

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

■ Boeken

Houd me vast. Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie

Sue Johnson (2009). Utrecht/Antwerpen: Kosmos. 286 pp. € 19,95. ISBN 978 90 215 3598 2.

Dit is het eerste boek van Sue Johnson, de grondlegger van de emotionally focused therapy (EFT), dat in het Nederlands is vertaald. Het is deels een beschrijving van het ontstaan van de methode en de achterliggende hechtingstheorie, en deels een zelfhulpboek voor paren volgens de principes van EFT.

In de inleiding zet de schrijfster uiteen hoe ze van jongs af aan gefascineerd is geweest door relaties tussen mensen en de geheimzinnige kracht van de liefde, en hoe deze fascinatie een belangrijke reden voor haar was om relatietherapeut te worden. In haar eerste praktijkjaren ontdekte ze dat de bestaande methodes van relatietherapie niet afdoende waren, dat paren niet geïnteresseerd waren in inzichten en niet redelijk wilden communiceren of onderhandelen. Hun hardnekkige en schijnbaar irrationele strijd ging om emotionele verbondenheid, en vooral het gemis daaraan.

In het eerste deel beschrijft ze hoe allang uit historisch onderzoek bekend is dat kinderen zich niet gezond kunnen ontwikkelen als ze geen emotione-

le band met een verzorger aan kunnen gaan, en hoe de Engelse psychiater John Bowlby (1907-1990) tot zijn hechtingstheorie is gekomen. De belangrijkste boodschap van Johnson hierbij is dat de hechtingstheorie volkomen afwijkt van de heersende opvatting over volwassenen in onze cultuur: dat rijpheid staat voor onafhankelijkheid en zelfstandigheid. Uit het onderzoek naar volwassen hechting sinds de jaren tachtig blijkt dat een duurzame, veilige band met een geliefde het ons mogelijk maakt om de problemen en de uitdagingen in het leven beter aan te kunnen; hechting en autonomie zijn twee kanten van eenzelfde munt. Deze kernboodschap wordt in het boek steeds op verschillende wijze herhaald.

In het tweede deel beschrijft Johnson aan de hand van verbatim voorbeelden zeven 'transformerende gesprekken', waarin ze in feite de drie stadia en negen stappen van EFT illustreert. Aan het eind van elk 'gesprek' stelt zij een aantal oefeningen voor, waarin het zelfhulpkarakter van het boek tot uiting komt.

Het eerste gesprek gaat over de bewustwording van een drietal circulaire

patronen waarin problematische paren gevangen kunnen raken, de 'duivelse dialogen'. Het eerste patroon, 'zoek de boef', is een serie van verwijten over en weer. Het tweede patroon is dat de ene partij zich eisend opstelt en de andere zich terugtrekt, de 'protestpolka' genoemd. Het derde patroon is 'verstijf en vlucht', als beiden zozeer alle hoop verliezen dat ze het opgeven en zich terugtrekken.

Johnson nodigt paren uit de cirkel en hun eigen passen daarin te leren herkennen en als gezamenlijke vijand te gaan zien.

Het tweede gesprek gaat over pijnplekken uit deze of vroegere hechtingsrelaties, die ontstaan of gereactiveerd worden op een moment dat de hechtingsbehoefte van de ene partner door de andere wordt ontkend of genegeerd, wat in elke relatie onvermijdelijk wel eens gebeurt. Zulke pijnplekken zijn meestal de achterliggende reden dat een paar in de eerder genoemde duivelse dialogen terecht komt; het paar moet ze leren ontdekken, verzorgen en delen, in plaats van de pijn te verstoppen achter aanvallend of vermijgend gedrag.

In het derde gesprek leert het paar door het nader onderzoeken van crisismomenten de negatieve spiraal te de-escaleren, doordat elke partner de verantwoordelijkheid voor het eigen aandeel in de spiraal aanvaardt en gaat beseffen hoe daarmee gevoelens

en gedrag van de ander mede worden vormgegeven. Zo ontstaat ruimte om de achterliggende hechtingsangsten en -verlangens uit te gaan wisselen.

In het vierde gesprek gaat het over het ontwikkelen van betrokkenheid en verbondenheid, doordat een paar

... de passie nieuw leven inblazen ...

met elkaar leert delen waar beiden het meest bang voor zijn, en wat ze het meest van de ander nodig hebben. Dit

is het meest cruciale moment in EFT, en ook het aspect waarin EFT zich het meest onderscheidt van andere vormen van relatietherapie. Hier gaat het over de meest primaire hechtingsbehoeften, omdat angst voor contactverlies en verlangen naar verbondenheid immers twee kanten zijn van dezelfde medaille.

Het vijfde gesprek behandelt de (soms ogenschijnlijk kleine) voorvallen die voor één van de partners een traumatische hechtingskwetsuur vormen. Zo'n voorval kan honderden positieve ervaringen overschaduwen, omdat de basisveiligheid van de relatie is beschadigd. Paren proberen vaak zo'n trauma in te kapselen, maar Johnson laat zien hoe het mogelijk is om dergelijke hechtingswonden samen onder ogen te zien en aan herstel van het vertrouwen te werken.

Het zesde gesprek gaat over seksualiteit en aanraking, en hoe een paar daardoor de relatie kan versterken en de passie nieuw leven inblazen. John-

son verzet zich tegen het idee dat de eerste hartstocht onvermijdelijk tot een kalm vuurtje uitdooft in een langer durende relatie.

Het zevende gesprek behandelt hoe de liefde op lange termijn levend kan worden gehouden, met een aantal suggesties over gevarenczones, rituelen, blijvend oog hebben voor de hechtingsaspecten in discussies, en het samen formuleren van twee verhalen: 'onze veerkrachtige relatie' en 'onze liefde in de toekomst'. Kortom, zoals een andere auteur het noemt: liefde is een werkwoord.

In een slothoofdstuk beschrijft Johnson hoe een veilige hechting traumatische ervaringen kan helpen genezen (trauma's van militairen, hulpverleners, overlevenden van rampen en ongelukken) en hoe veilige hechting zich maatschappelijk voortplant in steeds wijdere cirkels, als de kringen van een steen in het water.

Als min of meer beginnend EFT-therapeut was ik natuurlijk bekend met de

methode, maar dit cliëntenboek vond ik desondanks erg interessant om te lezen, vooral door Johnsons bevologenheid. De grondige manier waarop ze haar eigen ervaringen, het onderzoek naar relaties, psychische en zelfs fysiologische en hersenprocessen aan elkaar verbindt, is erg overtuigend.

Toch geeft dit ook nadelen. De vele manieren waarop ze haar boodschap brengt, maakt het boek soms wat langdradig en wekte bij mij zelfs wat weerstand op in de trant van 'nou weet ik het wel'. Aan de andere kant is het boek vooral bedoeld voor paren met problemen, en kan herhaling de kans vergroten dat de boodschap overkomt.

De vertaling uit het Engels is helder maar soms zijn Engelse uitdrukkingen te letterlijk 'overgezet' in plaats van dat een daarvoor gangbare Nederlandse uitdrukking is gekozen.

Henk de Jong



Handboek gesprekstherapie: de persoonsgerichte experiëntiële benadering

G. Lietaer, G. Vanaerschot, J.A. Sniijders & R.J. Takens (red.) (2008). Utrecht: De Tijdstroom. 662 pp. € 55,-. ISBN 978 90 5898 138 7.

Als lid van het Centrum voor Cliëntgerichte-Experiëntiële Psychotherapie

aan de K.U. Leuven waardeer ik mijn cliëntgerichte collega's en hun werk.