



Ze zag duizenden ruziënde stellen, en analyseerde wat er gebeurde. Psycholoog Sue Johnson is de bedenker van EFT, de snelst groeiende vorm van relatietherapie in Nederland.

TEKST IRIS PRONK

Zij is klein, donker en temperamentvol, haar man lang, knap en zwijgzaam. Samen vormen Mia en Ken een aantrekkelijk stel: begin dertig, zes jaar getrouwd, allebei een leuke baan, nog geen kinderen, ook nog geen burn-out, midlife crisis, ziekte of sterfgevallen in de familie. Wat doen deze twee jonge mensen, die trouwens veel van elkaar houden, in de spreekkamer van de relatietherapeut?

Het is geen willekeurige spreekkamer waarin Mia en Ken zich bevinden; voor hen zit klinisch psycholoog Sue Johnson, hoogleraar aan twee universiteiten (in Canada en de Verenigde Staten) en autoriteit op het terrein van de liefde.

Zij observeert Ken, "die buitengewoon geboeid lijkt te zijn door het vloerkleed onder zijn voeten", terwijl Mia haar lippen samenknijpt, naar haar man wijst en sist: "Daar zit het probleem, recht voor je. Hij zegt nooit wat en ik

word er doodziek van! Ik word razend van dat zwijgen. Alles in onze relatie komt op mij neer. Ik 'doe' alles al en het wordt steeds meer en meer. En als ik het niet deed..." Ken zucht diep en bestudeert nu de muur.

Deze scène komt uit het boek 'Houd me vast. Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie' (2009), waarvan in Nederland 55.000 exemplaren zijn verkocht. In dit boek en het zojuist in vertaling verschenen 'Love sense' ('Laat me niet los') ontvouwt Johnson de relatietherapie die zij ontwikkelde: EFT, oftewel Emotionally Focused Therapy. Haar aanpak krijgt in Nederland rap navolging: er zijn inmiddels meer dan vierhonderd EFT-therapeuten opgeleid. De Stichting EFT Nederland vierde afgelopen week haar vijfjarig bestaan met een groot congres in Nieuwegein; Johnson kwam het openen en sluiten. Wat verklaart de populariteit van haar therapie?

Misschien deels de microscopische nauwgezetheid waarmee Johnson de verbale en fysieke reacties van ongelukkige geliefden observeert en analyseert. Ze zag duizenden ruziënde stellen, live en op tape: jonge paren als Mia en Ken, maar ook oudere koppels die veel meer tijd hadden gehad om elkaar te verwonden. Mannen en vrouwen gaan vreemd, trekken zich terug, verliezen contact, laten elkaar stikken op cruciale momenten – tijdens het sterfbed van hun schoonmoeder of de eerste uren van de beval-

ling. Duizenden zeer diverse mensen, met hun eigen particuliere conflicten en hang-ups, waarin toch opvallend vaak dezelfde, blijkbaar universele patronen zijn te herkennen.

Johnson noemt die patronen 'dansen'; een aansprekende metafoor die mogelijk ook bijdraagt aan haar succes. Liefdevolle partners die elkaar begrijpen, steunen en opvangen, zijn als ervaren tangodansers: samen één, mooi om naar te kijken. Maar koppels als Mia en Ken dansen een veel minder elegante 'protest-polka': zij zitten volgens Johnson gevangen in 'een patroon van achtervolging en protest'.

De Mia's bekritisieren hun man, oefenen druk op hem uit, zoeken toenadering, klagen op luide toon als dat niet lukt. Ze zeggen dingen als: 'Ik had hem toen juist zo nodig, maar hij bleef afstandelijk, alsof het hem niet kon schelen. Mijn gevoelens telden niet voor hem, hij schoof ze gewoon opzij'.

Intussen voelen de Kens zich doodongelukkig. Zij denken: 'Ik kan het toch nooit goed doen voor haar, dus geef ik het maar op. Het is hopeloos.' Of: 'Ik voel me een nul in onze relatie. Een mislukking.' Of: 'Ik kom helemaal onder aan haar lijstje, na de kinderen, het huis en haar familie. Zelfs de hond komt nog eerder dan ik!'

De gewone kijker ziet twee boze, gefrustreerde mensen, die elkaar niet begrijpen en misschien helemaal niet meer bij elkaar passen. ►

De code van de liefde gekraakt



Hij zegt nooit wat en ik word razend van dat zwijgen

FOTO'S COLOURBOX

'Zielsverwanten bestaan niet'

Liefde is géén mysterie, zegt **Sue Johnson**, grondlegger van de Emotionally Focused Therapy-relatietherapie. Liefde kun je begrijpen en vormgeven, zegt ze in haar nieuwste boek 'Laat me niet los'.

Dichters en schrijvers proberen al eeuwen het wezen van de liefde te doorgronden. U bent daar als eerste in geslaagd?

"Ja! Wij ontdekten waar het in een liefdesrelatie om draait: emotionele binding. Dat is echt een fantastische doorbraak. Voor het eerst kunnen we de romantische liefde, die altijd zo geheimzinnig en vluchtig leek, meer voorspelbaar, stabiel en bewust maken."

Dat is niet niks: beweren dat je de liefde hebt ontraadseld.

"Waarom vindt iedereen dat zo gek? We vinden het logisch dat we DNA kunnen doorgronden, we sturen mensen naar Mars. Maar als het om de liefde gaat zeggen we: 'Dáár kan de wetenschap niks mee! Dát is een mysterie! Liefde overkomt je!' Dat idee kleurt ook de taal; in het Engels zeg je: *We fall in love*. Je kunt ook weer uit de liefde 'vallen'; alsof je er niks aan kunt doen. Maar de nieuwe liefdestheorie van EFT leert ons dat je veel problematische relaties wel degelijk kunt herstellen."



'Een relatie moet veilig zijn voor beide partners'

Welke liefdesparen kunt u niet helpen?

"Het moet veilig zijn voor beide partners om zich open te stellen. Als er één gewelddadig is en zegt: 'Ik zou je niet slaan als jij niet zo moeilijk deed', dan is therapie uitgesloten. Hetzelfde geldt voor relaties waarin één partner steeds dreigt: 'Ik ga van je scheiden'. Dat is emotioneel geweld. Voor alcoholisten of mensen met een andere verslaving is EFT ook niet geschikt; zij zoeken geen steun bij hun partner, maar in de fles." ►

En als een van de partners vreemdgaat?

“Als er sprake is van een affaire naast het huwelijk, dan heeft therapie geen zin. Ik ga me niet kwetsbaar opstellen als ik weet dat jij er een ander op na houdt; dat is te moeilijk, te bedreigend. Voor de overspelige partner is het ook niet te doen. Ik vergelijk een relatie wel met een dans; je kunt niet met twee partners tegelijk dansen, dan verlies je je evenwicht.”

Naast overspel is ‘botsende karakters’ een belangrijke reden voor echtscheiding. Helpt EFT daar ook tegen?

“Botsende karakters? Er bestaan geen zielsverwanten. Iederéén heeft verschillen. Ook stellen die veilig met elkaar verbonden zijn, maken gewoon ruzie. Maar zij weten wel hoe ze elkaar daarna weer kunnen bereiken. Ze accepteren dat hun echtgenoot anders is, omdat ze weten: ‘als ik hem nodig heb, kan ik hem roepen en dan komt hij ook.’ Als die emotionele verbondenheid er is, kun je goed met de verschillen omgaan. Is die er niet, dan is elke ‘botsing’ een teken van verwijdering.”

‘Ook stellen die veilig verbonden zijn maken ruzie’

Is EFT niet vooral geschikt voor reflectieve mensen, die al heel goed over hun emoties kunnen praten?

“Nee hoor. Ik had laatst een brandweerman en zijn vrouw. Toen ik hem vroeg: ‘Wat voel je hierbij?’ zei hij: ‘Voelen? Hoe bedoel je, voelen? Bedoel je of ik boos ben?’ Twintig minuten later zat hij te huilen. Ik heb liever hem in therapie dan een intellectueel met allerlei prachtige reflecties. Zo iemand zit helemaal in zijn hoofd, die kan vaak minder makkelijk bij zijn gevoel.”

Bent u zelf gelukkig getrouwd?

“Ja, meestal wel. We zijn nu 26 jaar samen, we hebben minder ruzie dan vroeger, maar soms gebeurt dat toch. Ik word woedend, hij zegt: misschien moeten we allebei even kalmeren en er morgen over praten. Nee, roep ik dan, we gaan er nu over praten! Maar onze ruzies zijn veel minder erg dan vroeger, omdat ik nu weet hoe we ze op kunnen lossen. Dan denk ik bij mezelf: Nu beschouw ik hem als de vijand, maar ik weet dat hij mijn nummer één is.” ■



Maar Johnson en andere EFT-therapeuten bekijken de Mia's en Kens door 'een hechtingsbril'. De hechtingstheorie die de Britse psycholoog John Bowlby ontwikkelde om de relatie tussen ouders en hun kinderen te beschrijven, is de kern van EFT. Kinderen moeten zich veilig aan hun ouders kunnen hechten om zich te kunnen ontwikkelen tot evenwichtige persoonlijkheden. ‘Veilig’ betekent dat ze een emotionele en fysieke band met hun ouders voelen, dat ze altijd bij hen terecht kunnen.

Johnson heeft Bowlby's beroemde hechtingstheorie vertaald naar liefdesrelaties: ze gelooft dat partners idealiter elkaars ‘emotionele schuilplaats’ zijn, dat ze elkaars ‘hechtingsbehoefte’ vervullen, dat wil zeggen: dat ze zich gewaardeerd, belangrijk en geliefd voelen. “Als volwassenen verplaatsen we die behoefte gewoon van onze eerste verzorger naar onze geliefde”, schrijft ze in ‘Laat me niet los’, dat zich laat lezen als het theorieboek bij ‘Houd me vast’. En: “Een veilige liefde is een open kanaal voor emotionele oproepen over en weer.” Mia en Ken verstaan elkaars oproepen (nog) niet, maar verlangen ten diepste naar hetzelfde: geborgenheid en de zekerheid dat ze voor de ander nummer één zijn. Ze willen eigenlijk weten: Ben jij er voor mij? Kan ik op je rekenen? In twaalf tot twintig therapie sessies leren ze hun ‘hechtingsbehoeften’, zoals dat in therapeutenjargon heet, herkennen en met elkaar bespreken.



Volwassenen hebben, net als kinderen, een hechtingsbehoefte

Het inzicht dat liefde draait om emotionele verbinding is volgens Johnson ‘baanbrekend’. In ‘Laat me niet los’ verklaart ze EFT in ronkende zinnen zelfs tot een compleet nieuwe, revolutionaire liefdeswetenschap. Dat typisch Amerikaanse zelfvertrouwen roept bij Nederlanders nog wel eens weerstand op, weet Christien de Jong, psycho- en relatietherapeut te Amsterdam. Toch is zij echt ‘gegrepen’ door EFT, omdat deze therapie zich concentreert op het ‘fundament’ van een relatie, de “palen die het huis stutten”.

Andere vormen van relatietherapie richten zich volgens De Jong op de “scheuren in de muur en de deuken in het dak”; op verandering van communicatie en gedrag. In een traditionele relatietherapie krijgen stellen huiswerkopdrachten: ga samen op de bank zitten, luister goed, reageer niet meteen met een oordeel, vat samen wat de ander gezegd heeft. EFT gaat veel dieper, aldus

De Jong: “Je wilt de binnenwereld van beide partners leren kennen. Je probeert bij de onderliggende behoefte te komen en die onder woorden te brengen. Als dat lukt, dan kunnen de liefde en vriendschap weer terug komen bij stellen. Dat is heel ontroerend om te zien.”

Zaligmakend is EFT niet, stelt De Jong; lang niet alle relatieproblemen zijn ermee te fixen. “Uit onderzoek van de Amerikaan John Gottman blijkt dat 60 à 70 procent van de items waarmee stellen worstelen, nooit van tafel verdwijnt. Wel kun je iets doen aan de manier waarop je over die items communiceert.” Een relatietherapeut moet volgens haar ook “uit meer vaatjes kunnen tappen”. “Je moet van blik kunnen wisselen, niet alleen maar door de EFT-bril kijken. Zo'n luister- en samenvatting oefening kan voor sommige mensen wél goed werken.”

Maar dat Johnson te veel nadruk zou leggen op afhankelijkheid tussen partners, zoals critici wel beweren, daar is De Jong het niet mee eens. “In EFT breng je geen klefheid op gang, maar je probeert de veiligheid tussen partners te herstellen, zodat ze weer autonoom kunnen zijn. In een goede liefdesrelatie zeg je niet alleen ‘Hou me vast’ maar ook ‘Geef me de ruimte’.” ■

Reageren

Wat is het geheim van uw relatie, of bent u nog op zoek? Schrijf het ons, op tijdpost@trouw.nl

Werkt EFT echt?

EFT is de succesvolste relatietherapie ter wereld, claimde Johnson afgelopen weekend tijdens een bezoek aan Nederland. “Uit onderzoek blijkt dat 70 tot 73 procent van de koppels die de therapie volgden, daarmee echt geholpen is. Bij nog eens 13 procent is er in elk geval sprake van verbetering van de relatie.” Dit onderzoek is wel verricht door Johnson zelf, of door therapeuten uit haar ‘school’, erkent zij. “Maar dat kan niet anders: als je de werking van een therapie wilt onderzoeken, dan moet je ook weten hoe die werkt. Vandaar dat ik de onderzoekers wel moest opleiden.”

Andere relatietherapievormen zijn maar sporadisch onderzocht. Sommige critici noemen alle relatietherapieën ‘kwakzalverij’: als ze al een positief effect hebben, dan komt dat doordat echtparen aandacht schenken aan hun problemen. De inhoud van de therapie zou niet ter zake doen.



Boeken

Sue Johnsons boeken zijn in het Nederlands vertaald onder de titels ‘Houd me vast. Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie’ (15 euro) en ‘Laat me niet los. Met oefeningen voor een levenslange en monogame relatie’ (22,95 euro).