

EFT – HET MODEL

EMOTIONALLY FOCUSED THERAPY

EFT is ontwikkeld door dr. Sue M. Johnson, een psychologe uit Engeland die sinds lange tijd in Ottawa (Canada) woont en werkt. Zij heeft uren doorgebracht met het bekijken van opnames van therapiesessies met paren en kwam uiteindelijk tot de conclusie dat paren met problemen als het ware ‘gevangen’ zitten in een negatieve interactiecirkel. Deze negatieve interactiecirkel wordt in haar boeken ook wel ‘het patroon’ of ‘de cirkel’ genoemd. Er leek meer achter te zitten dan alleen maar communicatie en juist daar was zij zo nieuwsgierig naar: hoe kan het toch dat ook als de communicatie goed wordt aangeleerd en paren hun gedrag veranderen en goede afspraken maken dat nare patroon toch blijft? Dat had volgens haar te maken met liefde, emoties en gehechtheid.

Sue Johnson ontdekte dat de paren werden gedreven door hevige emoties en gevoelens: enorme irritatie en woede, ontzettend verdriet, grote teleurstellingen en heel veel angst. Ze merkte dat in haar therapiekamer en hoorde het door de taal die partners eraan gaven. De drijvende kracht achter deze emoties moest wel liefde zijn, en de angst die liefde te verspelen en de band tussen de partners te verbreken. Zo kwam zij uit bij de gehechtheidstheorie van John Bowlby, een theorie die in de jaren veertig van de vorige eeuw baanbrekend was. Bowlby's theorie veroorzaakte een ommezwaai in hoe men aankeek tegen de relatie tussen ouders en kinderen en hoe (jonge) kinderen zich hechten aan hun ouders of vaste verzorgers. Hij ontwikkelde dit verder door naar een theorie over het belang van relaties tussen mensen.

Nadat Sue Johnson dit ontdekt had, snapte zij de kracht van het patroon. Als partners zich bedreigd voelen in hun relatie, hun veiligheid, zullen zij alles op alles zetten om dit te herstellen. Helaas leidt hun gedrag, dat hiertoe zou moeten leiden, niet altijd even adequaat tot dit gewenste resultaat en komen zij in een destructieve spiraal. En daar kunnen therapeuten zich op richten: het helpen van stellen om alle aspecten van hun negatieve cirkel of patroon te ontdekken en elkaar op positievere wijze om verbinding, vertrouwen en ondersteuning te vragen.

GEHECHTHEID

De gehechtheidstheorie van John Bowlby is de basis van EFT. Bowlby (1907–1990) was kinderpsychiater en psychoanalyticus. Hij kwam door zijn werk met kinderen in internaten tot de conclusie dat de gehechtheidsrelatie tussen ouders en kinderen van wezenlijk belang is voor de gezondheid en het welzijn van kinderen. Een verbroken relatie is schadelijk voor de ontwikkeling van het (jonge) kind. Sinds het ontstaan en de ontwikkeling van de theorie is er veel veranderd.

Gehechtheid wordt de laatste decennia intensief op internationaal niveau onderzocht en richt zich al sinds lang niet meer alleen op kinderen en hun ouders en vaste verzorgers. Gehechtheid speelt ook tussen volwassenen onderling een grote rol en heeft ook voor hen te maken met welzijn en gezondheid. Het is een boeiende en logische theorie die veel verklaart over het menselijk gedrag.

Bij de door Bowlby onderzochte kinderen viel hem op, dat hoewel de kinderen lichamelijk goed werden verzorgd, zij zich toch niet goed ontwikkelden of zelfs wegwijnden. De verzorgsters deden hun best, maar hadden te veel kinderen om voor te zorgen. De kinderen konden daardoor geen hechte band opbouwen met één of een klein aantal van hen. Het gedrag van deze kinderen veranderde ook: van ondernemende en gezonde peuters en kleuters veranderden ze in angstige, claimende of juist teruggetrokken kinderen. Mary Ainsworth, een

psychologe uit de Verenigde Staten, studeerde enige tijd bij Bowlby in het Tavistock Instituut in Londen. Zij heeft met haar team baanbrekend onderzoek verricht toen ze op grote schaal ouders en hun (jonge) kinderen liet deelnemen aan een onderzoek dat bekend is geworden onder de naam 'Strange Situation'. In dit onderzoek zijn de kinderen samen met hun moeder in een kamer aan het spelen, waarop er een derde persoon bij komt. Vervolgens verliet de moeder de kamer en kwam na korte tijd weer terug. Het onderzoek richtte zich erop hoe het kind zich gedroeg als moeder weer terugkwam. De kinderen reageerden grofweg op drie manieren op de scheiding en de terugkeer van de moeder: de ene groep kinderen reageerde angstig, verdrietig en troosteloos en kon nauwelijks gekalmeerd worden als hun moeder weer terug was en het kind troostte. Een andere groep kinderen reageerde nauwelijks, niet op het vertrek en niet op de terugkeer van de moeder. Een derde groep kinderen reageerde geschokt en verdrietig of boos als hun moeder vertrok, maar kon zich bij haar terugkeer gemakkelijk gerust laten stellen om vervolgens het spel te hervatten. De groep die niet te kalmeren was werd angstig/ambivalent genoemd: behalve angstig ook ambivalent omdat ze behalve verdrietig ook boos reageerden op de terugkerende ouder. De tweede groep kinderen, aan wie aan de buitenkant nauwelijks iets te zien was van stress of bezorgdheid, werd angstig/vermijnd genoemd: de angst was wel aanwezig maar werd vermeden, uit de weg gegaan: als ik net doe of het (in dit geval de paniek en onrust) er niet is, is het er ook niet. Kinderen uit deze twee groepen vielen onder de noemer 'onveilig gehecht'. De derde groep kinderen voelde stress en angst toen hun moeder hen verliet en zij lieten dit merken. Zij zochten troost en ontvingen dit bij haar terugkeer. Deze kinderen konden weer verder met spelen, zij werden 'veilig gehecht' genoemd. Hier is in latere onderzoeken verdere verfijning in gekomen. De groepen en het bijbehorend gedrag zijn verder onderzocht en er zijn verbanden gelegd tussen gehechtheid, ontwikkeling van een kind, gedrag, psychopathologie, het verband tussen herstellen van een (ernstige) lichamelijke ziekte, zoals bijvoorbeeld het herstel na een

hartoperatie, (neuro)biologie en een veilige gehechtheidsrelatie. Zoals gezegd geldt gehechtheidsgedrag niet alleen voor kinderen, maar ook voor volwassenen. Een veilig gehechte volwassene kan zich laten ondersteunen, vragen om hulp en durft emotioneel afhankelijk te zijn van de partner – maar kan dit op zijn of haar beurt ook teruggeven: biedt steun, de ander mag leunen. Dit wederzijdse geven en nemen is in balans, er is sprake van effectieve afhankelijkheid. Een onveilig, angstig/ambivalent gehechte volwassene heeft veel behoefte aan geruststelling en erkenning en wordt onrustig, angstig of boos als dit niet komt. Of, als het als onvoldoende wordt ervaren. De vermijdende gehechte volwassene is op emotioneel vlak een zzp'er: een zelfstandige zonder personeel die alle emoties zelf verwerkt, vaak wegduwt. Er wordt niet uitgehuild of om steun gevraagd bij de partner; dit lijkt niet eens nodig.

In een vreemde of onveilige situatie worden ook wij teruggeworpen op onze eigen gehechtheidsstijl: er dreigt (emotioneel) gevaar, vervolgens doen we wat we gewend zijn te doen of wat we het best kunnen om onszelf zo snel mogelijk zo veilig mogelijk te stellen. Eigenlijk net zoals de kinderen uit de Strange Situation-test.

De gehechtheidstheorie leert ons dat wij als mensen afhankelijk zijn van ons contact met anderen, van de gehechtheid aan onze belangrijke anderen. In onze (westerse) maatschappij staan autonomie, zelfstandigheid en onafhankelijkheid hoog in het vaandel. Als we iemand beschrijven als 'afhankelijk' of 'onzelfstandig' heeft dat een negatieve klank. Spreken we van iemand die onafhankelijk, zelfstandig of autonoom is, dan nemen we daar ons petje voor af. Echter, afhankelijkheid, op iemand durven en kunnen leunen en autonomie of zelfstandigheid zijn geen tegengestelde zaken, maar ze bevinden zich in elkaars verlengde.

Wereldwijd wordt door onderzoek bevestigd dat wij mensen afhankelijk van elkaar móeten zijn, we redden het simpelweg niet alleen. Door passende, effectieve en wederzijdse afhankelijkheid bij partners kunnen wij die zo fel begeerde autonomie en zelfstan-

digheid bereiken. Als we ons geborgen en geliefd voelen door onze partner durven we zonder onze partner de wereld in te gaan. We weten dan immers dat de ander er voor ons zal zijn als wij hem of haar nodig hebben.

Een kind is emotioneel en fysiek afhankelijk van zijn ouders of vaste verzorgers. Ouders moeten in verschillende levensfases iets anders aan het kind bieden: geborgenheid, lichamelijk contact en verzorging bij de baby. Als de peuter en later kleuter de wereld intrekt, worden hier aanmoediging en steun aan toegevoegd. De ouder laat het kind ontdekken, maar zorgt ervoor beschikbaar te zijn als het kind even rust nodig heeft of iets griezeligs meemaakt. Er is nog veel verzorging en lichamelijk contact. Het kind op de basisschool heeft minder verzorging nodig, maar nog steeds lichamelijk contact op momenten van rust en troost, en de overtuiging dat zijn of haar ouders erop vertrouwen dat hij of zij al een heleboel kan. Pubers en adolescenten hebben de moeilijke taak zich los te maken van hun ouders, maar hebben ook de toegewijde beschikbaarheid van ouders nodig, als veilige haven – er verandert immers al zoveel. Tegelijkertijd moeten deze jongeren uitvinden hoe zij nabijheid en contact vormgeven in hun relaties met vrienden en in de eerste verliefdheden. Langzamerhand nemen vriendengroepen, en nog wat later de partners, de rollen van de ouders over en vinden de nieuwe partners de geborgenheid en veiligheid bij elkaar. Partners die een veilige relatie hebben, zijn wederzijds en effectief afhankelijk van elkaar: voor steun en rust, voor vertrouwen, veiligheid en geborgenheid. Hier moet balans in zijn: ze geven elkaar iets. Juist dit geven, vragen en krijgen maakt ons weerbaar en flexibel. En vanuit die weerbaarheid en flexibiliteit kunnen wij onze zelfstandigheid tot bloei laten komen en ons verder ontwikkelen.

Hiermee kom ik terug op wat ik eerder schreef over afhankelijkheid en autonomie. Hoe beter gehecht, hoe steviger de band, hoe vertrouwder het contact, hoe meer mogelijkheden wij hebben om nieuwe dingen te durven ontdekken en aan te gaan.

In een emotioneel veilige relatie kun je thuiskomen, uitrusten. Het is een 'veilige haven', zoals Bowlby schreef. Op deze veilige plek laad je op, doe je nieuwe krachten op om er vervolgens weer op uit te kunnen trekken. Het is daarom ook direct een stevige basis om weer vanuit te kunnen vertrekken.

Hoe belangrijker de gehechtheidsrelatie is, hoe krachtiger het protest en de paniek als deze bedreigd wordt. Aangezien de partnerrelatie een van de belangrijkste relaties is die wij als volwassenen aangaan, is het logisch dat we zo hevig reageren op tekenen van gevaar.

Hierdoor is het logisch dat door de affaire een relatie tussen partners in een stroomversnelling terechtkomt: de onderlinge band, de emotionele veiligheid is in het geding. Dat moet beschermd worden: er ontstaat gehechtheidspaniek en in gedrag zie je gehechtheidsprotest.

Wil je meer lezen over gehechtheid? Op internet (zoekterm: gehechtheid of *attachment*) is enorm veel informatie te vinden, onder andere ook op YouTube waar filmpjes staan van de Strange Situation.

PATRONEN IN RELATIES

In alle relaties verloopt de interactie via bepaalde, ongeveer vastliggende, maar nooit expliciet afgesproken patronen. Volgens dr. Johnson zijn deze patronen terug te voeren op de volgende elementen: gedrag – feiten of waarheden – overtuigingen – emoties – gehechtheidsangsten en behoeften.

GEDRAG

Onder gedrag valt alles wat we zeggen en doen, of juist niet zeggen en niet doen: als je met je ogen rolt, geïrriteerd wegstijgt, je partner bijna letterlijk je rug toedraait, of als je schreeuwt, scheldt, met deuren slaat of een kopje kapot gooit. Niet alleen de woorden die gezegd

worden, maar ook de manier waarop het gezegd wordt: 'Kopje koffie, schat?' kan immers hartelijk, gemeend en lief, maar ook hard, cynisch, dreigend of sarcastisch klinken. Gedrag vloeit voort uit onze blik op de wereld, onze emoties en onze gehechtheidsbehoeften. Er zit altijd logica in, alleen is het soms onzichtbare logica die anderen en zelfs onszelf niet altijd logisch voorkomt.

Gedrag kan dienen als bescherming van onszelf of de ander. Het beschermt ons tegen gevaar, reëel fysiek gevaar (bijvoorbeeld een bus die komt aanrijden en waarvoor je moet stoppen), maar ook tegen emotioneel gevaar: als de gehechtheid wordt bedreigd. Bij stress zijn, ook in de natuur, als algemene reactie drie soorten gedrag te zien, (be)vries, vlucht of vecht (*freeze - flight - fight*). De bedreiging van de gehechtheid is ook stressvol, en deze drie reacties zijn dan ook waarneembaar bij paren die zich emotioneel bedreigd voelen. Er volgt protest tegen het verlies van contact, verbinding en veiligheid. Helaas gaat het hier vaak mis en bereiken we niet het resultaat dat we willen; vaak zelfs het tegenovergestelde. Zo is het een vorm van vechten om in contact te komen als je gaat zeuren, klagen, kritiek leveren en dat is niet bepaald gedrag dat de ander uitnodigt het contact aan te gaan. Voorbeelden van vluchtgedrag zijn je emotioneel terugtrekken, achter de krant of de computer duiken, of letterlijk vluchten naar een andere plek (zolder, tuin, werk). Bevriezen, ten slotte, is een innerlijk stilvallen, het gevoel klem te zitten, een stokkende ademhaling.

Anders dan bij sommige andere therapiemodellen, richt EFT zich niet op het gedrag als iets dat veranderd moet worden om van daaruit emotionele veranderingen te bewerkstelligen. Er wordt gekeken naar de bedoelingen achter het gedrag en naar het effect ervan op de ander. Door de therapie verandert het gedrag vaak wel, maar dit is niet het eerste doel.

WAARHEDEN/FEITEN

We zijn gewend de wereld te bekijken alsof het een objectieve werkelijkheid is die voor iedereen geldt, maar niets is minder waar. We nemen de werkelijkheid waar vanuit een bepaald perspectief of beeld – en toch voelt het als een feit, als de waarheid. Uit gesprekken blijkt dat dit voor veel paren moeilijk te aanvaarden is. Dat komt omdat de waarheid zoals zij die beleefden gestuurd werd door hun eigen emoties: en die waren toch heel reëel. Vervolgens wordt er vaak geruzied over hoe een situatie was en wie gelijk heeft. Terwijl jullie beiden gelijk kunnen hebben: jullie hebben namelijk een bepaalde situatie allebei op je eigen manier beleefd en er je eigen gevoelens bij gehad. Dat zegt alleen niet dat dit voor de ander hetzelfde was of voelde. Veel ruzies, die behoorlijk hoog kunnen oplopen, vinden hier hun oorsprong. Hoe komt het toch dat het zo hoog oploopt? Ten eerste is er, meestal, de pijn in de gebeurtenis zelf. De een zegt iets wat naar is voor de ander. Daarna, als het stel probeert dit uit te praten, ontstaat er onenigheid ‘over hoe het was’. Daardoor kun je je in de steek gelaten voelen, gewantrouwd of verraden: die ander zit daar de waarheid te verdraaien!

Ik geef in mijn therapieën vaak het volgende voorbeeld:

Ik zit op mijn kamer te werken, de deur staat open, twee collega's lopen gezellig kletsend langs, ze gaan koffiedrinken. Als ik me onzeker voel, en denk dat zij mij niet aardig vinden, heb ik hier het 'bewijs': zie je wel, als ze me aardig zouden vinden, zouden ze me uitnodigen mee te gaan. Ik voel me dan onzeker en rot, een naar gevoel dat ik liever niet wil voelen. In de vergadering een uurtje later zit het er nog steeds. Ik ben nog steeds onzeker en voel me buitengesloten en reageer dat af, want dat is mijn manier, door kattig en ongeduldig te doen. Die collega's kijken me wat vreemd aan – en alweer heb ik 'bewijs': zie je wel, ze kijken me nog raar aan ook!

Het kan ook zijn dat ik me als het ware neutraal voel. Ik hoor die collega's langskomen, maar vind er niets van. Het gaat aan me voorbij. In de vergadering gedraag ik me dus ook niet anders dan anders.

De derde mogelijkheid is dat ik er vrolijk van word. Ik voel me goed en zeker en weet dat ik, als ik opsta en roep dat ik meewil, welkom ben.

In de vergadering kan ik dan bijvoorbeeld lachend zeggen dat ik zie dat ze hard aan het werk waren en vragen of ze een goed 'overleg' hebben gehad. Zij zullen dan ook grinniken en me vertellen dat het beste werk verzet wordt als je met z'n tweeën bent. Door zo'n gemoedelijke sfeer en het een beetje heen en weer ketsen van opmerkingen, heb ik het 'bewijs' dat die collega's me aardig vinden en dat ik niet op mijn hoede hoeft te zijn.

Chantal en Leo zitten 's avonds samen in de kamer. Leo wil televisie kijken maar Chantal heeft geen zin en gaat een boek lezen.

Als Leo zich onzeker voelt over de relatie, is dit voor hem een duidelijk bewijs: als Chantal om hem zou geven en hem belangrijk zou vinden, zou zij bij hem blijven zitten en samen met hem iets doen. Hij voelt zich er vervelend onder, het steekt nogal en zeurt de hele avond in hem door. Als Chantal vraagt of hij meegaat naar boven om te slapen, reageert hij kortaf en kribbig. Chantal kijkt hem wat verbaasd aan, haalt haar schouders op en gaat zonder verder wat te zeggen naar bed. Dit is dan het 'bewijs' voor Leo: zie je wel, ze wilde geen tv met hem kijken en nu interesseert het haar niet eens dat hij niet meegaat naar boven!

Als Leo zich, als tweede mogelijkheid, neutraler voelt, zal het hem weinig doen dat Chantal een boek gaat lezen. Hij wil die serie graag zien, zij vindt het niet zo leuk, dat weet hij, dus logisch dat ze iets anders gaat doen. Hij zegt er niets over, het voorval krijgt geen betekenis.

In de laatste mogelijkheid benadrukt Leo het feit dat Chantal een boek gaat lezen op een andere manier. Hij kan iets zeggen als: 'Ik wil die serie graag zien, maar jij vindt hem niet leuk. Wat ga jij doen?' of: 'Heb je last van het geluid als ik die serie kijk en jij wilt lezen?' Op die manier geeft hij aan dat hij weet dat zij het een stomme serie vindt en dat hij rekening met haar wil houden. Zij zal daarop reageren met een warme reactie van haar kant ('Ik ga even lezen en dan vroeg naar bed. Kom je zodra het afgelopen is ook?' of: 'Nee, geen last van, dankjewel') en de sfeer tussen hen is aangenaam en prettig.

We kleuren de werkelijkheid allemaal door onze eigen ervaringen, hoe het die dag met ons gaat, of we ons prettig en veilig voelen. In

het voorbeeld over mij en mijn collega's speelt dat al een rol. Tussen partners is een dergelijk voorval, vanwege die gehechtheidsband die we zo graag willen beschermen, nog vele malen sterker.

OVERTUIGINGEN

Overtuigingen zijn zaken die wij 'zeker weten'. We voelen het, denken het, staan er niet eens bij stil dat we dit voelen en denken. Het is hoe wij de wereld en anderen zien en hoe wij onszelf zien. Is de wereld een leuke plek waar we mooie dingen in kunnen beleven, of moet je op je hoede zijn, is er veel gevaar? Zijn andere mensen in principe goed en aardig, of hebben ze het in principe slecht met je voor? Zijn ze te vertrouwen? En ben je zelf iemand van wie gehouden wordt (het mooie Engelse woord *loveable*), de moeite waard? Ben je belangrijk? Is je partner iemand die de beste bedoelingen heeft en rekening houdt met jou – of is het een egoïstisch iemand die toch zijn of haar eigen gang maar gaat? Houdt hij of zij rekening met jouw wensen of doen die niet ter zake?

Overtuigingen zijn in zo sterke mate een deel van onszelf dat het vaak nog best lastig is ze te zien als iets dat kan worden veranderd. Overtuigingen over onszelf en anderen komen uit onze levenservaringen. Als wij zijn opgegroeid bij ouders die ons een veilige plek boden, is de kans groot dat wij onszelf en de wereld positief zien en beleven. Als iemand is opgegroeid op een plek waar het emotioneel niet veilig was, zijn of haar ontwikkeling werd bedreigd, er geen mogelijk misbruik of mishandeling plaatsvond, dan is de kans groot dat er geen aandacht was voor de noden en behoeften, het beeld dat die persoon van zichzelf en van de wereld om hem of haar heen heeft negatiever en vijandiger is. Een overtuiging is niet iets wat je vindt, een mening die je hebt, het gaat over een belangrijk deel van jezelf dat zo ingesleten is dat je zelf soms niet eens weet dat het een overtuiging is – en dat dit te veranderen is. Overtuigingen worden gemakkelijk 'bewezen' door de 'waarheid', zoals in de hierboven gegeven voorbeelden.

EMOTIES

In onze westerse maatschappij wordt het zeer gewaardeerd als wij ons denken voorrang verlenen op onze emoties. Hoe vaak hoor je niet: 'Hier moeten we het toch gewoon als volwassenen over kunnen hebben?' terwijl dit juist vaak gezegd wordt als er emoties bij een onderwerp betrokken zijn. Het lijkt alsof we verwachten dat moeilijkheden uitpraten of problemen bespreken beter gaat als we onze emoties even zouden kunnen uitzetten. Emoties zijn echter sterke drijfveren, zetten ons in beweging. Letterlijk: een harde knal vlak achter ons laat ons schrikken en we rennen weg, de veiligheid tegemoet. Zodra het gevaar geweken is, kunnen we tot rust komen. Afhankelijk van hoe gevaarlijk het was, zal dat korter of langer duren. Ofwel figuurlijk: als onze partner iets doet wat ons pijn doet, roert ons binnenste zich en reageren we. Lichamelijk omdat door verschillende hersenfuncties fysieke reacties in werking worden gezet, maar ook emotioneel is er beweging die soms zelfs fysiek aanvoelt ('mijn maag draait'). We voelen de angst, het verdriet of de boosheid en daar reageren we uiteindelijk op met gedrag.

Emoties zijn onder te verdelen in primaire emoties en secundaire emoties.

Primaire emoties (of diepere emoties) zijn de meer onbewuste emoties. Ze hebben een fysiek effect en we hebben er weinig sturing op. Ze zijn van belang voor het overleven. Een schrikreactie, bijvoorbeeld, voorkwam in de oertijd dat ik onder een mammoet terechtkwam en nu dat ik onder een bus loop. Het zijn ook de kwetsbare emoties die behalve over lichamelijke veiligheid en geborgenheid ook over emotionele veiligheid en geborgenheid kunnen gaan. En dus over de essentiële gehechtheidsbehoefte. Als de gehechtheid bedreigd wordt, voelen we voornamelijk angst en verdriet. Dit is voor velen van ons een naar gevoel en het maakt ons kwetsbaar, vraagt om bescherming.

Secundaire emoties (soms ook wel hogere emoties genoemd) liggen meer aan de oppervlakte. Het zijn die emoties waar we over het algemeen beter en sneller toegang toe hebben en die wijzelf en anderen om ons heen ook herkennen als passend bij ons. 'Zij is altijd zo snel aangebrand' en 'hij is erg driftig'. Wij hebben er weet van, zijn ons ervan bewust. Secundaire emoties worden meer dan primaire emoties bepaald door de omgeving en cultuur.

Secundaire emoties spelen een grote rol in de negatieve interactie-cirkel tussen partners. Dit omdat ze goed voelbaar en zichtbaar in gedrag zijn. De persoon die ze voelt kan er niet omheen. Dit is zichtbaar in zijn of haar gedrag en door de kracht van de emotie heeft ook het gedrag enorme kracht en dit heeft natuurlijk effect op de partner. Probeer je maar voor de geest te halen hoe overweldigend boosheid of teleurstelling kan zijn: je kunt er niet omheen, er moet uiting aan worden gegeven. Het lastige is dat we vaak zelf niet weten dat we naast de secundaire emotie ook de primaire emotie hebben die aandacht nodig heeft. En ook voor de partner is dat zeker niet zichtbaar. Als Eline keer op keer woedend wordt, elke keer weer als Bas te laat thuis komt, al is het maar vijf minuten, is dit slecht voor iedereen. Voor Eline omdat het haar veel energie kost: ze voelt zich ellendig en machteloos en zal achteraf waarschijnlijk ook wel eens denken dat ze zich om niets drukt maakte. Voor Bas omdat hij zo vaak de wind van voren krijgt, terwijl hij zijn best doet. Voor de kinderen omdat mama en papa wel heel vaak ruzie hebben. Onderliggend gaat het over de diepe angst van Eline die haar nog steeds bij de keel grijpt dat Bas haar weer bedriegt, haar gaat verlaten. Die angst zit goed weggestopt onder de woede en het bijbehorende gedrag. Op het moment dat Eline en Bas de veiligheid wat hebben hersteld en Eline, tot rust gekomen, in een gesprek aan Bas kan vertellen hoeveel angst zij nog heeft vanwege zijn overspel, vindt er iets heel anders tussen hen plaats. Bas kan haar aanhoren, misschien probeert hij haar gerust te stellen. Of hij betuigt nogmaals zijn spijt, toont verdriet. Het wordt daardoor waarschijnlijk niet direct opgelost, maar het gesprek werkt helend in plaats van beschadigend.

GEHECHTHEIDSBEHOEFTE EN GEHECHTHEIDSANGSTEN

Gehechtheidsbehoeften zijn universeel. We willen gezien en gehoord worden. We willen dat iemand van ons houdt, ons belangrijk vindt. We willen het gevoel hebben dat we bij iemand terecht kunnen als we het moeilijk hebben. Dit hebben we nodig om te groeien, ons te ontwikkelen en om de wereld om ons heen te kunnen verkennen. Als aan deze behoeften niet wordt voldaan, treden de gehechtheidsangsten op. Ofwel de behoeften, ofwel de angsten zetten de primaire emoties in werking.

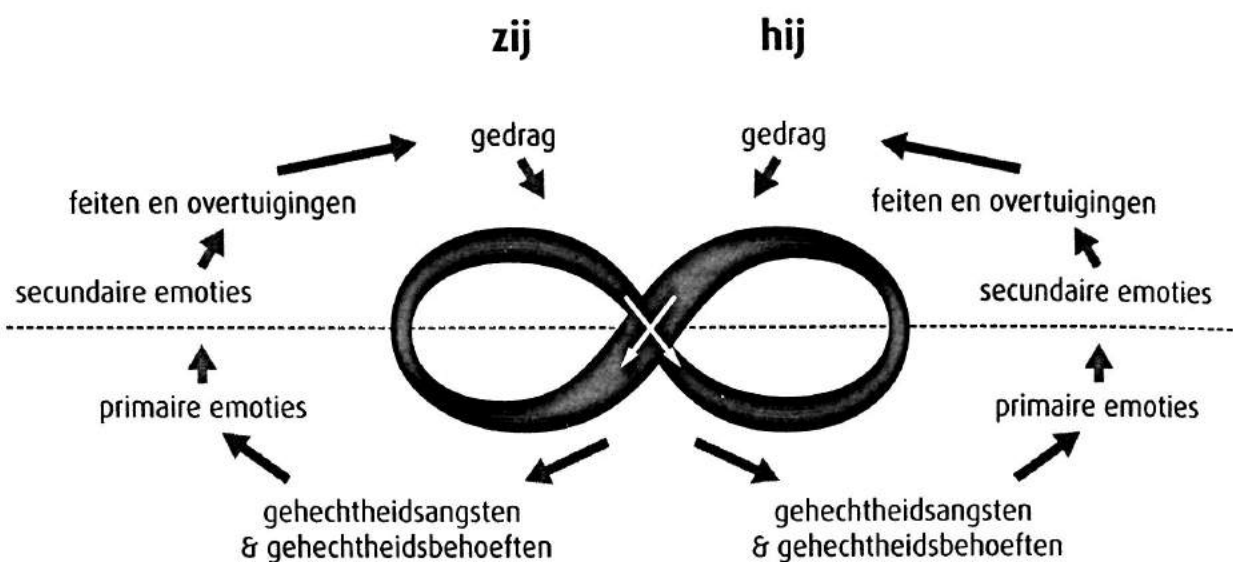
Hoewel we met iedereen om ons heen contact hebben, verschilt de impact ervan natuurlijk. Toch kun je je ook in contact met vreemden geraakt voelen. Als ik bij de kassa sta en de caissière praat met een collega aan de andere kassa over mijn hoofd heen, zal ik mij genegeerd voelen. Het raakt mij, voelt niet prettig, maar heeft verder weinig impact. Misschien wind ik me op, vind het bijvoorbeeld onbeschoft. Mogelijk zeg ik er zelfs iets van. Het kan ook zijn dat ik het wel prima vind, druk ben met iets anders en het niet eens opmerk.

Als ik me echter genegeerd voel door mijn partner komt dat veel harder aan en zal ik er ook 'harder', dat wil zeggen met steviger vries-, vecht- of vluchtgedrag op reageren.

HET PATROON

We reageren op elkaar via een 'omweg'. Je zou denken dat je op gedrags- of rationeel niveau met elkaar communiceert, maar dit is niet waar.

Alle gedrag komt 'binnen' bij de gehechtheidsbehoeften en -angsten. Daar raken ze de primaire emoties, om vervolgens omhoog te gaan via de secundaire emoties, overtuigingen, de eigen beleefde waarheid, om dan pas in gedrag te worden omgezet. Dit innerlijke proces voltrekt zich razendsnel, zo snel dat het zelfs moeite kost het te ontleden in alle hierboven genoemde aspecten. Alles beweegt zich



Het patroon / de cirkel (Scott R. Woolley, Ph.D ©)

langs gebaande paden, het is vertrouwd gebied en iedereen schiet hier gemakkelijk in.

Dit geldt ook voor het patroon dat zich tussen jullie gevormd heeft: dat is ook een ingesleten gewoonte, ik noem het vaak een vaargeul of een groef waar je inschiet.

Professor Scott R. Woolley, EFT-trainer van het eerste uur, heeft dit inzichtelijk gemaakt via deze lemniscaat, de *infinity loop* (oneindige lus).

Hier is goed te zien dat wat de ene partner doet of zegt, pas bij het gedrag van de andere partner komt via de gehechtheidsbehoeften en -angsten, de primaire en de secundaire emoties, en vervolgens de overtuigingen en de feiten. En terug van de andere naar de ene partner werkt het hetzelfde: beleving van de feiten (percepties). Dit proces voltrekt zich razendsnel, zo snel dat we het zelf vaak niet doorhebben. Je kunt met elkaar zicht krijgen op jullie negatieve patroon en met elkaar oefenen – alleen of met een therapeut – om dit proces te vertragen.

Er is tussen partners altijd sprake van een bepaald patroon. Dit kan negatief zijn of positief. In een stabiele en veilige relatie zal het overwegend positief zijn; aanvaringen of ruzies zullen verlopen via een bekend negatief patroon. Het grote verschil is dan dat de balans gunstig uitvalt: tegenover de slechte staan meer dan voldoende goe-

de momenten, een ruzie staat op zichzelf en de relatie kan worden hersteld. De balans kan echter ook doorslaan: er zijn meer ruzies of momenten van verwijdering, er zijn minder of te weinig momenten waarop herstel plaatsvindt. De partners kunnen niet meer 'bijkomen'.

Wat voor jullie van belang is, is dat je rekening moet houden met het feit dat door de affaire een flinke deuk gekomen is in de gehechtheidsbehoeften van veiligheid en vertrouwen. Je kunt je dan misschien ook wel voorstellen dat daardoor ook de beste bedoelingen van de ander met een deuk worden ontvangen. Dan wordt vanuit pijn gereageerd. Om frustraties, woede en verdriet af te reageren, worden mogelijk dingen gezegd die kwetsend, naar of wraakzuchtig zijn. Op die manier kan jullie patroon hevig te lijden hebben onder de verhouding.

Hieronder een voorbeeld van de werking van interactiecirkels die zichzelf versterken, zowel in positieve als in negatieve zin.

- Jaap en Mieke hebben een goede relatie. Ze voelen zich veilig bij elkaar, vertrouwen op elkaar. Als Mieke thuiskomt van haar werk na een rotdag begroet ze Jaap (gedrag). Dat is normaal voor hen en ze staan er niet bij stil, maar het doet iets met Jaaps gehechtheidsbehoeften waaraan hiermee tegemoet wordt gekomen. Zijn gehechtheidsangsten worden niet geactiveerd en zijn primaire emoties geven aan dat alles goed en vertrouwd is. Dat maakt dat zijn secundaire emoties niet hoeven te protesteren maar dit prettige gevoel kunnen versterken: hij voelt zich blij en ontspannen, ook al merkt hij dat ze in beslag wordt genomen door iets anders. Zijn overtuiging over zichzelf is dat hij de moeite waard is, dat er van hem wordt gehouden, en zijn overtuiging over Mieke is dat zij hem bijzonder vindt, om hem geeft. Hij neemt dit ook waar, hij beleeft de werkelijkheid met behulp van zijn emoties en overtuigingen: zie je wel, hij heeft gelijk: zij houdt van hem, en de feiten weerspiegelen dat: zij begroet hem immers! Hij kan daarom positief reageren, vraagt haar naar haar dag en omdat hij bemerkt dat zij in beslag genomen wordt door iets anders, vraagt daarnaar.

Hij schenkt een glaasje wijn in, dat zij opdrinkt aan de keukentafel terwijl hij verder kookt (allemaal gedrag). Dat gedrag gaat bij Mieke rechtstreeks naar háár gehechtheidsbehoeften, daaraan wordt ook tegemoetgekomen. En ook haar gehechtheidsangsten blijven kalm, onaangeroerd. Net als bij Jaap geven de primaire emoties aan dat ze goed gehoord en gezien is: hij merkte immers dat zij zich niet zo fijn voelde, dat er iets was? De spanning landt als het ware op zachte bodem. Haar secundaire emoties hoeven haar niet te beschermen, maar versterken de ontspanning en blijdschap Jaap weer te zien en terug te komen in dit veilige nest na die rottag. Haar overtuigingen over hen zijn dat zij van elkaar houden en dingen voor elkaar doen en laten. Haar bevestiging van de werkelijkheid is dat hij blij is haar te zien: zie je wel, hij schenkt toch een glaasje in? Dan kan zij gemakkelijk aan Jaap vertellen wat haar dwarszit (weer gedrag). Dit doet zowel haar als hem goed en zo doorlopen ze hun positieve gebaande pad nogmaals. Op deze manier wordt tevens bijgedragen aan het feit dat de relatie de veilige haven is waar Mieke na haar vervelende dag uit kan rusten. Zij kan hier opladen en vanuit die stevige basis de volgende dag haar werk en eventueel de moeilijkheden van de dag ervoor oppakken.

De relatie van Jaap en Mieke loopt niet zo erg lekker. Het is wel eens erger geweest en ze kunnen dit ook nog wel met elkaar bespreken op sommige momenten. De lucht klaart dan goed op, maar niet voldoende om dit helemaal te doorbreken. Ze kunnen de verbinding niet meer zo goed leggen met elkaar en irritaties volgen elkaar sneller op dan normaal. Als Mieke thuiskomt van haar werk na een rottag begroet ze Jaap wat afwezig (gedrag). Hij bemerkt haar spanning en zijn gehechtheidsangst wordt aangeraakt: hij heeft gehechtheidsbehoefte aan warm contact, aan geruststelling in deze roerige tijd van korzeligheden. Vervolgens roeren de primaire emoties zich, geven een signaal af van dreigend gevaar. Hij vraagt zich wat wrevelig (secundaire emoties)

af of zij nou niet wat beter haar best had kunnen doen om iets positiever de avond te beginnen. Het gaat immers de laatste tijd al wat moeizaam tussen hen. Hij had net zo zijn best gedaan er iets speciaals van te maken vandaag en dan valt het weer in duigen. Zijn begroeting wordt hierdoor op zijn beurt gekleurd en is minder warm en enthousiast dan hij zelf eigenlijk had gehoopt. Natuurlijk merkt Mieke dit ook. Ook bij haar wordt er niet tegemoetgekomen aan de gehechtheidsbehoeften (bijvoorbeeld troost en steun na een rottag) en daarmee worden ook bij haar de gehechtheidsangsten in werking gezet. Ze voelt zich eenzaam, ook bij haar, en onbegrepen, de moedeloosheid slaat toe. Na zo'n vervelende dag, waarop echt alles tegen leek te zitten, zou een wat hartelijker welkom haar goed doen. Ze heeft er behoefte aan dat hij haar vraagt wat er is, haar ondersteunt en naar haar luistert. Maar met die kregeligheid in zijn stem en houding – en hoe hij daar verwoed uien staat te hakken zo met zijn rug die afweer uitstraalt – dan hoeft het al niet meer. Ze zucht maar eens. Zou hij nou niet merken dat ze de laatste tijd nauwelijks meer echt contact hebben? Hun maaltijd verloopt gehaast, ze praten nauwelijks, wisselen wat oppervlakkigheden uit.

- Mieke en Jaap hebben te kampen met fikse relatieproblemen. Als Mieke thuiskomt na een vervelende dag op het werk en ziet dat Jaap staat te koken, is zij direct geïrriteerd. Na een dag werken vindt zij het vervelend om binnen te komen in zo'n ontplofte benede. Ze neemt zich voor zich in te houden, er is al zo veel ruzie en verwijdering. Vandaag wil ze proberen het anders te laten lopen. Met haar tanden op elkaar om zichzelf te behoeden tegen Jaap uit te vallen, loopt ze de tuin door en naar binnen. Jaap merkt haar irritatie direct en ergert zich: kan ze nou nooit eens normaal en gezellig binnenkomen? Daarnaast maakt het hem onzeker. Het gaat de laatste tijd slecht tussen hen, ze hebben veel ruzies. Hij voelt zich machteloos, het lijkt wel of hij nooit meer iets goed kan doen. Dit uit zich in stil en afwerend gedrag. Dat valt bij Mieke

verkeerd: wat is er toch mis met die man, hij zegt niet eens iets als zij binnenkomt! Ze heeft niet het gevoel dat ze nog meetelt, belangrijk voor hem is. De maaltijd verloopt in een bijna vijandige stilte, waar beiden zich erg ongelukkig over voelen.

In dit voorbeeld is de negatieve interactiecirkel tussen Mieke en Jaap zeer duidelijk aanwezig. Het laat ook zien dat het hier niet gaat om een incident, niet die ene avond, maar dat het verband heeft met wat er al tussen hen speelt: het gaat al een langere periode niet goed. Beide partners zijn gespannen, alert, hebben hun beschermend gedrag al in stelling gebracht, maar helaas: het is juist olie op het vuur. De kans is groot dat het 's ochtends ook beklemmend was, dat dit mede bijdroeg aan Miekas slechte dag op haar werk. Ze neemt zich voor zich niet mee te laten slepen die avond. Vol goede moed gaat ze naar huis, waar haar angst onvoldoende belangrijk voor hem te zijn, niet mee te tellen, onmiddellijk geraakt wordt. Hoe vaak heeft zij hem al niet gezegd dat ze dit naar vindt, thuis te komen in zo'n drukke bende. De irritatie (secundaire emoties) komt op, haar overtuiging dat hij geen moeite wil doen voor haar wordt gestaafd door haar beleving van de werkelijkheid: hij staat toch nog te koken, het is toch nog een bende. Zie je wel, hij geeft geen zier om haar en doet geen enkele moeite voor hun relatie!

Jaaps perspectief is anders. Hij voelt zich hopeloos slecht en eenzaam (primaire emoties) in de ijzige sfeer van de laatste tijd. Hij heeft de hele dag gepiekerd en gemaald en heeft besloten om extra aandacht te besteden aan het eten (gedrag). Misschien dat ze dan in een ontspannen sfeer weer wat met elkaar zouden kunnen praten. Helaas zat het tegen met de planning en is het hem niet gelukt alles op tijd klaar te krijgen. Hij baalt, geen begroeting, geen waardering voor zijn speciale maaltijd, alleen maar die chagrijnige blik. Hij weet heus wel dat ze er een hekel aan heeft als het nog een rommel is als ze thuiskomt, maar ze zou toch kunnen vragen hoe dit komt? Hij voelt dat hij weer faalt, het weer niet goed doet (primaire emoties) en trekt zich terug, in zichzelf, en zodra de maaltijd voorbij is, vertrekt hij naar boven om nog wat te werken.