

NOOIT MEER RUZIE

Ze komen in elke relatie voor: ruzies die nergens over gaan. De Canadese relatietherapeute Sue Johnson ontwikkelde een inmiddels wereldwijd omarmde relatietherapie, EFT. Vijf inzichten die je echt gaan helpen.

INZICHT 1:

Durf te zeggen: ik heb je nodig

Was het huwelijk vroeger nog een praktische overeenkomst, de laatste decennia geloven we in romantische liefde en willen we het vooral leuk hebben. Samen, maar ook zelf. We leerden grenzen stellen, onderhandelen, assertief zijn. En vooral: onafhankelijk zijn. Ondertussen sneuvelen steeds meer relaties. Ze lopen vast in steeds weer dezelfde ruzies en verwijten. Want wat moet je nog met elkaar als de seks saai is geworden en sprankelende, diepgaande gesprekken en veel lol tot een grijs verleden behoren? We kunnen ons prima alleen redden. Wat bindt ons eigenlijk nog? Waarom willen we samen zijn?

Dat was precies de vraag die de Canadese relatietherapeute Sue Johnson fascineerde. Haar antwoord: een liefdesrelatie is een hechtingsrelatie. Net zoals kinderen hun ouders nodig hebben om te overleven, hebben wij elkaar nodig binnen een relatie, zo ontdekte ze. En dan niet in praktische of financiële zin ('jij zorgt voor huis en haard, ik breng het geld binnen') maar emotioneel. "We roepen wel dat we het prima zonder elkaar kunnen redden, maar dat klopt helemaal niet," zegt ook Karin Wagenaar, EFT-

therapeut en voorzitter van Stichting EFT Nederland. "Kijk maar naar mensen die zijn gescheiden: ze willen allemaal weer een nieuwe relatie. En dan die grote aantallen datingsites: niemand wil alleen blijven. Waarom? Omdat we een diepe behoefte hebben aan geborgenheid, verbondenheid, aan steun. We hebben iemand nodig bij wie we veilig kunnen zijn. Die ons accepteert zoals we zijn, met al onze stemmingen en karaktertrekken. Vanuit die veilige basis ben je sterk en vrij naar buiten toe, kun je eropuit."

De relatietherapie die Sue Johnson ontwikkelde, Emotionally Focused Therapy (EFT), wordt wereldwijd door duizenden therapeuten gebruikt. In Amerika is het zelfs de meest succesvolle vorm van relatietherapie. In Nederland werken inmiddels zo'n zeventig therapeuten met de methode. Het is een gigantisch succes: verschillende studies tonen aan dat de therapie een slagingskans heeft van 70 tot 75 procent. Bij andere vormen van relatietherapie ligt dat percentage een stuk lager.

Het geheim van dat succes: bij EFT draait het niet, zoals veel andere therapieën, om anders communiceren of onderhandelen om je eigen terrein te verdedigen, maar om afhankelijk durven zijn. Durven zeggen: ik heb je nodig. En dat is bijna revolutionair in deze tijden van individualisme, waarin uitspreken dat je de ander nodig hebt, wordt gezien als een zwakte.

INZICHT 2:

Ruzie betekent: ik wil aandacht

"Heb je nou alweer een nieuwe mountainbike gekocht? Was dat nou nodig? Van het geld dat jij aan je hobby's uitgeeft, zouden we drie keer per jaar met vakantie kunnen!"

Of: "Waarom bel je nou niet even als je later bent. Nu sta ik er weer alleen voor met de kinderen! Je leeft alleen maar voor je werk!" En de man die deze verwijten over zich heen krijgt? Die reageert veelal stug. De vrouw eist uitleg en wil praten, de man voelt zich belaagd. Hij denkt: hier heb ik geen zin in en trekt zich terug. Letterlijk, achter zijn computer, of figuurlijk in zichzelf. Waarop de vrouw nóg harder aan hem begint te trekken ('ik móet wel, anders hebben we helemaal geen contact meer') en de ruzie ontspoord in ➔

VERGEET DIE STINKENDE SOKKEN HALVERWEGE DE TRAP. DAAR GAAT DIE RUZIE NAMELIJK HELEMAAL NIET OM. RUZIE MAKEN IS EEN ROEP OM AANDACHT

hysterische verwijten over en weer.

'Duiivelse dialogen', noemt Sue Johnson steeds terugkerende ruzies die volgens een vast patroon verlopen. Meestal is er een verdeling tussen 'aanvallers' en 'terugtrekkers.' En ja: die aanvallers zijn vaak vrouwen.

Eén advies: vergeet die stinkende sokken halverwege de trap of dat eeuwige gemor over de opvoeding van de kinderen. Daar gaat die ruzie namelijk helemaal niet om, weet Karin Wagenaar. "Ruzie-maken is een roep om aandacht. Om contact. Problemen binnen een relatie ontstaan als je je niet meer veilig of geborgen voelt, als je steun en waardering mist. En dan krijg je dus ruzie over allerlei onbenullige dingen. Terwijl het in feite gaat over: zie jij mij nog wel staan? Vanuit dat gevoel, die diepe angst om de ander kwijt te raken, lever je kritiek op de ander."

Constructief is dat niet, nee. Je raakt teleurgesteld in elkaar en gaat uit frustratie of angst voor afwijzing steeds minder gevoelens delen. Je kijkt wel uit om je kwetsbaar op te stellen! Partners trekken zich emotioneel terug. En daarmee verdwijnt ook de liefde naar de achtergrond en raak je steeds verder van elkaar verwijderd. Je gevoelens uit je dan nog slechts indirect, via verwijten en ruzies – die beiden steeds onzekerder over de liefde en het vertrouwen in elkaar maken.

Maar zolang er wordt geruzied, 'is er nog energie in de kamer,' stelt Karin Wagenaar. "Het is moeilijker om eruit te komen als beide partners terugtrekkers zijn en zich emotioneel ergens hebben verschanst. Dan durven ze niet meer."

INZICHT 3:

Je diepste emoties zijn de sleutel

Het stomme: er is vaak maar weinig voor nodig om een duiivelse dialoog aan te wakkeren. Een bepaalde blik kan je al doen exploderen. Dáár reageer je op, waarmee je elkaar alleen maar verder die nutteloze ruzie injaagt. Voor je het weet, slinger je elkaar de meest kwetsende verwijten naar het hoofd. 'De dans', noemt Johnson dit poëtisch. In het eerste stadium van EFT gaat het erom te begrijpen wat het vastgelopen stel precies in de dans trekt en daar houdt.

Emoties vormen daarbij de sleutel. Karin Wagenaar: "Ze hebben een alarmfunctie. Als je bang of boos bent, ga je in de aanval.

Ben je blij, dan stel je je hart open. De emoties zitten in het limbisch systeem, een gebied achter in de hersenen. De signalen van emoties komen veel sneller bij ons binnen dan gedachten. Daarom zijn ze zo belangrijk. Emoties brengen je precies op de plek waar de pijn zit. En het plezier."

Vaak blijken in reacties en ruzies ook andere dingen uit je leven mee te spelen. Zoals oud zeer. Ben je vroeger gepest, dan kun je je door een bepaalde blik weer zó klein voelen. "Tijdens de therapie leer je vanuit je kwetsbaarheid te zeggen wat je werkelijk van binnen voelt als je midden in zo'n ruzie zit," vertelt Karin Wagenaar. "Je leert dus ook veel over jezelf. Dat je je in bepaalde situaties verdrietig of waardeloos voelt en dan boos wordt, bijvoorbeeld."

Zo kon een cliënte er niet tegen als ze werd genegeerd. Laaiend werd ze dan, waardoor ze tegen haar partner ging schreeuwen. Want, zo bleek: "Als je me negeert, ben ik kennelijk niet belangrijk voor jou. Dat geeft me het gevoel dat ik waardeloos ben." Karin Wagenaar: "Op zo'n moment zie je die ander ontdooien. Zachter reageren: goh, dat wist ik niet, waarom heb je me dat nooit verteld?" Dat zijn de mooiste momenten, vindt Wagenaar. "Als de een zich opent vanuit zijn diepste gevoelens, kan de ander daar simpelweg niet aan ontsnappen. Het is net als bij het huilen van een kind: je kunt niet anders dan compassie tonen. Smelten voor de ander." En zo trek je vastgelopen patronen langzaam uit elkaar. De liefde komt weer terug in de relatie. Het begrip, de verbondenheid. "Eigenlijk komt het gevoel van toen je elkaar leerde kennen terug. Zeker als je het aandurft elkaar tijdens het uiten van zo'n zachte emotie aan te kijken. Hoe eng – want kwetsbaar – dat ook is. Want is dat niet precies wat je ook doet als je verliefd bent? Je gevoelens delen en elkaar daarbij diep in de ogen kijken? Zeggen dat je elkaar nodig hebt?"

INZICHT 4:

Een goede relatie betekent niet: constant alles delen

Bij EFT kijk je niet alleen naar wat er van binnen gebeurt bij conflicten, maar ook op mooie momenten. Naar wat jullie diepste verlangens en behoeftes zijn. De laatste stap is te bekijken hoe je dat alles samen opnieuw gaat vormgeven, hoe je nu met elkaar omgaat.



TEKST MARLIES JANSEN FOTOGRAFIE MASTERFILE

EFT heeft meestal een blijvend positief effect op de langere termijn, omdat op een dieper niveau – dat van de basale behoeftes – is ingegrepen. "Ik denk ook eigenlijk nooit: ga maar uit elkaar, jullie passen echt niet samen," zegt Karin Wagenaar. "Het is heel uitzonderlijk als je iemand vindt die altijd of volledig voorziet in je behoeftes." Bovendien: je behoeftes veranderen als je ouder wordt of in een andere levensfase terechtkomt. "Daar moet je met z'n tweeën een oplossing voor zoeken."

Stel dat de één heel extravert is en meer behoefte krijgt aan levendigheid, terwijl de ander rustig is en het wel prima vindt om meer op zichzelf te zijn. Vóór de EFT zou je je als extraverte partij wellicht hebben ingehouden omdat je de ander niet wilde kwetsen, om vervolgens bij een ruzie het opgekropte gemis er bot uit te gooien: 'Wat ben jij saai!' Karin Wagenaar: "Dat zijn secundaire emoties. Als je nu uitgaat van je primaire emotie, 'ik wil me ontwikkelen, ik heb meer in mijn mars,' dan wordt je partner daardoor geraakt en kan hij positieve respons geven. Jou steunen in wat je wilt. En zichzelf blijven, want hij kan niet altijd op zijn tenen lopen om je bij te houden."

En dat hoeft ook niet, zolang je je gevoelens maar kunt uitspreken en je elkaars emoties respecteert. "Dat is belangrijk om een relatie goed te houden. Om elkaar troost en aandacht te geven, en enthousiasme te delen. Of er in elk geval op te reageren. Ook goed om te weten: tegenover elk punt van kritiek, is het slim vijf positieve dingen te stellen. Die vergeten we vaak te benoemen. Maar láát dus weten dat je blij bent als je partner er weer is, door hem een kus te geven als hij thuiskomt. Daarmee versterk je ook de verbondenheid met elkaar. Kom ervoor uit dat je wederzijds afhankelijk bent van elkaar. Eigenlijk noem ik het liever effectieve afhankelijkheid. Want je hoeft niet voortdurend elkaars hand vast te houden, het gaat er vooral om dat je er bent op momenten dat dat nodig is. De rest van de tijd kun je gerust freewheelen." ●

Meer weten?

- * **Houd me vast door Sue Johnson, € 22,50, (Uitgeverij Kosmos).**
- * **Omdat het vaak moeilijk is er zelf uit te komen met behulp van alleen een boek, is therapie aan te raden. Vaak kom je met een stuk of zeven gesprekken al een heel eind. Voor meer informatie: www.emotionallyfocusedtherapy.nl.**