



INTERVIEW

Sue Johnson BEN JE ER VOOR MIJ?

Over de Essentie Van Een Goede Relatie

DR. SUE JOHNSON IS EEN VAN DE BESTE RELATIETHERAPEUTEN TER WERELD EN VOOR HAAR AANPAK ZIJN OOK IN NEDERLAND LANGE WACHTLIJSTEN. WAT MAAKT DE INZICHTEN VAN DEZE LIEFDESDOKTER ZO NIEUW EN FASCINEREND?

~
TEKST EVELINE BRANDT ILLUSTRATIE I'M JAC
~

ALS IEMAND HET WEET BENT U HET: WAT IS LIEFDE?

‘Tot voor kort hadden we geen flauw idee hoe we liefde moesten definiëren. Het onderwerp bleef buiten het blikveld van de wetenschap; het werd te soft bevonden voor serieus onderzoek. Als er al een definitie werd gegeven, was die meestal in seksuele termen. Elaine Hatfield, een Amerikaanse relatiedeskundige, zei een paar jaar geleden nog dat liefde gefrustreerd seksueel verlangen is. Een andere auteur schreef vrij recent: “Liefde is een mysterieus mengsel van seks en sentiment.” Ongelooflijk kortzichtig.

Gelukkig heeft de liefde sinds een jaar of vijftien wel de aandacht van de wetenschap. Er voltrekt zich een soort stille revolutie van heel diverse soorten wetenschappers. Van sociaal-psychologen die in hun laboratoria bestuderen hoe paren communiceren; van neurowetenschappers die met MRI-apparaten kijken hoe het brein van mensen reageert op hun geliefde. Dit is voor mij allemaal zeer welkom, omdat ik me als relatietherapeut steeds sterker ging afvragen: wat gebéurt er in al deze vreselijke, disfunctionele relaties? Waarom zijn de paren in mijn spreekkamer zo overstuur; hun emoties zo krachtig? Waar gaat de worsteling van mensen met relatieproblemen werkelijk over? En hoe ziet een goede liefdesrelatie eruit?

Het mooie is: de onderzoekers uit al die verschillende disciplines komen op dezelfde conclusies uit. Steeds duidelijker blijkt dat seksualiteit zeker bij een liefdesrelatie hoort, maar dat romantische liefde veel meer is dan dat. Steeds weer blijkt “hechting” dé basis te zijn van intieme relaties.’



‘HECHTING’ WORDT MEESTAL GEBRUIKT IN BESCHRIJVINGEN VAN MOEDER-KINDRELATIES. ZIJN DIE VERGELIJKBAAR MET PARTNERRELATIES?

‘Zeker, dat wordt steeds duidelijker. Volgens de Engelse psychiater John Bowlby, die de term in de jaren zestig introduceerde, is hechting emotionele verbinding met een ander menselijk wezen. Aanvankelijk is dat de moeder, bij wie je je veilig voelt en door wie je omarmd wordt. Alle mensen hebben een diepe behoefte aan nabijheid en verbinding. Wanneer die in de eerste vier jaar van ons leven wordt vervuld, zijn we in belangrijke mate beschermd tegen stress. Een goede hechtingsrelatie creëert een veilige basis, en die hebben mensen bijvoorbeeld nodig om de buitenwereld in te durven stappen. Bowlby had de grootst mogelijke moeite om anderen te overtuigen van deze theorie over de liefde tussen moeder en kind. Inmiddels weten we dat de hechtingsrelatie óók het prototype voor volwassen liefdesrelaties is. Maar terwijl de moeder-kindrelatie vooral eenrichtingsverkeer is, is in de hechtingsrelatie tussen geliefden sprake van gelijkwaardigheid en wederkerigheid. Oók van emotionele afhankelijkheid, maar die geldt – als het goed is – voor beide partners.’ »

EN WAAROM IS DAT EEN REVOLUTIONAIRE VISIE?

‘In onze westerse samenlevingen zijn we autonomie en individualisme voorop gaan stellen, bijna gaan verheerlijken. De nieuwe wetenschappelijke bevindingen over liefde gaan daar dwars tegenin. Die tonen aan dat we niet alleen sociale, maar zelfs verbindende wezens zijn, die in hoge mate van elkaar afhankelijk zijn. Wanneer een baby of peuter huult en niemand reageert, registreert het brein dat als levensgevaarlijk, want zonder de moeder overleeft een kind niet. In ons verlangen naar autonomie hebben we het levensbelang van verbinding ontkend. We hebben onszelf wijsgemaakt dat het zwak of onvolwassen is om andere mensen nodig te hebben. Een enorme vergissing.’

LIEFDE IS DUS MÉÉR DAN EEN ‘MYSTERIEUS MENGSEL VAN SEKS EN SENTIMENTALITEIT’?

‘Ja: liefde is een emotionele band, een hechtingsrelatie die cruciaal is om te overleven. Het blijkt bovendien de belangrijkste drijfveer in ons leven te zijn, krachtiger dan seksualiteit en agressie. We zijn groepsdieren, bedoeld om samen te leven met onze ouders, kinderen en minnaars. Dat wordt onderstreept door studies naar oxytocine.

Dit zogenaamde “knuffelhormoon” wordt alleen gevonden bij zoogdieren die banden aangaan met elkaar. Het hormoon komt vrij tijdens borstvoeding, tijdens seks, en – weten we sinds kort – ook als je alleen al dént aan je geliefde. Wie op een liefdevolle manier aan zijn partner denkt, krijgt een scheutje oxytocine toegediend door het brein. Er is dus ook een aantoonbare neuro-chemische basis onder wat we liefde noemen.

Uit alle onderzoeken blijkt dat een veilige hechtingsrelatie begint met de vraag: Ben jij er voor mij? Krijg je daarop als antwoord een volmondig ja, dan helpt je dat om emotioneel in balans te zijn en met stress om te gaan. Mensen die weten hoe ze een band met anderen moeten aangaan, zijn psychisch en lichamelijk gezonder dan mensen die emotioneel geïsoleerd zijn. Die hebben bijvoorbeeld een veel grotere kans op een hartaanval of herseninfarct. En een van de beste voorspellers of patiënten dat overleven is níét de ernst van de aanval, maar de kwaliteit van hun intiemste relatie!

Geliefd worden is een enorme bron van kracht waaruit we kunnen putten. Generaties romantische dichters hebben in hun stoutste dromen niet kunnen bedenken dat liefde zo krachtig is.’

HOE KOMT HET DAN DAT ZOVEEL MENSEN ONGELUKKIG ZIJN IN HUN RELATIE?

‘Heel vaak zien we dat de ene partner – meestal de vrouw – zoekt naar meer verbinding, en gaat duwen en trekken aan de ander – vaak de man. Dit komt meestal voort uit protest tegen het ontbreken van een veilige, hechte verbinding, maar die woorden kunnen mensen er zelf niet aan geven. Dus gaan ze klagen, en ruziemaken over geld, over de kinderen, of over te laat komen. Dat zijn vaak duivelse dialogen die hoog oplopen als daarachter de overtuiging ligt: “Ik ben niet belangrijk voor jou, anders zou je wel op tijd zijn.” Degene die de verwijten krijgt, voelt zich bekritiseerd en trekt zich terug, waardoor de boze partner in paniek raakt en nog bozer wordt.

Dit noem ik de “protest polka”: als de één een stap naar voren zet, deinst de ander terug. Het is een soort dans die heel destructief is, want die verwoest het vermogen van partners om zich tot elkaar te wenden en de ander te bereiken.

Vaak zijn het de mannen die zich terugtrekken, achter de computer gaan zitten of weglopen uit een ruzie. Dit is een *tricky* strategie, want die sluit haar buiten. En buitensluiten is enorm stressvol omdat iedereen die diepe menselijke behoefte aan veilige hechting en emotionele verbondenheid heeft. Zij raakt dus nog meer overstuur en hij zal zich nog verder terugtrekken. Net zo lang tot het stil wordt op de dansvloer en beiden zich eenzaam voelen.’

KUN JE DAN NOG IN EEN ANDER RITME VERDER DANSEN?

‘In de door mij ontwikkelde Emotionally Focused Therapy leren mensen het verhaal áchter de ruzies te begrijpen; ze leren dat ze allebei slachtoffer zijn van de patronen in hun relatie. Als ze dat samen inzien en daar samen verantwoordelijkheid voor kunnen nemen, zonder de ander steeds de schuld te geven, dan kunnen ze ook contact maken met hun behoeften. Die behoeften zijn altijd terug te voeren op die ene vraag: “Ben jij er voor mij?” EFT heet Emotionally Focused Therapy omdat het sterk focust op de hechtingsrelatie, op het onderzoeken en verstevigen van de band. ↪

‘STEEDS WEER
BLIJKT
“HECHTING”
DÉ BASIS TE ZIJN VAN
INTIEME
RELATIES’



Na afloop van de therapie kunnen stellen elkaar uit hun vicieuze cirkels helpen, door bijvoorbeeld te zeggen: “Hé, wacht even, we zitten weer in dat patroon dat ons allebei zo eenzaam maakt. Is dit zo’n moment waarop jij denkt dat ik niet naar je luister?” Ook durven ze meer risico’s te nemen door bijvoorbeeld over hun angsten te praten. Degene die zich vroeger terugtrok, zal nu tegen zijn partner kunnen zeggen: “Op dit moment voel ik me bang en gekwetst, want ik hoor jou zeggen dat ik één grote teleurstelling ben, en dan wil ik alleen nog maar stilvallen en me afsluiten.”

⌘ DAN MOET JE WEL GOED OVER JE GEVOELENS KUNNEN PRATEN.

‘Dat valt heel erg mee. Het verlangen naar verbinding is universeel. Als je mensen een weg laat zien om dat te bereiken, zullen ze enorme risico’s durven nemen. De therapeut creëert daar een veilige omgeving voor, en bevestigt: “Natuurlijk ben je bang, want je partner betekent zoveel voor je.” Maar als die partner óók leert op deze manier te praten, en bijvoorbeeld zegt: “Ik heb het nodig dat jij mij geruststelt, dat je bevestigt dat ik belangrijk voor je ben” – dan kunnen paren hun zachtere gevoelens delen. En gevoelens zijn een belangrijk kompas: ze helpen ons te oriënteren op onze behoeften.

'AL DIE BOEKEN
MET STANDJES
EN TECHNIEKEN
ZIJN EEN
TOTALE
TIJDVERSPLLING'

In een liefdesrelatie zijn emoties de muziek waarop gedanst wordt. Als de muziek verandert; als dus de manier verandert waarop mensen hun emoties uiten en hun partner die als signalen leert zien – dan verandert ook de dans. En natuurlijk zullen mensen dan nog hun meningsverschillen en onenigheden houden. Als hij steeds weer te weinig in het huishouden doet, kan zij daar terecht van balen en hem daarop wijzen. Maar die verschillen hoeven dan niet meer zo bedreigend te zijn en niet zo hoog op te lopen, omdat de basis veilig voelt en de hechtingsrelatie steviger is.’

⌘ IS ER DAN NOG KANS OP EEN SPANNEND SEKSLEVEN SAMEN?

‘Ja, juist wel! Al die boeken met standjes en technieken zijn een totale tijdverspilling; het spijt me voor de schrijvers ervan, haha! Maar onderzoek wijst uit dat goede seks vereist dat je emotioneel beschikbaar bent en op de ander kunt afstemmen. Dan kan seks een rijk, erotisch spel worden; dan gaat het over emotionele verbinding.

Hartstocht kent in een veilige hechtingsrelatie geen uiterste houdbaarheidsdatum. We hebben dat altijd gedacht, omdat we niet begrepen wat liefde is. James Bond is een seksicoon, die constant een nieuwe auto en een nieuwe vrouw nodig heeft en ongeveer 20 seconden de liefde bedrijft voor hij weer een martini inschenkt. Grote kans dat je je doodverveelt na twee keer vrijen met Bond, hoe knap hij ook mag zijn. Hij is helemaal niet aanwezig bij de ander, hij is verliefd op zijn eigen prestatie. De voorbeelden die in onze cultuur getoond worden draaien allemaal om prestatie en sensatie – het zijn treurige beelden van vermijdende, afgescheiden seks. Zeker in de pornografie, waar de vrouw de man behaagt en de man zijn geilheid botviert. Er is niets relationeels aan.

Goede seks gaat over afstemmen op elkaar, als in een tango: je moet helemaal aanwezig zijn bij je danspartner om die te kunnen volgen en te voelen waar die heen wil. Dan krijg je subtiele, mooie momenten van echte interactie.’

⌘ WAAROM VINDT U HET ZO BELANGRIJK DAT IEDEREEN EEN GOEDE RELATIE HEEFT?

‘Wanneer wij niet heel serieus proberen te begrijpen wat stabiele, liefdevolle relaties zijn, en mensen niet helpen om die te creëren – dan krijgen we nog meer van wat we nu al zien: nog meer scheidingen, nog meer psychische klachten, nog meer eenzaamheid. We móeten liefde doorgronden; dat is een van de redenen dat ik dit werk doe. We kunnen het ons niet permitteren om liefde af te doen als een mysterie, want in onze westerse samenleving grondvesten we daar massaal onze gezinnen op! Een jaar of vijftig, zestig geleden trouwden we meestal niet uit liefde, maar vooral uit praktische overwegingen. Nu zijn onze families geheel en al gebaseerd op de gevoelens van liefde en affectie tussen huwelijkspartners.’

⌘ MAAR JUUST AAN JE PARTNER IS HET VAAK HEEL MOEILIK TE VERTELLEN WAT JE AAN LIEFDE EN AFFECTIE NODIG HEBT. HOE KOMT DAT TOCH?

‘Allereerst is het voor veel mensen moeilijk om af te stemmen op hun emoties. Als je dat niet gewend bent, wéét je helemaal niet wat je nodig hebt. Je weet alleen maar dat je overstuur en boos bent, zonder daarachter te kunnen kijken en te onderzoeken waarom je zo gefrustreerd bent en waar je naar verlangt.

Daarnaast geldt het in onze samenleving nog altijd als gênant, zeker voor mannen, om te praten over onze diepste emotionele behoeften. In therapie geven mensen schoorvoetend toe: “Ik heb bevestiging nodig en troost, maar ik ga er niet om vragen want dan vindt zij me zwak en kinderachtig.” Dat is de stupide les die we decennialang, zelfs eeuwenlang hebben geleerd: dat we sterk en zelfstandig en autonoom moeten zijn, en onze emoties moeten beheersen. Nou, dat is niet alleen heel hard werken, dat is ook heel ongezond! Dat geeft veel stress, want in werkelijkheid zijn we verbindende wezens en zijn onze emoties belangrijke signalen die ons vertellen wat te doen.

Helaas schamen we ons echter vaak voor onze emoties, voor onze eenzaamheid en onze kwetsbaarheid. De boodschap is tegenwoordig ook nog eens dat je jouw problemen en twijfels in je eentje

moet kunnen verdragen en oplossen. Kijk maar naar al die modieuze magazines en boeken: ze gaan allemaal over zelfhulp. Help jezelf met yoga, met mindfulness, met zelfcompassie. Mijn reactie daarop is: wat een gedoe zeg, en wat een moeite. Wend je liever tot je geliefde! Als die effectief en affectief op je reageert, werkt dat veel beter – dat blijkt ook uit onderzoek.’

⌘ HEEFT U ZELF EIGENLIJK EEN GOEDE RELATIE?

‘Oh yés,’ zegt ze hartgrondig, en ze lacht er uitbundig bij. ‘Wat voor relatietherapeut zou ik zijn met thuis een slecht huwelijk? Ik ben nu vierentwintig jaar getrouwd en natuurlijk is het geen constante gelukzaligheid. Ook mijn huwelijk is een dans; ook bij ons zijn er momenten dat we op elkaars tenen staan. Maar essentieel is wanneer je af en toe het contact verliest, dat je samen weet hoe je dat kunt herstellen, hoe je weer naar de ander kunt reiken.

Natuurlijk ben je niet eeuwig verliefd; niets is immers constant in het leven. Maar als je blijft repareren en uitreiken kun je wel steeds weer verliefd worden, opnieuw en opnieuw – op dezelfde partner. Dat kan echt, en dat weet ik ook uit eigen ervaring.’ ↪

Relatietherapeut
Dr. Sue Johnson

is geboren in Engeland (in welk jaar houdt ze zorgvuldig geheim), waar ze Engelse literatuur en drama studeerde. Ze emigreerde naar Canada, haalde haar doctoraal in de psychologie en stoomde door als hoogleraar psychologie aan de University of Ottawa in Canada en aan de Alliant University in Californië.

Als grondlegger van de succesvolle Emotionally Focused Therapy (EFT) schreef ze het wereldwijd succesvolle publieksboek *Hold me tight (Houd me vast, uitgeverij Kosmos)*. EFT verschilt sterk van oudere relatietherapieën: de focus ligt niet op beter communiceren, maar op de band tussen de partners. Centraal staat de liefdesrelatie. Bovendien is EFT gebaseerd op grondig wetenschappelijk onderzoek naar de liefde. Zie ook www.emotionallyfocusedtherapy.nl