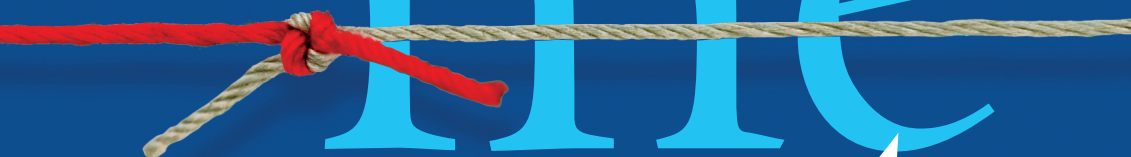


‘De beste relatietherapeut ter wereld’

Dr. Sue Johnson

# Houd me vast

A thick, light-colored rope runs horizontally across the middle of the cover. A red cord is tied around the rope, forming a knot that passes over the word 'me' in the title.

Zeven gesprekken voor een  
hechte(re) en veilige relatie

Dr. Sue Johnson

# HOUD ME VAST

*Zeven gesprekken voor een  
hechte(re) en veilige relatie*



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

1e druk, januari 2009

24e druk, februari 2015

Oorspronkelijke titel: *Hold Me Tight*

Oorspronkelijke uitgever: Little, Brown and Company

© 2008 Dr. Sue Johnson

Little, Brown and Company, Hachette Book Group USA

© 2009 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Dick van Alkemade

Bewerking: Jolanthe de Tempe en Karin Wagenaar

Omslagontwerp: Nico Richter

Vormgeving: Julius de Goede

ISBN 978 90 215 5268 2

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

*Aan mijn cliënten en mijn collega's, die me hebben geholpen  
om de liefde te leren begrijpen.*

*Aan mijn partner John en mijn kinderen Tim, Emma en Sarah,  
die me hebben geleerd liefde te ervaren en te geven.*

*Breng me dansend naar je schoonheid  
met een vurige viool  
Red me dansend van mijn angsten  
breng me naar een veilig huis  
Til me op als een olijftak  
wees de duif thuis in mijn ark  
Breng me dansend naar het eind der liefde*

– LEONARD COHEN

# Inhoud

Voorwoord bij de Nederlandse uitgave	9
Inleiding	13
<b>1. LIEFDE IN EEN ANDER LICHT</b>	<b>21</b>
Liefde – Een revolutionaire nieuwe blik	23
<i>Where did our love go?</i> – Verlies van verbondenheid	39
Emotionele ontvankelijkheid – De sleutel tot liefde voor het leven	51
<b>2. ZEVEN TRANSFORMERENDE GESPREKKEN</b>	<b>73</b>
Eerste gesprek: De duivelse dialogen leren herkennen	75
Tweede gesprek: De pijnplekken vinden	107
Derde gesprek: Op een crisis terugkijken	129
Vierde gesprek: Houd me vast – betrokkenheid en verbondenheid ontwikkelen	149
Vijfde gesprek: Kwetsuren vergeven	173
Zesde gesprek: De band versterken via seks en aanraking	192
Zevende gesprek: Je liefde levend houden	211

3. DE KRACHT VAN 'HOUD ME VAST'	237
Het helen van traumatische wonden	
– De kracht van de liefde	239
De ultieme verbondenheid – Liefde als onontdekt gebied	259
Dankbetuigingen	273
Begrippenlijst	275
Bibliografie	279

# Voorwoord bij de Nederlandse uitgave

In mijn ruim dertigjarige geschiedenis als relatie- en gezinstherapeut zijn er een paar momenten geweest dat een nieuwe ontwikkeling me regelrecht bij de keel greep en ik halsoverkop opnieuw verliefd werd op mijn vak. De laatste keer gebeurde dat toen ik in 2005 in aanraking kwam met Emotionally Focused Therapy voor partners (EFT). Sue Johnson had dit model al veel eerder ontwikkeld, maar in Nederland was het nog nauwelijks bekend. Sindsdien is dat snel aan het veranderen en willen steeds meer relatietherapeuten zich hierin scholen.

Mijn verliefdheid is intussen in duurzame liefde veranderd, met alle dalen ('ik ga het nooit kunnen') en pieken ('wauw, wat prachtig om dit mee te maken') die daarbij horen.

Wat is het unieke van EFT?

- Dat de liefde centraal staat, in plaats van communicatieregels en verstandig probleemoplossen, zoals in gangbare relatietherapieën en -adviesboeken.
- Dat er niets vreselijk mis met je is als jij en je partner iedere keer weer in heftige en hopeloze ruzies terechtkomen over onbenullige dingen.
- Dat je ook als volwassene een veilige haven nodig mag blijven hebben om je in de wereld als autonoom en assertief persoon te kunnen handhaven.



- Dat je helemaal niet hoeft te berusten in de volkswijsheid dat langdurige relaties onvermijdelijk uitgeblust en saai worden.
- Dat een veilige liefdesrelatie de allerbeste genezing is voor levensmoeilijkheden en oude of nieuwe persoonlijke pijn.

Elke relatie is uniek, maar gehoorzaamt aan dezelfde basiswetten, die in onze menselijke natuur door de evolutie zijn ingebouwd. We hebben allemaal de behoefte aan basisveiligheid in onze nabije relaties. Gebeurtenissen in de relatie die deze veiligheid bedreigen, doen onze alarmbellen afgaan en we nemen onze toevlucht tot automatische, razendsnelle noodmaatregelen om de veiligheid te herstellen. Die noodmaatregelen kunnen weer bedreigend op de ander overkomen en voor je het weet zit je samen vast in vicieuze cirkels die de boel alleen maar onveiliger maken. Het lijkt alsof de ander de boosdoener is, maar in feite zijn de cirkels de boosdoener. Ondanks de verscheidenheid in relaties is er maar een heel beperkt repertoire aan negatieve relatiecirkels.

EFT leert waarom relaties vastlopen en wat je moet doen om de liefde terug te brengen in de relatie. Het is echt zo: het werkt. Al is het veel en hard werk, voor de partners en ook voor therapeuten, om ‘weer in elkaars hart te leren kijken’, zoals cliënten van mij het bij de afronding noemden.

Dit boek bestaat uit zeven stappen, ‘gesprekken’, met voorbeelden en oefeningen. Elke stap in het boek is een volgende verdieping van de relatie en kun je pas afleggen als je je samen de voorgaande stappen hebt eigen gemaakt. Soms moet je terug en opnieuw beginnen. Een hoofdstuk is niet iets wat je eventjes in een weekje instudeert; elke stap is een persoonlijke en een relatieverandering, en dat kost tijd en ervaring.

Elk hoofdstuk vereist ook: bij jezelf de diepte ingaan en dingen onder ogen zien – en delen met de ander – die je eigenlijk liever niet wilt weten: angst, schaamte, kwetsbaarheid. En gedachten en gevoelens van je partner leren horen, zien en accepteren die niet makkelijk zijn. EFT is naast relatietherapie ook tweemaal individuele therapie.

Ik raad lezers daarom aan niet meteen het hele boek te lezen; dat kan ontmoedigend zijn. Na de inleidende hoofdstukken kun je het beste telkens maar één hoofdstuk tegelijk lezen en leren toepassen. Hoe langzamer hoe beter. Net als in het voeren van de gesprekken zelf: ‘Wacht even, stop, wat gebeurt er nu precies, kunnen we terug naar zonet toen jij zei dat...’

Partners met een goede relatie kunnen dit boek gebruiken om nog meer uit de relatie te halen dan ze voor mogelijk hadden gehouden, en om die diepgang ook te blijven onderhouden. Partners met een redelijke relatie, met de gebruikelijke ups en downs, kunnen eruit leren hoe ze de downs kunnen voorkomen of sneller repareren, en de ups verdiepen. Voor partners die echt relatieproblemen hebben, zijn de vicieuze cirkels te sterk geworden; zij komen er met een zelfhulpboek waarschijnlijk niet uit. Als je het geluk hebt een relatie-therapeut te vinden die met EFT wil en kan werken (de kansen daarop nemen toe), dan helpt het erg als je daarnaast het boek gebruikt, want dan heb je zelf ook een kompas en een kaart voor de therapie.

Voor hulpverleners en verwijzers ten slotte geeft dit boek een goed Nederlandstalig overzicht van EFT. De vraag naar therapie op basis van EFT zal door dit boek snel toenemen, dus voor relatietherapeuten is het zaak zich erin te verdiepen.

Er is nog een extra bonus: als je je als partner of als therapeut de zeven conversaties hebt eigen gemaakt, zul je merken dat je er ook in andere relaties veel aan hebt, bijvoorbeeld met je kinderen of met collega's of familie. Daarmee warm je de sociale wereld een graadje op – en dat zonder CO<sub>2</sub>.

Jolanthe de Tempe



# Inleiding

Relaties hebben me altijd mateloos geboeid. Ik ben opgegroeid in Groot-Brittannië, waar mijn vader een café had, en ik bracht veel tijd door met het kijken naar mensen: hoe ze elkaar ontmoetten, met elkaar praatten, dronken, ruzieden, dansten en flirtten. Maar mijn kindertijd draaide om het huwelijk van mijn ouders. Hulpeloos moest ik toezien hoe zij hun huwelijk en zichzelf te gronde richtten. Toch wist ik dat ze intens veel van elkaar hielden. Mijn vader heeft in zijn laatste dagen nog bittere tranen gestort om mijn moeder, hoewel ze toen al meer dan twintig jaar uit elkaar waren.

Als reactie op het verdriet van mijn ouders nam ik me plechtig voor dat ik nooit zou trouwen. Volgens mij was romantische liefde een illusie, een valstrik. Ik was beter af in mijn eentje, vrij en ongebonden. Maar natuurlijk werd ik toch verliefd en ben ik getrouwd. De liefde haalde me in, ook al probeerde ik die weg te drukken.

Wat was dat toch voor een geheimzinnige en krachtige emotie\*, die het leven van mijn ouders verwoest had, mijn eigen leven ingewikkeld maakte en die voor zovelen de belangrijkste bron van vreugde en lijden leek te zijn? Was er een manier om uit het doolhof te komen en duurzame liefde te vinden?

\* Woorden met een \* zijn terug te vinden in de begrippenlijst op blz. 275-278.

Mijn fascinatie voor liefde en verbondenheid leidde me naar de psychologie en therapie. Als onderdeel van mijn opleiding bestudeerde ik dit door dichters en wetenschappers beschreven fenomeen. Ik gaf les aan in hun ontwikkeling gestoorde kinderen die geen liefde hadden gekregen. Ik werkte met volwassenen die worstelden met een verloren gegane liefde. Ik werkte met gezinnen waarvan de leden dol op elkaar waren, maar die niet samen konden leven en al evenmin buiten elkaar konden. Liefde bleef iets geheimzinnigs.

En toen, in de laatste fase van mijn promotieonderzoek in de klinische psychologie aan de Universiteit van Brits-Columbia in Vancouver, begon ik te werken met stellen. Ik was direct gebiologeerd door de heftigheid van hun strijd en de manier waarop ze over hun relaties spraken, dikwijls in termen van leven en dood.

Ik had grote successen behaald met mijn behandeling van individuele gevallen en gezinnen, maar de therapie met twee partners op voet van oorlog ging boven mijn macht. En geen van de boeken in de bibliotheek, noch de technieken die ik leerde, leken te helpen. De paren met wie ik werkte waren helemaal niet geïnteresseerd in het verkrijgen van inzicht in de relaties uit hun kindertijd. Ze wilden niet redelijk zijn of leren onderhandelen. En ze wilden al helemaal geen regels leren om hun strijd op een effectieve manier te voeren.

Het leek wel alsof het in de liefde uitsluitend draaide om onderwerpen die niet voor onderhandelingen vatbaar waren. Je kunt niet gaan onderhandelen over medeleven of over verbondenheid. Dat zijn geen intellectuele reacties, maar *emotionele* reacties. Dus begon ik met gewoon te luisteren naar de ervaringen van de paren en probeerde ik wat van hen te leren over de emotionele ritmes en patronen in de dans die romantische liefde is. Ik nam deze sessies op en speelde ze steeds weer opnieuw af.

Door goed te kijken naar het geschreeuw en gehuil van paren, hoe ze kibbelden en zich voor elkaar afsloten, begon ik te begrijpen dat er emotionele sleutelmomenten zijn, positieve zowel als negatieve, die een relatie bepalen. Met de hulp van mijn promotor, Les Greenberg, begon ik een nieuwe therapie voor paren te ontwikkelen, die was gebaseerd op dergelijke momenten. We noemden het

Emotionally Focused Therapy (emotiegerichte therapie), afgekort tot EFT.

In een onderzoeksproject gaven we enkele paren een eerste versie van EFT, enkele andere een gedragstherapie waarin ze communicatieve en onderhandelingsvaardigheden bijgebracht kregen, en weer andere stellen kregen helemaal geen therapie. De resultaten die we behaalden met EFT waren verrassend positief, beter dan met gedragstherapie of het achterwege laten van therapie. De paren maakten minder ruzie, voelden zich dichter bij elkaar betrokken en de voldoening die ze putten uit hun relatie steeg enorm. Het succes van dit onderzoek leverde me een aanstelling op aan de Universiteit van Ottawa, waar ik in de loop der jaren nog meer onderzoeken deed met allerlei verschillende soorten paren, in therapiepraktijken, opleidingscentra en poliklinieken bij ziekenhuizen. De resultaten bleven verbluffend goed.

Ondanks dat succes beseftte ik dat ik nog steeds het emotionele drama niet begreep waarin mijn paren verwickeld waren. Ik verkende het doolhof van de liefde wel, maar had het nog niet doorgrond. Ik had nog duizenden vragen. Waarom waren de hulpbehoevende partners op mijn spreekuur zo overmand door hun heftige emoties? Waarom spanden mensen zich zo in om een reactie uit te lokken van hun geliefde? Waarom werkte EFT en hoe konden we de techniek nog verbeteren?

En toen, midden in een discussie met een collega in een café, de plek waar ik mijn eerste lessen opgedaan had over intermenselijke banden, had ik zo'n flits van inspiratie en inzicht waarover je wel eens leest. Mijn collega en ik hadden het over de vraag waarom zoveel therapeuten geloven dat gezonde liefdesrelaties gewoon rationale contracten zijn. De gedachte achter die aanname is dat we er allemaal op uit zijn om zoveel mogelijk voordeel uit een relatie te halen tegen zo laag mogelijke kosten.

Ik zei dat ik wist dat er heel wat meer speelde in mijn sessies met paren. 'Goed,' zo daagde mijn collega me uit, 'als liefdesrelaties dan geen contracten zijn, wat zijn het dan?' En toen hoorde ik mezelf zo langs mijn neus weg zeggen: 'Nou, het zijn emotionele banden. Ze

## Meer dan 100.000 exemplaren verkocht

**W**e zijn allemaal op zoek naar liefde, steun en verbondenheid. Soms vinden we die in onze relatie, dan weer even helemaal niet. Een beetje hulp kan dan nodig zijn, hulp om weer samen te gaan praten, een uitgedoofde relatie nieuw leven in te blazen, of een relatie die verkeerd dreigt te gaan te redden.

Die hulp komt van Sue Johnson, ontwikkelaar van *Emotionally Focused Couple Therapy*. In *Houd me vast* maakt Sue Johnson je deelgenoot van haar baanbrekende en buitengewoon succesvolle programma voor het creëren van hechte en veilige relaties.

Door middel van verhalen uit haar praktijk, gesprekstechnieken, oefeningen en verhelderend advies laat ze zien wat de zeven belangrijke momenten in een relatie zijn en coacht ze je die momenten door zodat je een veilige en blijvende band creëert met je partner.

DR. SUE JOHNSON is klinisch psycholoog en een vooraanstaand deskundige in de relatiewetenschap.

‘Geweldig!... *Houd me vast* combineert de beste onderzoeksresultaten met de praktische suggesties van een betrokken en meelevend klinisch psycholoog. Dit fantastische boek is een grote aanwinst voor paren die op zoek zijn naar betere communicatie en een diepere, meer bevredigende relatie. Bravo!’

– DR. DANIEL J. SIEGEL

‘De beste relatietherapeut ter wereld.’

– JOHN GOTTMAN



NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht /Antwerpen

ISBN 978-90-215-6523-1



9 789021 565231

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)