



Écht praten, écht luisteren, hernieuwde aanrakingen en... een huwelijksaanzoek. Dit waren de resultaten nadat psycholoog Annette Heffels een weekend lang met zeven koppels de gespreksstappen van *Emotionally Focused Couples Therapy* (EFT) doorliep.

# Werken aan je re

in zeven gesprekken

## Laura en Lars

“Ik had niet durven hopen dat wij weer zo innig met elkaar verbonden zouden raken,” vertelt Laura, een werkende jonge moeder van drie dochters. “Dat Lars meewilde naar dit weekend vond ik al heel fijn, want hij houdt niet van psychologisch geneuzel. Maar we hadden eindelijk weer eens echt contact met elkaar. Het was voor ons beiden confronterend om te zien in wat voor rottige patronen we waren vastgeroest. En het was bijzonder, want we hebben onze diepste emoties samen gedeeld en een plaats gegeven. Ik zie Lars weer als een geweldige vent met wie ik heel graag samen oud wil worden.” Ze pakt de hand van haar man en zegt: “Als hij me nu zou vragen zou ik ja zeggen.” Waarop Lars zegt: “Laura, wil je met me trouwen?”

## Lessen in liefde

Het aanzoek van Lars vindt plaats op zondag, in het laatste uur van de tweede dag van het weekend *Houd*

*me vast*. De paren die dit hebben gevolgd, vertellen wat ze eraan hebben gehad en hoe ze de goede dingen van dit weekend kunnen vasthouden.

Een dag eerder, op zaterdag om negen uur 's ochtends, melden zeven gespannen paren zich in een conferentietoord. Ze maken kennis met elkaar en met ons, de twee relatietherapeuten: Berry Aarnoudse geeft deze cursus samen met mij. Het is de eerste keer dat wij dit organiseren en op zo'n manier met paren in een groep werken. De deelnemers werden geselecteerd uit aanmeldingen naar aanleiding van een artikel in *Margriet*. Vrouwen signaleren vaak eerder dat een relatie vervlakt, verwachten misschien ook meer. Terwijl mannen geneigd zijn te denken dat het wel goed komt, dat het nu eenmaal zo gaat met relaties. Zij staan er liever niet te veel bij stil. Zo ook Arnoud, met 70+ de oudste deelnemer, die opent met de mededeling dat hij is meegekomen voor zijn vrouw, maar dat hij weinig heil ziet in de cursus. We zullen zien hoe het hem vergaat.



# latie

## Houd me vast

Het *Houd me vast*-programma is geschreven door Sue Johnson, een Engels-Canadese relatietherapeute en grondlegster van *Emotionally Focused Couples Therapy* (EFT), een methode die uitgaat van de hechtingstheorie. Wij hebben de aangeboren behoefte om verbonden te zijn met iemand die van ons houdt, die er voor ons is en bij wie we ons veilig voelen. Het heikele punt bij paren met relatieproblemen is dat ze die verbondenheid bedreigd zien. Ze maken ruzie over troep in huis of omdat de ander altijd werkt, maar in feite gaat het om de angst niet meer belangrijk te zijn voor je geliefde en uiteindelijk elkaar te verliezen. Paren voelen zich te kwetsbaar om dat rechtstreeks tegen elkaar te zeggen en vervallen in verwijten of schijnbare onverschilligheid. Er ontstaan patronen, waarbij bijvoorbeeld de een de ander achtervolgt met kritiek in een poging hem te laten inzien dat er geen echt contact meer is. De ander krijgt daardoor het gevoel dat hij ►

faalt en niks goed kan doen en trekt zich terug, waarna de partner haar pogingen om tot hem door te dringen nog heftiger en emotioneler hervat. In het programma *Houd me vast* leren paren die voelen hoe de liefde hun ontglipt, dit patroon te doorzien. Ze leren hun (hechtings)angsten en behoeften te voelen en te uiten naar elkaar, en ervaren opnieuw dat ze van elkaar houden. Ze doen dat in zeven stappen, met zeven gesprekken die staan uitgewerkt in het boek *Houd me vast*, dat de paren voor de cursus als 'huiswerk' moeten lezen. De meeste vrouwen hebben het gelezen, de meeste mannen niet (helemaal). In de cursus wordt over elk van de zeven gesprekken uitleg gegeven. Daarna moeten paren met elkaar het gesprek voeren. De twee therapeuten kijken over de schouder van paren mee en reguleren het gesprek als het dreigt vast te lopen, of geven steun als emoties hoog oplopen. Voor het voeren van die gesprekken zoeken de paren een rustig hoekje op. De therapeuten schuiven soms even aan bij een gesprek en soms vraagt een paar om hulp. Naar onze uitleg wordt aandachtig geluisterd, zeker als Berry en ik voorbeelden geven die uit het leven zijn gegrepen, of



## Terwijl vrouwen vaker contact zoeken door te praten, willen mannen juist vaker **verbondenheid met hun partner bereiken door te vrijen**

in een rollenspel demonstreren hoe conversaties tussen partners kunnen ontsporen. Maar het 'echte' werk wordt verzet in de oefeningen met de eigen partner.

### David en Roos

David en Roos zijn elf jaar getrouwd en hebben een tweeling van tien en een zootje van acht. David is ernstig ziek geweest en het is de vraag of hij helemaal zal herstellen. Roos heeft naast haar gezin een drukke baan en leeft in angst vanwege David. "Het gaat steeds slechter tussen ons," schreef ze in haar aanmeldingsbrief. "Er zijn veel eenzame momenten met veel geschreeuw en veel irritaties. Als geen ander weten wij hoe kort en waardevol het leven is, en toch leven we daar niet naar. We zijn elkaar kwijt."

Gesprek twee gaat over het vinden van de pijn achter de boosheid en schijnbare onverschilligheid. Bij de troep in huis en Davids geschreeuw tegen de kinderen waar Roos kwaad om wordt. David verdedigt zich, wordt ook boos en dan vallen beiden stil. "Zo gaat het

thuis ook," zegt Roos. "Dagenlange stilte en ik moet altijd de eerste zijn die dat doorbreekt." David pakt zijn blocnote en tekent een klein figuurtje dat op de rand van een ravijn staat. "Roos staat daar alleen, en het is haar te veel," zegt hij. "Dus trek ik me terug om haar niet nog meer tot last te zijn. Als er afstand is tussen ons heeft ze in elk geval rust."

Ik ben bij hen gaan zitten omdat het gesprek tussen hen stilviel, en ze boos en in zichzelf gekeerd tegenover elkaar zaten. "Hoe voel jij je, op de rand van die ravijn?" vraag ik. "Zo vreselijk eenzaam," zegt Roos, terwijl tranen over haar wangen lopen, "dat ik denk: ik kan net zo goed helemaal alleen zijn." David legt voorzichtig een hand op haar been, maar ze reageert niet. De volgende dag, tijdens het gesprek waarin ze moeten uiten wat ze nodig hebben van elkaar, spreekt Roos uit hoe bang ze is om David te verliezen. Hij bagatelliseert de problemen om te proberen de angst bij haar weg te nemen, en begrijpt nu pas dat hij haar zo nog banger en eenzamer maakt. Bang hem te verliezen en eenzaam





omdat degene die ze het hardst nodig heeft, niet in staat is haar te begrijpen en steunen. “Ik heb je nodig,” zegt ze. “Ik heb mijn man nodig.” De hand waarmee David haar nu aanraakt, voelt goed en warm, zegt ze.

### Wouter en Vivian

Soms hebben pijnlijke plekken, die geliefden onbedoeld bij elkaar raken, te maken met gebeurtenissen uit het verleden. Zo wordt Wouter zich bewust van een verdriet dat hij herkent. Als dat gevoel wordt geraakt door Vivian, sluit hij zich af. Hij voelt dan verzet en machteloosheid. Vivian probeert dan tot hem door te dringen, maar geeft het de laatste tijd steeds vaker op. Ze hebben geen slechte relatie, maar er is een afstand die ze beiden voelen en waar ze last van hebben. Als Vivian Wouter duidelijk probeert te maken dat ze wil dat hij opener en toegankelijker is, voelt hij wat hij vroeger voelde bij zijn moeder. Hij wist als elfjarig jongetje als enige dat ze een minnaar had, die ze zag tijdens zakenreizen van zijn vader. Hij sprak daar nooit over. Met niemand, ook niet met haar. Zijn moeder was bij tijd en wijle depressief en angstig. Ze was er dan van overtuigd dat ze kanker had en haar zontje moest haar verzekeren dat ze gezond was, en dat hij van haar hield. Wat kon hij anders zeggen dan wat ze wilde horen? In de liefde was hij voortaan voorzichtig. Zijn behoedzame zwijgen roept bij Vivian de eenzaamheid op van het gezin waarin ze opgroeide. Met een moeder die haar vader zo claimde dat ze zelfs niet verdroeg dat haar dochter aandacht van hem kreeg. Vivian kon bij niemand terecht, en die muur voelt ze opnieuw als Wouter zich afsluit. Ze vraagt hem om zijn gevoelens met haar te delen en hij belooft dat hij zal proberen om daar de woorden voor te vinden.

### Chantal en Nick

Chantal zwijgt niet. Ze praat en praat, in een hoog tempo, op haar man Nick in. In het vijfde gesprek kijken de paren terug op een crisis. Een gebeurtenis in de geschiedenis van een paar waaraan nog steeds met wrok of pijn wordt gedacht, en die misschien zelfs nooit is begrepen of vergeven. Toen Nick thuiskwam na een operatie en haar vroeg of ze hem wilde helpen, antwoordde Chantal: “Hoezo? Jij bent toch ook gaan werken toen ik ziek was.” Nick zweeg, zoals zo vaak, over wat hij toen voelde. Hoe meer Chantal praatte, hoe minder ze bij Nick binnenkwam. Ik vraag waarom Chantal zo veel, snel en hard praat. Om de angst te overstemmen, ontdekken we. Als kind is Chantal geslagen en opgesloten. De meeste kinderen zijn weer-

loos tegen geweld. Chantal niet. Ze woonde in een keurige buurt en schreeuwde de longen uit haar lijf als haar pijn werd gedaan. Dat is ze blijven doen: schreeuwen, als ze pijn heeft. Zodat Nick niet anders kan dan zijn oren dichthouden. Als ik vraag of Chantal zachter en langzamer wil praten, moet ik haar eerst een paar keer tegenhouden als ze toch weer op hol slaat en het ene argument op het andere stapelt. Maar uiteindelijk zegt ze bedachtzaam en zacht tegen Nick: “Als jij vraagt of ik je kan helpen, denk ik dat ik het niet goed doe. Dan word ik bang dat je bij me weggaat en ik alleen blijf.” Beiden hebben tranen in hun ogen als Nick zegt: “Ik ga niet bij je weg, ik hou van je. Maar als je niet voor me wilt zorgen en alleen maar op me inpraat, heb ik het gevoel dat ik er niet toe doe. Dat alleen jij belangrijk bent, met alles wat je wilt en vindt.”

### Liefdevolle aanraking

Elkaar aanraken en met elkaar vrijen versterkt op een bijzondere manier de band die je hebt met je partner. Tegelijk zie je dat juist op dit kwetsbare gebied partners zich vaak geraakt en afgewezen voelen. Het zevende gesprek, bijna aan het einde van de tweede dag, gaat over seks en opnieuw over patronen. Terwijl vrouwen vaker (maar niet altijd) degenen zijn die contact zoeken door te praten, willen mannen juist wat vaker verbondenheid met hun partner bereiken door te vrijen. En ook hier zie je dat sommige geliefden zich uiteindelijk

‘Het was voor ons beiden  
confronterend om te zien in  
wat voor rottige patronen we  
waren vastgeroest’

terugtrekken op hun eigen eilandje: ‘Als jij er niets aan vindt, hoeft het voor mij ook niet meer.’ Vervolgens missen ze niet alleen de passie, maar ook de liefdevolle aanraking. Elkaar aanraken is gevaarlijk geworden: ‘Omdat hij/zij dan toch altijd meer wil.’ Of: ‘Omdat hij/zij er toch niets aan vindt en me afwijst.’

### Sophie en Tom

Sophie en Tom hebben na lang proberen uiteindelijk een zoon gekregen via ivf. De behandelingen en het herhaaldelijk mislukken daarvan hebben ze als zeer belastend ervaren. Sophie had het gevoel dat ze zich- ▶

zelf niet meer was vanwege de hormonen die ze kreeg toegediend, en het is moeilijk om tijdens zo'n behandeling de spontaniteit in de liefde te behouden. Daarna was er dat levendige jongetje met wie ze heel blij waren en dat veel aandacht vroeg. Vervolgens werd Sophie ziek. Haar energie was door die ziekte beperkt en ze had en heeft veel hulp nodig van Tom. Die probeert hij haar wel te geven, maar vaak voelt hij niet aan hoe hij dat moet doen. De irritatie van overdag zorgt ook in bed voor afstand; daar wordt alleen nog maar geslapen. Tom is niet het type dat eisen stelt of dingen afdwingt. Hij is vriendelijk en stil. Tijdens dit weekend heeft hij zich voor het eerst gerealiseerd waarom de kritiek van Sophie hem zo raakt. Hij is op school gepest en heeft daar geleerd zich onzichtbaar te maken om problemen

en Renske bijvoorbeeld. Hij is een succesvol ondernemer die voor zijn zaak veel reist. Renske en hij hebben elkaar, na eerdere huwelijken, gevonden en zijn elkaar daarna weer kwijtgeraakt. Zij heeft het gevoel dat er nauwelijks plaats voor haar is in zijn drukke bestaan. Ze heeft recent een groot verlies meegemaakt en probeert nu overeind te krabbelen. Willem probeert haar te helpen met verstandige adviezen, waardoor zij zich steeds waardelozer voelt. Tijdens het weekend heeft hij echt naar haar geluisterd en is het patroon van aanval en tegenaanval verzacht. Het gezicht van Renske verandert. De gespannen uitdrukking verdwijnt, ze wordt zachter en mooier. Wat ongetwijfeld een van de redenen is dat Willem haar in zijn armen neemt en dicht tegen zich aantrekt. Willem die nooit zonder tekst zit, is dit keer glashelder zonder woorden.

## ‘Wij hebben de aangeboren behoefte om verbonden te zijn met iemand die van ons houdt, die er voor ons is en bij wie we ons veilig voelen’

te ontwijken. Tom en Sophie zijn bevangen door een vreemd soort verlegenheid naar elkaar toe als het gaat om intimiteit. Ze willen wel, maar het voelt raar en onwennig. De oplossing die ze vinden (met een beetje hulp van ons) is: opnieuw beginnen. Eerst elkaar versieren met een kus, een compliment of cadeautje, dan zoenen en een voorzichtige streling, dan verleiden en uiteindelijk veroveren en toegeven. Ongeveer zoals ze het vroeger deden, maar met de kennis van nu.

### Willem en Renske

Bij andere paren zagen we al voor het zevende gesprek een verstolen kus, een hand, een omhelzing. Bij Willem

### Arnoud en Maud

En dan is Arnoud er nog. Meegesleept naar dit weekend door zijn vrouw Maud. Op de laatste dag staat hij ons toe iets dieper op zijn emoties in te gaan. Hij vertelt hoe moeilijk hij het vindt dat Maud soms zo somber is. Maud denkt dat ze die neiging tot depressiviteit van haar vader heeft. Als ze zich zo voelt, sluit ze zich af. Gaat werken op haar computer, de deur uit, wandelen of gewoon de tuin in. Ze is dan onbereikbaar voor Arnoud. Hij probeert tot haar door te dringen door met haar te praten en aan te tonen dat ze geen reden heeft tot treurigheid. Als dat niet helpt, voelt hij zich machteloos en wordt hij boos. Maud heeft nooit begrepen dat dit pogingen waren om weer in contact met haar te komen. Wat ze nodig heeft, zegt ze, is het gevoel dat zij er mag zijn, ook als ze verdrietig is. Dat hij haar dan even kan loslaten. Aan de andere kant wil ze voelen dat hij er wel is voor haar als ze hem nodig heeft. Ik meen hierin tegenstrijdigheid te voelen, maar Arnoud begrijpt haar precies en denkt dat hij haar dit kan geven.

En dan nemen we afscheid. De paren, maar ook Berry en ik, vertellen hoe we dit weekend hebben beleefd. Ik ben verbaasd en geroerd dat deze mensen, die zo van elkaar verschillen in leeftijd en achtergrond, zich zo hebben opengesteld voor hun partner. Er is niets over van de spanning van de zaterdagochtend. We zijn geen vreemden meer voor elkaar. ■

Op de website van het EFT Centrum ([www.dutcheftcentre.com](http://www.dutcheftcentre.com)) is te zien of de cursus *Houd me vast* ook bij u in de buurt wordt gegeven.

tekst: annette heffels. fotografie: studio 5982.



### De zeven Houd me vast-gesprekken

1. Je patroon herkennen
2. De pijnplekken ontdekken
3. Terugkijken op een crisis
4. Houd me vast: vragen wat je nodig hebt van je partner
5. Kwetsuren vergeven
6. De band versterken via seks en aanraking
7. Je liefde levend houden