

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

Liefde, gehechtheid en meer?¹

In de relatietherapie wordt met tussenpozen gewezen op het gebrek aan aandacht voor het thema liefde (Grunebaum, 1997; Riehl-Emde, Volker, & Willi, 2003; Roberts, 1992; Willi, 1997). Dagdagelijkse ervaring leert dat paren liefde als een centraal thema beschouwen, en als beslissende factor voor kwaliteit en stabiliteit van de relatie; onderzoek bevestigt dit (Acevedo & Aron, 2009; Riehl-Emde e.a., 2003; Sprecher & Fehr, 1998).

Binnen de relatietherapie stelt de *emotionally focused therapy* (EFT) liefde wel centraal. Grondlegster Susan Johnson stelt volwassen gehechtheid voor als conceptualisering van de liefde (2004, 2006). Hierin volgt zij Hazan en Shaver (1987). Deze keuze heeft veel voordelen. Desondanks stel ik voor om 'liefde' te handhaven als het overkoepelende begrip. De redenen en mogelijke voordelen worden besproken in zes stellingen.

STELLING 1

Het gebruik van de gehechtheidstheorie voor de volwassen liefde heeft veel voordelen

Ik beperk mij hier tot een drietal voordelen van de gehechtheidstheorie.

Ten eerste biedt deze theorie een samenhangend, relevant en met enorm veel onderzoek onderbouwd kader om de volwassen liefdesrelatie te begrijpen, en de vicieuze cirkels en 'duivelse dialogen' tussen partners (Johnson, 2004, 2009).

Ten tweede maakt de gehechtheidstheorie duidelijk dat het in relatietherapie niet zozeer gaat om het verminderen van relationele stress en relationele moeilijkheden op zich. Relatietherapie kan slechts succesvol op langere termijn zijn als zij de partners helpt om hun onderlinge band te verstevigen (Johnson, 2004, 2006), al moeten de slechte ervaringen wel eerst afnemen om ruimte te maken voor goede ervaringen.

Ten derde biedt de gehechtheidstheorie een verklaring voor de verbanden die gevonden worden tussen de kwaliteit van de volwassen liefdesrelatie en allerlei gezondheidsfenomenen, zowel op mentaal als somatisch gebied (Robles & Kiecolt-Glaser, 2003). En dat pleit voor relatietherapie als een zinnige therapievorm bij deze gezondheidsproblemen.

1 Deze tekst is gebaseerd op een lezing gehouden ter gelegenheid van het eerste Nederlandse EFT-congres op 12 november 2010 te Utrecht. Stelling 5 en 6 vormden zich oorspronkelijk in dialoog met vriend en collega An Hooghe.

STELLING 2

Een wetenschappelijke houding veronderstelt het bewust op zoek gaan naar nadelen van de gemaakte theoretische keuze

Het gebruik van de gehechtheidstheorie voor het conceptualiseren van volwassen liefde heeft niet alleen maar voordelen. Ik beperk mij hier tot twee mogelijke nadelen.

Allereerst lijkt in teksten die steunen op deze theorie de exploratieve, autonomievergroten kant van veilige gehechtheid minder aandacht te krijgen dan de nabijheid en troostzoekende kant. Het nadeel dat ik hier aanhaal zit eerder in het lezen van de theorie dan in de theorie zelf. Immers, deze stelt dat men door veilige gehechtheid positieve innerlijke werkmodellen vormt van zichzelf, de ander en de wereld, waardoor men opener staat voor nieuwe ervaring, leren en onderzoek van de wereld (Mikulincer & Shaver, 2007). Hoe helpen we partners om elkaars individuele groei binnen en buiten de relatie te stimuleren? Als we de exploratieve kant van gehechtheid verwaarlozen en alleen maar naar meer nabijheid streven, bevorderen we dan niet eerder een onveilige gehechtheid?

Ten tweede richt 'gehechtheid' de aandacht meer op veilige verbondenheid, en minder op verlangen en plezier. Terwijl liefde ook verlangen en plezier omvat. Om in neurohormonale termen te spreken: gehechtheid gaat meer over oxytocine dan over serotonine, dopamine of androgenen (Fisher, Aron, Mashek, Haifang, & Brown, 2002). Alhoewel onderzoek verbanden aantoonde tussen bijvoorbeeld gehechtheidsstijl en seksuele gedragsstijlen, vallen deze niet samen (Feeney & Noller, 2004).

STELLING 3

Als twee woorden hetzelfde gaan betekenen, gaat er betekenis verloren

Woorden verwerven betekenis door zich te verbinden met andere woorden. Een van de verbindingen tussen woorden is de metafoor 'is als'. In dit geval: 'we kunnen liefde begrijpen als volwassen gehechtheid'. Tot zover niets aan de hand; een verhelderende vergelijking, een nieuw perspectief. Maar bij metaforen lopen we het risico dat de kaart de werkelijkheid wordt. De metafoor wordt dan een gelijkstelling: 'liefde is volwassen gehechtheid'. Dat is systeemtherapeuten eerder overkomen toen zij vastliepen in de gelijkstelling 'het gezin is een systeem' in plaats van de oorspronkelijke visie 'het gezin kan begrepen worden als een systeem' (Lowe, 1990).

Johnson besluit haar boek *Houd me vast* met: 'Maar we zullen de liefde nooit helemaal begrijpen. Hoe meer we ontdekken, hoe meer we aanlopen tegen wat we niet weten' (2009, p.272). Zoals Juan Linares (2006) stelt: het is alsof de wetenschap en de wetenschappers bang zijn van het woord omwille van zijn poëtische, literaire, filosofische en religieuze connotaties. Ik pleit ervoor om het woord 'liefde' te blijven gebruiken in therapeutische en professionele teksten, in reflecties en in therapie.

STELLING 4

Laat het woord 'liefde' het overkoepelende begrip blijven

Wat zijn uw associaties bij het woord 'gehechtheid' (*attachment*)? Wat komt er op aan beelden, wat komt er op aan verwante woorden, wat komt er op aan ervaringen? En laat nu uw gedachten eens gaan over het woord 'liefde': welke beelden, welke verwante woorden, welke ervaringen?

De twee woorden komen uit verschillende werelden. 'Gehechtheid' komt uit een wetenschappelijke context. 'Liefde' wordt meer omringd door woorden uit het dagdagelijks leven, een lokale en tegelijk universele context. Ik zet de voordelen van het overkoepelend gebruik van het woord 'liefde' op een rij.

Ten eerste sluit het woord 'liefde' beter aan bij de taal van onze cliënten dan 'gehechtheid'. Zij hoeven niet in te voegen in onze wetenschappelijke taal.

Ten tweede lijkt het woord 'liefde' gekenmerkt te worden door de onmogelijkheid om het wetenschappelijk precies te omschrijven (Berscheid, 2006; Fehr, 1991). In lokale conversaties, tussen partners bijvoorbeeld, heeft deze ondefinieerbaarheid juist als voordeel dat het woord beter de lokaal gehanteerde betekenissen vertegenwoordigt.

Het derde voordeel bouwt verder op het vorige. Waar deze ondefinieerbaarheid een moeilijkheid opwerpt voor wetenschappelijk onderzoek, vormt ze waarschijnlijk een voordeel voor therapie. Het laat toe om – samen met dit paar, in deze sessie – een stilzwijgende overeenkomst te sluiten dat we het over hetzelfde hebben, namelijk liefde. De verschillen verdwijnen dan in de stilzwijgende overeenkomst en dialoog wordt mogelijk. Berscheid stelt: 'Despite the fact that love is one of the most polysemous words in English language, people generally know what the person using the word is trying to communicate (2006, p.171).'

Ten vierde laat het woord 'liefde' ruimte voor het uitzoeken van andere betekenissen, van andere perspectieven en accenten.

STELLING 5

Door liefde te begrijpen in de context van de zin 'ik hou van jou, jij houdt van mij', worden we gevoelig voor het circulaire karakter ervan

Een heel aantal sociaalpsychologen hebben hun carrière gewijd aan de studie van liefde (Hendrick, 2004; Lee, 1973; Marston, 1998; Marston, Hecht, Manke, McDaniel, & Reeder, 1998; Sternberg & Weis, 2006). Veel onderzoekers richten zich op de betekenis van het woord in isolatie, los van elke context. Als relatie- en gezinstherapeut ben ik gaan nadenken over liefde in de context van de zin 'ik hou van jou, jij houdt van mij'; in het Vlaams 'ik zie u graag, gij ziet mij graag'.

Zeggen dat we van iemand houden van wie we zeker weten dat hij of zij niet van ons houdt, dat verstaan we niet onder liefde binnen volwassen relaties. Het ene 'houden van' kan niet zonder het andere. Het andere 'houden van' is in het ene mee verondersteld. Beide elementen kunnen bij tijd en wijle eerder een vraag dan een stelling zijn. Hou ik nog van jou, hou jij nog van mij?

Het circulaire karakter komt verder naar boven in het gegeven dat ik van jou hou en verlang dat jij, die specifieke ander, van mij houdt. Als liefde gaat om het verlangen naar het vormen van een band, dan een band met *jou*, niet met zomaar een ander. Omdat jij die bijzondere persoon voor mij bent, verlang ik er naar dat ik die bijzondere persoon voor jou ben. En ook omgekeerd. Ik kan voelen dat jij verlangt dat ik het ben die van jou houdt. Wat jij zoekt en nastreeft is niet de liefde van zomaar iemand, maar de mijne.

STELLING 6

Liefde in de context van de zin 'ik hou van jou' verwijst naar innerlijke spanningen die zowel inherent als noodzakelijk zijn

Inherent aan liefde is een aantal innerlijke spanningen. Die spanningen zijn niet alleen gegeven, maar ook noodzakelijk voor het in leven houden van de liefde. Welke spanningen kunnen we horen als we nadenken over liefde binnen de zin 'ik hou van jou'?

Ten eerste valt op dat er zowel sprake is van een 'ik' als van een ander, 'jij', en van 'houden van'. Liefde verwijst dus tegelijkertijd naar afzonderlijke personen, naar autonomie, individualiteit, en naar het overstijgen van individualiteit binnen een band. Beide, autonomie en band, zijn noodzakelijk met elkaar verbonden. Opdat een 'ik' zou kunnen houden van een 'jij', moet er noodzakelijk

een onderscheid zijn. Ook die ander kan enkel van mij houden als de ander van mij onderscheiden is. Hier ontmoeten we wederom het circulaire.

Ten tweede veronderstelt het houden van die ander het kennen van die ander. In Vlaanderen betekent de zin 'ik heb iemand leren kennen' dat je een (potentiële) liefdespartner hebt ontmoet. Uiteraard betreft het hier geen louter intellectuele kennis, doch eerder, en bovenal, een emotioneel, lichamelijk en contextueel kennen. Maar dat staat op gespannen voet met het gegeven dat iemand nooit helemaal te kennen is, laat staan zich helemaal zou laten kennen, of zich zou kunnen laten kennen. Die ander is onkenbaar omdat ieder mens voortdurend in opbouw is, onaf. Tenslotte zou de liefde, en de zin om te kennen, verdwijnen bij volledige kennis. Het mysterie van de liefde zit mogelijk juist in het onkenbare.

Naast de eerste twee spanningen – die tussen autonomie en verbondenheid, tussen kenbaarheid en mysterie – is er een derde spanning te bekenen als we reflecteren op 'ik hou van jou'. Het betreft de in systemische kringen welbekende spanning tussen stabiliteit en verandering. Houden van die ander zoals die ander is, suggereert dat we die ander niet willen veranderen; dat aanvaarding van de ander primair is in liefde. 'Bij jou kan ik mezelf zijn.' Maar de betrokkenheid van twee personen wijst echter op het tegengestelde, verandering. Mijn partner en ikzelf zullen evolueren (al was het maar verouderen). Dus is er in zekere zin steeds een andere partner om te aanvaarden. En deze aanvaarding gebeurt door een partner die op zijn beurt in evolutie is.

De tweede reden waarom naast stabiliteit ook verandering gegeven is: wanneer ik mij geliefd voel door die ander, geliefd voel zoals ik ben, dan verander ik al. Meestal betreft het een positieve evolutie, groei genoemd (en hier komt de autonomievergroten kant van gehechtheid weer in beeld). Immers, door aanvaard te worden, verander ik. Door te aanvaarden, verandert de ander.

Liefde verwijst dus naar een aantal ingebouwde spanningen. Ik ga echter een stap verder: deze spanningen zijn niet alleen inherent aan liefde, maar ook noodzakelijk om de liefde levend te houden.

Relatietherapeuten maken dagelijks mee dat een relatie stilvalt en de liefde dreigt af te sterven, wanneer beide partners gevangen zitten in een cirkel waarbij acties ondernomen worden om de ander te veranderen (Gottman, 1999; Sprenkle, Davis, & Lebow, 2009). Koppels doen dan alsof de in de liefde gegeven tegenstellingen tussen hen uitgesplitst zijn als persoonskenmerken. De één wil verandering, de ander niet; de één wil kennen, de ander wil zich niet laten kennen; iemand wil delen, de ander sluit zich op in een bunker van autonomie. Maar liefde heeft deze voortdurende spanning nodig. Als er band is ten koste van autonomie,

of als er autonomie is ten koste van band, sterft de liefde. Beide zijn altijd, en tegelijk, noodzakelijk aanwezig om van liefde te kunnen spreken.

De relationele dialectiek van Baxter helpt ons deze tegenstellingen te begrijpen (Baxter, 2010). Baxter gaat uit van de gegevenheid van tegenstelling in dialoog. Mogelijk zijn het niet zozeer woorden zoals autonomie en verbondenheid die tot verwarring leiden, als wel ons algemeen taalbegrip. We vinden het moeilijk om schijnbaar tegengestelde concepten tegelijkertijd te denken. We zijn geneigd ze ons voor te stellen als tegengestelde polen op een continuüm. Dan worden bijvoorbeeld emotionele afstand en emotionele nabijheid los van elkaar gedacht (Lavee & Adital, 2007). Terwijl de hier aangehaalde visie duidelijk maakt dat voor nabijheid er onderscheid of afstand moet zijn en dat afstand een band vooronderstelt.

Besluit

In deze overdenkingen stel ik voor om liefde te denken als gehechtheid en meer. Uit stelling 3 volgt dat mijn eigen analyse van de liefde niet beschouwd mag worden als de enige juiste. Er is dus nog meer.

Zo treft mij het belang van de blik in het kijken naar liefde. In een therapiefragment zegt de vrouw: 'Wat ik mis, is die blik in je ogen als je naar mij kijkt, in je ogen ben je vlak, ook naar onze oudste toe. Alleen bij de kleinste zie ik dat nog, die vonk. Dat is wat ik al jaren kwijt ben bij ons, de vonk in je ogen als je naar me kijkt.' Om dit aspect van liefde te begrijpen, hebben we weer andere beelden nodig. Liefde blijkt ook te verwijzen naar momenten waar de afzonderlijke personen verdwijnen in een groter geheel. Mogelijke kandidaten zijn hier het begrip 'synchroniciteit' en 'intersubjectiviteit' (Stern, 2000; Trevarthen, 2009) uit de ontwikkelingspsychologie, het begrip 'sacraal' bij Bateson en Bateson (1987) en het begrip 'aesthetic moment' van Bakhtin (Baxter, 2004).

Lieven Migerode

Literatuur

- Acevedo, B.P., & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love? *Review of General Psychology*, 13(1), 59-65.
- Bateson, G., & Bateson, M.C. (1987). *Angels fear. Towards an epistemology of the sacred*. New York: Macmillan.
- Baxter, L.A. (2004). Relationships as dialogues. *Personal Relationships*, 11(1), 1-22.
- Baxter, L.A. (2010). *Voicing relationships. A dialogical perspective*. London/New York: Sage.

- Berscheid, E. (2006). Searching for the meaning of 'love'. In R.J. Sternberg & K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (pp. 171-183). New Haven: Yale U.P.
- Feeney, J.A., & Noller, P. (2004). Attachment and sexuality in close relationships. In J.H. Harvey, A. Wenzel, & S. Sprecher (Eds.), *Handbook of sexuality in close relationships* (pp. 183-201). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Fehr, B. (1991). The concept of love viewed from a prototype perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 425-438.
- Fisher, H., Aron, A., Mashek, D., Haifang, L., & Brown, L. (2002). Defining the brain systems of lust, romantic attraction and attachment. *Archives of Sexual Behavior*, 31, 413-419.
- Gottman, J.M. (1999). *The marriage clinic. A scientifically based marital therapy*. New York: Norton.
- Grunebaum, H. (1997). Thinking about romantic/erotic love. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 295-307.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hendrick, S.S. (2004). Close relationship research. A resource for couple and family therapists. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(1), 13-27.
- Johnson, S.M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy. Creating connection* (2nd ed.). New York: Brunner Routledge.
- Johnson, S.M. (2006). De gehechtheidtheorie als een gids voor relatietherapie. In L. Migerode, L. & J. van Bussel, *Als liefde alleen niet volstaat* (pp. 29-49). Leuven: Lannoo Campus.
- Johnson, S. (2009). *Houd me vast. Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*. Utrecht: Kosmos.
- Lavee, Y., & Adital, B. (2007). Dyadic distance. From the inside story to a conceptual model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, 645-655.
- Linares, J.L. (2006). Complex love as relational nurturing. An integrating ultramodern concept. *Family Process*, 45(1), 101-115.
- Lowe, R. (1990). Re-imagining family therapy. Choosing the metaphors we live by. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 11(1), 1-9.
- Marston, P.J., Hecht, M.L., Manke, M.L., McDaniel, S., & Reeder, H. (1998). The subjective experience of intimacy, passion, and commitment in heterosexual loving relationships. *Personal Relationships*, 5(1), 15-30.
- Mikulincer, M., & Shaver, P.R. (2007). *Attachment in adulthood. Structure, dynamics, and change*. New York/London: Guilford.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (1998). The dissolution of close relationships. In P.J. Harvey (Ed.), *Perspectives on loss. A sourcebook* (pp. 99-112). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Sternberg, R.J., & Weis, K. (Eds.) (2006). *The new psychology of love*. New Haven: Yale U.P.
- Riehl-Emde, A., Volker, T., & Willi, J. (2003). Love. An important dimension in marital research and therapy. *Family Process*, 42(2), 253-267.
- Roberts, T.W. (1992). Sexual attraction and romantic love. Forgotten variables in marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 18(4), 357-364.
- Robles, T.F., & Kiecolt-Glaser, J.K. (2003). The physiology of marriage. Pathways to health. *Physiology and Behavior*, 79(3), 409-416.
- Sprenkle, D.H., Davis, S.D., & Lebow, J.L. (2009). *Common factors in couple and family therapy. The overlooked foundation for effective therapy*. New York: Guilford.

- Stern, D.N. (2000). *The interpersonal world of the infant. A view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books.
- Trevarthen, C. (2009). The function of emotion in infancy. The regulation and communication of rhythms, sympathy, and meaning in human development. In D. Fosha, D.J. Siegel, & M.F. Solomon (Eds.), *The healing power of emotion. Affective neuroscience, development, & clinical practice* (pp. 55-85). New York/London: Norton.
- Willi, J. (1997). The significance of romantic love for marriage. *Family Process*, 36(2), 171-182.