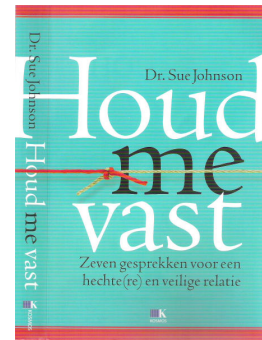


Boekbespreking

Houd me vast

door: Dr. Sue Johnson
Uitgeverij Kosmos



De titel *houd me vast* geeft het belang aan van de steun die partners elkaar kunnen geven. Dit *vasthouden* staat voor veiligheid.

Sue Johnson ontdekte bij haar onderzoek dat niet alleen baby's en jonge dieren goed gedijen als ze zich kunnen *hechten*, maar dat dit ook geldt voor volwassenen. Zo geeft *liefde* emotionele bescherming tijdens moeilijke momenten in je leven en blijkt dat liefde dan zelfs een primaire levensbehoefte is. Zij stelt verder dat een gevoel van een veilige verbinding tussen partners tot individuele kracht en tot een goede relatie leidt.

De drang naar een veilige verbinding is zó sterk dat stellen ruzie maken als zij deze binding missen. Dit is eigenlijk een vorm van protest tegen het verlies van verbondenheid: de ruzies zijn noodkreten! Een botsing tussen partners leidt tot grote angst.

De hechtingsbehoefte is sterk op momenten dat iemand angstig is door onzekerheid of kwetsbaarheid. Eigenlijk is dit bij volwassenen niet anders dan bij kinderen, waar we dit algemeen accepteren. We houden een kind dat in paniek is vanzelfsprekend vast, waardoor de negatieve gevolgen minder drastisch hoeven te zijn. Volwassenen in angst vinden niet altijd een geruststellende arm om zich heen (letterlijk of figuurlijk). Zij hebben namelijk niet geleerd om hun gevoelens te verwoorden; de partner hoort daarom de roep om verbinding niet.

Een slordige opmerking kan ons enorm pijnlijk raken, want op liefdesgebied is iedereen kwetsbaar. Door emotionele verwaarlozing of verlatenheid in het verleden kan een pijnplek ontstaan zijn, die telkens de kop op steekt. Als je met zo'n pijnplek niet goed omgaat, ontstaat ruzie uit angst. Vanuit die angst zijn er twee mogelijke patronen: *aanvallen* (denk aan: agressie, eisen stellen, verwijten maken) of *verdedigen* (denk aan: vluchten, stilzwijgen).

Afhankelijk van de keuzes *aanvallen* of *verdedigen* beschrijft Sue Johnson drie soorten partnerruzies, die zij 'duivelse dialogen' noemt: *zoek de boef*, de *protestpolka* en *verstijf en vlucht*.

Zoek de boef is een doorlopend patroon van verwijten over en weer. Het start uit zelfbescherming zodra iemand zich bezeerd voelt en de veiligheid kwijt is. Dit negatieve patroon kan doorbroken worden door niet in het verleden te blijven hangen en in te zien dat niemand de boef hoeft te zijn.

Bij de **protestpolka** is de ene partner kritisch, aanvallend en agressief. Deze partner eist en protesteert tegen het gebrek aan verbondenheid terwijl de andere defensief, afstandelijk en terugtrekkend is; kritiek in de vorm van stilzwijgen.

Verstijf en vlucht is de naam voor een ruzie waarbij beide partners zich terugtrekken. Dit gebeurt als de kritische partner de hoop opgeeft. Wanneer er verder geen actie wordt ondernomen, zal dit het einde van de relatie zijn.

Hoe langer partners in een van deze ruziepatronen blijven hangen, hoe negatiever hun interacties worden. Er kan dan een vicieuze cirkel van onzekerheid ontstaan. De duivelse dialogen kun je stoppen door het patroon te ontdekken waarin je vastzit en te leren om je gevoelens te uiten. Sue Johnson ontwikkelde een therapie om partners weer veiligheid en verbondenheid te laten ervaren en de partners weer emotioneel ontvankelijk te maken. Dit heeft zij uitgewerkt tot een methode van zeven therapeutische gesprekken.

Verder beschrijft zij aan de hand van mooie voorbeelden hoe partners kwetsuren uit het verleden kunnen vergeven.

Tineke, november 2009
www.lemniscaatcounselling.nl

