

Heb me Lief

(EN DAT GAAT MAKKELIJKER MET DE EFT-THERAPIE)

“Ruim ik nooit op? Jij kúnt niet eens opruimen, want je bent er nooit!” Sommige ruzies komen áltijd terug. Gelukkig is daar de EFT-therapie van Sue Johnson, bestsellerschrijfster van onder andere *Laat me niet los* (2014). Goed nieuws: het werkt!

Tekst: *Carloes Keizer* en *Rosa Koelemeijer*

Rosa is achttien jaar getrouwd met Jacob en samen hebben ze drie pubers. Ze is gelukkig met hem, benadrukt ze. Heus wel. Maar het zou fijn zijn als hij wat meer thuis was en wat minder aan het werk. Rosa: “Doordeweeks eet ik regelmatig alleen met onze kinderen. En als Jacob dan thuiskomt, is de koek op. Dan warmt hij zijn eten op en ploft moe voor de televisie op de bank. Ik wil weten hoe zijn dag is geweest, bespreken hoe het met de kinderen gaat. En ja, ik wil ook dat hij interesse in mij toont.” Als Jacob dan niet snel genoeg reageert op een vraag van haar, krijgt hij de wind van voren. Vervolgens wordt hij kwaad dat zij meteen zo uit haar slof schiet, terwijl hij voor zijn gevoel niet echt iets verkeerd heeft gedaan. Ook Thijs en Gaby hebben vaak ruzie, vooral over het huishouden. Ze werken allebei vier dagen en hebben twee kleine kinderen. Hun leven voelt alsof het continu spitsuur is. Elke zaterdag maken ze samen schoon. Zij de keuken, hij de badkamer. En elke zaterdag wordt er tegen elkaar geschreeuwd omdat Gaby vindt dat Thijs

het niet goed doet. Gaby: “Hoe moeilijk kan het zijn? Je ziet toch dat de wastafel nog vies is?”

Pleidooi voor de liefde

Dat de ruzies van Rosa en Gaby met hun mannen vaak zo heftig zijn, verbaast de Amerikaanse psycholoog Sue Johnson niet. Zij heeft als relatietherapeut duizenden stellen begeleid en schreef de bestseller *Houd me vast*. Onlangs verscheen haar laatste boek: *Laat me niet los*, over waarom mensen vreemdgaan. Volgens Johnson worden we in de westerse cultuur zo geprogrammeerd dat we het goed voor elkaar hebben als we onafhankelijk zijn. Onzin, schrijft ze. “Als baby’s geen liefde krijgen, gaan ze dood. Ook volwassenen hebben liefde nodig. Hoewel een ruzie niet meteen de relatie op scherp zet, reageren we vaak in een soort oerpaniek: het voelt als een mogelijk verlies van liefde. De ruzie bevestigt die angst, daardoor reageren we nog heviger en raken we in een vicieuze cirkel.” Altijd kritiek op de ander, miscommunicatie of meningsverschillen over de

opvoeding van de kinderen. Johnson ontdekte dat deze dagelijkse incidenten indicaties zijn voor onze behoeften. “Ze zijn niet meer dan het toneel waarop angst voor verlies en onbevredigde behoeften worden uitgevochten.” Veel belangrijker is dat mensen zich veilig willen voelen in hun relatie en – net als in hun kindertijd – op zoek zijn naar emotionele verbondenheid. Dat is de kern van haar succesvolle *Emotionally Focused Therapy* (therapie waarbij gefocust wordt op emoties, EFT). 75% van de stellen die deze therapie hebben gevolgd, zijn weer gelukkig samen en nog steeds bij elkaar. Therapeuten over de hele wereld hebben zich laten trainen in deze methode, zo ook de Amsterdamse relatietherapeut Renée Verbrugge: “We hebben het met onze geliefde over van alles: over onze ouders, een collega, de boodschappen, de vakantiebestemming. Maar de echt belangrijke gespreksonderwerpen – hoe de ander zich voelt, hoe het gaat, hoe hij de relatie ziet – mijden we vaak.” Zoals we ook liever wegblijven van onderwerpen die ons kunnen kwetsen of waarbij we

doen.” Verbrugge: “Thijs hoort dat het niet aan hem ligt, maar dat Gaby hem nodig heeft om te kunnen ontspannen. Gaby begrijpt waarom hij zo allergisch reageert en wordt bevestigd in zijn liefde voor haar.”

afgewezen kunnen worden. Zoals de vraag waarom jullie nog maar zo weinig vrijen. Of de vraag of hij je nog wel mooi vindt, nu de kilo's er niet meer zo makkelijk vanaf gaan. “Juist door je kwetsbaarheid te tonen, creëer je een veilige omgeving voor je partner en zal ook hij of zij zich blootgeven. Dan kun je écht verbinden.”

Ondertiteling

Thijs wordt kwaad als Gaby kritiek heeft op zijn manier van schoonmaken en schreeuwt dat ze het dan maar zelf moet doen. Gaby raakt nóg geïrriteerder en de ruzie barst los. De EFT-oplossing: geef ondertiteling aan je ruzie. Bedenk waarom je zo kwaad wordt, parkeer je ego en vertel wat je voelt. Verbrugge: “Het is niet makkelijk en je zult je kwetsbaar moeten opstellen, maar juist daardoor kom je dichterbij elkaar.” Thijs zou in dit geval kunnen zeggen: “Ik vind het vervelend dat je zegt dat het niet schoon genoeg is. Het geeft me het gevoel dat ik niet goed genoeg ben. Het voelt als een afwijzing.” Volgens Verbrugge werkt dit verbindend: “Probeer het eens. Wat doet het met je als iemand je in al z'n kwetsbaarheid en eerlijkheid vertelt hoe hij zich voelt? Precies, het nodigt de ander uit ook zijn of haar gevoelens te tonen. De volgende keer uit Thijs zijn gevoelens, waarop Gaby ook stilstaat bij de emoties die achter haar woede zitten. Zij zou bijvoorbeeld kunnen zeggen: ‘Ik heb het gevoel dat je mij niet de moeite waard vindt om je best voor te doen. Pas als het goed schoon is, kan ik me ontspannen. Nu heb ik het idee dat ik alles zelf moet

Bij Jacob en Rosa gaat het om iets anders. Jacob vindt juist dat Rosa niet ziet wat hij allemaal voor haar en hun kinderen doet. Dat hij zo hard werkt, doet hij uiteindelijk voor zijn gezin. Om hun mooie huis te kunnen betalen en de twee vakanties per jaar die ze maken. Rosa werpt hem voor de voeten ‘dat hij er nooit is’, maar eigenlijk voelt ze zich in de steek gelaten. Verbrugge: “Ze zou juist moeten zeggen dat ze hem mist, in plaats van kwaad te worden, waardoor de afstand tussen hen alleen maar groter wordt. Jacob is niet boos omdat hij Rosa snel aangebrand vindt; hij vindt dat Rosa geen begrip heeft

75%
van de stellen
die EFT-therapie
hebben gevolgd,
worden weer
gelukkig samen

voor de stress, die hij mede voor haar heeft. Hij voelt zich niet gewaardeerd.” Hoe komt het dat we vaak dezelfde ruzies hebben met onze geliefde? “Omdat we allemaal pijnplekken hebben opgelopen in ons leven. Zelfs als je prima kunt omgaan met kritiek, niet onzeker bent en echt niet altijd meteen boos wordt, heeft iedereen bepaalde thema's waarbij dat wel gebeurt”, zegt Johnson. Zodra zo'n pijnplek wordt geraakt, reageer je overgevoelig. Vaak is die plek vroeger al ontstaan. Thijs kreeg altijd van zijn ouders te horen dat hij het niet goed genoeg deed. Zijn cijfers waren niet hoog genoeg, met voetbal scoorde hij te weinig, zelfs de afwas moest hij soms opnieuw doen van zijn vader. Dat is in zijn karakter gekerfd en vlamt meteen op zodra hij het idee krijgt niet te voldoen. Om een halt toe te roepen aan die eeuwige ruzies, is het volgens Johnson belangrijk om erachter te komen wat je pijnplekken zijn en waar ze vandaan komen. Pas dan kun je aan je partner uitleggen wat er achter die enorme boosheid zit en kan er weer



MINI-LIBELLE- ONDERZOEK

“Ik hou van je”

Wanneer heb je dat voor het laatst tegen je partner gezegd?

- 42%: vandaag nog
- 26%: langer dan een maand geleden
- 25%: afgelopen week
- 7%: afgelopen maand

een goede verbinding ontstaan. Johnson: “Als het gevoel van veiligheid in een relatie in gevaar komt, of dat nu redelijk is of niet, gaan alle alarmbellen af. De amygdala, de emotionele meldkamer van ons brein, geeft door dat er iets ‘slechts’ gebeurt en meteen reageert ons lichaam. De een raakt buiten adem, de ander krijgt het heet en weer een ander staat te trillen op z'n benen.” Het zijn niet de fijnste emoties, maar Johnson ziet er een voordeel in: dit zijn kansen om de relatie hechter te maken.

Nooit meer ruzie?

Het kan. Je oprecht verbonden voelen, maar je moet er wel wat voor doen. En blijven doen. Verbrugge: “Eén keer vertellen waarover je onzeker bent is niet genoeg om je relatie gezond te houden. Tijdens een ruzie je emoties tonen, voelt misschien ongemakkelijk, maar door het te blijven doen, schep je meer veiligheid en hopelijk een nieuwe situatie. Eén waarin niet wordt gevit, maar waarin wordt gekeken naar de gevoelens erachter.” Rosa en Jacob hebben baat bij de EFT-therapie. Jacob: “Ik blijf het moeilijk vinden om mijn emoties zo uit te spellen.” Toch gaat het nu een stuk beter. Door de gesprekken heeft hij begrip gekregen voor de behoeften van Rosa en geeft hij haar sneller een knuffel. Ook Gaby is positief: “We hebben heus nog weleens ruzie, maar het voelt niet meer alsof we elkaars tegenstander zijn. We zien steeds sneller wat er eigenlijk aan de hand is. En als het lukt om dat te benoemen, voelen we ons juist heel dicht bij elkaar.”



Een relatie is hard werken. Hulp nodig? Volg de online workshop Verbeter je relatie (www.libelleacademy.nl).

OVER OVERSPEL

Vreemdgaan is een belangrijke reden voor vele ruzies. Volgens de therapeute is de mens van nature monogaam. Ze baseert zich op de theorie van psychiater John Bowlby. Hadden we in onze kindertijd een veilige hechting met onze ouders, dan zijn we later ook in staat een emotioneel gezonde relatie op te bouwen en kunnen we met één liefde gelukkig blijven in het leven. Volgens Johnson gaan we vreemd omdat we op zoek zijn naar emotionele aandacht.