

Van de auteur van de bestseller HOUD ME VAST

Dr. Sue Johnson

Laat me niet los

An illustration of two hands, one larger and one smaller, holding each other. The hands are rendered in a stylized, flat orange color with a slight shadow effect, set against a light blue background. The hands are positioned behind the title text, with the larger hand on the left and the smaller hand on the right, their fingers interlaced.

Met oefeningen
voor een levenslange en
monogame relatie

Laat me niet los

Dit boek is opgedragen aan mijn kinderen, in de hoop dat hun liefdesrelaties rijk, intens en bevredigend zullen zijn.

Maar ik draag dit boek ook op aan alle anderen van wie ik houd – mensen die me voortdurend een veilig plekje bieden, een zekere basis voor een vreugdevolle sprong in het onbekende. Jullie weten wel wie ik bedoel.

Laat me niet los

Met oefeningen voor een
levenslange monogame relatie

Dr. Sue Johnson

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

Zesde druk, augustus 2018

Oorspronkelijke titel: *Love Sense*

© 2013 Susan Johnson, Inc.

Deze editie kwam tot stand met toestemming van Little, Brown, and Company, New York, New York, USA. Alle rechten voorbehouden.

© 2014 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Dick van Alkemade

Bewerking: Petra Deij en Karin Wagenaar

Omslagontwerp: Nico Richter

Vormgeving: 2-D'sign, Amersfoort, www.2dsign-amersfoort.nl

ISBN 978 90 215 5910 0

ISBN e-book 978 90 215 5630 7

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.

Mensen denken dat liefde een emotie is. Liefde is gezond verstand.

– KEN KESEY

Als je niet van iemand houdt, is alles betekenisloos

– E.E. CUMMINGS

INHOUD

Inleiding 9

Deel een

DE RELATIÈREVOLUTIE

Hoofdstuk 1: Liefde: een paradigmaverschuiving 17

Hoofdstuk 2: Gehechtheid, de sleutel tot de liefde 39

Deel twee

DE NIEUWE LIEFDESWETENSCHAP

Hoofdstuk 3: De emoties 69

Hoofdstuk 4: Het brein 93

Hoofdstuk 5: Het lichaam 121

Deel drie

LIEFDE IN ACTIE

Hoofdstuk 6: Liefde in de loop der tijd 159

Hoofdstuk 7: Rafelende banden 187

Hoofdstuk 8: Banden herstellen 219

Deel vier

DE NIEUWE WETENSCHAP TOEGEPAST

Hoofdstuk 9: Een liefdesgeschiedenis 253

Hoofdstuk 10: Liefde in de 21ste eeuw 275

Dankwoord 311

Bronnen 313

Bibliografie 315

Register 339

INLEIDING

We worden geobsedeerd door liefde en liefdesrelaties. Maar wat *weten* we eigenlijk van de liefde? Instinctief weten we dat er geen andere ervaring is die meer invloed zal hebben op ons leven, op ons geluk en onze gezondheid, dan ons succes in beminnen en bemind worden. We weten dat de liefde ons kwetsbaar maakt maar ook dat we nooit zo veilig en sterk zijn als wanneer we zeker weten bemind te worden. We weten dat op de moeilijkste momenten van ons leven alleen de troost van de mensen van wie we houden ons kan helpen. Maar ook al is onze soort rond het einde van het eerste decennium van de 21ste eeuw slim genoeg om atomen te splitsen en de ruimte te verkennen, we lijken nog steeds geen helder of nauwkeurig begrip te hebben van die intense band die van zo'n centraal belang is voor ons wezen.

In de geschiedenis van de mensheid is men het er altijd over eens geweest dat romantische liefde een raadsel is en altijd zal zijn, door haar aard niet te doorgronden. Het doet me denken aan Palamon, de gevangengenomen ridder uit de *Canterbury Tales* (Chaucer, 14de eeuw) die door zijn betraliede venster de schone Emily bespiedt die zingend bloemen plukt. Hij schreeuwt het uit van zielenpijn en legt zijn neef en medegevangene Arcrita uit:

*Denk jij, neef, dat door de gevangenis
Mijn hart opeens door smart bevangen is?
'Dan denk je dwaas: ik hield mijn oog niet droog
Omdat daardoor een pijl mij 't hart in vloog,
En dat veroorzaakt binnenkort mijn dood.
De vrouw die ik net zag, in schoonheid groot,
Wandelend hier beneden in de gaarde
Is 't die mijn jammer en mijn tranen baarde.*

*Ik weet niet of ze vrouw is of godin,
't Zou Venus kunnen zijn, godin der min.'*

– G. CHAUCER, *De verhalen van Canterbury*
(VERTALING ERNST VAN ALTENA,
ATHENAEUM-POLAK & VAN GENNEP, 2009).

Voor velen van ons lijkt de liefde een betovering, een machtige en gevaarlijke kracht die ons treft zonder dat we erom hebben gevraagd.

Misschien komt dat wel doordat liefde zo verbijsterend en ontembaar lijkt dat we elk vertrouwen in de levensvatbaarheid van stabiele romantische relaties dreigen te verliezen. Pessimisme alom. Dagelijks lezen we in de pers verhalen over beroemdheden die in overspelige situaties zijn betrapt of we zien de beelden ervan op tv. We lezen online blogs waarin partnerruil wordt aanbevolen als dé manier om de onvermijdelijke sleur in je relatie tegen te gaan; ingezonden brieven waarin gesteld wordt dat monogamie een verouderd en onmogelijk idee is dat moet worden afgedankt. Als het gaat om liefde tussen volwassenen, lijken we de weg helemaal kwijt te zijn. En dat nu net in een tijd waarin, ironisch genoeg, romantische liefde belangrijker is dan ooit. De westerse samenleving wordt geteisterd door een tsunami van eenzaamheid, angst en depressiviteit. Tegenwoordig zijn liefdesbetrekkingen tussen volwassenen vaak de enige echte menselijke banden waarop we kunnen rekenen in onze krankzinnige wereld van mobiliteit en multitasking. Mijn grootmoeder woonde in een dorp met driehonderd inwoners dat haar een heel netwerk van kameraadschap en steun bood maar nu lijken de meesten van ons, als we geluk hebben, te leven in een gemeenschap van twee. Het zoeken naar en het zich vastklampen aan een levensgezel is geworden tot een dringende aangelegenheid in ons leven nu andere banden binnen onze leefgemeenschap zo op de achtergrond zijn geraakt. Alles wijst erop dat we steeds afhankelijker worden van onze partner als het gaat om steun en een emotionele band, terwijl we niet meer weten hoe we liefde moeten doen opbloeien en vasthouden.

Bovendien werken we onszelf vaak behoorlijk tegen als het gaat om ons verlangen naar liefde en betrokkenheid. Onze samenleving verheerlijkt emotionele onafhankelijkheid. Voortdurend worden we opgeroepen om voor alles en vooral van onszelf te houden. Een vriend zei me onlangs nog op een feestje: ‘Zelfs jij zult het toch moeten toegeven. We leven in het algemeen in een afstandelijke en afwijzende samenleving. De mensen geloven niet meer in liefdesrelaties. Die hebben geen prioriteit. Trouwens, niemand heeft er nog tijd voor.’

Als klinisch psycholoog, relatietherapeut en onderzoeker van relaties raak ik steeds meer verontrust en gefrustreerd door de toestand waarin we zijn terechtgekomen en waarheen we op weg lijken te zijn. Door mijn eigen werk en dat van geachte collega's weet ik dat dat cynisme en die hopeloosheid misplaatst zijn. We beschikken tegenwoordig over een nieuw, optimistisch en praktisch perspectief op de romantische liefde. Het is gebaseerd op wetenschappelijke inzichten en maakt duidelijk dat liefde van levensbelang is voor ons bestaan. En liefde is helemaal niet iets raadselachtigs maar juist ten diepste logisch en begrijpelijk. Bovendien is ze flexibel en functioneel. Beter nog, ze is kneedbaar, herstelbaar en duurzaam. Kortom, we weten nu eindelijk en onweerlegbaar dat liefde ‘zinnig’ is. Dat woord is afgeleid van het Latijnse *sentire* oftewel ‘waarnemen’, ‘gevoelen’ of ‘oordelen’ maar ook ‘zich bewust zijn’. En met dit boek wil ik je op weg helpen naar een bevredigende en duurzame liefde.

Uit *Laat me niet los* zul je te weten komen wat ik en andere wetenschappers hebben ontdekt gedurende dertig jaar klinisch onderzoek, laboratoriumexperimenten en toegepaste therapieën. Je zult zien dat liefde een fundamentele overlevingsstrategie is, dat het een essentiële taak van ons zoogdierenbrein is anderen te begrijpen en op anderen te reageren en dat juist ons vermogen op anderen te vertrouwen ons sterk maakt. Dat afwijzing en verlaten worden gevaarsignalen zijn die ons echt fysiek pijn doen, dat seksuele verliefdheid en nieuwigheid overschat worden en dat zelfs de meest gekwetste paren hun band kunnen herstellen als ze leren een beetje anders om te gaan met hun emoties.

Hoofdstuk 4

Het brein

Mijn eigen brein is voor mij een totaal onverklaarbaar stuk machinerie: onafgebroken zoemt en broemt het, het verheft zich brullend en duikt dan omlaag om zich te begraven in de modder. En waarom? Waar is die passie goed voor?

– VIRGINIA WOOLF

Je loopt een kamer in... en daar staat hij. Hij draait zich om, ziet je en grijnst en jij staat in vuur en vlam. Je hart slaat op hol, je vingers tintelen, je grijnst terug. Je voelt geen dreiging, integendeel, je voelt je wonderlijk veilig. Zijn gezicht doet je denken aan dat van je vader, op wie je dol bent. Hij heeft dezelfde glimlach en net als je vader ziet hij er vriendelijk en grappig uit. Hij lijkt ook wel een beetje op die filmster van wie je helemaal weg bent, die met die blauwe ogen, brede schouders en strakke buikspieren. Hmm, heel sexy. Je loopt door, en hij ook. Jullie schudden elkaar de hand en blijven bij elkaar staan, jullie praten wat. Na een poosje ga jij de manier nadoen waarop hij staat en zijn handen beweegt. Als hij zijn gewicht overbrengt op zijn linkervoet, breng jij je gewicht naar je rechtervoet. Als hij zijn arm buigt en zijn hand op zijn heup legt, vindt jouw hand ook al snel zijn weg naar je eigen heup. Hij heeft het over problemen op zijn werk en jij begrijpt precies waarover hij het heeft. Plotseling voel je je heel dicht bij hem, er is een band. Je wordt verliefd.

Liefde voelen we op onze huid en, naar we zeggen, in ons hart. Maar de nieuwe wetenschap maakt duidelijk dat de feitelijke plaats van de liefde het brein is. Dat zou een schok zijn geweest voor de mensen in de oudheid, bij wie het brein bijna altijd laag aangeschreven stond. De Egyptenaren bewaarden bij het mummificeren van

de doden zorgvuldig het hart en andere organen voor gebruik in het hiernamaals maar ze waren zo weinig onder de indruk van het brein dat ze dat als vanzelfsprekend verwijderden en weggooiden. De Grieken lieten zich er in het algemeen ook nogal laatdunkend over uit. Aristoteles betitelde het brein als 'een orgaan van weinig belang' dat als taak had het bloed te koelen. Honderden jaren later kwam Descartes tot de conclusie dat het brein een soort antenne was waardoor de geest communiceerde met het lichaam.

Tegenwoordig weten we, dankzij nieuwe onderzoekstechnieken die ons de afgelopen twintig jaar meer hebben geleerd over het brein dan alle eeuwen daarvoor, dat die drie pond rimpelige, geleiachtige substantie in onze schedel van levensbelang is voor onze liefdevolle dans met een ander. Het brein is namelijk ten diepste een sociaal orgaan dat erop gericht is verbindingen met anderen te leggen en te onderhouden. Vanaf onze geboorte groeit ons brein en ontwikkelt het zich in reactie op onze liefdesrelaties. En als we opgroeien werkt ons brein er actief aan ons aan onze geliefden te hechten. Ons brein is zelfs zo ingesteld op relaties, zegt psycholoog Dan Stern van de universiteit van Genève, dat ons zenuwstelsel eigenlijk is 'geconstrueerd om te worden geënterd door het zenuwstelsel van anderen, zodat we anderen kunnen ervaren als van onder hun huid, net zo goed als van onder onze eigen huid.'

LIEFDE GEEFT VORM AAN HET BREIN

Vanaf onze geboorte gedijt ons brein op sociale verbindingen. Onze eerste relaties bouwen het brein letterlijk op. In de eerste vier jaar van ons leven groeit ons brein zeer snel, omdat de emotionele interacties met een liefhebbende ouder of verzorger een massa biochemische processen opwekken die de groei van onze zenuwen en onze verbindingen met de buitenwereld aanjagen. Dat gelatineachtige weefsel in onze schedel is eigenlijk een verzameling van honderd miljard neuronen of zenuwcellen en uit elk van die neuronen groeien kleine

Hoofdstuk 6

Liefde in de loop der tijd

Liefde ligt niet gewoon ergens, zoals een steen, maar moet worden gemaakt, zoals brood: steeds weer opnieuw gemaakt, nieuw gemaakt.

– URSULA K. LE GUIN

Omhelzing. Kus. Fade-out. Enkele uitzonderingen daargelaten, markeert een extatische omhelzing het einde van de meeste romantische films en reality dating shows op tv (ooit gekeken naar *The Bachelor of Millionaire Matchmaking*?) De boodschap is dat het paar vanaf dat moment nog lang en gelukkig leeft. Maar dat is natuurlijk een illusie (de meeste op tv gekoppelde paren gaan na een paar maanden weer uit elkaar).

We zouden graag willen dat een relatie voor altijd op haar hoogtepunt blijft, maar we weten wel beter. Relaties zijn geen statische, in de tijd bevroren verbintenissen; het zijn levende, ademende organismen die in de loop der dagen en jaren reageren op de buitenwereld en op hun eigen interne dynamiek.

Relaties worden voortdurend op de proef gesteld. We zijn ons maar al te goed bewust van de beproevingen die worden veroorzaakt door toevallige of opzettelijke wreedheden, zoals ziekte en ontrouw. Maar minder bekend is dat ook de meest gewenste en welkome gebeurtenissen een grote uitdaging vormen. De revolutie in de wetenschap heeft ons geleerd dat duurzame relaties door een beginfase en drie belangrijke hoofdfasen gaan en dat in elk daarvan kritieke veranderingen plaatsvinden die de grond onder de voeten van elk paar doen schudden, ook het meest veilige en vreedzame.

Fascinatie is het voorspel dat leidt tot elke relatie. In die fase zijn we vreselijk verliefd en raken we geobsedeerd van onze partner. De eerste fase, Formele Binding, begint wanneer de partners doorgroeien naar een meer expliciete afhankelijkheid en verbintenis. Die cruciale verandering heeft gewoonlijk plaats na één of twee jaar omgang. De tweede fase, Ouderschap, draait om de komst van het eerste kind. Dat is met name voor vrouwen een zware tijd en vele worden diep ongelukkig of zelfs klinisch depressief. In de derde fase, Rijpe Liefde, treedt de cruciale verandering op wanneer het jongste kind het ouderlijk huis gaat verlaten. Een andere stressfactor, pensioen, komt rond dezelfde tijd of later.

Het leven van een paar verandert opvallend en onvoorspelbaar in dergelijke cruciale overgangperiodes, wanneer zich nieuwe uitdagingen voordoen en andere behoeften zich doen gelden. Het egale, vertrouwde pad wordt ineens hobbelig en vreemd. Geliefden kunnen grote vreugde, trots en opwinding beleven maar ook worstelen met zware stress en onzekerheid. In deze perioden wankelen veel paren. De gebruikelijke verklaring daarvan is dat de druk van zo'n overgang in het leven te veel bleek te zijn. Maar er gaat meer achter schuil dan we vroeger dachten.

Die veranderingen in de relatie zijn in feite bindingscrises met als centrale kwesties onze behoefte aan verbinding en de aard van onze band. De emotionele balans van het paar wordt bedreigd en het geloof en het vertrouwen in elkaar komen vaak ter discussie te staan. In zulke tijden moet de band worden bijgesteld of hernieuwd, anders zou hij kunnen breken onder het gewicht van de nieuwe realiteit en de veranderde verwachtingen van elk van beide partners. Hoe meer inzicht we hebben in die fasen en omslagpunten en in de relationele behoeften die daaruit voortkomen, hoe beter we zijn toegerust om ermee om te gaan.

FASCINATIE

Liefde begint met verliefdheid en obsessie. Vaak denken we dat dit uitsluitend het resultaat is van seksuele begeerte. Maar al meteen

vanaf het begin is er ook sprake van emotioneel verlangen. Het is zoals Paul Eastwick, psycholoog aan de Universiteit van Texas in Austin het zegt: passie kan het best worden gedefinieerd als een combinatie van seksuele verbinding en verlangen naar gehechtheid.

Een nieuwe relatie gaat gepaard met spanning en angst. We fluisteren tegen onszelf: 'Wil die ander me wel? Word ik straks misschien afgewezen?' Ons verlangen en onze angstige voorgevoelens brengen ons ertoe risico's te nemen, toenadering te zoeken en dichterbij de ander te komen. Als de partner positief reageert, wordt onze angst gekalmeerd en langzaam wordt zij/hij, om met John Bowlby te spreken, 'onvervangbaar'. De combinatie van angstgevoelens en kwetsbaarheid gevolgd door de ontdekking dat de ander kan en zal reageren, is de hoeksteen van de liefde.

In films vinden de hoofdpersonen elkaar op het eerste gezicht vaak niet aardig, maar als ze samen eenmaal een aantal moeilijkheden en angsten te boven zijn gekomen en troost en bescherming bij elkaar hebben gevonden, beseffen ze dat ze verliefd op elkaar zijn. Psycholoog Lane Beckes van de Universiteit van Minnesota constateerde inderdaad dat elke vorm van dreiging automatisch het hechtingssysteem inschakelt, onze behoefte aan geruststelling oproept en anderen, die mogelijk deze geruststelling kunnen bieden, aantrekkelijker voor ons maakt. Ze beoordeelde 48 studenten op hun hechtingsstijl en vroeg hun vervolgens om op een computerscherm te kijken naar korte clips van vier glimlachende gezichten van mannen en vrouwen; tegelijk werden subliminale beelden getoond van hetzij neutrale voorwerpen zoals een deegroller, hetzij verontrustende beelden zoals een aanvallende slang. Ook moesten ze op een toets drukken als er letters op het scherm verschenen waarvan ze een woord konden maken.

De onderzoekers stelden vast dat de studenten veel sneller woorden uit de sfeer van gehechtheid herkenden, zoals 'koesteren', 'troost' en 'vertrouwen', als ze net de slang hadden gezien. Bovendien waren de onveilig gehechte proefpersonen beter in het herkennen van woorden als 'afwijzing' en 'kwetsbaar'. Studenten beoordeelden de foto's van gezichten bovendien als aantrekkelijker, warmer en aardiger na de enge beelden.

DANKWOORD

Ik draag dit boek over de wetenschap van intieme relaties op aan de mensen die me het meest geleerd hebben over dit onderwerp.

De eerste is mijn vader, Arthur Driver, zeeman en caféhouder in een Engels stadje, wiens gezicht steeds weer begon te stralen van genoeg als zijn dochttertje, een praatziek meisje uit de arbeidersklasse, hem uitdaagde of het met hem oneens was. Mijn moeder Winifred leerde me dat moed het allerbelangrijkste in het leven was, inbegrepen de moed om je hand uit te steken naar en voor anderen. Mijn grootmoeder Ethel, een piepklein vrouwtje, liet me zien dat met een dierbare geliefde aan je zijde ook de moeilijke perioden in het leven vol vreugde kunnen zijn. En mijn levenslange vriend pater Anthony Storey die weliswaar in een andere God geloofde dan ik, leerde me dat heiligheid, een woord dat komt van het Oudnoorse woord voor 'heel', altijd te maken heeft met medeleven en zorg voor anderen.

Alles wat in dit boek ter sprake komt – verbinding, verbroken verbinding, emotie en gehechtheid – heb ik geleerd van mijn gezin: mijn drie kinderen Sarah, Tim en Emma en mijn geweldige levenspartner, John Palmer Douglas. Liefde en verbinding bestuderen om vervolgens te proberen te leven naar wat je hebt geleerd, is een levenswerk en mijn gezin is buitengewoon geduldig geweest met mijn pogingen om dat te doen.

Ik heb in de loop van de jaren ook veel geleerd van mijn inspirerende cliënten (dit boek zou niet mogelijk zijn geweest zonder hen) en van mijn fantastische studenten aan de Universiteit van Ottawa en de Alliant International University in San Diego. Bovendien heb ik veel geleerd van mijn ongelofelijke groep collega's die de hele wereld met mij over reizen om aan professionals uit de geestelijke gezondheidszorg en aan paren te onderwijzen wat wij hebben geleerd

over het creëren van veiliger bindingen. Speciale collega's in het veld van de relatietherapie, zoals John en Julie Gottman, hebben me aangemoedigd en ondersteund. Nu de studie naar verbinding zich zo ontwikkeld heeft hebben anderen, uit disciplines buiten de klinische psychologie, zoals de neuroloog Jim Coan en de sociaalpsychologen Mario Mikulincer en Phil Shaver, me uitgedaagd en gestimuleerd. Mijn dierbare collega's van het Internationale Centrum voor Excellentie in Emotiegerichte Therapie (ICEEFT) en alle ongeveer dertig daarmee verbonden centra hebben een gemeenschap van betrokken klinici in het leven geroepen die voor mij een professionele familie is waar onzekerheden onderzocht en ontdekkingen uitgebouwd kunnen worden.

Ik wil Tracy Behar danken, mijn redacteur bij Little, Brown, voor haar geduld en haar inzet om me te helpen bij het schrijven van een tweede boek over liefdesrelaties; dank ook aan mijn altijd optimistische en toegewijde agent Miriam Altshuler. Dit boek zou niet mogelijk geweest zijn zonder de scherpe analytische geest en de redactionele vaardigheden van Anastasia Toufexis, die volhield dat deze enigszins academische verhandeling van belang en zelfs leesbaar was.

Ten slotte draag ik dit boek op aan allen die zich inspannen om te begrijpen wat romantische liefde is en die, ook wanneer ze verdwaald zijn in momenten van opperste verwarring en wanhoop, toch steeds weer terugkeren naar hun geliefde en die proberen het pad te volgen dat leidt naar een veiliger verbinding. We zijn met zovelen...

BRONNEN

Voor meer informatie over dr. Sue Johnson, haar boeken en haar werk, ga naar www.dr.suejohnson.com.

Dr. Sue Johnsons boek *Houd me vast – Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie* biedt een inleiding tot en een populaire versie van de Emotiegerichte Therapie, de relatietherapie die zij heeft ontwikkeld. Het boek is te koop in de boekhandel.

www.iceeft.com is de website van het International Center for Excellence in EFT. Deze non-profitorganisatie wijdt zich aan de praktijk en de evaluatie van de allernieuwste behandelingen van paren en gezinnen, de opleiding van professionele therapeuten en aan elementair onderzoek naar het veranderingsproces in liefdesrelaties.

Ga voor therapeuten in Nederland naar www.eft.nl of www.eftnetwerk.nl; voor België naar <http://eft-belgium.org>.

Petra Deij en Karin Wagenaar dank voor het meelezen van de vertaling

In dit boek beschrijft Sue Johnson op een inzichtelijke manier wat we inmiddels ook in de wetenschap weten over de liefde. Zij neemt ons mee langs allerlei onderzoeken en experimenten waaruit blijkt dat mensen niet geboren zijn om alleen te zijn, maar juist om zich te verbinden met anderen. Pas dan zijn we op ons best! Daarbij gaat het niet om het inleveren van onze zelfstandigheid, maar juist om de gezamenlijkheid die ons kracht geeft.

Sue Johnson leert ons over hechting, liefde, het lichaam, de veranderingen in relaties, en de manieren om relaties te verbeteren. Aan de hand van de lotgevallen van anderen en oefeningen om het geleerde zelf in de praktijk te brengen leert zij ons relaties te verdiepen en beter te begrijpen.

Zo leren wij contact te maken met anderen, reacties van anderen beter te duiden en onszelf en onze eigen angsten beter te uiten. En dan blijkt die levenslange, fijne en monogame relatie ineens veel dichterbij dan we dachten!

DR. SUE JOHNSON is klinisch psycholoog en vooraanstaand deskundige in de relatiewetenschap. Ze ontwikkelde de Emotionally Focused Couple Therapy (EFT) en schreef het boek *Houd me vast bij die methode*.

‘Sue redt heel veel relaties.’

– Libelle



**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen