

Relatietherapeuten onder elkaar, **Annette Heffels** ontmoet **Sue Johnson**

‘Wanneer je
**emotioneel
verbonden**
bent in een relatie,
kun je over alle problemen
heen komen.
Zonder dat gaat
alles fout’

Op weg naar een interview met een van mijn **grote voorbeelden** op het gebied van relatietherapie ben ik onaangenaam zenuwachtig. Ik heb haar boeken gelezen en me gewapend met twintig vragen voor het geval ik van **bewondering** met mijn mond vol tanden sta. Aan die vragen kom ik nauwelijks toe, al blijken ze achteraf wel beantwoord...



In 7 stappen naar een betere relatie

Hou me vast is een zelfhulpboek dat Sue Johnson schreef voor paren die zelf hun relatie willen verbeteren. De methode bestaat uit zeven gesprekken die beslissend zijn als je je relatie wilt verbeteren. De eerste stap is het leren herkennen van patronen waarin de partners zijn vastgelopen. Vervolgens onderzoeken ze op welke momenten zij hierin terecht komen. Ze stellen de pijnpunten vast die maken dat een van de partners begint met beschuldigen, verdedigen of terugtrekken. Dit is meestal wanneer een van beiden zich voelt afgewezen. Als je dit inziet is het makkelijker om er met begrip op te reageren. De daaropvolgende gesprekken bieden oefeningen voor het versterken van de band met de partner.

Een gesprek met Sue Johnson is een ervaring waar je je maar beter aan kunt overgeven. Zij legt uit, vertelt verhalen over haar therapieën, waarbij ze afwisselend beide partners imiteert. En ik luister. Het interview loopt vanzelf.

Maar dat is nadat we aan het begin van ons gesprek tot de ontdekking zijn gekomen dat we ongeveer tegelijkertijd in 1991 in Lima, Peru waren, in hetzelfde hotel. Wij voor de adoptie van onze zoon, zij voor de adoptie

‘Relaties zijn geen handeltjes waar je allebei het maximale uit moet halen, het zijn **emotionele verbindingen**’

van haar dochter. Beiden zijn ze nu net achttien geworden en over hen valt zo veel te vertellen, dat we ons na een uur realiseren dat we aan het werk moeten.

Dr. Sue Johnson is de vrouw die de *Emotion Focused Therapy (EFT)* voor echtparen ontwikkelde. Volgens John Gottman, de wereldberoemde onderzoeker en schrijver over relaties, is zij de beste therapeut van de wereld. Het unieke van haar benadering is dat zij zich, anders dan de relatietherapeuten tot dan toe, niet zo zeer richtte op het verbeteren van de communicatie tussen partners en het oplossen van problemen, maar op het versterken van de liefde en de verbondenheid tussen twee mensen. Zij ontdekte dat zich geborgen en veilig weten bij een ander mens niet alleen een levensbehoefte is voor kinderen (dat was al wel bekend), maar ook voor volwassenen. Wanneer je een veilige liefdesrelatie hebt, kun je problemen die je tegenkomt overwinnen en ben je gelukkiger, gezonder en productiever.

Als ik dit zo opschrijf klinkt het als iets wat we eigenlijk allemaal al wisten. In de tijd waarin Johnson haar therapie ontwikkelde, was haar visie onder wetenschappers echter helemaal niet zo voor de hand liggend. De opvatting was juist dat je eerst onafhankelijk en zelfstandig moest zijn en op jezelf moest kunnen leven voor je een volwassen relatie zou kunnen aangaan. En nog steeds zijn er mensen die vinden dat Johnson fout zit, omdat ze mensen afhankelijk zou maken wanneer ze hun leert om aan hun partner duidelijk te maken wat hun diepste angst en hun grootste verlangen is. Maar Johnson houdt vol. Het gaat in relaties om de liefde. Waarom anders? Sue Johnson groeide op in Groot-Brittannië, waar haar

vader een café had. Haar ouders hadden een slecht huwelijk en als kind zag Sue hoe ze elkaar doodongelukkig maakten, terwijl ze toch van elkaar hielden. Zelfs toen ze al gescheiden waren, konden ze elkaar niet missen. Sue observeerde niet alleen haar ouders, maar ook de mensen in het café. Ze zag hun ruzies en toenaderingspogingen, hoorde hun gesprekken en besloot dat de liefde niks voor haar was. Ze had genoeg gezien. Maar zich afsluiten voor de liefde lukte niet. Natuurlijk werd ze verliefd en trouwde ze. Toch werd in die Engelse pub van haar ouders de basis gelegd voor haar fascinatie in menselijke relaties.

Sue studeerde in Engeland literatuurwetenschappen en volgde daarnaast een opleiding in acteren en lesgeven. Op haar 22ste vertrok ze naar Canada om daar verder te studeren, maar vooral om de wereld te zien en weg te zijn van thuis.

Wanneer zette je de stap van literatuur naar psychologie?

“In Canada, in Vancouver, vormde ik met zes anderen een theatergezelschap. Die groep bestaat nog steeds. Een aantal van hen zijn beroemde acteurs geworden. Ik heb dat een tijd gedaan, maar uiteindelijk kreeg ik er genoeg van omdat ik met mijn vuurrode haar altijd de sexy jonge vrouw moest spelen. Dus dacht ik: ik wil niet een leven lang de sloerie spelen. In Vancouver bestond een zeer vernieuwend behandelcentrum voor adolescenten. Ik solliciteerde en werd aangenomen. Deze baan veranderde mijn leven. Ik leerde ontzettend veel van die adolescenten en van hun gezinnen. Het waren vaak kinderen met een zeer traumatische geschiedenis. Ik moest dus van mezelf terug naar school om mijn doctoraal te halen in de psychologie. Na mijn afstuderen begon ik relatietherapie te doen en raakte ik volledig geobsedeerd door wat ik zag. Ik nam banden op en bestudeerde die telkens weer. Wat ik zag was zo emotioneel, zo dramatisch. Deze mensen zaten zo vast. De literatuur leerde mij dat dit met hun verleden samenhang en met een verkeerde manier van communiceren, maar deze mensen wilden niet praten over de relatie met hun moeder, ze wilden vechten met elkaar. En de communicatietechnieken die ik hen leerde, probeerden ze thuis wel uit, maar na een week kwamen ze terug en was er niets veranderd. Dus dacht ik: je kunt dit dus kennelijk niet uit de boeken leren, en ging opnieuw mijn opnames bekijken. Telkens weer, tot ik begreep wat die vrouw wilde zeggen en tot ik zag wat die man bedoelde. En ik keek naar mezelf en dacht: hé, daar zeg ik kennelijk iets wat verschil maakt. Ik schreef wat ik deed op in een soort handlei-



Winnen!

Margriet geeft **10 exemplaren** weg van *Hou me vast. Kans maken?* Surf naar www.margriet.nl/mailenwin.

ik met mijn collega in een kroeg en we zeiden tegen elkaar: ‘Het klopt niet. Logisch, want we hebben nog steeds geen theorie over de liefde. Een relatie is geen contract. Maar wat is het dan wel?’ En toen zei ik, - opgegroeid in een café, weet je nog - ineens: ‘Relaties zijn geen handeltjes waar je allebei het maximale uit moet halen, het zijn emotionele verbindingen.’ Het was alsof op dat moment de hele wereld om me heen begon te draaien bij dat inzicht. Ik vloog naar huis en greep het boek van John Bowlby, maar ik kon bij hem niets vinden over hechting bij volwassenen.” (John Bowlby is een beroemde onderzoeker die heeft geschreven over het belang van hechting bij ba-

ding en zette een onderzoek op waarbij ik de relatietherapie gericht op communicatie en gedrag vergeleek met wat ik inmiddels *EFT (Emotion Focused Therapy)* was gaan noemen. De uitkomsten waren spectaculair. Ik heb het drie keer nagerekend, omdat ik dacht: wat gebeurt hier? Ik wist natuurlijk wel dat we met mensen over emoties praatten, maar ik begreep nog niet waarom dat zo’n verschil maakte. Ik schreef er een artikel over dat werd gepubliceerd en kreeg een baan aangeboden aan de universiteit van Ottawa. Kort daarna ging ik naar een conferentie waarop de beroemde therapeuten uit die tijd hun verhaal hielden en dat ging hard tegen hard. Relatietherapie ging volgens hen over onderhandelen en afspraken. Naderhand zat

by’s. Baby’s die geen vaste figuur hebben in de eerste maanden van hun bestaan, die hen verzorgt en knuffelt, lopen blijvende emotionele schade op. A.H.).

Sue schreef een artikel over het belang van veilige hechting bij volwassenen. Het werd gepubliceerd, maar de reacties erop waren verdeeld. Iets later, eind 1986, raakten er echter meer wetenschappers geïnteresseerd in hechting bij volwassenen en kwam er meer onderzoek over het belang daarvan. De belangstelling voor haar methode groeide, maar ook de kritiek werd heftiger. Je moest als therapeut niet voortdurend ingaan op de emoties. Emoties waren irrationeel en mensen moesten juist leren om hun emoties te beheersen.

‘Wij hebben **een basale angst** om van een ander te worden gescheiden, om niet verbonden te zijn’

Kun je uitleggen wat de essentie is van jouw theorie over de liefde en over hechting?

“De theorie over hechting bij volwassenen is een opvatting over hoe we omgaan met elkaar en met emoties. Emotioneel isolement is traumatiserend. Wij hebben een basale angst om van een ander te worden gescheiden, om niet verbonden te zijn. Het is een overlevingsmechanisme dat we in duizenden jaren evolutie hebben geleerd.”

Sues stem wordt plechtig als ze zegt: “Liefde is prioriteit geven aan je gevoelens voor je geliefde, veiligheid aan elkaar geven en van elkaar krijgen vanuit een heel speciale vorm van emotionele aanwezigheid. Het is wat het verschil maakt in een relatie. Zonder die emotionele verbondenheid gaat alles fout. Wanneer je verbonden bent, kun je over alle mogelijke problemen heen komen. Als je die verbondenheid niet hebt, ervaar je een enorme en pijnlijke afstand. In EFT leren mensen dat hun behoefte aan die verbondenheid oké is, dat ze niet afhankelijk of onvolwassen zijn als ze een ander nodig hebben. Ook leren ze hoeveel impact hun gedrag heeft op hun partner.

Ik werk nu met een paar waarvan de man zei: ‘Ik be-

‘Ik weet wat ik weet en volg mijn hart, want wat ik te weten kom over hechting en liefde *is fascinerend*’



grijp niets van relaties.’ Hij is doodsbang voor haar woede en kritiek. En terecht. Hij is namelijk opgevoed door een alcoholische moeder die voor hem heel bedreigend was. En dus voelt hij de angst in zijn lijf als zijn vrouw boos is. Er is dan een stemmetje in hem dat zegt: ‘Ik ben hier weg.’ Hij begrijpt de impact niet die dat op haar heeft. Ik heb toen voorgesteld: ‘Laten we hier eens een gesprek spelen. Ik ben niet je vrouw, ik ben alleen maar die eigenaardige therapeut. Praat maar met mij over wat je voelt.’ Dus ik houd mijn gezicht heel vlak en hij zegt: ‘Dat is lastig om zo tegen je te praten.’ Vervolgens draaide ik mijn stoel om, zodat ik met mijn rug naar hem toe zat. Dus hij stopte met praten. ‘Dat is nu wat jij doet,’ legde ik hem uit. ‘Jij loopt weg, je sluit haar buiten. Ze voelt dat je afwezig bent.’ ‘Maar ik bescherm mezelf alleen maar,’ sputterde hij. ‘Nee,’ zei ik, ‘je doet haar pijn, net zoveel als wanneer je met een mes in haar hand zou snijden.’ Toen keek hij haar aan en vroeg haar: ‘Echt waar? Dat wist ik niet.’ En zij huilde en zei ‘Ja.’

Waarom vertel ik je dit?”

Omdat ik jou de definitie van liefde vroeg

“O ja. Mijn definitie van liefde is: een heel speciaal soort emotionele verbondenheid en responsiviteit. Daarmee bedoel ik dat je voor elkaar openstaat en op elkaar reageert.”

Als de behoefte aan verbondenheid aangeboren is, waarom gaan we dan zo raar met elkaar om?

“Omdat we het niet begrijpen. Althans, niet in ons hoofd. We hebben geen taal om erover te praten. Als je ouders je veilige hechting hebben laten zien, als ze op jouw behoeften zijn ingegaan en je hebben aangemoedigd om naar je gevoelens te luisteren en ze te verwoorden, dan weet je het ergens wel. Maar in onze pogingen om verbondenheid te ervaren en ermee om te gaan als dat niet lukt, lopen we soms vast. Soms zijn we alleen maar bezig om te overleven. Als je een alcoholische moeder hebt, is het niet verkeerd om je af te sluiten. Je leert jezelf onzichtbaar en gevoelloos te maken. Zo’n strategie werkt soms. Het punt is alleen, als dat de enige strategie is die je kent, als niemand je heeft laten zien hoe je een ander kunt bereiken, dat je automatisch zo met emoties omgaat. Dan word je verliefd en een tijdlang gaat alles vanzelf, maar vervolgens krijg je een keer ruzie, sluit je je af en word je gevoelloos. Hoe meer je dat doet, hoe bozer zij wordt, hoe meer jij je afsluit. Je loopt vast in je overlevingsstrategie. Ooit werkte die, maar nu zit je erin gevangen.”

‘Partners denken vaak dat het probleem in hun relatie is dat ze *zo verschillend* zijn. Maar gelukkige paren zijn ook verschillend’

Het lijkt wel of vrouwen altijd boos zijn en mannen zich altijd terugtrekken.

“Meestal wel ja, hoewel het soms ook omgekeerd is. Het komt door de manier waarop vrouwen en mannen worden opgevoed. Wij leren meisjes om zich bewust te zijn van emoties en relaties. Tegen kleine meisjes zeggen we: ‘Dat was niet lief. Hoe denk je dat zij zich nu voelt?’ Dus een deel is zeker opvoeding. Vrouwen hebben bovendien een beter geheugen voor gebeurtenissen en emoties. Dus wie merkt het als er iets verandert in de relatie? Vrouwen. Zij zegt: ‘We hebben al in geen tijden gepraat of geknuffeld.’ Hij zegt: ‘Niet waar, hebben we laatst nog gedaan.’

Mannen leren we om te presteren, zich sterk voor te doen en niet te falen. Is het dan gek dat in de klassieke situatie de vrouw zegt: ‘Waar ben jij? Ik voel me alleen.’ En dat de man zegt: ‘Je hebt voortdurend op- en aanmerkingen op mij en dat verdraag ik niet. Bovendien laat ik me door jou niet voorschrijven wat ik moet doen, dus ik trek me terug.’ Wij leren mannen om vast te lopen in hun angst om te falen en vrouwen om emotioneel contact te zoeken.”

Maar waarom zijn vrouwen eigenlijk steeds zo kritisch?

“Omdat ze wanhopig worden van het steeds maar vragen om contact. Wij hebben mensen niet geleerd om op de goede manier te vragen wat ze nodig hebben. We hebben ze niets geleerd over de liefde. Ze komen in dit drama terecht en raken verloren. Dus zij zegt: ‘Ik moet wel blijven zeuren om te worden gehoord.’ En hij zegt: ‘Ze is zo kritisch, ik kan nooit iets goed doen.’ Allebei zitten ze gevangen in het patroon van een verbroken verbinding. We weten niet wat we anders moeten doen en dus blijven we hetzelfde doen. Dus je hebt gelijk, vrouwen blijven kritisch en mannen trekken zich terug. Het is overigens interessant als je het omgekeerde ziet. Als de vrouw de terugtrekker is en de man degene die klaagt en vraagt om aandacht en contact. Het patroon is hetzelfde. Hij zegt: ‘Wat is er mis met je, je bent koud en afstandelijk. Je wilt nooit vrijen.’”

Ja, oké, mannen klagen over seks.

“Mannen focussen misschien meer op seks, vrouwen op de emotionele verbondenheid. Volgens veel vrou-

wen zijn mannen geobsedeerd door seks. Maar als je behoefte hebt aan liefde en aanraking in een maatschappij waarin voor jou de enige mogelijkheid om aangeraakt te worden in bed is met een vrouw, of op het voetbalveld, zou je dan niet geobsedeerd zijn door het in bed krijgen van een vrouw? Mannen zien dat overigens niet zo. Die zeggen: ‘Doe niet zo belachelijk: ik wil gewoon seks.’

Ik verbaas me over de manier waarop in onze maatschappij over seks wordt gedacht en geschreven. Om de seks spannend te houden moet je steeds iets nieuws bedenken. Volgens mij klopt dat niet. Als je een veilige band hebt, als je op intiem niveau kunt communiceren en verkennen, helpt dat om je eigen lijf en dat van je partner te ontdekken en om betere seks te hebben.”

Je hebt een groot vertrouwen in het vermogen van paren om problemen en verschillen tussen hen op te lossen.

“Partners denken vaak dat het probleem in hun relatie is dat ze zo verschillend zijn. Maar gelukkige paren zijn ook verschillend. Mijn man houdt van bergbeklimmen. In het begin van onze relatie vroeg hij: ‘Ga je mee bergen beklimmen?’ En ik zei dat ik dat geweldig zou vinden, want ik wilde indruk maken. Maar ik heb hoogtevrees, dus later zei ik: ‘We moeten het nog eens over die bergen hebben.’ ‘Je wilt niet, hè?’ zei hij. ‘Maar vind je het dan wel goed dat ik één keer per jaar ga met vrienden?’ Als je een veilige band hebt kun je verschillen en problemen oplossen.”

Maar zeg je nu dat je niet gelukkig kunt zijn zonder relatie?

“Jawel, dat kan wel. Laat ik het voorbeeld van mijn eigen oma geven. Zij speelde piano in onze pub. Ze was een flirt, dronk te veel, had altijd plezier. Zij ontmoette opa toen ze zestien was, raakte zwanger en moest trouwen. Zij adoorde hem. Toen ze 39 was, stierf hij aan longontsteking. Toen ze doodging, was ze in de negentig en dus al ruim vijftig jaar alleen. Op haar sterfbed zei ze: ‘Elke nacht droom ik dat ik opa in de tuin ontmoet.’ Het is dus mogelijk je compleet te voelen als je een veilige verbondenheid met iemand hebt ervaren. Als je hebt gevoeld wat het is om geliefd te zijn en te worden vertrouwd. Mogelijk, maar niet gemakkelijk. Ik denk dat het pas echt moeilijk is als je die verbondenheid nooit hebt ervaren in je leven.”