

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

Geweldloos verzet in gezinnen – Geweldloos verzet – Waakzame zorg

wereld vol verleidingen, worden goed uitgediept. *Waakzame zorg* leest vlot en biedt ouders een heldere leidraad. Het geeft ook behandelaren veel taal om met ouders te spreken over het aanwezig zijn in het leven van hun kinderen. Lezen dus!

Relaties, hoe doe je dat? Versterk je relatie met inzichten uit EFT

Karin Wagenaar (2016).

Culemborg: Van Duuren Psychologie.
176 pp. € 22,50. ISBN 9789 0 896 53093.

Isolde Roose

Relaties, hoe doe je dat? Zo eenvoudig en rechttoe rechtaan als deze vraag op de voorflap prijkt, zo toegankelijk en klaar formuleert auteur Karin Wagenaar in haar boek een antwoord. 'Versterk je relatie met inzichten uit EFT', luidt de ondertitel. Het boek baseert zich inderdaad op recente wetenschappelijke ontwikkelingen uit de *emotionally focused (couples) therapy* om vandaaruit inzichten aan te reiken over hoe volwassenen relaties aangaan en kunnen bestendigen en versterken.

Karin Wagenaar kan zo'n beetje als de grondlegger van de koppelvariant van eft in Nederland worden beschouwd. De ICEEFT, de vereniging opgericht en geleid door Sue Johnson, erkent haar als gecertificeerd eft-therapeut, -trainer en -supervisor en ze is er ook bestuurslid. Ik leerde haar kennen tijdens de allereerste *externship* en *core skills training* voor eft-koppeltherapie in Vlaanderen, waar ik al snel een bijzondere affiniteit voelde met haar ongekunstelde, zorgvuldig afgestemde en niettemin directe stijl. Diezelfde stijl weet mij ook doorheen het boek te bekoren.

Beatrijs Lens-van den Berg is gz-psycholoog en systeemtherapeut bij Molemann Mental Health in Huis ter Heide. Email: beatrijs.lens@molemann.nl.

In een voorwoord prijst Sue Johnson haar eigen model aan en laat ze zich lovend uit over Wagenaar. Vervolgens benadrukt Wagenaar in een woord vooraf de groeigedachte die als leidraad doorheen haar boek gewezen is. Ook als je nooit riemen gekregen hebt om mee te roeien in relaties en je beeld over een gezonde relatie danig vertekend is, kan je evolueren in de manier waarop je met relaties omgaat. Wagenaar hoopt dit groeiproces een duwtje in de rug te geven door te 'verhelderen wat je zelf kunt doen om een goede relatie te krijgen en houden' (p.12). Ze bouwt haar hele verdere betoog op rond het concept hechtingsstijl en kadert dit binnen het eft-model, dat net door die focus op het hechtingsperspectief een nieuwe dimensie geeft aan relatietherapie. Opvallend is het eenvoudige taalgebruik dat Wagenaar hanteert en haar gave om op een bevattelijke manier behoorlijk complexe materie verteerbaar te maken voor het grote publiek: 'Je hechtingsstijl is de bril waardoor je naar de wereld hebt leren kijken' (p.11).

In het eerste hoofdstuk gebruikt Wagenaar een logische en stapsgewijze opbouw om het ontstaan van gehechtheid en het verband met emoties uit de doeken te doen. Daarbij zoomt ze achtereenvolgens in op de verschillende factoren die invloed hebben op de ontwikkeling van een hechtingsstijl, zoals de rugzak van de ouders, genetische eigenschappen en het samen-

Relaties, hoe doe je dat? Versterk je relatie met inzichten uit EFT

spel tussen ouder en kind, en doet ze op een begrijpelijke manier het onderscheid uit de doeken tussen vermijdend, angstig en gedesorganiseerd gehechte kinderen. Het hoofdstuk verwijst naar mogelijke meetinstrumenten en een vragenlijst op basis waarvan de lezer zichzelf kan toewijzen aan een van de drie hechtingsstijlen – angstig, veilig of vermijdend gehecht. Niet met de bedoeling om een diagnose te stellen, onderstreept Wagenaar, maar als handvat om met meer inzicht naar je eigen kwetsbaarheden en gevoeligheden te kunnen kijken. Hoewel Wagenaar vooral nuancering tracht toe te voegen aan het hele hechtingsverhaal door hier en daar ook de ‘angstig-afwijzende’ en de ‘angstig-vermijdende’ hechtingsstijl te vermelden, kan dit mogelijk verwarrend zijn voor lezers zonder enige voorkennis.

De kerngedachte die doorheen het hele boek voelbaar is, vinden we als volgt terug in het eerste hoofdstuk: ‘Bij veilige gehechtheid is dat dus een aanwinst voor je hele leven. Bij onveilige gehechtheid is dat helaas een blauwdruk die niet helemaal verdwijnt, al kunnen de effecten wel verzachten onder invloed van een goede relatie met je partner of een goede therapie’ (p.22). Veilig gehechte kinderen – en volwassenen – hebben met andere woorden op alle gebieden een voetje voor, al benadrukt Wagenaar dat er zoiets als *earned security* bestaat, een veilige basis die je in je latere leven kan gaan ontwikkelen. In dit eerste hoofdstuk zitten persoonlijke, kwetsbare fragmenten verweven, waarin Wagenaar iets onthult over haar eigen levensgeschiedenis. Jammer vind ik dat ze het integreren van die stukjes grotendeels beperkt tot het begin van het boek en nadien slechts sporadisch nog een persoonlijke toets invoegt. Dit past immers erg goed bij de stijl van het boek: eenvoudig, vanuit de buik geschreven, in een niet-

pretentieuze taal, bijna alsof ze jou als lezer rechtstreeks toespreekt. Verder in het boek zorgen de vele praktijkvoorbeelden en heldere klinische vignettes er dan weer voor dat de inhoud levendig en herkenbaar zijn weg vindt tot bij de lezer.

Het tweede hoofdstuk behandelt het thema verliefdheid en het kiezen van een partner die bij je past op basis van je eigen hechtingsstijl. Om een lang verhaal kort te maken: ben je angstig of vermijdend gehecht, dan kies je best een veilig gehechte partner. In hoofdstuk 3 bespreekt Wagenaar wat er gebeurt wanneer de liefde beklijft en een koppel besluit om samen verder te gaan. Een overzichtstabel met de verschillende mogelijke combinaties van hechtingsstijlen leidt tot dezelfde conclusie: een van beide partners beschikt best over een veilige hechtingsstijl. Wagenaar formuleert enkele vuistregels om zicht te krijgen op de hechtingsstijl van je partner. Emotionele beschikbaarheid en betrouwbaarheid zijn vanuit het hechtingsonderzoek richtinggevend bij de vraag of jouw partner wel de ware is. Wagenaar illustreert dit aan de hand van een tiental signalen die ze terugvond op een digitaal blog over gezondheid. Tussen de weinig verrassende opsomming treffen we hier en daar gelukkig korte casusfragmentjes terug die voor de nodige afwisseling zorgen.

In het vierde hoofdstuk staat Wagenaar stil bij de bochten in de weg waar een koppel doorheen de verschillende levensfasen op stuit. Ze legt hierbij nadruk op wat volwassenen kunnen leren van pubers en adolescenten, ook wanneer ze het huis uit zijn: hun nieuwsgierigheid naar nieuwe dingen kan een nieuwe impuls voor de eigen relatie betekenen. Het vijfde hoofdstuk belicht de invloed van de hechtingsstijl op het omgaan met tegenslagen en stresssituaties, zoals psychische of lichamelijke ziekte bij een van de partners.

Hoofdstuk 6 formuleert enkele concrete adviezen over wat je als koppel kan doen wanneer het misgaat en je in een crisis verzeild raakt. Wagenaar verwijst hierbij naar *Houd me vast* van Sue Johnson (2009) en beschrijft de negatieve patronen waarin koppels kunnen belanden en de pijnplekken die daarbij geraakt worden. Het hoofdstuk bevat een korte en een lange oefening die koppels samen kunnen doen om hen respectievelijk aan te moedigen hun eigen reactie te gaan beschrijven in plaats van de ander te beschuldigen, en hen te begeleiden bij het in kaart brengen van hun interactiekring. In dit hoofdstuk spreekt Wagenaar sterk haar hoop uit: 'Het is echter nooit te laat om het tij te keren' (p.118).

Het zevende hoofdstuk beslaat een hele reeks adviezen vanuit het hechtingsperspectief, die een antwoord vormen op de vraag hoe je als koppel de liefde levend kan houden. Hoofdstuk 8 staat dan weer stil bij de invloed die een veilige hechtingsrelatie tussen de ouders op de kinderen heeft. In het negende en laatste hoofdstuk geeft Wagenaar uitleg over de beginselen van eft en over de opzet van 'Houd me vast'-trainingen. Ze maakt de drempel om zelf de stap naar eft-relatietherapie te zetten lager door een aantal adviezen te geven bij de zoektocht naar een geschikte eft-therapeut en het concrete verloop van zo'n therapie te beschrijven.

Het boek leest soepel en lijkt door zijn grote toegankelijkheid en pretentieloze schrijfstijl in de eerste plaats geschreven te zijn voor het grote publiek. Niettemin kan het boek ook voor mensen die zelf in het werkveld staan en vertrouwd zijn met de hechtingstheorie of met eft een meerwaarde betekenen. De eenvoudige taal die Wagenaar hanteert om de hechtingstheorie aan de man te brengen, kan je als hulpverlener inspireren je eigen schatkist aan 'gewone mensentaal' om met cliënten over

hechting en relaties te spreken, uit te breiden en te verrijken. Zo reikt de schematische voorstelling van het bekende eft-lemniscaat (p.116) mij bijvoorbeeld meer begrijpelijke formuleringen aan - 'mijn emotionele reactie' voor secundaire emotie, 'mijn innerlijke gevoel' voor primaire emotie, 'waar ik bang voor ben' voor hechtingsangsten - om het eft-kader te kunnen vertalen voor cliënten. Het boek leent zich er verder ook perfect toe om gericht bepaalde stukken mee te geven aan cliënten en koppels.

Als minpunt bij het lezen van het boek noteren we dat de waardevolle adviezen die Wagenaar in het boek geeft soms iets oproepen van 'makkelijker gezegd dan gedaan'. 'Eigenlijk komt het erop neer dat je je eigen stijl moet kunnen zien en daar compassie mee hebt' (p.69). Of ook 'Ben je angstig gehecht, probeer dan in jezelf te voelen dat je de moeite waard bent. Geef jezelf niet alsmaar op je kop, maar kijk naar de dingen die mooi en goed zijn. (...) Ga dat eens geloven' (p.131). Hierbij lijkt de idee te leven dat de mens zichzelf vanuit goed bedoelde adviezen en inzichten kan gaan sturen, terwijl er vaak wel wat meer nodig is om andere, minder destructieve keuzes te maken in het leven. Weten dat deze of gene partnerkeuze niet goed is, maakt nog niet dat iemand zichzelf dusdanig kan programmeren dat hij verliefd wordt op een 'goede' partner. Vaak vergt dit een lang proces van persoonlijke groei, veelal in een therapiecontext. Wagenaars adviezen lijken in die zin soms wat tegenstrijdig te zijn met wat net inherent is aan eft, namelijk het belang van het ervaringsgericht en experiëntieel leren voorbij het leren louter vanuit inzicht.

Een ander punt van kritiek betreft de polarisatie die we tijdens het lezen gewaarworden tussen een veilige en een onveilige hechtingsstijl, ondanks de nadruk die de

Relaties, hoe doe je dat? Versterk je relatie met inzichten uit EFT

schrijfster legt op het belang van groei op het vlak van hechting. Tussen de regels door horen we een pleidooi voor – en soms zelfs een idealisatie van – een veilige hechtingsstijl. Als je veilig gehecht bent, ben je op alle vlakken ‘veilig’. Ik kan me voorstellen dat dit nogal zwart-wit en demotiverend kan overkomen bij mensen die zelf weinig veiligheid hebben meegekregen als het op hechting aankomt.

Laat ons deze kritische noot ook meteen relativeren. Wat Wagenaar schrijft, lijkt gefundeerd op een stevige voedingsbodem. Ze schrijft vanuit een passie voor haar denkkader en heeft veel van zichzelf in dit boek gelegd. Het ademt als het ware haar manier van zijn uit – ook als opleider en therapeut. Dat zorgt ervoor dat haar boek natuurlijk en echt overkomt en dat je je als

lezer met graagte laat leiden door haar verhaal. Zelf vond ik het hoe dan ook bijzonder aangenaam om tijdens het lezen nog eens in haar gezelschap te kunnen vertoeven.

Isolde Roose is werkzaam als klinisch psycholoog en psychotherapeut in een eigen praktijk in Gent. Daarnaast werkt zij als studentenpsycholoog in het hoger onderwijs. E-mail: isolderoose@hotmail.com.

Literatuur

Johnson, S. (2009). *Houd me vast – zeven gesprekken voor een hechte(re) relatie*. Utrecht: Kosmos.

De nieuwe single – Wat als je (opnieuw) alleen bent?

Maureen Luyens & Griet Demeter (2016). Tiel: Uitgeverij Lannoo. 240 pp., € 19,99. ISBN 978 94 014 3332 7.

An Thys

De nieuwe single schetst een gebalanceerd beeld van de verscheidenheid binnen de maatschappelijk sterk groeiende groep alleenstaanden, met zowel de kansen als de uitdagingen waarvoor zij staan. Zo krijgen we inzicht in de positieve en negatieve aspecten van een leven zonder partner, de zoektocht van alleenstaanden die (opnieuw) voor het samenleven kiezen en de fasen die zij doormaken wanneer ze beginnen aan een duurzame relatie. Hoewel de auteurs ook verwijzen naar 'bewust

alleenstaanden', is het boek voornamelijk gericht op alleenstaanden die op zoek zijn naar een relatie of dat op termijn zouden willen.

De auteurs slagen erin de stereotypen van zowel de 'happy single' als de 'ongelukkige single' te nuanceren door van hen een realistisch portret te schetsen. Ze nemen de lezer mee in het uitdagende maar boeiende traject van persoonlijke groei en het zoeken en aangaan van een nieuwe relatie. De vrijgezelle lezer krijgt daarbij volop de kans om over de eigen specifieke situatie te reflecteren.

De nieuwe single is uitgewerkt in drie delen. In deel 1 krijgen we een scherp beeld van wie alleenstaanden vandaag de dag zijn. De auteurs onderscheiden drie groepen: alleenstaanden na een relatiebreuk, al dan niet met kinderen, weduwen en weduwnaars en alleenstaanden die eerder