

Schematische samenvatting van Sue Johnson (2009): *Houd me vast: Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie.*

Utrecht: Kosmos (286 pp., ca. EU 20,-, ISBN 978-90-215-3598-2)

Jolanthe de Tempe, augustus 2010

De drie negatieve interactiecirkels of **duivelse dialogen** (p. 78 e.v.):

- 1) Zoek de boef: symmetrische strijd, de ander is de schuld. Dit is vaak een korte fase, voordat men op de volgende overgaat:
- 2) De protestpolka komt het meeste voor: de ene partner zoekt contact op negatieve manier, de ander weert dat af en stelt zich onbereikbaar op, dat kan op velerlei manieren. Complementaire rollen: aanvaller en terugtrekker.
- 3) Verstijf en vlucht: beiden, ook de contactzoeker, geven het op en trekken zich terug. Dit kondigt het begin van het einde van de relatie aan.

Stappen die de partners moeten afleggen om de cirkel te **de-escaleren**:

- 1) Leer de cirkel herkennen (Gesprek 1).
- 2) Leer ieders pijnplekken herkennen en de triggers daarvoor (Gesprek 2).
- 3) Onderzoek een recent crisismoment in de relatie (Gesprek 3). Wat gebeurde? Eigen gedrag in de cirkel, eigen gevoel, de pijnplek die werd geraakt, diepere gevoelens, de impact van je gedrag op de ander.

Pijnplekken (Gesprek 2):

Dit zijn speciale gevoeligheden opgelopen in vroegere of de huidige hechtingsrelaties, iemands gevoelige plekken die bij aanraking leiden tot een snelle automatische alarmreactie.

Twee tekenen dat er een pijnplek is geraakt, zijn (p. 112-113):

- a) Een plotselinge verschuiving in de emotionele toon van een interactie,
- b) De reactie op een vermeende kwetsuur lijkt buiten proportie.

Welke elementen spelen een rol als een pijnplek wordt geraakt (p. 113-115):

- 1) Wat is de externe trigger, het signaal dat je hechtingsalarm doet afgaan?
- 2) Wat gebeurt er dan in je lichaam? En wat is je gevoel daarbij?
- 3) Wat zegt je verstand, wat zijn je catastrofale gedachten?
- 4) Wat doe je dan? Wat laat je zien aan de partner?

Crisismomenten onderzoeken (Gesprek 3, p. 131-135):

- 1) Stop de negatieve cirkel.
- 2) Neem verantwoordelijkheid voor je eigen gedrag in de cirkel.
- 3) Zie je eigen gevoelens onder ogen.
- 4) Erken de impact die je gedrag heeft op de gevoelens van de ander.
- 5) Vraag naar de diepere gevoelens van de ander hierbij.
- 6) Deel je eigen diepere, kwetsbaarder gevoelens met je partner.
- 7) Benoem het gezamenlijk belang in de strijd tegen de negatieve cirkel.

Relatieversterkende gesprekken na de-escalatie van de cirkel (Gesprek 4):

Voortbouwend op al de voorgaande stappen:

- a) Waar ben ik het allerbangst voor (catastrofale gedachten)? (p. 154)
- b) Wat heb ik het meest van je nodig? (p. 161)

Hechtingskwetsuren (Gesprek 5):

Dit is een beslissend incident waarin een partner zich door de ander verlaten heeft gevoeld op een heel kwetsbaar moment toen de ander juist heel nodig was. Dit incident leidt tot een gevoel van 'Dit nooit meer' en een onvermogen om nog op de ander te durven bouwen en nabijheid toe te laten. Dit incident voelt als 'gisteren'. Het blokkeert

Jolanthe de Tempe

INDIVIDUEEL | PARTNER | RELATIE | SUPERVISIE

verandering, meestal in fase 2 als de terugtrekker beschikbaar begint te worden. Stappen in de oplossing hiervan (p. 181 e.v.):

- 1) De gekwetste partner vertelt op niet-beschuldigende manier (zie bij de-escalatie) over het incident en de pijn en hoe die het vertrouwen ondermijnde.
- 2) De kwetsende partner blijft emotioneel aanwezig en erkent de pijn en het eigen aandeel daarin.
- 3) De gekwetste gaat dieper in op de pijn en het besluit 'Dit nooit meer'.
- 4) De kwetser neemt de verantwoordelijkheid voor wat hij/zij gedaan heeft en toont berouw en spijt. Deelstappen:
 - 1) laat zien dat het je raakt 2) erken dat de pijn legitiem is 3) erken precies wat je deed en waarom (je eigen onvermogen) 4) ik schaam me 5) ik wil er voortaan voor je zijn.
- 5) Voer een Houd-me-vastgesspek: de gekwetste vraagt om wat hij/zij nodig heeft, de ander reageert responsief.
- 6) Het paar creëert een verhaal waarin de kwetsuur en de oplossing een constructieve plaats krijgen.

Seks en aanraking (Gesprek 6):

Johnson onderscheidt 3 typen seks naar hun voornaamste drijfveer:

- 1) Afsplitste of geïsoleerde seks: met seks om de seks, zonder enige emotionele verbinding, uit angst om verbinding aan te gaan (p. 194).
- 2) Troostseks, waarin de voornaamste drijfveer angst en onzekerheid is, angst om de verbinding te verliezen (p. 196).
- 3) Harmonieuze of synchrone seks, waarin de seksualiteit een uiting is van emotionele verbondenheid en deze verbondenheid verder versterkt (p. 200).

Hulpmiddelen om de liefde levend te houden (Gesprek 7, p. 212-213):

- 1) Crisismomenten bespreken en oplossen in termen van hechtingsangsten en – behoeften.
- 2) Recapituleer en vier de kleine en grote momenten van verbinding in jullie relatie.
- 3) Markeer momenten van afscheid, afstand en terugkomst met kleine rituelen. Begroeting, kus, briefjes, hoe-is-hettelefoontjes, hoe-was-je-daggerekjes, speciale momenten samen, speciale dagen gedenken, bedanken, complimenteren.
- 4) Veiligheid voor alles: help elkaar om de hechtingskwetsies in terugkerende conflicten te herkennen en vind daar oplossingen voor.
- 5) Creëer samen een verhaal over jullie veerkrachtige relatie: hoe jullie in het slop raakten en daar weer uit kwamen.
- 6) Creëer samen een verhaal over jullie liefde in de toekomst. Hoe zou je willen dat de band en ieders leven er over 5 of 10 jaar uitziet en hoe zouden jullie elkaar kunnen helpen dat te verwezenlijken?

Emotiegerichte relatietherapie (EFT) in beeld:

Negatieve interactiecirkel (Protestpolka) en de emotionele lift de diepte in om de verbinding te herstellen:

