het gevoel hebben dat onze relatie wordt bedreigd of gevaar loopt. De bedreiging die we ervaren, kan uit de buitenwereld afkomstig zijn, maar ook uit ons innerlijk. Ze kan reëel zijn, maar ook in onze verbeelding bestaan. Het gaat om onze perceptie, niet om de werkelijkheid.

Peter is nu zes jaar met Linda getrouwd. Hij heeft de laatste tijd het gevoel dat hij minder belangrijk is voor zijn vrouw. Ze heeft een nieuwe baan en ze vrijen minder dan vroeger. Op een feestje zegt een vriend dat Linda er stralend uitziet en dat Peter wat kaal begint te worden. Als Peter ziet dat Linda gezellig met een knappe vent staat te praten – die ook nog eens een flinke bos haar heeft – draait zijn maag om. Kan Peter zichzelf tot rust brengen in de wetenschap dat hij heel belangrijk is voor zijn vrouw, dat ze naar hem toe komt als hij dat nodig heeft en er voor hem zal zijn als hij erom vraagt? Wellicht herinnert hij zich zo'n moment en gebruikt hij dat beeld om zijn onprettige gevoel te temperen. Maar wat gebeurt er als hij zijn rotgevoel niet kwijt kan raken? Wordt hij boos, stapt hij op zijn vrouw af om een snijdende opmerking over haar vluchtgedrag te maken? Of laat hij zijn ongerustheid los, maakt hij zichzelf wijs dat het hem niets kan schelen en pakt hij nog een borrel – of zes borrels? Beide manieren om met zijn angst om te gaan, dus in de aanval gaan of een terugtrekkende beweging maken, zullen hem alleen maar meer van Linda vervreemden. Ze zal zich minder sterk met haar man verbonden voelen en zich minder tot hem aangetrokken voelen. En dat zal Peters oerpaniek alleen maar versterken.

Een tweede sleutelmoment doet zich voor wanneer de directe bedreiging voorbij is. Partners kunnen op zo'n moment de verbinding herstellen, tenzij ze op een negatieve manier met de bedreiging omgaan.

Later op de avond zoekt Linda Peter op. Probeert hij haar te bereiken, toont hij haar de pijn en de angst die hij voelde toen hij haar zo intiem met een andere man zag praten? Geeft hij zodanig uitdrukking aan zijn emoties dat zij wordt uitgenodigd om hem gerust te stellen? Of beschuldigt hij haar ervan dat ze zich 'als een hoer gedraagt' en eist hij dat ze direct naar huis gaan om te vrijen? Of blijft hij zwijgzaam en teruggetrokken?

Er komt een derde sleutelmoment wanneer het ons lukt om ons op onze hechtingsemoties af te stemmen: we proberen de ander te bereiken om een verbinding tot stand te brengen of gerustgesteld te worden, en onze geliefde gaat daar op in. Bijvoorbeeld als Peter

Linda even apart weet te nemen, diep inademt en zegt dat hij het vervelend vond om haar met die knappe vreemde kerel te zien praten. Of misschien komt hij niet verder dan dat hij naast haar gaat staan en via zijn blik zijn ongemak laat zien. Wellicht reageert Linda positief en voelt ze zelfs als hij zijn gevoelens niet helemaal kan uiten dat er iets mis is. Ze pakt Peters hand en vraagt hem zachtjes of alles wel in orde is. Ze is toegankelijk en ontvankelijk. Maar merkt Peter dat, vertrouwt hij het? Kan hij het tot zich laten doordringen, voelt hij zich getroost, komt hij dichterbij haar staan en neemt hij haar in vertrouwen? Of blijft hij op zijn hoede en duwt hij haar van zich af, zodat hij zich minder kwetsbaar voelt? Of valt hij haar misschien zelfs aan om na te gaan of ze ‘wel echt om hem geeft’? Als Peter en Linda zich uiteindelijk weer op de voor hen gebruikelijke manier met elkaar verbinden, vertrouwt hij er dan op dat hij zich veilig bij haar kan voelen als hij het moeilijk heeft en door twijfels wordt geplaagd? Of voelt hij zich nog steeds onzeker? Of probeert hij Linda te beïnvloeden en haar reacties af te dwingen die hem ervan verzekeren dat ze van hem houdt, of geeft hij nauwelijks toe aan zijn behoefte aan haar en richt hij zich op bezigheden en gadgets die voor afleiding zorgen?

Dit drama was vooral op Peter gericht, maar een scenario met Linda in de hoofdrol zou uitwijzen dat zij dezelfde hechtingsbehoeften en -angsten heeft. Het is nu eenmaal zo dat wij allemaal, dus mannen én vrouwen, deze gevoeligheden met elkaar gemeen hebben. We geven er echter op verschillende manieren uiting aan. Als een relatie ernstig bedreigd wordt, hebben mannen het vaak over afwijzing, tekortschieten en mislukking, terwijl vrouwen eerder woorden als verlatenheid en het verlies van verbondenheid gebruiken. Vrouwen lijken ook nog een andere reactie te vertonen als ze in de narigheid zitten. Onderzoekers noemen dat ‘ontferming en steun zoeken’. Wellicht reiken vrouwen meer naar anderen uit als ze een gemis aan verbondenheid ervaren, doordat ze meer oxytocine in hun bloed hebben.

Als een huwelijk mislukt, ligt dat niet aan een groeiend conflict, maar wel aan afnemende genegenheid en emotionele ontvankelijkheid,



aldus een belangrijk onderzoek van Ted Huston van de Universiteit van Texas. De ernst van conflicten is niet het sterkst bepalend voor de vraag of een huwelijk na vijf jaar nog standhoudt. Het gaat eerder om het gebrek aan emotionele ontvankelijkheid. Het mislopen van een huwelijk begint met een toenemende afwezigheid van intieme interacties. Het conflict komt later.

Als geliefden balanceren we op een koord. Als de wind van twijfel en angst opsteekt, als we in paniek raken en ons vastklampen aan de ander of als we ons juist abrupt van de ander afwenden en een veilig heenkomen zoeken, zal het koord steeds meer gaan wiebelen en wordt ons evenwicht steeds labieler. Om op het koord te blijven staan, moeten we met elkaars bewegingen meegaan en op elkaars emoties reageren. Als we een verbinding met elkaar creëren, brengen we elkaar in balans. Dan hebben we ook een emotioneel evenwicht gecreëerd.

# Over de schrijvers

Dr. Sue Johnson is de grondlegster van de Emotionally Focused Couple and Family Therapy (EFT), een moderne therapievorm die door dertig jaar onderzoek wordt onderbouwd. Ze is ook directrice van het Ottawa (Canada) Couple and Family Institute en het International Center for Excellence in Emotionally Focused Therapy, emeritus professor in de klinische psychologie aan de Universiteit van Ottawa en bijzonder hoogleraar aan de Alliant University in het Californische San Diego. Sue is lid van het bestuur van de American Psychological Association. Ze is al meerdere malen voor haar werk onderscheiden, onder andere met de Outstanding Contribution to the Field of Couple and Family Therapy Award van de American Association for Marriage and Family Therapy, en de Research in Family Therapy Award van de American Family Therapy Academy. Ze onderwijst EFT over de hele wereld aan professionals binnen de geestelijke gezondheidszorg. Sue woont met haar gezin in het Canadese Ottawa. Voor meer informatie over EFT en dr. Sue Johnson kun je op [www.dr-sue-johnson.com](http://www.dr-sue-johnson.com) en [www.iceeft.com](http://www.iceeft.com) terecht.

Kenneth Sanderfer is relatie- en gezinstherapeut en heeft in Nashville in de staat Tennessee een privépraktijk. Hij heeft een training gevolgd op het gebied van Emotionally Focused Couple Therapy (EFT) en is gecertificeerd EFT-therapeut, -supervisor en -trainer. Daarnaast is hij supervisor bij de AAMFT (American Association for Marriage and Family Therapy). Kenneth groeide op in Texas, waar hij zijn bachelor landbouwwetenschappen behaalde, en hij heeft enkele jaren als landbouwmissionaris in West-Afrika gewoond en gewerkt. Na zijn terugkeer naar de Verenigde Staten behaalde hij zijn masterdiploma relatie- en gezinstherapie aan de Trevecca Nazarene University, waar hij nu adjunct-hoogleraar is. Kenneth heeft voor verschillende christelijke tijdschriften artikelen geschreven. In zijn vrije tijd houdt hij van vliegvisseren, landbouw bedrijven, paarden trainen en tijd met zijn vrouw Suzette en hun vijf kleinkinderen doorbrengen.

Iedereen zoekt naar liefde, trouw en verbondenheid. Of je nu een gezonde relatie hebt, een uitgedoofde relatie nieuw leven in probeert te blazen, of probeert te voorkomen dat je huwelijk op de klippen loopt: elk stel kan van tijd tot tijd wel wat hulp gebruiken.

Sue Johnson geeft in deze christelijke editie van *Houd me vast* vele behulpzame adviezen. Haar belangrijkste boodschap? Focus niet langer op het verbeteren van gesprekstechnieken, stop met het analyseren van je jeugd, en blijf weg van grote romantische gebaren. Begin in plaats daarvan bij het emotionele fundament van je relatie, door te erkennen dat je met je partner verbonden bent, vergelijkbaar met hoe ouders met hun kind verbonden zijn en hoe wij van God afhankelijk zijn voor zorg, troost en bescherming. Je kunt je relatie verbeteren als je open, ontvankelijk en op elkaar afgestemd bent, en echt wilt werken aan de emotionele band met de ander.

*Met jou en God verbonden* bevat verbindende Bijbelverzen, inspirerende dialogen uit de praktijk en adviezen voor een leven lang liefde.

Bestsellerauteur **SUE JOHNSON** is klinisch psycholoog en vooraanstaand deskundige in de relatiewetenschap. Ze ontwikkelde de Emotionally Focused Therapy (EFT), waarbij ze de boeken *Houd me vast* en *Laat me niet los* schreef. **KENNETH SANDERFER** is relatie- en gezinstherapeut, en gecertificeerd EFT-trainer.

‘De beste relatietherapeut ter wereld.’ – John Gottman

‘Sue redt heel veel relaties.’ – Libelle



NUR 770

**KOS  
M•S**

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOK**

[www.kokboekencentrum.nl](http://www.kokboekencentrum.nl)