

Houd me vast
voor
christelijke
stellen

Met jou en God verbonden

Zeven gesprekken voor een leven lang liefde

Dr. Sue Johnson

& Kenneth Sanderfer

Dr. Sue Johnson

Met jou en God verbonden

KOK



Met jou en God verbonden

Voor mijn cliënten en collega's, die me hebben geholpen bij het begrijpen van liefde. Voor mijn partner, John, en mijn kinderen, Tim, Emma en Sarah, die mij voortdurend aan mijn verbinding met God als ultieme bron van licht en liefde hebben herinnerd.

– SUE JOHNSON

Voor mijn partner in het leven, de liefde en mijn geloof, Suzette Comer Sanderfer, voor mijn kinderen Kody en Kate, en voor de andere leden van mijn fantastische familie: mijn ouders Sandy en Rosemary, mijn zus Kathy en mijn fantastische kleinkinderen. En voor de twee mensen die mij het meest over intieme relaties en de liefde hebben geleerd: tante Leighla Carter en Marcelle Woods.

– KENNY SANDERFER

Met jou en God verbonden

Zeven gesprekken voor een
leven lang liefde

Dr. Sue Johnson & Kenneth Sanderfer

KOSM•S

KOK

KOSM•S

www.kosmosuitgevers.nl

KOK

www.kokboekencentrum.nl

Oorspronkelijke titel: *Created for Connection: Seven Conversations for a Lifetime of Love*

Oorspronkelijke uitgever Little, Brown and Company

© 2016 by Susan Johnson

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA. All rights reserved.

© 2018 Kosmos Uitgevers & KokBoekencentrum, onderdeel van VBK | media

Vertaling: Jörgen van Drunen

Omslagontwerp: Nico Richter

Vormgeving binnenwerk: 2'D-sign, Amersfoort

Bronverklaring

Eerste couplet van 'Dance Me to the End of Love' van *Stranger Music: Selected Poems and Songs* van Leonard Cohen © 1993. Gepubliceerd door McClelland & Stewart Ltd.

Gebruikt met toestemming van de uitgever. 'Late Fragment' uit *A New Path to the Waterfall* (1989) van Raymond Carver, opnieuw gepubliceerd met toestemming van Grove Press, een afdeling van Grove/Atlantic, Inc.

Alle Bijbelcitaten zijn afkomstig uit de *Nieuwe Bijbelvertaling* (2004), geraadpleegd op <https://bijbel.eo.nl>

Eerste druk, 2018

ISBN 978 90 215 6936 9

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.

*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

*Ik weet het, HEER,
uw voorschriften zijn rechtvaardig (...).
Moge uw liefde mij vertroosten,
zoals u aan uw dienaar hebt beloofd.
Heb mededogen met mij, en ik zal leven,
uw wet verheugt mij.*
– PSALM 119:75-77

INHOUD

Inleiding, door Sue Johnson	9
Inleiding, door Kenny Sanderfer	19
Deel Een	
LIEFDE IN EEN ANDER LICHT	
Liefde – Een revolutionaire nieuwe blik	25
Wat is er met onze liefde gebeurd? Verlies van verbondenheid	45
Emotionele ontvankelijkheid – De sleutel tot liefde voor het leven	57
Deel Twee	
ZEVEN TRANSFORMERENDE GESPREKKEN	
Eerste gesprek: De duivelse dialogen leren herkennen	83
Tweede gesprek: De pijnplekken vinden	117
Derde gesprek: Op een crisis terugkijken	141
Vierde gesprek: Houd me vast – betrokkenheid en verbondenheid ontwikkelen	162
Vijfde gesprek: Kwetsuren vergeven	189
Zesde gesprek: De band versterken via seks en aanraking	210
Zevende gesprek: Je liefde levend houden	230
Deel Drie	
DE KRACHT VAN ‘HOUD ME VAST’	
Onze band met God	259
De ultieme verbondenheid – Liefde als onontdekt gebied	281
Dankbetuigingen	297
Begrippenlijst	300
Bibliografie	306
Register	314

INLEIDING

SUE JOHNSON

Dit is een boeiende tijd voor mensen die hun belangrijkste liefdesrelatie willen begrijpen en er bewust vorm aan willen geven. De eerste versie van dit boek was een bestseller waarin de revolutionaire nieuwe wetenschap van volwassen liefde werd beschreven, en daarnaast het relatietherapiemodel Emotionally Focused Therapy (EFT), dat op deze wetenschap is gebaseerd. Het boek beschrijft ook een gedetailleerde route naar de blijvende liefde, die deze wetenschap ons biedt. Het boek was voor een breed publiek bestemd. Niettemin vroeg een goede christelijke collega van mij, Kenny Sanderfer, mij niet zo lang geleden of ik wilde nadenken over het schrijven van een versie van dit boek die specifiek op christelijke stellen is gericht. Zijn redenering was overtuigend: christenen die hulp in hun liefdesrelatie nodig hebben willen niet alleen weten dat wat ze lezen op gedegen onderzoek is gebaseerd, maar ook dat de hulp in overeenstemming is met hun geloof en de Heilige Schrift die zij als leidraad voor hun leven gebruiken. Dat klonk heel logisch. Toen Kenny en ik de wetenschap van EFT naast de wijsheid van de Bijbel legden, ontdekten we duidelijke en consistente parallellen tussen EFT en wat de Bijbel vertelt over goddelijke liefde en Gods leer over menselijke liefde. Het is niet verrassend dat een systeem voor het begrijpen van volwassen liefde zo sterk overeenkomt met de wijsheid van dit oude geloofsboek, waarin aan het begin en aan het einde over het huwelijk wordt gesproken (Genesis 2 en Openbaring 22) en waarin liefde van begin tot einde een centrale rol speelt. Wetenschap en spirituele wijsheid leren ons vaak om dingen te zien die, als we ons er eenmaal van bewust zijn, onmiskenbaar lijken te zijn en ons innerlijk waarheidsgevoel lijken te weerspiegelen.

De belangrijkste reden voor het schrijven van een herziene versie van het eerste boek, dat *Houd me vast* als titel had, is de passie die Kenny en ik hebben voor het helpen van stellen, alle stellen. Kenny zei tegen me dat hij als christen een diepgewortelde roeping heeft om liefdespartners die in God geloven te helpen om de liefdevolle verbondenheid met God en elkaar, waarvoor zij zijn geschapen, te vinden en te ervaren. Ik was het met hem eens dat het moeilijk zou zijn om een instelling te vinden die sterker toegewijd is aan de verzoening en het herstel van liefdesrelaties dan de kerk. Kenny wees erop dat de statistieken met betrekking tot scheidingen uitwezen hoezeer gelovige mensen in hun huwelijk worstelen. Het lijkt erop dat de problemen binnen langdurige relaties in westerse maatschappijen nog nooit zo groot zijn geweest als nu. Gedurende vele lange, fascinerende gesprekken hielp Kenny me bij het zien van de natuurlijke verbinding tussen wat EFT te bieden heeft en de urgente noodzaak binnen de kerk om gelovige mensen bij het vormen van positievere en langdurige relaties te helpen. Hij is zeer gedreven om dit krachtige, effectieve systeem voor gelovige stellen in te zetten, en om christelijke lezers te helpen om zich vanuit een Bijbels wereldbeeld te verbinden met de inzichten die EFT te bieden heeft. We hebben ook gesproken over het toepassen van de hechtingstheorie op de relatie tussen de mens en God, de ultieme schepper van een veilige verbinding en liefde. Net als ik geloven christenen dat we zijn geschapen om ons met elkaar te verbinden. De Bijbel leert ons dat we naar Gods beeld zijn geschapen en daardoor lijken op God, die ons in liefde voor liefde heeft geschapen, en die zelf een gemeenschap van liefde vertegenwoordigt: Vader, Zoon en Heilige Geest. Ik werd geraakt en geïnspireerd door het besef dat mijn werk ertoe zou kunnen bijdragen dat lezers de weg terug naar de onbelemmerde liefdesverbinding waarvoor we zijn geschapen en waarnaar de Bijbel keer op keer verwijst terugvinden.

Ik zei tegen Kenny dat mijn obsessie met het drama van hechte relaties voortkwam uit de worsteling die ik als kind doormaakte als gevolg van de dagelijkse chaos van het huwelijk van mijn ouders. Elke keer als ik zag hoe zij met elkaar omgingen, voelde het alsof ik

hulpeloos getuige was van een treinongeval. Toch wist ik dat mijn ouders erg veel van elkaar hielden. Gedurende mijn vaders laatste dagen huilde hij om mijn moeder, hoewel ze al meer dan twintig jaar uit elkaar waren. Als volwassene raakte ik geobsedeerd door het willen begrijpen van deze mysterieuze en krachtige emotie die mijn ouders tot verslagenheid dwong, mijn eigen leven heeft bemoeilijkt en voor veel mensen de belangrijkste bron van vreugde maar ook van leed leek te zijn. Diep in mijn hart wist ik dat het doolhof een uitgang moest hebben die ons allen naar een krachtigere en blijvende liefde kon leiden.

Deze fascinatie ontwikkelde zich tot een carrière op het gebied van counseling en psychologie, en tijdens mijn laatste periode als promovendus ging ik met stellen werken. Ik was meteen gefascineerd door de intensiteit van hun problemen, en tegelijkertijd bleef ik me er volledig verloren en verslagen door voelen, net als toen ik nog een kind was. Dus besloot ik om van de stellen met wie ik werkte alles te leren over de emotionele ritmes en patronen in de dans van romantische liefde. Ik begon met het opnemen van mijn sessies en bekeek ze telkens opnieuw. Langzaam maar zeker begon ik de belangrijkste negatieve en positieve emotionele momenten te ontdekken die bepalend waren voor een relatie, en begon ik met het ontwikkelen van een werkwijze die was gebaseerd op het veranderen van deze momenten. Mijn collega's en ik besloten deze werkwijze Emotionally Focused Therapy te noemen, oftewel EFT. Dit was een voor de hand liggende keuze, want het werd steeds duidelijker dat het vooral de emotionele signalen van liefdespartners zijn die hun dans bepalen. Via onze emoties maken we duidelijk wat mensen die dierbaar voor ons zijn met ons doen. Ze zijn de muziek die de dans begeleidt. We ontdekten dat het veranderen van de muziek ook de dans veranderde.

Tijdens de ontwikkeling van EFT werd ons werk voortdurend geïnspireerd en verfijnd door nieuwe wetenschappelijke ontdekkingen op het gebied van hechte relaties tussen volwassenen. Deze ontdekkingen werden door vooraanstaande ontwikkelingspsychologen en sociaal psychologen gedaan. Het onderzoek in mijn laboratorium

leidde tot overtuigend bewijs voor de overtuiging dat we worstelende stellen daadwerkelijk konden helpen bij het transformeren van hun relatie. De resultaten van deze onderzoeken waren – en zijn nog steeds – positief, krachtig en overtuigend. Bovendien kregen we met behulp van dit wetenschappelijk onderzoek op het gebied van hechte relaties steeds meer inzicht in de vraag waarom worstelende stellen zulke heftige emoties aan de dag leggen als ze een reactie van hun geliefde proberen te krijgen. Daarnaast zagen we dat de nieuwe gesprekken die we met hen hielden – we noemen ze ‘Houd me vast’-gesprekken – voor blijvende veranderingen in hun liefdesrelatie zorgden.

Vele jaren en onderzoeken later is het overduidelijk dat het bij romantische liefde puur om hechting gaat. Emotionele hechting is een soort aangeboren overlevingscode die bedoeld is om geliefden dicht bij ons te houden, zodat ze er zullen zijn als we ze nodig hebben. Om echt goed te kunnen gedijen hebben we allemaal iemand nodig op wie we kunnen terugvallen, een dierbaar persoon met wie we een betrouwbare emotionele verbinding hebben en die ons troost kan bieden. Deze partnerverbinding is de natuurlijke remedie voor de grootste pijn van de mensheid: de onzekerheid die we ervaren als we het leven in ons eentje moeten doorstaan. Ik heb hier nu een geestelijke kijk op en zie in dat hechte relaties weerspiegelen wat in de Bijbel het tot ‘één vlees’ of ‘één lichaam’ met een geliefde worden wordt genoemd (Genesis 2:4; Marcus 10:8). God reageert op de pijn van het isolement van de mens door hem een intieme partner te geven die been en vlees met hem deelt (Genesis 2:23). God beschrijft Eva’s rol in Adams leven door middel van het Hebreeuwse woord voor ‘helper’ (Genesis 2:18), dat in de rest van de Bijbel meestal wordt gebruikt als verwijzing naar de kracht en troost die God zelf geeft als Hij in de onvermijdelijke maar angstaanjagende levensstrijd naast de mensheid staat. De liefde tussen volwassen partners is inderdaad oneindig veel meer dan wat doorgaans over haar wordt geschreven, namelijk als een enigszins adolescente mengeling van seksualiteit en gevoel.

Tijdens de gesprekken met Kenny, die de inspiratie voor dit boek vormden, deelde ik de nieuwe wetenschap met betrekking tot de aard

van liefde met een van mijn beste vrienden en raadgevers, Anthony Storey, een katholieke priester met wie ik bevriend raakte toen ik aan de Universiteit van Hull in Engeland studeerde. Toen ik in een lange, omslachtige brief aan hem vertelde wat ik als nieuwe en revolutionaire inzichten over liefde zag, schreef hij me een eenvoudig antwoord terug: 'Natuurlijk, christenen hebben dat altijd al geweten.'

Hij vervolgde met een epistel over zijn hechte verbinding met God en vertelde dat zijn intieme relatie met Christus zijn thuis en veilige haven vormde. Hij herinnerde me eraan dat christenen God altijd als hechtingsfiguur hebben gezien, als de 'hemelse Vader'. Vlak voor zijn dood doordrong Anthony me van de noodzaak het christelijke geloof te zien als een speciale band met God, die ons bevrijdt van angst, die vriendelijkheid en compassie bevordert, en die ons boven alles leert om ons met anderen te verbinden en van anderen te houden. Hij sprak niet over morele regels, maar over relaties.

Tijdens mijn gesprekken met Kenny herinnerde ik me deze eerdere discussies over God en hechte relaties, en verbond ik me weer met het gevoel dat mijn relaties met dierbaren voor mij de weg naar het heilige zijn. Vervolgens herlas ik het onderzoek naar de natuurlijke verbindingen tussen de hechtingstheorie en religie, die me jaren eerder zo hadden gefascineerd. Ik ging me ook vanuit een nieuw bewustzijn afstemmen op de christelijke stellen die ik hielp en richtte me vooral op de vraag hoe zij naar relaties keken en welke rol hun toewijding aan hun geloof in hun dans met hun geliefde speelde. Hoewel ik mezelf nog steeds zie als een zoeker in plaats van als iemand die haar spirituele thuis heeft gevonden, heb ik veel geleerd van christelijke geschriften, mijn christelijke cliënten en de samenwerking met mijn collega Kenny als gevolg van het herschrijven van dit boek. Mijn waardering voor wat de Bijbel leert, is ook weer nieuw leven ingeblazen.

Als gevolg van het proces dat ik zojuist heb beschreven was het uiteindelijk een genot om het boek dat je gaat lezen te schrijven. Het kwam haast als vanzelf tot stand.

Wellicht is het handig als ik eerst even wat meer over Emotionally Focused Therapy voor stellen (EFT) vertel. Als een manier om te kijken naar liefdesrelaties en naar de wijze waarop ze worden ge-

vormd, is deze therapie eenvoudig: verdiep je niet meer in het beter leren argumenteren, het analyseren van je vroege kindertijd, indrukwekkende romantische gebaren of het experimenteren met nieuwe seksstandjes. Erken en geef toe dat je emotioneel gehecht bent aan en afhankelijk bent van je partner, zoals een kind met betrekking tot zorg, troost en bescherming van een ouder afhankelijk is. Bij hechtingsrelaties tussen volwassenen is er wellicht meer sprake van tweerichtingsverkeer. Deze relaties zijn doorgaans minder sterk gericht op voortdurend fysiek contact, maar de aard van de emotionele band is hetzelfde. EFT is gericht op het creëren en versterken van deze emotionele band tussen partners door belangrijke momenten en boodschappen die een volwassen liefdesrelatie bevorderen op te sporen en te transformeren: openheid, op elkaar afstemmen en ontvankelijk voor elkaar zijn.

EFT zorgt voor een revolutie binnen de relatietherapie. Gedegen studies hebben de afgelopen 25 jaar aangetoond dat 70 tot 75 procent van alle stellen die deze therapie volgen zich aan hun problemen kunnen ontworstelen en een hechtere en gelukkigere relatie krijgen. En maar liefst 86 procent meldt na een aantal sessies duidelijk tevredener te zijn over de relatie dan voor het begin van de therapie. Talloze studies hebben uitgewezen dat EFT tot positieve resultaten leidt, en dat deze resultaten blijvend blijken te zijn, zelfs voor stellen bij wie de kans op een scheiding zeer groot is. De American Psychological Association erkent al jaren dat dit model aan de criteria voor een beproefde en bewezen vorm van relatietherapie voldoet. In mijn ogen zit de kracht van EFT in het feit dat deze therapie is gestoeld op nieuwe wetenschappelijke inzichten op het gebied van hechting. Dankzij deze inzichten kunnen EFT-therapeuten tot de kern van de zaak doordringen en stellen helpen bij het vormen van de liefdesband waarnaar we allemaal verlangen.

Er zijn inmiddels duizenden EFT-therapeuten en meer dan vijftig EFT-centra en -gemeenschappen, die over de hele wereld trainingen verzorgen voor professionals die werkzaam zijn in de geestelijke gezondheidszorg. Naast de eerste versie van dit boek heb ik recentelijk *Love Sense: The Revolutionary New Science of Romantic Relationships*

gepubliceerd om meer uitleg te geven over de exponentiële groei van ons begrip van liefde en liefhebben.

Hoewel ik jarenlang het gevoel heb gehad dat mijn werk en het werk van mijn team echt verschil in de wereld maakten, was ik wel degelijk verrast toen Kenny me schreef over zijn persoonlijke kennismaking met EFT en over de manier waarop hij er als gelovige op reageerde. Hij zei tegen me: ‘De eerste keer dat ik met EFT en deze kijk op het vormen van emotionele banden kennismaakte, zei ik tegen mezelf: “Dit is enorm zinvol!” Vervolgens zag ik als therapeut ongelooflijke veranderingen bij de stellen die ik in mijn sessies hielp. Maar wat ik niet had verwacht, was de invloed die EFT op mij persoonlijk zou hebben. Door EFT ging ik anders naar mijn relatie met God en andere mensen kijken. Ik ging anders kijken naar degenen van wie ik het meest hield, dus mijn vrienden, familie en God. Uit de Bijbel wordt duidelijk dat God liefde is en dat Hij het liefst een intieme relatie met ons als individu en als stel wil hebben. Ik geloof niet dat de Bijbel als huwelijksboek geschreven is, maar het is wel degelijk een prachtig liefdesverhaal. Onze relatie met God is van invloed op de manier waarop we ons met anderen verbinden, en deze menselijke verbinding helpt ons ook bij het ontwikkelen van een intieme relatie met God.’

Toen Kenny me vertelde dat hij gelooft dat het Gods intentie is dat we allemaal een goddelijke blik ervaren als we in de ogen van onze partner kijken, een blik die blijk geeft van het wonder dat je echt gekend wordt en dat er diep van je wordt gehouden, begreep ik precies wat hij bedoelde. Ik moest wel meegaan in zijn passie om zijn medechristenen te begeleiden naar de dans van liefde en verbinding die hij en ik duizenden keren tijdens EFT-sessies hebben mogen aanschouwen. We moesten deze nieuwe editie gewoon samen schrijven en, zoals Kenny het zegt, ‘christelijke paren naar het huis van liefde begeleiden, zoals de wetenschap het zich ten doel stelt en God het als intentie had’.

Net als de eerste versie bestaat dit boek uit drie delen. In Deel Een wordt antwoord gegeven op de eeuwenoude vraag wat liefde is. Je

leest dat we vaak de verbinding met anderen verbreken en onze liefde kwijtraken, ondanks onze inzichten en goede bedoelingen. Daarnaast wordt de enorme explosie van recent onderzoek naar intieme relaties beschreven.

Deel Twee is de gestroomlijnde versie van EFT, die zodanig wordt gepresenteerd dat EFT aan christelijke waarden en overtuigingen en aan Bijbelse wijsheid wordt gekoppeld. In dit deel komen zeven gesprekken aan bod over de meest bepalende momenten in een liefdesrelatie, en lees je hoe jij deze momenten kunt vormgeven om een veilige en blijvende band met je partner te creëren. De beschreven casussen en 'spel-en-oefening'-gedeelten brengen de EFT-lessen in jouw eigen relatie tot leven.

In Deel Drie komt de kracht van de liefde aan de orde. In het hoofdstuk 'Onze band met God' kijken we vanuit de hechtingstheorie naar onze verbinding met God en de manier waarop menselijke liefde ons openstelt voor goddelijke liefde, net zoals Gods liefde ons leert om naar elkaar uit te reiken. Liefde versterkt ook het gevoel van verbinding met de wereld om ons heen. Liefdevolle ontvankelijkheid is het fundament van een mededogende, beschaafde maatschappij.

Om het lezen te vergemakkelijken heb ik aan het eind van het boek een begrippenlijst toegevoegd.

De ontwikkeling van EFT heb ik te danken aan alle stellen die ik door de jaren heen heb leren kennen. Door het hele boek maak ik veelvuldig gebruik van hun verhalen, waarbij ik uit privacyoverwegingen de namen van de betrokkenen en details over hun situatie heb veranderd. Alle verhalen zijn een combinatie van meerdere casussen. Daarnaast zijn ze vereenvoudigd om de algemene waarheden die ik heb geleerd van de duizenden stellen waarmee ik heb gewerkt te weerspiegelen.

In de jaren tachtig van de vorige eeuw begon ik met het werken met stellen. Meer dan dertig jaar later verbaast het me dat ik het nog steeds ontzettend leuk vind. Ik word nog steeds ontzettend blij als partners elkaars diepste boodschappen opeens begrijpen en het risico nemen om naar elkaar uit te reiken. Hun worstelingen en vastbeslotenheid

inspireerden me dagelijks om mijn eigen dierbare verbindingen met anderen in stand te houden.

We maken allemaal deel uit van het drama van het creëren en verbreken van verbindingen. Ik hoop dat dit boek voor nieuwe inzichten kan zorgen waarmee je een fantastisch avontuur van je relatie kunt maken, een avontuur dat met je leven en je christelijke geloof resoneert en beide verrijkt. Voor mij is de reis die in dit boek wordt beschreven absoluut een avontuur.

‘Liefde is alles wat erover wordt beweerd,’ schreef Erica Jong. ‘Liefde is zeer de moeite waard om voor te vechten, om moedig voor te zijn, om alles voor te riskeren. En het probleem is dat als je niets riskeert, je nog meer risico loopt.’ Daar ben ik het volledig mee eens. Wij weten nu hoe liefde ‘werkt’ en daarom weten we dat we risico’s moeten nemen en hoe we een diepgaande, liefdevolle en blijvende band met onze levenspartner kunnen creëren. Hierover wordt zowel in spirituele leerstellingen als ook binnen de wetenschap van menselijke relaties geschreven.

Inleiding

KENNY SANDERFER

Zoals Sue al zei, is dit boek tot stand gekomen als gevolg van talloze gesprekken die gedurende een vrij lange periode hebben plaatsgevonden. Het was een flinke uitdaging voor mij om het boek samen met Sue te schrijven. Sue is een wereldvermaarde relatie-therapeute en een meester in het stellen van moeilijke vragen en scheppen van duidelijkheid. Toen we aan haar tafel in Ottawa zaten, deed ik mijn best om haar vragen te beantwoorden. Ik werd me direct bewust van mijn eigen tegenstellingen en soms niet al te duidelijke antwoorden. Onze gesprekken zorgden ervoor dat ik mijn overtuigingen op meerdere niveaus onder de loep nam. Ik voel me vereerd omdat ik Sue op deze spirituele reis mag vergezellen en tijdens dit project haar partner mag zijn.

De belangrijkste reden voor deze nieuwe versie van het fantastische boek *Houd me vast* is de passie die Sue en ik hebben voor het helpen van koppels, alle koppels. Als christen voel ik een diepge wortelde roeping om gelovige stellen te helpen bij het vinden van de liefdevolle verbondenheid waarvoor ze zijn geschapen, met God en met elkaar. Het lijkt me moeilijk om een instelling te vinden die sterker toegewijd is aan de verzoening en het herstel van liefdesrelaties dan de kerk. Helaas wijzen scheidingsstatistieken uit dat er binnen geloofsgemeenschappen veel ruimte voor verbetering is. Net als andere stellen worstelen ook christenen met hun huwelijk. Ik denk dat de problemen met betrekking tot langdurige relaties in onze maatschappij nog nooit zo groot zijn geweest als nu.

Toen ik EFT in mijn coachingpraktijk ging gebruiken, zag ik al snel hoe deze therapievorm bij christelijke stellen toegepast kon worden. Ik zag echter ook de noodzaak van een boek waarin de taal van het christelijk geloof werd gesproken, een taal die gelovige mensen gemakkelijk zouden kunnen begrijpen en die de toepassing van de hechtingstheorie zou uitbreiden naar onze relatie met God. Ik zal de eerste keer dat ik met EFT kennismakte nooit meer vergeten. Ik weet nog dat ik tegen mezelf zei: 'Dit is enorm zinvol!' Ik heb vergelijkbare reacties wel duizend keer gehoord van andere therapeuten en cliënten die EFT voor de eerste keer ervaren. Als therapeut begon ik tijdens sessies ongelooflijke veranderingen bij stellen te zien. Dat is niet zo verrassend, want EFT wordt door wetenschappelijk onderzoek ondersteund. Maar wat ik niet verwachtte, was de invloed die EFT op mij persoonlijk zou hebben. EFT voorzag me van een nieuwe leidraad voor mijn relatie met God en andere mensen.

EFT veranderde de manier waarop ik keek naar degenen van wie ik het meest hield, zoals mijn vrienden, familie en God, en de manier waarop ik met hen omging. Het is een therapievorm waarbij een liefdevolle verbinding wordt gecreëerd en naar de kern van de zaak wordt gekeken. Voor christenen vormt God de kern van liefde. De Bijbel zegt duidelijk dat God liefde is en dat Hij niets liever wil dan een intieme relatie met ons als individu, maar ook met ons als stel. EFT heeft me geholpen om te gaan met de diepere lagen van mijn bestaan, de lagen waar alleen God toegang toe heeft.

Ik geloof niet dat de Bijbel als huwelijksboek is geschreven, maar dat hij een prachtig liefdesverhaal is, een verhaal over God die op zoek is naar zijn bruid. Wij zijn de bruid van Christus. God heeft ons geschapen om een relatie met Hem en anderen te hebben. God heeft een relationele natuur, en dit zien we terug in de relatie van de Drie-eenheid: de Vader, de Zoon en de Heilige Geest. De Vader gaf zichzelf aan zijn Zoon, en de Zoon gaf zichzelf aan de Vader. De Bijbel zegt dat we naar Gods beeld zijn geschapen, als relationele wezens. Onze relatie met God is cruciaal voor de manier waarop we ons met anderen verbinden, en hoe we God zien, wordt beïnvloed door onze interacties met andere mensen.

De persoon die mijn kijk op God het meest heeft beïnvloed was mijn oudtante Auntie, die me altijd heeft verzorgd. Auntie woonde in een aftands garageappartement in de stad en was voor haar bestaan voornamelijk afhankelijk van een groepje pecannotenbomen. Ik heb levendige herinneringen aan de lange zware werkuren in haar groentetuin, en de zwarte gumbobodem in het zuidoosten van Texas, die mijn blote voeten verbrandde. Auntie rustte net lang genoeg om boven een open vuur in de schaduw loogzeep in een zwarte wasketel te maken. Het verbaasde me enorm dat iemand die zo arm was zo gelukkig kon zijn. Ze weigerde hulp van de overheid. Daarvoor had ze te veel Texaanse trots. Ze had haar geloof, waaraan ze zowel in goede als in slechte tijden veel steun had. Mijn relatie met Auntie vormde mijn beeld van God en beïnvloedde mijn relaties met andere mensen.

In Texas draaide alles om football. Als jongen besteedde ik elk moment dat ik wakker was aan de voorbereiding op en het fantaseren over het spelen van football. Ik herinner me een herfstavond, toen ik ongeveer twaalf jaar oud was, waarop ik na een belangrijke wedstrijd die mijn highschool had gewonnen naar huis liep. Ik had blij moeten zijn en samen met de rest van het stadje feest moeten vieren. Auto's claxonnerden, de band speelde en de fans juichten. Maar ik vierde niet mee. Ik werd overvallen door het plotselinge besef dat de kans dat ik ooit football zou spelen niet zo groot was. Ik wilde het wel, maar mijn lichaam had de boodschap niet ontvangen. Ik was zo ongeveer het kleinste kind van de stad.

Later die avond liep ik naar het huis van Auntie en ik was nog nooit zo teleurgesteld geweest. Als ik geen footballster zou zijn, dan was ik niets. Toen ik het huis binnenliep, zag ik Auntie half slapend op de bank met een transistorradio tegen haar gehoortoestel zitten. Ze keek over haar vuile brillenglazen, keek me diep in de ogen aan en zei: 'Het is goed gegaan, hè? Jullie hebben gewonnen.' Ze wist niets over football en het interesseerde haar ook niet, maar ze had geluisterd, omdat ze wist dat de wedstrijd belangrijk voor me was.

Mijn somberheid verdween vrijwel meteen, omdat ik besepte dat het niet om het winnen van de wedstrijd ging. Ik was belangrijk voor

haar en ze gaf om wat er in mij omging, en daar ging het om. Ze had de hele avond die radio vastgehouden, wachtend op de einduitslag, omdat ze wist hoe belangrijk de wedstrijd voor mij was! Ik zal nooit meer vergeten hoe ik me voelde toen ze me zo diep in de ogen keek. Die blik ging recht naar mijn hart. Mijn teleurstelling maakte plaats voor een gevoel van kalme verrukking.

Zo zou ik een 'goddelijke blik' van liefde omschrijven. Deze ervaring heeft me voor altijd veranderd. Ze is bepalend voor de manier waarop ik mezelf, mijn God, mijn vrouw, mijn familie en anderen zag. God heeft ons geschapen om ons met elkaar te verbinden, om intieme relaties met elkaar aan te gaan, en ook een speciale en unieke intieme relatie met Hem en met onze levenspartner.

Ik ben ervan overtuigd dat het Gods intentie is dat we allemaal een goddelijke blik ervaren als we in de ogen van onze partner kijken. Ik heb dit tijdens mijn sessies met stellen al duizenden keren mogen meemaken.

Jezus moedigde ons aan om in Hem te blijven, zoals Hij in ons blijft (Johannes 15:4). Ik weet dat dit boek zal helpen om 'in je partner te blijven', en dat jullie allebei de ware liefde en intimiteit die God voor ons heeft geschapen zullen ervaren.

Iedereen zoekt naar liefde, trouw en verbondenheid. Of je nu een gezonde relatie hebt, een uitgedoofde relatie nieuw leven in probeert te blazen, of probeert te voorkomen dat je huwelijk op de klippen loopt: elk stel kan van tijd tot tijd wel wat hulp gebruiken.

Sue Johnson geeft in deze christelijke editie van *Houd me vast* vele behulpzame adviezen. Haar belangrijkste boodschap? Focus niet langer op het verbeteren van gesprekstechnieken, stop met het analyseren van je jeugd, en blijf weg van grote romantische gebaren. Begin in plaats daarvan bij het emotionele fundament van je relatie, door te erkennen dat je met je partner verbonden bent, vergelijkbaar met hoe ouders met hun kind verbonden zijn en hoe wij van God afhankelijk zijn voor zorg, troost en bescherming. Je kunt je relatie verbeteren als je open, ontvankelijk en op elkaar afgestemd bent, en echt wilt werken aan de emotionele band met de ander.

Met jou en God verbonden bevat verbindende Bijbelverzen, inspirerende dialogen uit de praktijk en adviezen voor een leven lang liefde.

Bestsellerauteur **SUE JOHNSON** is klinisch psycholoog en vooraanstaand deskundige in de relatiewetenschap. Ze ontwikkelde de Emotionally Focused Therapy (EFT), waarbij ze de boeken *Houd me vast* en *Laat me niet los* schreef. **KENNETH SANDERFER** is relatie- en gezinstherapeut, en gecertificeerd EFT-trainer.

‘De beste relatietherapeut ter wereld.’ – John Gottman

‘Sue redt heel veel relaties.’ – Libelle



NUR 770

**KOS
M•S**

www.kosmosuitgevers.nl

KOK

www.kokboekencentrum.nl