

Artikel TROUW

Liep de spanning thuis hoog op tijdens de feestdagen? Is 'werken aan de relatie' een goed voornemen voor het nieuwe jaar? Misschien biedt EFT (emotionally focused therapy) uitkomst. Deze nieuwe vorm van relatietherapie gaat niet alleen over beter communiceren maar bovenal over verbinden. Oftewel: over de *liefde*.

door Eveline Brandt

Je komt thuis, moe van je werk, je zet je tas neer en struikelt subiet over een stapel speelgoed. De kinderen rennen ruziënd rond, manlief probeert wat te koken, en jij? Jij wordt woedend over de puinzooi en vaart uit tegen het hele gezin.

In de ideale wereld begrijpt je partner dat jouw irritatie eigenlijk over iets anders gaat. Want wat je eigenlijk verlangt is dit: Sloeg hij maar zijn arm om mij heen, vroeg hij maar even of ik een rottag heb gehad. Meer waarschijnlijk zal zijn reactie nu zijn: „Nou, lékker hoe jij hier binnenkomt!” Dan sta je dus alleen met je stress. En dán is het heel moeilijk om alsnog naar hem toe te gaan en te vragen: „Kun je me even vasthouden, ik ben zo vreselijk moe.”

„Mensen die bij mij komen lukt dit al lang niet meer, die zitten al jaren in zo'n verharde situatie waarin ze denken: ik ga echt niet meer aan mijn partner vragen wat ik nodig heb want dat krijg ik toch niet”, vertelt Karin Wagenaar. Zij is relatietherapeut, en biedt echtparen EFT aan: Emotionally Focused Therapy. In EFT leren paren weer zeggen wat ze nodig hebben; ze leren praten over hun verlangens en over hun behoefte aan verbinding met de ander.

EFT is een vrij jonge vorm van relatietherapie die is overgewaaid uit Amerika en sinds een paar jaar enorm in opkomst is in Nederland. Er zijn nu al lange wachtlijsten: van cliënten die in behandeling willen, en van therapeuten die de opleiding willen volgen. *'Houd me vast'* heet het - ook al succesvolle - boek over EFT van de Amerikaanse therapeute Sue Johnson, die in haar vakgebied bijkans de goeroestatus heeft.

De boodschap van EFT is simpel, schrijft Johnson in haar boek: het gaat er niet om dat je in je relatie beter leert communiceren of debatteren, om grote romantische gebaren te maken of te experimenteren met seksuele (hoog)standjes. Je kunt beter inzien en toegeven dat je emotioneel gehecht bent aan je partner en afhankelijk bent van hem of haar - zoals een kind afhankelijk is van zijn ouders voor koestering, troost en bescherming.

De bekende 'hechtingstheorie' van psychiater John Bowlby, die van oorsprong gaat over de relatie tussen kinderen en hun ouders, is Johnson gaan toepassen op haar relatietherapieën. Zij stelt dat volwassen partners bij elkaar net zozeer verbinding, hechting en bevestiging zoeken. En dit is, zegt Karin Wagenaar, een ware *eye-opener* geweest voor haar en andere relatietherapeuten. „Het heeft mijn hele manier van werken met paren veranderd, en vergemakkelijkt. Vroeger dacht ik bijvoorbeeld dat ruzie een vorm van agressie was, waarbij mensen hun partner wilden wegduwen. Inmiddels begrijp ik dat ruzie vaak een soort noodkreet is om contact te maken.”

Gaat het in gangbare, 'oudere' relatietherapieën vooral over de interactie tussen de partners, die leren beter te communiceren volgens respectvolle spelregels, in EFT staat pontificaal de *liefde* centraal. Als therapeut probeert Wagenaar nu bovenal de hechtingsrelatie te verbeteren. „Wanneer

ik de ene partner voortdurend ruzie zie zoeken met de ander, probeer ik samen met hen te onderzoeken welke emotionele laag daaronder zit. Vaak weten mensen dat zelf niet, maar ontdekken ze in de therapie dat het te maken heeft met angst om alleen gelaten te worden, of angst om te falen. Als zo'n angst gevoeld en benoemd wordt in aanwezigheid van de ander, krijgt die meer begrip. Die wordt dan ook op een emotionele laag in zichzelf aangesproken. Het is net als bij een klein kind: als dat stampvoetend kwaad is, ben je als ouder geneigd om te zeggen: Doe even normaal! Maar als het kind dan gaat huilen en zegt: Ik ben zo gepest op school, wil je het alleen nog maar op schoot trekken. Zo'n zelfde verzachting zie ik optreden in relaties."

In EFT wordt een relatie vaak beschreven als een dans. Tijdens de verliefdheid gaat die dans vanzelf: hartstochtelijk, elkaar woordeloos aanvoelend. Maar veel paren belanden door ruzies of onbegrip gaandeweg in een soort 'protestpolka', waarbij de een achteruit stapt zodra de ander een pas naar voren doet. Het doel van EFT is om weer naar elkaar toe te bewegen. Wagenaar: „De partners zitten vaak in een soort achtbaan van ruzies, waarbij het ene gedrag het andere weer oproept. Daar komen ze zelf niet meer uit. Sommigen praten juist niet meer met elkaar: zo'n ijzige stilte waarbij de dansvloer bij wijze van spreken leeg is. Nu ik met EFT werk, zie ik veel beter hoe die vicieuze cirkels ontstaan: de partners zijn allebei wanhopig op zoek naar elkaar. Ze worden er gek van dat het steeds op dezelfde manier gaat, maar waar ze vanaf willen is dat patroon, níet de ander. Sinds ik dat ben gaan begrijpen en kan teruggeven aan paren, zie ik bijna altijd veel opluchting: mensen komen dan uit die eeuwige escalaties."

En dat is het moment dat EFT doorgaat, terwijl de oudere relatietherapieën vaak stoppen als de ruzies stoppen. De stellen gaan inzien dat niet het theezakje, de tennissokken of het tandpastadopje onderwerp van gesprek moeten zijn, maar het proces: wat gebeurt er met je als je daarover ruzie maakt? Wagenaar: „Dat is wat ik onderzoek in de spreekkamer: wat gebeurt er dan, en vooral: waar verlang je eigenlijk naar? En hoe moeilijk is het om dát tegen elkaar uit te spreken?"

Heel moeilijk, zo blijkt. Je bent jaren samen maar je krijgt niet over je lippen dat je je eigenlijk eenzaam voelt, of dat je graag een arm om je heen wilt - ziedaar de wat treurige wetmatigheid in veel relaties. Dit blijft heel moeilijk, ook in EFT, maar dan is er de therapeut die daarbij kan helpen. „Als mensen echt gaan uitspreken wat hen zo pijn doet, en waarom, en hoezeer ze ernaar verlangen dat de ander hen steunt: dan komen we bij de essentie. Dat is altijd weer heel ontroerend, en enorm bevestigend voor de relatie."

EFT wordt door sceptici ook wel klef genoemd, of een te 'vrouwelijk' soort therapie. Het gaat, zeggen critici soms, de hele tijd maar over verbinden. Ja, lacht Karin Wagenaar: „Me dunkt! Daar gaan relaties toch over?"

Voor doe-het-zelvers die niet direct in therapie willen (of hoeven), maar wel wat adviezen uit de EFT kunnen gebruiken, heeft Karin Wagenaar vijf tips voor thuis:

- 1. Maak tijd voor je partner, en voor je relatie**
- 2. Spreek uit wat je nodig hebt.**
- 3. Durf kwetsbaar te zijn**
- 4. Onderzoek welke gevoelens eigenlijk onder een ruzie schuilgaan**

5. Spreek je waardering uit naar de ander

Ellen (45) volgde met haar man Erik (52) het afgelopen jaar EFT.

Ellen: „Toen we begonnen met EFT, stond ik op het punt van scheiden. Als Erik veel stress had op z'n werk, kreeg ik dat op mijn bord. Hij reageerde dat op mij af, en aanvankelijk liep dat hoog op doordat ik terug ging schelden. Later ging ik me vooral terugtrekken en zwijgen, wat zo mogelijk nog erger was.

De therapie is op een liefdevolle manier confronterend geweest voor ons allebei. We hebben vooral ingezien hoe je geneigd bent om oude kwetsuren uit te leven in je relatie. Ik snap nu bijvoorbeeld dat Erik heel ambitieus en ook gefrustreerd is geraakt door zijn moeder, die hem vroeger voor sukkel uitmaakte en riep dat hij niks kon. Hij heeft zich altijd afgewezen gevoeld en dacht dat hij het bij geen enkele vrouw goed kon doen.

Door dit in therapie te bespreken, heeft Erik zich kwetsbaar opgesteld; dat alleen al bracht ons dichterbij elkaar. Ik weet nu ook dat zijn frustratie niks met mij te maken heeft en voel me niet zo snel meer aangevallen. Erik heeft geleerd om stress niet op mij af te reageren, maar eerst even te gaan wandelen. We hebben een codewoord afgesproken voor moeilijke situaties, we laten elkaar dan even met rust en praten er later over. Dat is ook de kracht van EFT: dat je praat over wat er ónder je gedrag ligt.

Een andere *eye opener* was dat wij beiden verantwoordelijk zijn voor onze relatie. Terwijl ik hiervoor Erik de schuld van onze problemen gaf, zie ik nu dat ik vaak olie op het vuur gooide. Die dans die je als echtpaar uitvoert: die doe je sámen. Ik ben veel meer gaan focussen op alles wat hij me te bieden heeft, in plaats van te mokken over wat ik mis.

We zijn samen verantwoordelijk voor onze relatie maar ondertussen zijn we zelf verantwoordelijk voor ons eigen leven. Dus ook voor de shit op ons werk. En die reageer je níet thuis af, want thuis is je maatje - en die staat naast je. Zoals Erik laatst zei: „Ik vind het nu weer fijn om naar huis te rijden.“

verder lezen:

- www.emotionallyfocusedtherapy.nl

- 'Houd me vast' - Zeven gesprekken voor een hechtere en veilige relatie - dr Sue Johnson, uitgeverij Kosmos