

Houd me vast

Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie

Dr. Sue Johnson is klinisch psycholoog en ontwikkelde de Emotionally Focused Couple Therapy.

Dit boek geeft een heel herkenbaar beeld van de processen in een relatie. Het beschrijft aan de hand van voorbeelden de conflicten waar partners in zitten, hoe ze erin vast blijven zitten en wat je eraan kunt doen om eruit te komen. Een aanrader voor iedereen die het gevoel heeft dat de relatie dreigt af te vlakken en meer uit de relatie wil halen. Ik heb slechts een uittreksel van dit prachtige boek gemaakt. Het is voor ieder stel een aanrader.



EFT Emotional Focused Therapy

De basis van EFT bestaat uit 7 gesprekken die een speciale vorm van emotionele ontvankelijkheid willen bevorderen die de sleutel zijn tot duurzame liefde tussen geliefden. Die heeft drie hoofdbestanddelen: TOB

- **Toegankelijkheid** = kan ik jou bereiken? Blijf je openstellen voor je partner

- **Ontvankelijkheid** = kan ik er op vertrouwen dat je je emotioneel voor me open stelt? Dit betekent afstemmen op je partner en laten zien dat zijn of haar emoties je iets doen (hechtingsbehoeften en angsten)

- **Betrokkenheid** = Weet ik dat je mij in mijn waarde laat en dicht bij me blijft. Het gaat hier om hele bijzondere aandacht die we alleen aan een geliefde geven. We kijken langer naar elkaar, raken elkaar vaker aan. Dit wordt ook wel emotionele aanwezigheid genoemd.

De 7 gesprekken van EFT.

1. De duivelse dialogen leren herkennen (elkaar niet meer de schuld geven)
2. De pijnplekken vinden (begrijpen van elkaars reacties, verbinding maken op een dieper emotioneel niveau)
3. Op een crisis terugkijken (creëren van een veilige grond om een nieuw gesprek te starten)

Deze drie gesprekken dienen om spanningen in een relatie te de-escaleren en het stel voor te bereiden op de volgende gesprekken die de band smeden en versterken.

4. Houd me vast (is in staat relaties te transformeren. Partners worden meer toegankelijk, emotioneel ontvankelijk en innig bij elkaar betrokken)
5. Kwetsuren vergeten
6. De band versterken via seks en aanraking
7. Je liefde levend houden

De TOB vragenlijst (Waar of Niet Waar - Elke waar levert een punt op)

Hij=zij en zijn=haar

Is vanuit jouw optiek je partner toegankelijk voor je?

1. Ik kan makkelijk de aandacht van mijn partner krijgen.
2. Het is makkelijk om een emotionele verbinding met mijn partner te krijgen.
3. Mijn partner laat mij merken dat ik bij hem/haar op de eerste plaats kom.
4. Ik voel mij niet alleen of buitengesloten in onze relatie
5. Ik kan mijn diepste gevoelens met mijn partner delen. Hij luistert naar me

Is vanuit jouw optiek je partner ontvankelijk voor je?

1. Als ik behoefte heb aan verbondenheid en troost, staat hij voor me klaar.
2. Mijn partner reageert op signalen dat ik zijn nabijheid nodig heb
3. Ik weet dat ik op mijn partner kan steunen, als ik bang of onzeker ben.
4. Ook als we ruzie hebben of het niet met elkaar eens zijn, weet ik dat ik belangrijk ben voor mijn partner en dat we er wel weer uit zullen komen
5. Als ik de geruststelling nodig heb dat ik belangrijk ben voor mijn partner, dan kan ik die krijgen.

Zijn jullie op een positieve manier emotioneel bij elkaar betrokken?

1. Ik voel mij heel sterk op mijn gemak dicht bij mijn partner en ik vertrouw hem.
2. Ik kan mijn partner zo goed als zeker alles toevertrouwen
3. Ik vertrouw erop dat we, ook als we niet samen zijn, we met elkaar in verbinding staan
4. Ik weet dat mijn partner geeft om mijn vreugden, pijn en angsten
5. Ik voel me veilig genoeg om emotionele risico's te nemen bij mijn partner

7 punten of meer gescoord, dan is de basis van jullie relatie goed

Eerste gesprek

De duivelse dialogen leren herkennen (elkaar niet meer de schuld geven).

Het is voor ons allemaal bekend dat diegene waar we het meest van houden, ons kan laten zweven, ook de persoon is die ons het hardst kan laten vallen.

We zitten vaak vast in de drie fundamentele patronen (de duivelse dialogen) als we geen veilige verbinding kunnen maken met onze partner:

1. Zoek de boef. Aanval en tegenaanval

Dan is er sprake van verwijten over en weer. Gaat hier om zelfbescherming. Het is niet ik, maar jij! Je hebt in deze fase het gevoel de verbinding kwijt te zijn.

Zolang de partners in deze fase nog hun best doen om op een liefdevolle manier de verbinding te zoeken, dan kunnen ze elkaar de hand reiken als ze gekalmeerd zijn.

Twee manieren om ons te beschermen en de verbondenheid met onze partner vast te houden:

- betrokkenheid vermijden, in onszelf terugtrekken
- luisteren naar onze angst en vechten voor erkenning en respons

2. De protestpolka (altijd maar doordraaien)

Dit is het meest verstikkende proces in de relatie. Als dit in de eerste jaren gebeurt, dan haal je vaak de 5 jaar niet in de relatie. Deze fase is om een reactie van onze geliefde los te krijgen.

In deze fase is er een van de partners die de schuld continue van de andere partner in de schoot schuift. De ander kruipt in zijn schulp, geeft aan niet te zien wat nu werkelijk het probleem is, maar ziet de situatie wel als hopeloos.

Het probleem in dit soort situaties is dat de een continue probeert contact te leggen met de ander en die ander hierop niet reageert. Het wordt dan opdringerig en vol kritiek. Gevaar is dat je dan steeds blijft prikken om de ander te laten reageren. Hierdoor kom je in een vicieuze cirkel (de protestpolka). Als dit gebeurt dan is er sprake van ondermijning van de relatie.

Oplissing:

- de een kan zich beter op een vriendelijke manier uiten. Die heeft warmte en genegenheid nodig!!
- de ander voelt zich dan veilig om te reageren. Moet dit dan ook wel gaan doen!!

Aan dit patroon liggen vaak brandende hechtingskwesties ten grondslag. Stel je open voor elkaar. Vraag om liefdevolle verbondenheid.

Een oplossing:

- Is om de "muziek van de polka" te herkennen. Je moet het "hoe" van de dans herkennen en ook de hele dans zien. Probeer afstand te nemen en te kijken naar de situatie.
- Beide partners moeten inzien dat ze elkaar in de neerwaartse spiraal meeslepen.
- We moeten verder kijken wat de reden is van de hechtingsproblematiek. Wat maakt dat de ander zich niet echt durft te hechten?
- ze moeten leren wat de liefde is, niet de beide personen het probleem is, maar de polka.

Oefening:

Lopen jullie wel eens vast in de polka?

Naarmate ik meer, ga jij meer, waarop ik dan meer,.....

Naarmate jij meer, ga ik meer, waarop jij dan meer.....

3. Verstijf en vlucht dans (terugtrekken-terugtrekken).

In deze fase is er vaak sprake van een dodelijke stilte. Beide partners hebben de dansvloer verlaten. Er is sprake van een bevroren toestand van afweer en ontkenning. Beiden zijn gericht op zelfbescherming. Een fase van berusting.

Vaak wordt deze fase veroorzaakt doordat de kritische partner het gevecht opgegeven heeft. Als we nu geen actie ondernemen is de relatie voorbij!!

Er is sprake van een verlies van verbondenheid en een gevoel van onmacht. Beide partners worden vreemden van elkaar.

Ze kijken elkaar niet echt meer aan. Ze raken elkaar bijna niet meer aan.

Oefening

Waar heb je geleerd om je behoefte aan emotionele verbondenheid te negeren en buiten beschouwing te laten??

Op welke momenten voel jij je het eenzaamst??

Merk je hoe jij je partner van je afduwt??

Welk van de drie dansen is het meest bedreigende voor jullie relatie??

Tweede gesprek. De pijnplekken vinden

Iedereen heeft zijn of haar pijnplekken waar de ander niet aan mag komen. Dit is een overgevoeligheid die is ontstaan door momenten in iemands vroegere of huidige relatie waarop een hechtingsbehoefte herhaaldelijk verwaarloosd, genegeerd of weggewimpeld is. Gevolg is emotionele Verwaarlozing en Verlatenheid.

Die twee V's kunnen ook door ouders of verliefden komen. Ze kunnen ook in je huidige relatie ontstaan. Soms gaat het om een basale hechtingsbehoefte.

Vraag je altijd af wat het keerpunt in jullie relatie is geweest?? Bijvoorbeeld het krijgen van een kind, een promotie of iets vergelijkbaars.

Een probleem is er als beide partners hun eigen pijnplekken afschermen (de vrouw heeft zich altijd lelijk gevoeld).

Hoe herken je dat een pijnplek wordt geraakt:

- optreden van een radicale verandering in de emotionele toon van het gesprek. Een van de twee is uit zijn of haar evenwicht geslagen.
- de reactie op een gebeuren is buitenproportioneel

Wat gebeurt er als de pijnplek wordt geraakt?

- Ons hechtingssysteem wordt geraakt door bv. een blik, opmerking, verandering in toon. De amygdala (amandelkernen, waar onze fight, flight en fear reacties liggen opgeslagen) wordt in werking gesteld.
- Ons lichaam reageert. Een heftige emotie mobiliseert ons lichaam.
- Ons verstand Pre Frontale Cortex (PFC) gaat kijken wat er aan de hand is. Je gaat dan verstandelijk de gebeurtenis evalueren.
- We komen op een bepaalde manier in beweging naar onze partner, of we vluchten juist weg. Woede brengt ons dichterbij, schaamte drijft ons van elkaar.

Wat is de directe aanleiding tot de pijnervaring?

Aan de buitenkant leek het alsof ik

Diep van binnen voelde ik alleen maar..... (Verdriet, woede, schaamte, angst)

Ik verlangde naar.....

De voornaamste boodschap die ik oppakte was.....

Ga met je partner op zoek naar de oorsprong van je pijnplek.

Denk je dat je partner die pijnplek in jou herkent?

Heb je een vermoeden wat een van de pijnplekken van je partner kunnen zijn?

Durf jij je partner aan te geven wat jouw pijnplek is en wat de oorsprong hiervan is?

Derde gesprek. De herstelfase

Op een crisis terugkijken (creëren van een veilige grond om een nieuw gesprek te starten).

In deze fase willen we de "fouten" herstellen of de "bereidheid" creëren om het nog eens met elkaar te proberen.

Mensen die zich veilig voelen bij hun partner, vinden het makkelijker om een mogelijke ruzie met een lief woord een halt toe te roepen. Om de verbinding te herstellen moeten geliefden de mogelijkheid hebben om te kunnen de-escaleren en actief een begin van emotionele geborgenheid te scheppen. Ze moeten hierin samen kunnen werken. We leren om momenten van verkeerde afstemming te herstellen.

De weg naar harmonie:

- Het spelletje stoppen. In deze fase gebruiken ze alleen nog maar jij en ik termen.
- De verantwoordelijkheid voor je eigen stappen aanvaarden. Doordat ik zei werd hij boos.....
- De verantwoordelijkheden voor je eigen gevoelens aanvaarden. Je kunt nu over je eigen gevoelens praten
- Onder ogen zien hoe jij mede vorm geeft aan de gevoelens van je partner. Hier moet je erkennen wat jou gedrag op je partner losmaakt. Als we in onze eigen emotie zitten, maken we geen verbinding met elkaar en voelen we niet welke opmerking van ons de pijnplek van onze partner raakt
- Naar de diepere gevoelens van je partner vragen. Als je het groter verband ziet en je eigen gevoelens even los kan laten is er ruimte om naar de gevoelens van je partner te vragen.
- Je diepere, zachtere emoties delen met elkaar. Laagje voor laagje de pijnplek afpellen.
- Naast elkaar staan. Als de vorige stappen zijn gezet, ontstaat er een nieuw gevoel van partnerschap en gevoelens voor elkaar

Voorbeeld

Vrouw ligt in bed op haar man te wachten. Zij is gewend dat iedereen naar haar luistert. Zij is boos dat haar man niet komt, geen zin lijkt te hebben te komen. Voor haar is het een kwelling. Zij kan eigenlijk niets doen aan dit gevoel. Zij heeft het gevoel verbannen te zijn naar de rand van het leven van haar man. Zij voelt zich in bed zo eenzaam!! Zij toont nu verdriet. De man ziet eigenlijk alleen maar een vrouw die zo nodig seks met hem wil hebben.

De partners gaan nu inzien hoeveel macht ze op elkaar hebben door hun handelen. Zij protesteert tegen zijn afstandelijkheid en hij protesteert tegen haar boosheid (polka)

Oefening

1. Kies een kort conflict wat onlangs heeft plaatsgevonden:
 - wat gebeurde er met je en waarom,
 - hoe reageerde je partner hierop en wat deed jij toen,
 - vergelijk jullie verhaal en maak er een van waar beiden zich in kunnen vinden.
2. Zet nu de gevoelens erbij die jullie hadden.
 - wat was jouw rol die jouw partner in haar emotie raakte,
 - vraag naar de diepere achterliggende gedachte van die emotie.
3. Wat hadden jullie tegen elkaar kunnen zeggen, zonder dat deze situatie was gaan escaleren.
4. Probeer de eerste 3 stappen toe te passen op een conflict dat niet is opgelost.

Vierde gesprek Houd me vast gesprek

Houd me vast gesprek (is in staat relaties te transformeren. Partners worden meer toegankelijk, emotioneel ontvankelijk en innig bij elkaar betrokken). Ontwikkelen van verbondenheid en betrokkenheid. Dit gesprek borduurt voort op (het gevoel van veiligheid van) de eerste drie gesprekken. Hier heb je namelijk geleerd hoe je negatieve interactieproces met je partner kunt stoppen of in toom te houden. In het 4e gesprek leren we de Tango te dansen. We stijgen naar een hoger niveau van de emotionele betrokkenheid.

Twee mensen die langzaam in elkaars armen vallen en samen in volmaakte synchronie samen zijn is essentieel voor elk stadium van jouw relatie. Het is van belang dat je op je partner af kunt stemmen net als in het begin van je relatie.

Het 4e gesprek bestaat uit twee delen:

1. Waarvoor ben ik het bangst?

Om je hechtingsprioriteiten te ontdekken moet je nu met de lift naar de onderste verdieping. Doel is om meer emotionele helderheid te krijgen. Gebruik bij dit gesprek handvatten, zoals beschrijvende beelden, woorden en zinnen die de deur openen naar je emotionele werkelijkheid.

In dit gesprek is het van belang om de emotie te benoemen.

Als we onze ervaringen onderzoeken en weten te ordenen en zuiveren, komt er een gevoel van opluchting. Je kunt de moed opbrengen om je open te stellen. Een dooddoener is een opmerking als: "Bewijs dat eerst maar". Je partner kan beter zeggen: "Ik begrijp nu beter dat jij je in je grot verbergt en niets meer zegt, ik heb nooit geweten hoe belangrijk ik voor jou was!"

Stappen:

- Begin contact te maken met je diepste emoties. Wat blokkeert jou om ... te zeggen?
- Gebruik handvatten.
- Geef aan waar je bang voor bent.
- Je partner reageert hier ontvankelijk op.

2. Wat heb ik het meest van je nodig?

Binnen EFT is dit van cruciaal belang. Hier leer jij open en helder je behoeften uitspreken, zodat je partner wordt uitgenodigd tot een nieuwe dialoog die toegankelijk, ontvankelijk en betrokkenheid toont. Dit is het T.O.B. gesprek.

Benoem hier jouw hechtingsbehoeften die op dat moment alleen door jou partner bevredigd kunnen worden. Vertel je partner wat je op dat moment nodig hebt! (Vb. Ik wil zeker weten dat je bij me blijft...)

Uit onderzoek is gebleken dat als twee partners met empathie op elkaar reageren, bepaalde zenuwcellen in de PFC actief worden (spiegelneuronen). Nu kun je echt waarnemen en voelen wat er in de ander om gaat. = liefde ervaren en liefde geven.

Er is sprake van betrokkenheid in geest, lichaam en emotie. Ook is er een verhoogde productie van oxytocine (knuffelhormoon). Alleen al de gedachte aan een geliefde kan een stroom oxytocine oproepen (Dr. Kerstin Uvnas-Moberg Zweden). Het verlaagt ook het stresshormoon Cortisol.

Checklist: Vink aan welke zinnen betrekking hebben op jou.

Ik heb er behoefte aan om te voelen en te merken dat:

- ik bijzonder voor je ben. Dat jij onze relatie op waarde weet te schatten. Ik voor jou nr. 1 ben,
- je mij begeert, als partner en minnaar en het belangrijk voor jou is om mij gelukkig te maken,
- ik bemind en aanvaard wordt met al mijn tekortkomingen en onvolmaaktheden,
- je mij nodig hebt, dichtbij mij wilt zijn,
- ik veilig ben, omdat je om mijn gevoelens geeft, mijn pijn en behoeften,
- ik erop kan rekenen dat voor me klaar staat, dat je mij niet alleen laat als ik je het hardst nodig hebt,
- je naar me zult luisteren en respecteert. Schuif me niet gelijk opzij en denk niet meteen het slechte over mij. Geef me de gelegenheid te leren hoe ik bij jou moet zijn,
- ik erop kan dat je naar me luistert en alle andere dingen opzij zet,
- ik je kan vragen om me vast te houden en dat je begrijpt dat het alleen al heel moeilijk voor me is die vraag te stellen.

Vijfde gesprek. Kwetsuren vergeven (vergeving- en verzoeningsdans)

Er is geen groter trauma dan verwond te worden door die mensen op wier steun en bescherming we rekenen.

Het achterblijven van emotionele ondersteuning van een dierbare, wanneer de ander zich bedreigd voelt, kan de relatie sterk beïnvloeden (onderzoek Texas). In deze situaties is er weinig tot geen ruimte voor compromissen of vaagheid. Het is een JA of NEE. Een van die relatietrauma's kan bedrog zijn.

De enige manier om ze te genezen is om ze onder ogen te zien en er samen aan te werken.

1e doel is vergevingsgezindheid. Een ander vergeven is de juiste en goede beslissing

2e doel is de pijn van je partner serieus nemen en blijven vragen tot de betekenis van het incident duidelijk wordt.

Zes stappen naar vergevingsgezindheid

1. De gekwetste partner moet zijn of haar pijn zo openlijk en eenvoudig uitspreken.
2. De kwetsende partner moet emotioneel aanwezig blijven en de pijn van de ander en zijn of haar aandeel daarin erkennen.
3. De gekwetste partner begint terug te komen op zijn of haar "dat nooit weer" uitspraak en herziet het script.
4. De kwetsende partner neemt de verantwoordelijkheid op zich voor het letsel dat hij of zij de ander heeft toegebracht en spreekt zijn of haar spijt en berouw uit.
5. Het hou me vast gesprek kan starten. Het draait hierbij om de hechtingskwetsuur. Gekwetste stellen geven aan wat ze nu nodig hebben om het trauma te verwerken.
6. Het stel creëert nu een nieuw verhaal over het kwetsende incident, wat er gebeurde, hoe het vertrouwen en de verbondenheid aantastte en leidde tot de duivelse dialogen.

Zesde gesprek. De band versterken via seks en aanraking

Goede Seks is een krachtige, binding versterkende ervaring. We hebben in de loop der jaren geleerd seks te zien als doel op zich, begeerte bevredigen.

Een veilige band en een bevredigend seksleven gaat hand in hand. Ze bevorderen en versterken elkaar. Emotionele verbondenheid leidt tot geweldige seks en geweldige seks leidt tot diepere emotionele betrokkenheid. Seksualiteit is in veel relaties een punt van ontevredenheid en heeft vaak als eerste te lijden onder een verpieterde relatie. Het stel verliest de verbondenheid.

Geïsoleerde seks (korte seksuele avontuurtjes) zien we bij mensen die niet geleerd hebben een ander te vertrouwen en zich niet willen openstellen of zich onveilig voelen bij hun partner. Dit soort seks werkt als gif in een liefdesrelatie. Voor deze mensen is intimiteit bedrijven erg moeilijk. Vooral mannen bedrijven dit soort seks (testosteron kan een oorzaak zijn).

Troost seks (liever knuffelen dan de paringsdaad) hebben we als we verzekerd willen zijn dat we worden gewaardeerd en begeerd. De seksuele daad is bijzaak. Het doel is onze angst voor hechtingsverlies te verlichten. De voornaamste emotie hierin is de angst.

Het komt vaak voor bij paren die verwickeld zijn in duivelse dialogen.

Het beste recept voor goede seksualiteit is een veilige relatie, waarin het stel zich aan elkaar kan verbinden dmv TOB gesprekken en tedere aanraking. Elkaar vrijwillig en ongedwongen een plezier willen doen.

Synchrone seks is als er sprake is van emotionele openheid, ontvankelijkheid, tedere aanraking en erotische verkenning allemaal samenkomen. Wederzijdse ontvankelijkheid buiten de slaapkamer werkt daarbinnen door.

Zevende gesprek. Je liefde levend houden

"Iemand die zich verveelt in zijn huwelijk, let gewoon niet goed op"

Bij relatietherapie komt terugval veel voor. Toch zijn momenten van diepe hechting krachtig genoeg om elkaar jaar na jaar bij elkaar te houden.

TOB gesprekken zijn de taal van de liefde!!

Stappen:

- Maak een overzicht van de gevarenczones in jullie relatie. Hierdoor kun je sluipweggetjes bedenken.
- Vier de positieve momenten, hoe klein of groot dan ook.
- Bedenk rituelen rond de momenten van afscheid en hereniging in jullie dagelijkse leven.
- Help elkaar om de hechtingsaspecten te onderkennen in steeds terugkerende situaties. Gebruik dit om emotionele veiligheid en vertrouwen te winnen.
- Schrijf een verhaal : " onze veerkrachtige relatie".
- Bedenk het verhaal : " onze liefde in de toekomst".
- Positieve veranderingen vasthouden en nieuwe modellen creëren.

Mijn conclusie

Een mooi boek, vol met theorie en oefeningen om je relatie op een betere manier te bekijken. Ben je geïnteresseerd in wat EFT voor jou of jullie relatie kan betekenen en wat Highcoaching hierin kan bijdragen neem dan vrijblijvend contact op.



Enkele concrete resultaten van Hartcoherentie training:

- je stress en faalangst de baas
- je vermindert lichamelijke klachten
- je kunt je beter concentreren
- je studeert makkelijker
- je ontwikkelt empathie
- je hebt meer rust in lichaam en geest
- je functioneert beter
- je kunt beter luisteren en beslissingen nemen