

verbinding

Uitgave van Focus-op-verbinding | Praktijk voor EFT Relatietherapie

EFT is als een
**APK voor
je relatie**

Houd me
Vast cursus:
**'Reis door je eigen
binnenwereld'**

Hoe overleven
jullie de
tropenjaren?

NEEM
GRATIS
MEE

Het gaat altijd over Liefde...



Lieve lezer,

Ik ben een groot fan van EFT. Naar partnerrelaties kijken vanuit een hechtingsperspectief spreekt me ongelooflijk aan, en ik voel samen met koppels aan dat het 'klopt'. Ik heb een heel goede plattegrond van relaties dankzij EFT. Verbinding is de bestemming. Het gaat altijd over Liefde en de vrees die te verliezen.

Het EFT-model wérkt, en dat is goed voor koppels, maar ook voor hun kinderen... Ik geloof dat gelukkige relaties een sociaal goed zijn, waar heel de samenleving de vruchten van plukt. We zijn evolutionair geprogrammeerd voor connectie. Mensen willen zich immers verbinden met betekenisvolle anderen. Miljoenen jaren van evolutie hebben ervoor gezorgd dat we hopen op en zoeken naar duurzame liefde en betrouwbare emotionele verbondenheid. Een goede partnerrelatie is van onschatbare waarde, en het loont ontzettend om daarin te investeren en eraan te werken.

Als koppels emotioneel geen verbinding meer met elkaar hebben of voelen, gaat het mis. Ze voelen zich emotioneel niet meer veilig bij elkaar. En de meeste ruzies zijn dan een vorm van protest tegen het verlies van die verbondenheid. Woede, kritiek, terugtrekken, stilzwijgen, kibbelen: het zijn allemaal noodkreten om die emotionele verbondenheid terug te vinden.

Wat heeft een goede relatie nodig? Het allerbelangrijkste is emotionele nabijheid en emotionele ontvankelijkheid. Een gevoel van veilige verbinding. Elkaar op emotioneel niveau goed kunnen bereiken, begrijpen en toelaten. Met een relatietherapeut kun je samen bekijken hoe je werkt aan die veilige emotionele verbinding. Hoe je die herstelt en versterkt. Het is niet gemakkelijk om het over je noden, je angsten en je behoeftes te hebben. Maar als het lukt om te vertellen wat er bij jou leeft aan onrust, angsten en hoe die tot uiting komen, kun je heel veel conflicten vermijden en begrijpen waarom het gebeurt. En dat kun je gelukkig leren, samen met je partner. In dit EFT-magazine lees je er meer over!

Jasmiën Peeters

#eft

emotionally
focused
therapy



14



6



18



28

*Op weg
naar
samen*

Dit is een
uitgave van EFT

 **eft** emotionally
focused
therapy

Een cadeau...

Het magazine dat je nu in handen hebt, ligt wellicht in een wachtkamer van een huisarts, kapper of tandarts. Wat fijn dat je dit pakt, want het bevat een aantal artikelen waarin je verteld wordt wat je mogelijk kunt doen om iets wat van een grote waarde is te beschermen. Van Lucebert weten we dat alles wat van waarde is, kwetsbaar is. Dat geldt niet in het minst voor onze liefdesrelatie, partnerrelatie, relatie met ons kind of onze ouders.

Met de auto ga je regelmatig naar de garage voor een APK of grote beurt, de tandarts beoordeelt elk half jaar de stand van zaken van je gebit. En je relatie? Die moet maar vanzelf goed gaan. En dat is niet zo. Gelukkig kennen we in Nederland heel wat goed opgeleide zorgprofessionals die je willen bijstaan in het onderhouden van je relatie. Dat zijn zorgprofessionals die als vervolg op een reguliere HBO- of wetenschappelijke opleiding zijn geschoold in EFT, een wetenschappelijk bewezen model voor relatietherapie, dat ontwikkeld is door de Canadese hoogleraar psychologie Sue Johnson. Haar publicatieboek 'Houd me Vast' is al jaren een bestseller; niet alleen in New York, maar ook in Nederland. In dit magazine vind je ook een wat uitgebreider interview met Sue Johnson.

Om naar een relatietherapeut te gaan, hoeft de situatie niet per se 'heel erg' te zijn. Dat doet me denken aan een paar dat bij mij (Peter) een aantal gesprekken deed om de relatie te onderhouden. Tijdens die gesprekken werden de kinderen bij een vriendin gebracht, die op de kinderen zou passen. Bij het derde gesprek informeerde de vriendin luchtig 'Waar gingen jullie ook alweer naartoe?' Waarop de cliënten antwoordden dat zij onderweg waren naar de relatietherapeut. De vriendin was hevig geschrokken: 'Ik wist niet dat het zó erg was!' De cliënten barstten in lachen uit en konden deze zorg wegnemen. 'Welnee joh, het is juist leuk!' Maar dan moet je er wel op tijd bij zijn. Nog grinnikend kwamen ze bij mij naar binnen stappen.

In de artikelen in dit magazine willen we licht werpen op wat relatietherapie (partners) en gezinstherapie (ouders en kinderen) werkelijk is en nemen we hopelijk ook wat misverstanden weg.

Er zijn een aantal goede redenen om in therapie te gaan en niet te wachten tot het 's'-woord valt. Je wilt versterken, verbeteren of beschermen van datgene wat van waarde is.

En daar komt nog iets bij:

- Relatietherapie is laagdrempelig beschikbaar en meestal dichtbij in de eigen omgeving. Kijk maar op de cover van dit magazine of surf anders naar www.eft.nl.
- In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, hoeft relatietherapie niet lang te duren (tenminste, als je er op tijd bij bent).
- Het kost niet veel. Nou ja, het jaarlijkse onderhoud van een middenklasseauto van 10 jaar oud is duurder.
- Het werkt! Dat weten we, omdat het is onderzocht in tal van wetenschappelijke studies.
- Het is niet ingewikkeld, want het gaat over heel gewone mensen-dingen.

Het is niet overdreven als we zeggen dat het de beste investering is die je kunt doen. Om dat te onderbouwen, zijn de artikelen in dit magazine boeiend. Je leest er over therapie voor jullie als partners, over therapie voor ouders en kinderen, over groepen voor partners en ouders van jonge kinderen.

Tegelijk is een relativering ook op zijn plaats. Esther Kluwer, bijzonder hoogleraar Duurzame Relaties en Welzijn, sluit haar artikel af met een interessante conclusie. Het slechte nieuws is, zo schrijft zij, dat de ideale partner niet bestaat. Het goede nieuws is echter, dat de ideale partner niet bestaat! Als we wat meer gaan waarderen wat we hebben, dan is de kans dat we gelukkig worden het grootst.

Ben je benieuwd hoe zij tot deze conclusie komt? Lees het artikel!

En o ja, er zijn mensen die zeggen dat een relatiecursus of relatietherapie het beste cadeau is dat je aan je kinderen kunt geven. De inhoud van dit magazine is een cadeau voor jou. Doe ermee wat je passend lijkt en wellicht tot ziens in één van onze spreekkamers.

*Met een hartelijke groet,
Jan Hol en Peter Verboom*

**Relatie-
therapie is
als een APK
voor je relatie**





EFT wat en waarom?

EFT (de afkorting van Emotionally Focused Therapy), ontworpen en samengesteld door de Canadese hoogleraar en psycholoog Sue Johnson, biedt een helder idee of opvatting over wat volwassen liefde nu eigenlijk is. En dat is handig wanneer we het gevoel hebben vast te lopen in de liefde en niet goed weten hoe het verder moet of hoe het ooit beter kan worden. Het biedt een routekaart hoe we uit dit moeras - dat de liefdesrelatie soms geworden is - kunnen komen.



*Relatietherapie is vooral
een weg naar een andere
of nieuwe verbinding*



**Het gevoel van verlies
van verbinding in de
liefde is de krachtigste
'tot beweging brengende
kracht' die we kennen**



*Kwetsbaarheid en
veiligheid zijn de weg
naar herstel*

Soms raken we verward of verdwaald in een moeras van conflicten, onbegrijpelijke afstandelijkheid, verdriet en paniek. Zonder een idee of opvatting over waar we ons bevinden, komen we niet verder op de weg van de liefde naar de best mogelijke vorm. En ook een relatietherapeut heeft deze 'leidende gedachte' over de liefde nodig om een paar te kunnen 'gidsen'. In de bewezen effectieve EFT relatietherapie is de opvatting over 'gehechtheid' het kompas waar wij op koersen en is de therapeut de 'gids' in het soms ondoordringbare landschap.

Het begrip 'gehechtheid' is voor het eerst beschreven door de Britse psychiater Bowlby als de wederkerige liefde tussen ouders en kinderen, en door de Canadese therapeut Sue Johnson als leidend motief toegepast op volwassen partnerrelaties. 'Gehechtheid' is niets anders dan een psychologenwoord voor 'liefde'. En opeens wordt duidelijk hoe emoties als het ware de brandstof vormen van de raket die afgaat, wanneer het gevoel ontstaat dat het misgaat in de liefde. Het gevoel van verlies van verbinding in de liefde is de krachtigste 'tot beweging brengende kracht' - moverende reden - die we kennen. Dat is wat emoties doen dus!

Relatietherapie is dus meer dan alleen maar een oplossing voor veelkomende conflicten. Het gaat over meer dan dat. Het is vooral een weg naar een andere of nieuwe verbinding. Relatietherapie gaat juist over afstand nemen van de vruchteloze pogingen om de veel voorkomende problemen op te lossen. Het oplossen van problemen wordt vervangen door het de-escaleren van negatieve interacties, door het opnieuw verwerken van onderliggende gevoelens en het laten opschuiven van interactiepatronen naar een meer veilige en geborgen band.

Hoe dan? Een belangrijk verschil met vroegere benaderingswijzen van relatieproblemen is dat het verschil niet gemaakt wordt door geweldige nieuwe inzichten of door toegenomen vaardigheden in communicatie, maar door het doormaken van nieuwe ervaringen, waarbij veiligheid, verbinding en nabijheid worden ervaren. Om die nieuwe ervaringen van een veilige verbinding te kunnen ervaren, zullen eerst de telkens terugkerende negatieve interactie-reeksen gestopt moeten worden. Er ontstaat nieuw vertrouwen of, zoals een paar een keer zei: 'We weten nu inmiddels wel dat wij die zijstraat niet in moeten slaan. Dat is een doodlopende steeg en we kunnen voorspellen waar die eindigt.' Als dat lukt, kan de stap naar verbinding gemakkelijker en op een natuurlijke wijze gezet worden.

Echte verbinding in een liefdevolle relatie bestaat uit een paar eenvoudige en voor de hand liggende elementen. Wanneer ik iets over mijzelf tegen mijn geliefde wil zeggen, dan heb ik het nodig dat zij haar aandacht op mij richt. En wanneer ik dat opmerk (ik heb haar liefdevolle aandacht), dan kan ik mij ook uitspreken. En wanneer zij mij kan antwoorden, vanuit haar binnenwereld en aansluiten bij de gevoelens die ik uitdruk, dan voel ik mij begrepen. En wanneer zij mij laat voelen dat ik belangrijk voor haar ben en dat zij van mij houdt, dan voel ik mij geliefd en verbonden met de liefde van mijn leven. Waar ik mij eerst onzeker voelde, voel ik nu kracht en het versterkt de ruimte in mij om mijn aandacht en mijn belangstelling op haar te richten.

Dat het niet zo eenvoudig is als ik hier kan opschrijven, dat is wel duidelijk. Er zijn veel voetangels en klemmen op dit spoor. De rol van de therapeut is om niet alleen als een gids, maar veeleer als een choreograaf het paar te helpen naar die nieuwe dans, die vervolgens als een positieve spiraal zichzelf versterkt.

Misschien heb je weleens van de volgende opmerking gehoord: 'Zij dachten dat de mensen gek waren, maar konden de muziek niet horen waarop zij dansten'. Op het eerste gezicht een merkwaardige uitspraak. Hoewel de uitspraak wordt toegeschreven aan Nietzsche, moest ik denken aan het merkwaardige fenomeen dat ook wel een 'silent disco' wordt genoemd: mensen die dansen met ieder hun eigen muziek op de koptelefoon. Vanzelfsprekend is er van synchronisatie geen sprake. Het ziet er merkwaardig en onbegrijpelijk uit en er zal vast heel wat tegen elkaar aan gebotst worden. Het is net zo onbegrijpelijk als gedrag waarvan ik niet kan zien welke emoties dit gedrag sturen. Pas als ik de muziek of de emoties kan horen, wordt het gedrag opeens volkomen begrijpelijk. Dit is wat we in EFT relatietherapie met elkaar onderzoeken en oefenen: gedrag begrijpelijk maken, door de emoties te laten klinken. Kwetsbaarheid en veiligheid zijn de weg naar herstel. Laat maar klinken; dan kan de gezamenlijke dans hersteld worden.

Peter Verboom



Relatietherapie in een groep?

Houd me Vast!



Veel mensen moeten er niet aan denken om in een groep over hun relatie te moeten praten of met hun partner in een soort groepstherapie terecht te komen. En toch...

Sinds de Canadese professor en psycholoog Sue Johnson haar boek lanceerde, in het Nederlands in 2008 onder de titel 'Houd me Vast', zijn er al heel wat groepen geweest waarin paren stap voor stap onderzochten wat de blokkades na verloop van tijd in hun relatie waren geworden en hoe zij die ellendige en telkens terugkerende ruzies konden onderkennen en stoppen.

Daarbij zijn een paar constatering van belang.

- Het is heel normaal dat mensen die van elkaar houden en wat langer met elkaar optrekken in bepaalde voorspelbare patronen terechtkomen, die op den duur gaan knellen. En met enige regelmaat vraag je je af: 'Hoe zijn we hier nu weer terechtgekomen?'
- Het is te stoppen en te veranderen. Hoe dan? Daar gaat dit programma over. Dat is de tweede constatering. Acht bijeenkomsten van twee uur, of een weekend (dan worden de onderdelen achter elkaar geplaatst) intensief met elkaar in gesprek, met gestructureerde opdrachten en tussen de bijeenkomsten in aan de slag met huiswerkopdrachten.
- De grootste hobbel is misschien nog wel dat het in een groep plaatsvindt. Dat is waar en de weerstand is begrijpelijk. Maar dan is het ook goed om te vermelden dat het een groep is, maar tegelijkertijd ook niet. Daarmee bedoelen we vooral dat het niet groepsdynamisch is. Het is dus niet de bedoeling dat er in de groep over de eigen relatie-perikelen wordt gesproken. Het voornaamste bestanddeel is het 1-op-1-gesprek van de partners.

Margreet: 'Als ik het zou moeten adviseren, dan zou ik zeggen dat iedereen het moet gaan doen. Dat vind ik. Want ik denk dat iedereen wel bepaalde dingen in zijn systeem heeft meegemaakt waardoor je bepaalde punten hebt die lastig voor je zijn. En dat heeft je partner ook. En dat je toch bepaalde systemen ontwikkelt waardoor je elkaar niet helemaal goed kan vinden. En het mooiste van dit programma vind ik dat je daardoor een soort gezamenlijkheid nodig hebt om dat verkeerde patroon te kunnen aanpakken. Dus je hebt elkaar nodig en dat vind ik heel krachtig.'

Ervaringen

Waarom zou je anderen de 'Houd me Vast'-cursus aanraden?

Bart: 'Het is een wonderbaarlijk weekend geweest. Ik kan niet anders zeggen. Ik was niet cynisch; wel kritisch. En ik ben me er terdege van bewust dat die kritiek nu geheel weg is. Ik ben diep onder de indruk van de manier waarop deze methode werkt. En hij heeft voor ons echt heel goed gewerkt.'

Kees: 'Het is echt een cadeau dat we onszelf gegeven hebben, door dit te doen. Door van het goed te hebben met elkaar te gaan naar het beste eruit te halen. Dat moet je jezelf gewoon niet ontnemen. Dat we hier geleerd hebben dat je van goed nog naar beter kan. En als iets het waard is, dan is dat je relatie wel.'

Jan Peter: 'Door de 'Houd me Vast'-cursus hebben we een mooie gereedschapskist aangereikt gekregen, waarmee je in een veilige setting kan oefenen en waarmee je - ik noemde het eerder een 'APK' - maar je kan je relatie een 'boost' geven dat je bij spanningen of zorgen in de relatie door middel van de dingen die je in de 'Houd me Vast'-cursus krijgt aangereikt dat je daardoor toch in een betere flow terecht komt in je relatie.'

Corieke: 'Ja, ik denk dat het heel waardevol is, voor iedereen. Dat het echt een waardevolle aanvulling is. Ook al heb je het goed met elkaar, dan nog kan het een heel waardevolle cursus zijn, omdat het je ergens heen brengt en het je altijd dichterbij elkaar brengt. Het gaat over verbinding en daar ben je constant mee bezig, en soms vergeet je dat in het leven van alledag. Je vergeet dat liefde over verbinding gaat en dat dus eigenlijk iets is wat soms heel moeilijk en soms heel gemakkelijk is. En dat je dat ook kunt leren. Iedereen kan het leren. Dat is het mooie eraan, denk ik.'

Hoe ziet een gemiddelde bijeenkomst er dan uit? Dat kan per aanbieder verschillen, maar de meeste aanbieders kiezen voor een vaste methodische inrichting van de bijeenkomsten, waarbij het verschillend kan zijn of dit op compacte wijze in een weekend wordt aangeboden, of meer gespreid in de tijd op avonden in acht opeenvolgende weken. In beide gevallen kent de bijeenkomst een veelal karakteristiek verloop. Het begint met een 'rondje terugvragen van het huiswerk', waarbij het er niet om gaat wat de inhoudelijke uitwerking van de opdracht is geweest, maar of het gelukt is om hier tijd voor te reserveren en of het lukte om de vragen te beantwoorden. Daarna volgt een uiteenzetting over het onderwerp van die avond of bijeenkomst. Vervolgens wordt er in een video gekeken naar een aantal paren die een gesprek voeren over het thema dat die avond centraal staat. Het helpt om op die manier een verbinding te krijgen met de inhoud: waar gaat het over en hoe spreken anderen erover? Het geeft taal. Daarna volgt het belangrijkste moment van de bijeenkomst: de gestructureerde opdracht waar ieder paar - bij voorkeur - in een eigen ruimte mee aan de slag gaat. De groepsbegeleiders ondersteunen waar nuttig en nodig. De bijeenkomst wordt afgerond met een afrondend gesprek met de deelnemers, waarbij soms ook even stoom afgeblazen kan worden. De bijeenkomst wordt afgerond met een huiswerkopdracht.

De thema's die aan de orde komen, staan beschreven in het boek 'Houd me Vast' en het is ook de bedoeling dat de hoofdstukken uit dit boek gelezen worden voorafgaand aan de bijeenkomsten.

Het betreft de volgende thema's: liefde en hechting begrijpen, de Duivelse Dialogen benoemen, diepere emoties herkennen, ruzies stoppen, het verbindende 'Houd me Vast'-gesprek, vergeving van pijnplekken, verbinding door liefde en seks, je liefde levend houden.

Maeyke: 'Ik ben dan dus niet iemand die dan meteen het boek in wil duiken. Ja, wat neem ik mee? Er mogen zijn en... Ik kan dat nooit zo goed verwoorden. Samen, maar ook de hele omhulling, de plek, bestaansrecht voor de relatie. Ja, dat is heel waardevol.'

Er is een werkboek dat de deelnemers helpt om de inhoud goed te kunnen volgen en de opdrachten goed te kunnen uitvoeren. Er is ook een video-portal waar meer video's staan van paren die het programma gevolgd hebben en in de filmpjes in gesprek zijn met een begeleider over de thema's die aan de orde komen.

Waarom zou je dit doen? De vraag is misschien eerder 'waarom zou je dit níét doen?'. Ook als er veel liefde is tussen twee mensen, kunnen er patronen ontstaan die geen recht doen aan het individu en het kan vaak zoveel leuker. Een relatie is een levend iets en blijft zich ontwikkelen. Zet het niet vast, maar hou de beweging erin. Het is niet duur en het is effectief! We weten uit onderzoek¹ onder meer dan 80 paren dat door dit programma de relatietevredenheid en de veiligheid als besef in de partnerrelatie toenemen, dat aspecten als vergeving en dagelijkse afstemming verbeteren, evenals gedrag dat de liefde in stand houdt, dat psychologische klachten afnemen en dat de positieve effecten beklijven over langere tijd. Hoe we dat weten? Omdat het is gemeten!

Je kunt de therapeut van wie je dit blad hebt ontvangen vragen waar en hoe je bij een 'Houd me Vast'-cursus bij jou in de buurt terecht kunt komen. Maar je kunt ook zelf op onderzoek uitgaan: www.houdmevast.nl.

Als je hier samen toe besluit: een heel mooie tocht toegewenst!

Peter Verboom

Corieke: 'Dat je ziet dat het ook echt heel waardevol is als je hiermee bezig bent. En je komt ergens toe. En dat is gewoon leuk om te merken, want dat laat je leven en laat je voelen. Het is ook minder eng is dan je van tevoren denkt. Al die emoties, om het daar over te hebben, die diepere lagen, om de 'lift' naar beneden te nemen. Eerst dacht ik echt: 'Wegwezen'. Maar dan heb je het erover en denk je 'O ja, nou ja, het is eigenlijk helemaal niet zo vervelend of afstotend om voor weg te moeten rennen.' Het is eigenlijk heel normaal om over diepere gevoelens te leren praten. Ik vond het fijn.'

Bart: 'Ik heb altijd gedacht dat ik mijzelf heel goed kende. En ik denk dat dit ook zo was. Alleen ik wist niet dat ik mijzelf ook nog zoveel beter kon leren kennen. En dat was confronterend, maar tegelijkertijd ook bevrijdend. Ik vond het niet moeilijk, maar wel spannend.'

Lidewij: 'Het gevoel van zekerheid en - wauw - ik mag er zijn! En ik ben er! Niet 'ik mag er zijn'. Ik ben er, en ik ben er samen met Bart. En we kunnen het aan. We gaan het gewoon doen. We gaan dit toepassen. Ik heb echt zin om naar huis te gaan. Met dit. Met deze fantastische ervaring.'

Bart: 'Het is een warme ontdekkingsreis naar elkaars en je eigen emoties in een zeer veilige omgeving. Je kunt nooit uit de bocht vliegen, eigenlijk. Dat is het fijne.'

Lidewij: 'En je bouwt samen een nieuwe herinnering op, die je meeneemt. Dat weet ik nu al. Die beklijft. Je kan dingen uitspreken die je eng en moeilijk vindt en wat je in het dagelijkse leven niet kan en nu het heel warm en zacht door de therapeut wordt gevraagd aan je om dat te laten zien. En dat mag dan.'

Bart: 'En het is niet 'zijig'. Want dat is hetgene waar ik altijd bang voor ben. Waar ik me voor kan stellen dat mensen daar bang voor zijn. Een beetje zijig in een relatie-weekend. Het is niet zijig; helemaal niet. Wij hadden helemaal geen slechte relatie. Echt niet. Wij hadden een goeie relatie. Leuke relatie. Met natuurlijk vervelende momenten, zoals bij elke relatie. Maar we gaan na dit weekend weg met een zoveel leukere en meer spannende relatie. Dat is ongelooflijk. Ik ben er echt van onder de indruk.'

Ervaringen

Wat heeft 'Houd me Vast' jullie gebracht?

Lieselotte: 'Het was eigenlijk een soort van reis door je eigen binnenwereld. Maar je mag ook meekijken in de binnenwereld van je partner.'

Kees: 'Ik ging het weekend ook wel een beetje in - ik weet nog dat we hiernaartoe reden met het idee van 'wij kunnen goed praten'. Een groot gedeelte van dit stuk kunnen we wel. En we hebben hier mogen ontdekken dat we met behulp van de therapeuten ook die laag daaronder konden ontdekken. Met al die woorden die we overal voor kunnen gebruiken, kom je toch niet bij datgene wat je echt van elkaar nodig hebt. En dat hebben we hier gezien, dat we ook de juiste woorden eraan kunnen geven en niet de brij waarmee we eromheen konden gaan. En dat is gelukt. Dat is mooi!'



Hoe raak je gehecht?

Hechtingsstijl:

*'Specifiek patroon van verwachtingen,
behoefte, emoties en sociale gedragingen'*

(Mikulincer & Shaver (2007))

Ieder mens wordt als kwetsbaar wezentje geboren zonder dat die in staat is om op eigen kracht te overleven. Daar zijn ouders en opvoeders voor nodig. Vanaf de eerste minuut ben je overgeleverd aan je ouders voor eten en drinken, voor warmte en aanraking, en raak je aan hen gehecht. Hoe werkt dat hechtingsproces nu eigenlijk?

Je ouders zijn beïnvloed door hun eigen opvoeding, door gebeurtenissen in het leven, en ze hebben een hele rugzak met ervaringen bij zich. Zowel negatieve als positieve. Daarboven is de ouderlijke relatie van belang voor de sfeer waarin je als kind opgroeit, en bepaalt dit de 'emotionele ruimte' van ouders: hoeveel aandacht en energie houden ze over voor jou als kind?

Elk kind heeft bij de geboorte genetische eigenschappen, zoals temperament, kracht, gezondheid of ongezondheid. Bij ongezondheid van het kind wordt de onzekerheid van de ouder gemakkelijk aangewakkerd. Een gezond kind, dat zich goed ontwikkelt, geeft de ouder een gevoel van competentie. Ouder en kind beïnvloeden elkaar steeds, en groeien daar beiden van. De ouder groeit in zijn rol als opvoeder en het kind groeit uit tot een eigen mens. Door het herhalende, steeds terugkerende moment van op elkaar reageren ontstaat er een hechtingsband tussen ouder en kind (Mikulincer & Shaver (2007)). Dit proces kan leiden tot veilige of onveilige gehechtheid.

Invloed van gehechtheid op volwassen relaties

Als je vanuit dit hechtingsperspectief kijkt naar volwassen relaties, biedt dat een kader waardoor gedrag dat aanvankelijk onbegrijpelijk was, logisch wordt. Het geeft je een aanknopingspunt om je eigen gedrag te begrijpen. Op basis van je hechtingsgeschiedenis ontstaat er een hechtingsstijl waarmee je de wereld tegemoet treedt. Mikulincer & Shaver (2007) noemen dat een 'specifiek patroon van verwachtingen, behoeften, emoties en sociale gedragingen' die ontstaan zijn in de vroege interactie met je ouders. Je hechtingsstijl is de bril waardoor je naar de wereld kijkt en naar jezelf kijkt, en vervolgens bepaalt je hechtingsstijl hoe je je op basis daarvan gedraagt. Als kind heb je veiligheid nodig om je te kunnen nestelen, maar ook prikkeling en stimulans om de wereld te verkennen. We noemen dat 'wortels' en 'vleugels'. Dat is voor alle liefdesrelaties van belang. Het vormt je manier van liefhebben, van liefde geven en ontvangen. Hoe meer 'veilig nest' je hebt ervaren, hoe meer vrijheid je ontwikkelt om uit te vliegen. Later in je volwassen liefdesrelatie komt dat goed van pas. Je zult je emotionele balans kunnen houden als je partner ook zelfstandig iets onderneemt.

Hoe meer 'veilig nest' je hebt ervaren, hoe meer vrijheid je ontwikkelt om uit te vliegen

Bij onveilige gehechtheid wordt dat moeilijker. Je bent eerder bang dat je partner van je weggaat, of je bent onzeker of je wel de moeite waard bent. Dat levert soms een lastige dynamiek op in de relatie: je wordt of jaloers en gaat bekritisieren, of je bent onzeker en trekt je terug. EFT is een prachtig model om daar grip op te krijgen en jezelf en de ander beter te gaan begrijpen. Het samen met de relatie bezig zijn, helpt om je onderliggende behoeften en angsten te voelen en naar elkaar uit te spreken. En dat is heel krachtig! Je zult verbaasd staan over de diepte van je gevoelens en het effect van je kwetsbaarheid op de ander. Veel stellen zijn jullie voorgegaan, en hebben gemerkt dat investeren in de liefde echt loont. Het komt niet alleen je partnerrelatie ten goede, maar ook je kinderen die naar jullie kijken als rolmodel. Als zij zien dat jullie verschillen kunnen overbruggen en breuken in de band kunnen repareren, zijn zij beter voorbereid op het volwassen leven! Ze krijgen vertrouwen in het belangrijkste dat we een kind kunnen meegeven: liefde en verbinding, een heel leven lang.

Karin Wagenaar

Als je de media moet geloven, of rondkijkt in je omgeving, zou je denken dat het huwelijk zijn langste tijd gehad heeft. Bijna 40% van de stellen gaat uit elkaar en het aantal singles is groter dan ooit. Toch zijn het huwelijk en samenwonen nog steeds de meest voorkomende leefvorm in Nederland en landen om ons heen.

Liefde is gezond!

Bijna 60% van de Nederlanders boven de 20 jaar woont samen met een partner, volgens het CBS. Van de ruim 3 miljoen alleenwonenden heeft bijna 25% een LAT-relatie. In 2016 werden maar liefst 81.000 huwelijken en partnerschapsregistraties gesloten. Als het misgaat, vormt bijna één op de drie ex-gehuwden binnen een jaar weer een huishouden met een nieuwe partner. Liefdesrelaties zijn van alle tijden.

Sociale relaties van levensbelang

Dat is ook geen wonder. Om goed te kunnen functioneren, hebben we niet alleen voedsel, onderdak en veiligheid nodig, maar ook stabiele relaties waarin we ons geaccepteerd en geliefd voelen en aandacht hebben voor elkaars welzijn. Hoe belangrijk dat is, merken we aan ons welzijn en onze fysieke gezondheid. Mensen met goede sociale relaties hebben gemiddeld een hogere levensverwachting dan mensen met slechte sociale relaties. Goede sociale contacten, steun vanuit je omgeving, en je niet eenzaam en geïsoleerd voelen, zijn van levensbelang. Ook het hebben van een partner draagt bij aan ons welzijn. Dat klinkt als slecht nieuws voor die groeiende groep singles in Nederland. Maar dat valt gelukkig wel mee: goede sociale relaties beperken zich niet tot het hebben van een partner. Ook goede vrienden en familieleden kunnen je behoefte aan verbondenheid vervullen. Bovendien: het effect van het hebben van een relatie hangt sterk af van de kwaliteit van die relatie. Beter geen relatie dan een slechte relatie.

Aandacht en zorg

In een goede relatie zijn partners gelukkig en tevreden, ervaren ze weinig spanning en conflict, hebben ze aandacht en zorg voor elkaar, en gaan ze op een positieve manier met elkaar om. En dat is essentieel: hoe beter de relatie, hoe hoger ons welzijn en hoe minder depressieve klachten, ook op de langere termijn. Mensen met een goede relatie zijn bovendien fysiek gezonder en hebben een hogere levensverwachting dan mensen met een slechte relatie.

Kostenpost

Ook het verliezen of verbreken van relaties heeft grote gevolgen. Het overlijden van de partner geeft een enorme dip in ons geluksgevoel. Dat geldt ook voor een scheiding. Een scheiding is voor de meesten een stressvolle en emotionele rollercoaster, met een lange aanloop en nasleep en vaak grote sociale en economische gevolgen. Dat het minder goed gaat met mensen rondom een scheiding, zie je zelfs terug in de inzetbaarheid in werk. Uit onderzoek onder de Noorse werkende populatie bleek dat vergeleken met niet-gescheiden werknemers het ziekteverzuim in de jaren voor de scheiding toeneemt: tot 9% meer ziekteverzuim vergeleken met werknemers die niet scheiden. Nederlands onderzoek van TNO laat vergelijkbare cijfers zien; een flinke kostenpost voor werkgevers! De kwaliteit van de relatie beïnvloedt dus onze mentale en fysieke gezondheid, zelfs zodanig dat we ons vaker ziek melden.

Ideale partner

Tot besluit goed en slecht nieuws. Het slechte nieuws is: de ideale partner bestaat niet. De partner die aan onze diepste verlangens voldoet, is er gewoonweg niet. Mensen die dat van een partner of een relatie verwachten, raken teleurgesteld en zijn minder goed in staat om tegenslagen en moeilijke periodes in hun relatie het hoofd te bieden. Het goede nieuws is: de ideale partner bestaat niet! Niemand is perfect, en dat geldt ook voor onszelf, en niemand kan of hoeft dat dus te zijn. Het zou ook tenenkrommend saai zijn: dan zou er niets meer te leren en te ontwikkelen zijn. We kunnen en mogen best wat vaker blij zijn met wat er is. Dan word je samen heel gelukkig.

Esther Kluyer

Bijna **40%**
van de stellen
gaat **uit elkaar**

Van de ruim
3 miljoen
alleenwonenden
heeft bijna
25%
een **LAT-relatie**

Bijna **60%**
van de Nederlanders
boven de 20 jaar
woont samen met
een partner

*Mensen met een
slechte relatie melden
zich vaker ziek*

Over Esther Kluwer

Esther Kluwer is bijzonder hoogleraar
Duurzame relaties en welzijn aan
de Radboud Universiteit en tevens
verbonden aan de Universiteit Utrecht
(e.s.kluwer@uu.nl).



Happily ever after?

**Hoe denken Nederlanders over trouwen,
samenwonen en scheiden**



In de afgelopen decennia is er veel veranderd op het gebied van trouwen, samenwonen en scheiden. Rond de jaren zeventig was het nog vrij normaal om te trouwen vanuit het huis van je ouders en om dan samen te wonen met je partner. Kinderen kreeg je pas daarna. Scheiden was nog niet zo 'geaccepteerd' in de maatschappij als dat het nu is. Nu, in de jaren twintig van de 21ste eeuw, is dat anders geworden. Modernisering, emancipatie en individualisering spelen hier een rol in. Hoe kijkt Nederland nu aan tegen trouwen, samenwonen en scheiden?

Het CBS heeft in 2017 een onderzoek gedaan bij Nederlandse bewoners over hun opvattingen, belevingen en meningen over deze drie onderwerpen. In het onderzoek werd aan ruim 3000 personen van 18 jaar of ouder de volgende stellingen voorgelegd, waarin de personen moesten aangeven of zij dit goed of slecht vonden:

- 1. Meer stellen gaan samenwonen voordat ze gaan trouwen.**
- 2. Meer stellen gaan niet trouwen.**
- 3. Meer huwelijken eindigen in een echtscheiding.**
- 4. Meer stellen krijgen kinderen zonder dat ze getrouwd zijn.**
- 5. Meer kinderen brengen een deel van hun jeugd door in een eenoudergezin.**

In 2019 heeft het CBS een artikel gepubliceerd om de resultaten van dit onderzoek nogmaals te bespreken en toe te lichten. In dit artikel bespreken wij hiervan de belangrijkste bevindingen van het onderzoek.



Men vindt trouwen vóór samenwonen niet noodzakelijk

De stelling waarvan 75 procent van de ondervraagden het als 'goed' ervoeren, is dat meer stellen gaan samenwonen voordat ze gaan trouwen. 'De reden dat stellen eerst gaan samenwonen, is om elkaar beter te leren kennen in een samenwoonrelatie, zodat de stap naar het huwelijk meer doordacht wordt gemaakt,' zegt Esther Kluwer, bijzonder hoogleraar Duurzame Relaties en Welzijn, in een artikel in Trouw. Dat steeds minder stellen gaan trouwen, wordt als 'niet goed, maar ook niet slecht' ervaren: de helft van de ondervraagden zegt geen uitgesproken mening te hebben over het feit dat veel stellen ervoor kiezen om niet in het huwelijksbootje te stappen.

Over trouwen en samenwonen zijn de meningen verdeeld als we kijken naar bijvoorbeeld leeftijd. De jongste groep, 18 tot 30 jaar, staat het meest neutraal tegenover het feit dat meer stellen eerst gaan samenwonen, daarna gaan trouwen of juist helemaal niet gaan trouwen. Kortom: niet uitgesproken negatief, maar ook niet uitgesproken positief. Van de oudste leeftijdsgroep, 70-plussers, vindt ruim 20 procent het geen goede zaak dat stellen niet meer gaan trouwen. Het samenwonen vóór het huwelijk roept minder negatieve meningen op, maar voorsnog is deze leeftijdsgroep hier ook wat terughoudender over.



Men vindt toename scheidingen een slechte ontwikkeling

Terwijl samenwonen en trouwen verschillende meningen opwekken bij de verschillende leeftijdsgroepen, komen de meningen over scheidingen vrijwel allemaal met elkaar overeen: scheiden is en blijft onwenselijk. Ruim drie kwart van de ondervraagden heeft in het onderzoek aangegeven dat zij de toename van scheidingen een slechte zaak vinden. Het CBS lichtte hierbij wel toe: 'Het gaat er bij de stelling in het onderzoek Belevingen echter niet om of scheiden op zichzelf goed- of afgekeurd wordt, maar om een verandering in het aantal huwelijken dat eindigt in een scheiding'. Als we ook kijken naar het aantal echtscheidingen door de jaren heen, dan kunnen we zien dat dat aantal fors is gestegen. In 1960 lag het aantal echtscheidingen op 5.600, in 1970 waren het er 10.300 en sinds dat jaar was het een stijgende lijn en tellen we vanaf 1995 meer dan 30.000 echtscheidingen per jaar.

Waarom ligt het aantal echtscheidingen dan zo hoog? We komen nog even terug op het relaas van Esther Kluwer, waarin ze zegt dat een samenwoonrelatie een toekomstig huwelijk meer doordacht maakt. Maar daar zit een addertje onder het gras: 'Het zou tot stabielere huwelijken moeten leiden, maar dat is in de praktijk niet het geval,' zegt Kluwer. Volgens Kluwer hebben stellen die eerst gaan samenwonen niet een grotere kans op een beter, gezonder en langer huwelijk. Sterker nog: uit onderzoek blijkt dat stellen die eerst gaan samenwonen voor het trouwen sneller gaan scheiden. 'Dat komt niet zozeer door het samenwonen zelf, maar is deels te verklaren doordat de groep die eerst samenwoont minder waarde hecht aan het huwelijk', verklaart Kluwer. 'Ze zijn minder conventioneel en staan minder afwijzend tegenover scheiden. Voor hen is de drempel om uit elkaar te gaan lager.' Wat wel interessant is, is dat de gemiddelde huwelijksduur bij echtscheidingen langer is geworden in de afgelopen 70 jaar. Waar in 1950 na gemiddeld 11,2 jaar het huwelijk werd beëindigd, ligt het getal sinds 2016 op 15,0 jaar.



Men vindt het niet goed dat meer kinderen opgevoed worden door één ouder

Ook het feit dat steeds meer kinderen opgroeien in een eenoudergezin wordt door een grote meerderheid - 65 procent - als 'slecht' ervaren. Volgens een onderzoek wordt een scheiding sneller afgekeurd door buitenstaanders als er kinderen bij betrokken zijn in vergelijking met de situatie dat er geen kinderen in het spel zijn. Uit cijfers zien we dat tussen 1995 en 2019 het aantal eenouderhuishoudens is gestegen van 360.000 naar meer dan 580.000 huishoudens. Hierbij moeten we er ook rekening mee houden dat eenoudergezinnen niet alleen ontstaan door echtscheidingen. Factoren zoals verweduwing of het krijgen van kinderen zonder partner spelen ook een rol in de bovengenoemde cijfers.



Men vindt kinderen krijgen zonder getrouwd te zijn niet goed, maar ook niet slecht

De stelling 'Meer stellen krijgen kinderen zonder dat ze getrouwd zijn' roept vrijwel dezelfde mening op als de stelling 'Meer stellen gaan niet trouwen': ook hier zegt de helft van de ondervraagden dat zij neutraal staan tegenover dit feit. Hierbij zien we weer dat de meningen verschillen tussen de leeftijdsgroepen. Je zou denken dat de jongste leeftijdsgroep, 18 tot 30 jaar, het meest positief zou zijn over deze ontwikkeling, maar dat is niet zo. Zij zijn juist het meest neutraal. Het zijn mensen tussen de 40 en 50 jaar die kinderen krijgen zonder getrouwd te zijn goed vinden: 20 procent heeft dit aangegeven. De leeftijdsgroep 30 tot 40 jaar volgt daarna met 18 procent die zegt dat zij het goed vinden. Het is misschien wel te verwachten dat de leeftijdsgroep 70 jaar of ouder het meest negatief is over deze stelling: bijna een kwart van deze groep vindt het slecht dat niet-gehuwde stellen aan kinderen beginnen.



Everlasting love?



We stellen ons eigen geluk net wat boven dat van de ander

Toen ik onlangs op een bruiloft was van twee verliefde mensen, kwam er een vrijgezelle jongeman naar me toe. 'Hartstikke leuk, zo'n bruiloft,' zei hij terwijl hij een teug van zijn biertje nam, 'maar ik geloof er eigenlijk niet in.'

Ik geloof niet dat mensen elkaar voor de rest van hun leven trouw en liefde kunnen beloven. Hoe kun je nu al weten dat je elkaar altijd trouw blijft? Dat je altijd van die ene persoon blijft houden en dat er nooit iemand voorbij komt die leuker of mooier is? Werkt seriële monogamie* niet veel beter?

Natuurlijk had ik hem het liefst verteld dat je, wanneer je eenmaal getrouwd bent, voor altijd lang en gelukkig leeft en dat er nooit iets tussen jou en je geliefde in kan komen. Dat de liefde altijd even vurig en romantisch blijft als aan het begin van een relatie. Maar de werkelijkheid is wat weerbarstiger. Wij mensen zijn namelijk niet zo goed in monogamie. Misschien zijn we er zelf wel wat te egoïstisch voor. Of je nu wilt of niet: heel vaak stellen we ons eigen geluk net wat boven dat van de ander. Dus denken dat het altijd rozengeur en maneschijn blijft, is nogal naïef. Daar moest ik de jongeman dan ook gelijk in geven.

'Maar', zei ik, terwijl ik van mijn wijntje nipte, 'je vergeet dat er ook nog zoiets is als Liefde.' (Ik zei het met een hoofdletter, maar ik weet niet of hij dat ook hoorde). 'En die Liefde zorgt ervoor, dat je de persoon van wie je houdt niet wilt bedriegen.'

Seriële monogamie gaat namelijk volledig voorbij aan het feit dat je door samen met iemand een leven op te bouwen, ook een verbinding opbouwt. Liefde dus. Geen oppervlakkige 'nu-hebben-we-het-leuk'-verbinding, maar echte, diepe Liefde. Liefde die niet stopt als het niet meer leuk is, maar Liefde die de ruimte krijgt om te groeien. Die Liefde, die ervoor zorgt dat je bij elkaar blijft - juist als het niet vanzelf gaat. Juist op momenten dat het moeilijk is. Dat is ook de Liefde die ervoor zorgt dat je het niet leuk vindt om je geliefde te moeten delen met een ander, dat het je kwetst als die ander je bedriegt of geen aandacht meer voor je heeft. Dat je, zelfs als je het even niet voelt, toch voor elkaar kiest. Omdat je weet dat wat jij en je geliefde hebben opgebouwd echte Liefde is. Liefde die het waard is om voor te gaan. Want die Liefde moet onderhouden worden. Die Liefde blijft niet vanzelf spannend en sprankelend. Maar het is Liefde die elk jaar groter, sterker en meer wordt.

'Dus volgens mij is elkaar trouw en liefde beloven helemaal niet naïef of onmogelijk,' vervolgde ik mijn betoog. 'Denken dat het vanzelf gaat, dat is naïef. Maar kiezen voor de Liefde, voor de rest van je leven samen, is juist de beste keuze die je kunt maken.'

De jongeman was al lang gestopt met luisteren. Maar ik heb in elk geval mezelf weer even ervan overtuigd dat de Liefde het waard is om je helemaal voor te geven. Voor de rest van je leven.



* **Seriële monogamie**

Het hebben van verschillende partners na elkaar. Je kiest bijvoorbeeld na een relatie van vijf jaar een nieuwe partner en dan vijf jaar later weer, enzovoort.

Cocky Drost

In gesprek met Sue Johnson

Liefde is een dans die je zelf moet maken

Eindeloos bestudeerde de Canadese relatietherapeut en grondlegger van de relatietherapie EFT Sue Johnson de therapieën in haar spreekkamer. En ineens zag ze het, of beter gezegd, ze hoorde het: de muziek die klinkt als twee mensen met relatieproblemen met elkaar in gesprek gaan. Als ze die muziek nou eens kon veranderen.

Hoe is EFT ontstaan?

'Natuurlijk is EFT gebaseerd op studies en research, maar in eerste instantie ontstond het vanuit mijn dagelijkse praktijk. Jaren geleden merkte ik namelijk dat ik niet begreep waarom stellen die bij mij voor relatietherapie kwamen zo gefrustreerd raakten en vastliepen in hun gesprekken. Daarom besloot ik de gesprekken die ik met hen voerde op te nemen; ik bekeek en beluisterde die opnames steeds opnieuw. Hierdoor ontdekte ik patronen in de gesprekken en ruzies.'

In je boek noem je relaties een dans...

'Ik kwam erachter dat je een relatie kunt zien als een dans, en de emotie van de partners is de muziek die de dans vormt. Door mijn onderzoek ontdekte ik hoe ik als therapeut die emotionele muziek - en daardoor de dans - kon veranderen. Tot die tijd legden we de oorzaak van relatieproblemen vaak bij één persoon neer, maar een dans is een constante interactie. Als ik een relatie heb met jou dan zend ik signalen uit naar jou, en jij reageert naar mij. Wij creëren samen de dans, niet een van ons. Dus we moeten niet een persoon, maar de dans veranderen en dat doen we door naar de emotionele muziek te kijken. Ik creëerde gesprekken waarbij een veilige binding tot stand kwam en waarbij ook nadrukkelijk de emoties van beide danspartners ter sprake kwamen.'

Was iedereen net zo enthousiast over dit idee als jij?

'In het begin waren mensen sceptisch, ze vroegen zich af waarom ik met stellen over emoties praatten. Men vond dat emoties juist het probleem waren. Hun weerwoord was dat volwassenen onafhankelijke wezens zijn. En als je als volwassene toch afhankelijk bent. Sterke volwassenen hebben, zo vond deze stroming, geen anderen nodig; zij kunnen voor zichzelf zorgen. Maar dat is niet zo, we zijn niet gemaakt om alleen te zijn. Juist sterke volwassenen zijn in staat om hun kwetsbaarheid te laten zien, sterke volwassenen weten dat ze er voor een ander moeten zijn, en ze weten hoe ze relaties kunnen creëren.'

Hoe wist je dat jouw aanpak werkte?

'Vaak vervallen relaties in routines en vaste gewoontes, en dan wordt er gezegd: 'De liefde werkt niet, het is saai. Seks met dezelfde persoon is saai. Natuurlijk is dat zo als je altijd vijf dezelfde stapjes danst. Dan wordt alles saai. Als je je niet veilig voelt bij elkaar dan blijf je dezelfde dans dansen, want dat is bekend terrein en dus veilig. Ik en mijn collega's leren mensen zich veilig te voelen en te praten over emoties op een manier waardoor je op elkaar kunt reageren. We leren ze hun dans te veranderen door elkaar te laten zien wat de partner nodig heeft en welke emoties die behoefte voeden.'

Wat onderscheidt jouw behandeling van andere relatietherapieën?

'Als EFT-therapeuten leren we mensen te kijken naar hoe ze samen dansen. De meeste koppels zijn daar niet aan gewend; ze kijken vaak alleen naar wat hun partner doet. Dát is wat deze therapie anders maakt, het is kijken naar de relatie in plaats van alleen naar de ander. Stellen ontdekken de dans en de impact die ze hebben op elkaar.'





Mijn wieg stond op het platteland. Mijn ouders waren op de zuidelijke Veluwe gaan wonen nadat ze een lapje grond hadden gekocht van mijn opa van Amerongen. Hij combineerde het boerenbedrijf met een baan bij het toen beroemde logistieke bedrijf Van Gend & Loos. Daardoor groeide ik als kind op tussen de boeren en deed ik alles wat er op een boerderij gebeurt: eieren rapen, stallen schoonmaken, hooi van het land halen, gras maaien, koeien melken, biggetjes geboren zien worden, afrasteringen herstellen. Ooit wilde ik zelf boer worden. Dat leek me wel wat. Gelukkig is het er nooit van gekomen. Boer zijn lijkt me machtig mooi, maar ik heb er het talent niet voor.

Wat is er toch zo romantisch aan die boeren?

Toen ik een kind was, heb ik het boerenleven nooit als romantisch gezien. Je moest er vroeg uit, je maakte lange dagen, in de winter kon het bar koud zijn, je had altijd zo'n vieze piesgeur bij je en je bonkige handen waren niet gepolijst voor het liefdesspel. Nee, dan de dames van kantoor. Mijn hemel!... Wat een mooie blondines met blauwe kijkers en mooi gemanicuurde nagels. Daar kreeg je wel warme gevoelens bij.

Ik vond de boerderij ook al niet romantisch omdat het, qua geld verdienen, vaak krabben en bijten was. Mijn oma hield aan het eind van haar inkomen meestal een fors stuk maand over. Niet echt prettig. Dan leek het mij beter om vertegenwoordiger te worden, of zo. Lekker een autootje van de zaak, een beetje rondtoeren door ons vlakke land, leuke mensen spreken, lunches erbij bedenken, en een vast maandbedrag opstrijken. Hmm, best wel aantreklijker dan de agrarische eurootjes.

Inmiddels zijn we decennia verder en daalt het aantal boerderijen in ons land jaar na jaar, ook omdat Mark Rutte ze wil opkopen vanwege stikstofproblemen. Maar inmiddels staat de boer wél model voor een romantische partner. En dat alles dankzij het mooiste buurmeisje van Nederland: Yvon Jaspers, die zo naturel naast je zou kunnen wonen, dat zij blindelings het vertrouwen wint van de boeren én van de duizenden vrouwen die deze een agrariërs per brief een aanzoek doen. 'Boer Zoekt Vrouw' is al ruim 15 jaar een tv-hit. We zijn ruim 55 logeerweken, 75 baby's en vele huwelijken verder. Sommige boeren groeien dankzij het tv-programma uit tot een nationale bekendheid; de meesten zien we zelden terug.

Verleid door mijn eigen 'boerin' zat ik dit voorjaar te kijken naar Annemiek, een beeldschone en jonge deelnemer aan 'Boer Zoekt Vrouw'. In een emotioneel moment met haar meest kansrijke 'kandidaat' Erik zegt ze in tranen: 'Ik vind het echt heel erg dat je weggaat, maar ik ben een kind van gescheiden ouders. En, je kunt niet alles voor iemand opgeven. En dit... Deze boerderij is wel alles wat ik heb.' Waarna Annemiek Erik om de hals valt en haar tranen de vrije loop laat. Nee, ze ziet tóch geen toekomst voor hen beiden.

De emotionele tête-à-tête tussen beide jonge mensen bleef bij me haken. Wat mij raakt is de verloren onbevangenheid waarmee Annemiek zich kan openstellen voor liefdesrelaties. Ze heeft bij haar ouders gezien welke schade er optreedt als moeder en vader, ondanks alle oprechte pogingen en bedoelingen, helaas toch hun huwelijk beëindigen.

Wat mij raakt is de verloren onbevangenheid waarmee Annemiek zich kan openstellen voor liefdesrelaties

Dit jaar gaan in ons land elke dag circa 90 samenlevende paren uit elkaar. De mensen die het overkomt, hadden graag anders gewild. Je wordt niet smoorverliefd om met liefdesverdriet te leven. En het raakt niet alleen de mensen nú, maar ook de generaties na ons. Kinderen van gescheiden ouders hebben een 2 keer zo groot risico om ook zélf te scheiden.

Getrouwd zijn is niet altijd simpel. Soms plakt mijn lief mij met grote gretigheid achter het behang (maar het plaksel kleeft gelukkig niet eeuwig). Laten we dus alles doen wat mogelijk is om te investeren in onze liefdesrelaties.

Ik hoop dat Annemiek en Erik, en de andere moedige Boer Zoekt Vrouw-deelnemers, de mentale ruimte vinden om zich onbevangen open te stellen als de liefde aan hun deur klopt.

Jan Hol

Empathie

in de liefdesrelatie: hoe werkt dat?

Het woord 'empathie' is afgeleid van het Griekse woord 'empathia', dat 'invoelen' betekent. Empathie is dus het vermogen om de gevoelens van een ander te begrijpen door deze in te voelen.

Inmiddels weten we dat we spiegelneuronen hebben waarmee we een idee krijgen van wat anderen voelen. Door onze spiegelneuronen kunnen we emoties aanvoelen en het gedrag van anderen betekenis geven. Spiegelneuronen zorgen er dan ook voor dat we ons kunnen inleven in een ander. Ons empathisch vermogen is hieraan verbonden en zorgt voor onze betrokkenheid bij de ander. Ons lichaam bootst onbewust de gezichtsuitdrukking of lichaamshouding van de ander na. We reageren dan op een emotioneel niveau en bieden een of andere vorm van hulp aan.

Een negatieve interactiecirkel

Ondanks deze spiegelneuronen kunnen niet alle mensen resoneren met begrip voor wat een ander voelt. Daar zijn soms medische redenen voor (bijvoorbeeld psychische aandoeningen, autisme enzovoort). Echter, de meest voorkomende reden voor een gebrek aan empathie is de negatieve cyclus waarin stellen kunnen terechtkomen: de duivelse dans van aanklampen en terugtrekken. Wanneer stellen niet langer in elkaars behoeften voorzien, kunnen deze destructieve interacties ontstaan.

Wanneer we het gevoel hebben dat onze partner er emotioneel niet voor ons is, geven onze hersenen een alarmsignaal af. We gaan in de overlevingsmodus: vechten (achtervolgen), vluchten (intrekken) of bevriezen. Dit overlevingsmechanisme helpt ons als waarschuwing wanneer er werkelijk gevaar dreigt. Echter, in ons dagelijks samenzijn zorgt dit overlevingsmechanisme ervoor dat we niet langer in staat zijn te verbinden.

Er ontstaat een negatieve interactiecyclus waarbij beide partners getriggerd worden. Ik zeg ook weleens: 'het hechtingsalarm gaat af'. Het voorkomt dat stellen echt aanwezig kunnen zijn bij elkaar. Het is namelijk zo dat, als we bezig zijn met overleven (hyperwaakzaam worden voor bedreigingen), we niet langer in staat zijn om de boosheid of het verdriet van onze partner te ontvangen.

Empathie heeft verbinding nodig

Brené Brown liet in 2012 een prachtige korte animatiefilm zien in haar 'Power of Vulnerability' Ted Talk. Ze laat ons op prachtige wijze zien hoe empathie eruitziet en aanvoelt. Het goede nieuws is dat empathie en verbinding iets is wat stellen kunnen ontwikkelen. Emotional Focused relatietherapie helpt koppels de destructieve patronen te ontrafelen die hen gevangen houdt in hun reactieve cyclus. Het begrijpen van iemands houding in de cyclus, evenals de emoties en behoeften die hieronder liggen, maakt dat angstige, verontrustende gevoelens kalmeren. Het stelt koppels in staat nieuwe manieren te ontdekken om elkaar te benaderen. Vanuit meer veiligheid en hernieuwd vertrouwen kunnen zij zich verbinden.

Barbara Veldt

Kijktip

Ted Talk 'Power of Vulnerability' van Brené Brown.

Ze laat ons op prachtige wijze zien hoe empathie eruitziet en aanvoelt.




Wanneer we het gevoel hebben dat onze partner er emotioneel niet voor ons is gaan we in de overlevingsmodus: **vechten (achtervolgen), vluchten (intrekken) of bevriezen.**



Empathie

Het vermogen om de gevoelens van een ander te begrijpen door deze in te voelen.

Hoe overleven jullie de **tropenjaren**?



Leren hoe je een stevige basis voor het gezin kunt leggen

Na de geboorte van onze zoon had ik het zwaar. De combinatie van slaapgebrek en werken maakte me moe en chagrijnig. Als mijn vriend Ivo* dan thuiskwam van z'n werk, was het een soort mijnenveld. Het ontplofte steeds vaker tussen ons en Ivo had steeds minder zin om thuis te komen. Ik kreeg daar nog meer stress van en ging dan aan hem trekken. Er ontstond een patroon waarin Ivo steeds defensiever en afstandelijker werd en ik steeds vaker boos was en hem verwijten maakte.

Karin (36 jaar)*

92%

van de stellen
maakt **meer ruzie** in
het eerste jaar

(E. Taylor)

Zomaar een voorbeeld van de vele ervaringsverhalen van stellen die de speciale relatietraining 'Houd me Vast' voor ouders met jonge kinderen volgden.

De aangepaste 'Houd me Vast'-training is ontworpen door Jaro van der Ende en Katja Pereira - psychologen en EFT-registertherapeuten bij 'Relatiepraktijken' - omdat zij stellen in deze levensfase een steun in de rug willen geven. Het zijn namelijk tropenjaren, die eerste jaren met de kinderen: 92% van de stellen maakt meer ruzie in het eerste jaar (E. Taylor).

En twee van de drie stellen ervaren in de eerste drie jaar een significante dip in hun relatie (J. Gottman). Kortom: de ontevredenheid loopt op, de uitputting neemt toe en tegelijkertijd wil je alle ballen in de lucht houden. Dit heeft een negatieve impact op iedereen in het gezin.

Dus er is iets nodig in deze kwetsbare levensfase, zo vonden Jaro en Katja. Want deze levensfase is ook kansrijk! De geboorte van een kind brengt automatisch met zich mee dat alle zintuigen openstaan om de signalen van je kind op te vangen, zodat je goed voor je kind kunt zorgen. Maar daardoor ben je ook meer ontvankelijk voor de signalen van je partner. Kritiek kan harder aankomen, maar kan ook juist de verbondenheid verbeteren. Soms spontaan, maar je kunt het ook leren.

Karin en Ivo hebben de kinderen bij opa en oma gebracht om naar het weekend van de training te komen. Zoveel tijd hebben ze al jaren niet meer voor elkaar gehad. Voor de avond hebben ze een hotelletje geboekt. Met de andere stellen van de groep krijgen ze uitleg en kijken ze naar video's van Lieselotte en Kees, die dezelfde stappen van de training hebben doorlopen. Daarnaast voeren ze samen intense gesprekken, waarbij Jaro of Katja aanschuiven om hen te ondersteunen. Karin en Ivo gaan beter begrijpen hoe ze elkaar beïnvloeden. Hoe Karin fel kan worden als ze zich afhankelijk voelt en bang wordt dat ze niet echt van Ivo op aan kan. En hoe Ivo schrikt van de felheid van Karin en het gevoel kan krijgen dat het nooit goed genoeg is en zich dan terugtrekt. En ze realiseren zich dat ze onbedoeld elkaars reactie versterken. In de gesprekken leren ze op een andere manier met elkaar praten en op zondagmiddag gaan ze moe maar hoopvol de kinderen halen.

Wat komt er aan bod?

- de rol van emoties en gehechtheid in de relatie
- het leren herkennen en doorbreken van negatieve relatiespatronen en gezinspatronen
- anders leren omgaan met moeilijke momenten

2/3

van de stellen ervaren in
de eerste drie jaar
een **significante dip**
in hun relatie

(J. Gottman)

Een maand later komt de groep weer samen. De sfeer is ontspannen en iedereen vindt het leuk om te horen hoe het is gegaan. Er wordt veel gelachen, er is veel herkenning. Karin en Ivo vertellen dat het rustiger tussen hen is geweest en dat ze merkten dat de kinderen ontspannener waren. Op deze middag leren ze ook kijken naar hun gezinspatronen en denken ze samen na over datgene wat ze kunnen doen om ook die patronen om te buigen tot een verbindende spiraal. Want als zij samen hecht zijn en de kinderen zich veilig verbonden met hen voelen, hebben ze een stevige basis voor de toekomst.

* De namen Karin en Ivo zijn gefingeerd.

Elke dag opnieuw probeer je een nieuwe start met je zoon te maken. Je doet zó je best, je houdt van hem en wilt zo graag dat het anders gaat. Als hij thuiskomt uit school, zit je al op hem te wachten. Je groet hem, hebt een glas drinken klaarstaan en dan loopt hij zonder iets te zeggen langs je heen met rollende ogen en hevig zuchtend. Op zo'n moment voel je je zó genegeerd, zó waardeeloos. Je doet je stinkende best en hij doet alsof je lucht bent!

'Het is hier geen hotel!'

Het voelt als een steek in je hart, zo kwetsend en het irriteert je mateloos. Die ochtend heeft hij je hevig uitgescholden, omdat hij alleen maar iets moest opruimen, en dan komt 'ie zonder spijt te laten zien thuis en loopt hij pontificaal langs je heen. Op dat moment knapt er iets bij je. Woedend loop je achter hem aan, je wilt tot hem doordringen en hem door elkaar rammelen. Als je dan zijn nonchalante blik ziet, word je nog kwader en schreeuwt: 'Ik ben helemaal klaar met jou. Het is hier geen hotel! Ga maar bij je vader wonen...' Dit wilde je helemaal niet, want je houdt van hem, je wilt contact, je voelt je zo falen...

Samen met je kind ben je in een zich steeds herhalende strijd gekomen. Er wordt niet geluisterd, er is steeds spanning en je kind laat alleen maar boosheid zien. Jullie komen er niet uit en worden er allebei niet gelukkig van.

Bij EFT voor gezinnen, hechtingsgerichte gezinstherapie, werken we aan herstel van contact. Hoe kunnen jullie elkaar beter begrijpen. Wat wordt er niet uitgesproken?

Achter boosheid of onverschilligheid schuilen vaak meer kwetsbare emoties, zoals verdriet of angst. We reageren soms defensief omdat we bang zijn om gekwetst te worden, omdat we ons onbegrepen voelen.

Dit is een beschermingsmechanisme, en we doen dit allemaal weleens. Denk maar eens terug aan een recent moment dat iemand jou kwetste. Hoe reageerde je toen? Hoe voelde je je diep vanbinnen? En welke emotie kwam er als eerste uit? Toonde je meteen je diepste gevoelens of kwam er eerst iets anders?

En hoe gebeurt dit bij je kind? Op een moment dat ze geraakt of verdrietig zijn, geven pubers vaak als eerste reactie 'Laat me met rust', 'Het kan me niet schelen' of 'Ik ben boos op jou'. Maar hierachter zit vaak een andere boodschap die niet meteen uitgesproken wordt: 'Je hebt me gekwetst', 'Ik voel me zo niet gehoord' of 'Ik voel me ongelukkig, maar ik ben bang dat, als ik dat aan je toon, je me niet zal begrijpen of afwijzen.' Het kan helpen als ouder jezelf af te vragen welke kwetsbare gevoelens verstopt zitten achter de boosheid of onverschilligheid van je kind, en daarnaar op zoek te gaan en over te praten.

Zo kan het ook zijn dat er geen strijd maar een radio-stilte in huis is. Je dochter heeft zich teruggetrokken op haar kamer, is somber en heeft weinig vrienden. Je maakt je zorgen om haar, wilt alles voor haar doen, vraagt er regelmatig naar, maar er komt niets uit. Ze houdt je op afstand. Gek word je ervan. Bij EFT voor gezinnen gaan we samen op zoek naar een antwoord op de vraag 'Waar ben jij het vertrouwen kwijtgeraakt dat je niet naar ons komt als je je somber, ongelukkig en eenzaam voelt?'. Je hebt haar opgevoed vanuit de houding 'je kunt alles tegen me zeggen'. Toch doet ze het niet. Wat is er in jullie leven gebeurd dat zij is gaan geloven dat ze het allemaal zelf moet oplossen? Dat ze jullie niet kan belasten omdat jullie al zoveel aan je hoofd hebben? Dat jullie haar toch niet echt begrijpen? Hoe kun je er als ouder weer zijn op een manier die aansluit bij je kind, zodat je haar de steun en troost kunt bieden die ze eigenlijk zo nodig heeft? Daar gaan we met jullie als ouders en je kind samen naar op zoek!

Lenny Rodenburg

**Achter
boosheid of
onverschilligheid
schuilen vaak
verdriet of
angst**



*'Waarom luisteren ze
niet naar me? Waarom
dring ik niet door?'*

Colofon

Nummer 1 - 2020

Deze uitgave is tot stand gekomen door een samenwerking tussen Stichting EFT Nederland en ForYou Media.

ForYou Media maakt voor verschillende (zorg)-instellingen speciale uitgaven en heeft zich gespecialiseerd in het maken en distribueren van engaging content. www.foryoumedia.nl

De in het magazine geplaatste teksten zijn ofwel aangeleverd door Stichting EFT Nederland en bewerkt door de redactie van ForYou Media, of verzorgd door de redactie zelf.

Opmaak & layout:

ForYou Media

Druk

Veldhuis Media - Raalte

Beeldmateriaal

Afbeelding(en) gebruikt onder licentie van Shutterstock.com en Unsplash.com. *Wij hebben ons best gedaan om alle rechtshabbers met betrekking tot (foto)materiaal en teksten in dit magazine te achterhalen. Eenieder die meent dat zijn/haar materiaal zonder voorafgaande toestemming is gebruikt, verzoeken wij om zich tot ons te wenden.*

Disclaimer

ForYou Media en Stichting EFT Nederland stellen zich niet verantwoordelijk voor de inhoud van de ingezonden redactie van publicisten en gedane uitspraken.

Op de inhoud van dit magazine rust copyright. Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze worden vermenigvuldigd zonder schriftelijke toestemming van de ForYou Media. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.



RELATIETHERAPIE

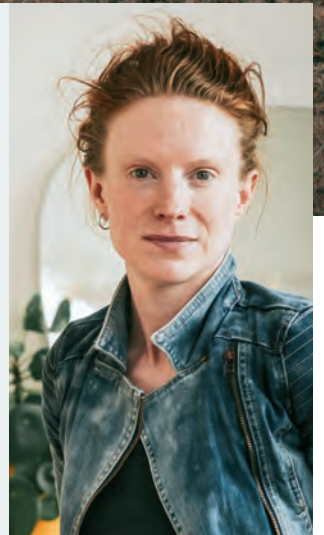
Een landkaart in de Liefde



Ik ben Jasmien. Als EFT-therapeut focus ik op verbinding. Mijn therapiemodel biedt me een duidelijke landkaart: ik weet waar het bij koppels over gaat en hoe ik jullie effectief kan helpen in jullie zoektocht naar een veilige(re) en verbonden relatie.

EFT is een **warme en toegankelijke** vorm van therapie. Het geeft hoop als blijkt dat de relatie niet zo slecht is, maar dat er een **patroon** is waar een relatietherapeut raad mee weet.

Een goede partnerrelatie is van onschatbare waarde. Het loont ontzettend om daarin te investeren en eraan te werken. Alle wetenschappelijke studies over geluk leren ons wat we eigenlijk diep van binnen weten: het zijn goede relaties die ons leven zin geven, gezonder én gelukkiger maken. Je relatie versterken: ik beschouw het als **de allerbeste beslissing**. Welkom in mijn praktijk, ik kijk graag met jullie mee. Heb je vragen? Stel ze, ik beantwoord ze graag!



FOCUS-OP-VERBINDING.BE

Wetstraat 22, 2060 Antwerpen | jasmien@focus-op-verbinding.be



FOCUS-OP-VERBINDING

Jasmien Peeters | Wetstraat 22 | 2060 Antwerpen | jasmien@focus-op-verbinding.be

WWW.FOCUS-OP-VERBINDING.BE