

Recept voor relatiegeluk

Koppels die uit elkaar groeien of vaak ruziemaken kunnen veel leren van de hechtingswetenschap.

Door Sue Johnson

De hoogste pieken en de diepste dalen van ons leven, ze beginnen vaak met een blik en een kus. Daarna proberen we een leven lang uit te dokteren hoe het zit met dat grote werkwoord: liefde. Als we een been breken of onze bloeddruk te hoog is, dan kunnen we ervan op aan dat de dokter raad weet. Maar zelfs voor dichters, filosofen en psychologen is de liefde een ongrijpbaar fantoom dat elke beschrijving tart. 'Ik denk niet dat ook maar iemand ooit echt heeft gesnapt wat het is - ook u niet,' zei een jonge cliënt me een tijd geleden. De liefde is een schitterend mysterie. Hoe zou ik - of wie ook - anderen door het labrynt van het hart kunnen gidsen? In al mijn jaren als onderzoeker en therapeut ben ik meer dan genoeg mensen tegengekomen die de liefde probeerden te ontraadselen. Ik hoor het keer op keer: 'Ik weet niet waar het met ons fout is gelopen, en ik heb geen idee wat ik eraan kan doen.' Toch zijn er wetenschappelijk onderbouwde methoden om de liefde te leren

begrijpen en haar een handje te helpen. Al tientallen jaren timmert de hechtingswetenschap aan een revolutie. Het onderzoek heeft aan het licht gebracht dat gedragspatronen uit onze kindertijd een mal vormen voor onze relaties als volwassene. Op een dieper niveau is het evolutionaire en biologische belang van liefde en genegeheid duidelijk zichtbaar: onze verbondenheid met anderen heeft een meetbaar effect op ons lichaam en onze gezondheid. De grootste meerwaarde van de hechtingswetenschap is misschien wel dat we koppels op weg kunnen helpen naar een gezondere relatie. Je zou kunnen stellen dat het onderzoeksveld, dat zich vroeger toespitste op de band tussen moeder en kind, volwassen is geworden. Het heeft al een rist factoren blootgelegd die bijdragen tot relatiegeluk.

Er is nood aan die inzichten. Want gelukkig zijn hangt samen met het hebben van een (goede) relatie. Uit een meting van het Nederlandse Centraal Bureau voor Statistiek blijkt dat 92 procent van de Nederlanders met een partner zich gelukkig voelt; van de volwassenen zonder partner is dat slechts 79 procent. Wie ontevreden is over zijn of haar relatie is het slechtste af: slechts 65 procent voelt zich gelukkig. De meesten van ons lijken het eens met psychiater Robert Waldinger, die aan Harvard University geluk bestudeert. Het beste recept voor een prettig, gezond en vrolijk

*Intimiteit, kwetsbaarheid
en vergevingsgezindheid
zijn cruciaal voor
een goede liefdesrelatie*



leven is een liefdevolle relatie. Dat relatieproblemen de belangrijkste reden zijn waarom mensen de hulp van een therapeut inroepen, zal dan ook niemand verbazen.

De hechtingswetenschap is in de loop der jaren zozeer gegroeid dat ze vandaag een routekaart aanreikt voor de liefde in de praktijk. Aan de hand daarvan kunnen we relaties uit een impasse halen - zelfs als dat een hopeloze zaak lijkt. Ik heb zelf een therapeutische methode ontwikkeld en uitgetest die koppels kan

het hebben over de band tussen ouder en kind. Tot laat in de vorige eeuw werd het belang van een veilige hechting onderschat. Ouders die met hun kind naar het ziekenhuis moesten, lieten hun oogappel daar achter in de armen van onbekenden. Het kwam niet in hen op hoe traumatisch dat wel kon zijn.

Psychologen waren ervan overtuigd dat ongelukkige gezinnen het slachtoffer waren van te veel verbondenheid en te weinig afstand. Om sterk in je schoenen te staan, moest je als kind vaak genoeg

groeiden ze op vol zelfvertrouwen en leren ze in alle openheid met anderen in verbinding te gaan.

Andere peuters vertonen een heel ander soort gedrag. Onzekere, angstig gehechte kinderen worden overmand door de pijn en de onzekerheid van de scheiding. De ouders geven het kind minder gehoor en zijn minder bewust aanwezig. Dat leidt tot intense emotionele reacties bij de kinderen. Boos en in paniek schreeuwen ze om hun moeder, en wanneer die hen troost, klampen ze zich aan haar vast, alsof ze er niet op durven te vertrouwen dat er niks aan de hand is.

Een andere groep onveilig gehechte kinderen toont erg weinig emotie wanneer hun moeder weggaat of terugkomt. Ze hebben meer oog voor hun speelgoed. Ze vragen niet om hun moeder en reageren niet op haar geborgenheid. Ze houden een zekere afstand.

Later is uit onderzoek gebleken dat zulke vermijdende kinderen vaak evenzeer uit hun lood geslagen zijn als hun angstige leeftijdsgenootjes, maar dat ze geleerd hebben om hun kwetsbaarheid te verstoppen. Wellicht is dat een gevolg van ouders die weinig beschikbaar zijn, of zelfs van misbruik. Het kind heeft geen vertrouwen in een veilige band.

Rond de jaren 1980 groeide het besef dat die patronen doorwerken in ons volwassen leven. De reacties in elke hechtingsstijl worden een automatische naarmate we opgroeien en zelf beginnen in te kleuren wie we zijn in een relatie met anderen. Zo is het bijvoorbeeld moeilijk anderen te vertrouwen als je als kind niet op je ouders kon rekenen. En wie op jonge leeftijd geen aandacht krijgt, kan zich inprenten dat hij het niet verdient dat een ander voor hem zorgt.

Net als bij het 'spiergeheugen' - waardoor bewegingspatronen zoals bij fietsen of pianospelen geautomatiseerd raken - vallen we terug op die patronen wanneer we ons blootgeven in een liefdesrelatie. Veilig gehechte partners hebben doorgaans betere relaties en een betere geestelijke gezondheid. Ze verwachten aandacht en liefde. Angstig gehechte partners verwachten afgewezen te worden en zijn vaak emotioneel veeleisend. Vermijdende partners keren zich van hun partner af, vooral als een

Een conflict draait niet om banale dingen, maar om de dreiging van emotionele isolatie. Dat kan woede of apathie uitlokken

helpen om een sterkere, wederzijds versterkende relatie uit te bouwen. Het recentste onderzoek bekrachtigt een paar van onze meest dierbare overtuigingen over de liefde, en zet andere op losse schroeven. Bovenal kunnen we er heel wat uit leren om zelf ons geluk in de liefde te bewerkstelligen.

Moederliefde

Voor we het onderwerp van volwassen relaties kunnen aansnijden, moet we

van je ouders gescheiden worden.

Vijftig jaar geleden bleek dat we de plank missloegen. Psychologen John Bowlby en Mary Ainsworth observeerden de wisselwerking tussen moeders en hun peuters. Daarna bekeken ze hun gedrag als ze van elkaar gescheiden werden in een vreemde omgeving.

De experimenten bevestigden dat sommige interacties tussen moeder en kind leiden tot kalm en positief gedrag bij het kind, en dat andere een averechts effect hebben. In zijn trilogie *Attachment and Loss* schreef Bowlby in 1969 dat scenario's zoals die zogeheten vreemde-situatietest bij de kinderen gedragspatronen kunnen blootleggen die terug te leiden zijn naar de band met hun moeder. Ainsworth onderscheidde drie hechtingsstijlen ter verklaring van die patronen.

Algemeen gesproken veroorzaakt scheiding negatieve gevoelens. Toch zijn sommige moeder-kindrelaties van dien aard dat de kinderen niet in paniek raken als hun moeder hen alleen laat. Ze gaan zonder angst op verkenning in hun nieuwe omgeving. In dat soort relaties maakt de moeder haar liefde en zorg duidelijk kenbaar, en de kinderen voelden zich getroost door haar aandacht. Ainsworth noemt die vorm van hechting veilig. De kinderen zijn emotioneel evenwichtig, zelfzeker, en willen ontdekken en leren. In de zekerheid van een veilige thuishaven bij hun ouders

SAMENGEVAT

DE TAAL VAN DE LIEFDE

1. De relaties die we als kind hebben met de volwassenen die voor ons zorgen, vormen een hechtingspatroon dat een leven lang blijft doorwerken in onze vriendschappen en relaties.
2. Als we ons 'veilig gehecht' voelen, zijn we zeker dat we de ander kunnen vertrouwen, en dat we op zijn of haar steun en medeleven kunnen rekenen.
3. Veel koppels krijgen het moeilijk wanneer er emotionele afstand ontstaat. Emotiegerichte therapie helpt hen om die kloof te overbruggen. Zo leren ze duidelijk te maken wat ze van de ander nodig hebben en hoe ze zich voelen.



Als je als kind niet op je ouders kan rekenen, heb je het ook op volwassen leeftijd moeilijk anderen te vertrouwen.

van beiden kwetsbaar wordt. Ze drukken de behoefte aan hechting weg, zowel bij zichzelf als bij hun partner. Die patronen blijven lang doorwerken. In 2007 publiceerden onderzoekers van de universiteit van Minnesota de resultaten van een studie bij 78 Amerikanen die ze sinds hun peuterschool volgden. Wie als eenjarige veilig gehecht was, bleek sociaal vaardiger op de lagere school en smeedde als tiener betere vriendschappen. Hechtere sociale banden op 16-jarige leeftijd voorspelden dan weer betere relaties op 20- en 23-jarige leeftijd. Ander onderzoek toont aan dat geweld en andere versturende relatiepatronen op jonge leeftijd naar een onzekere hechtingsstijl leiden als volwassene. Bovendien lopen onveilig gehechte kinderen op latere leeftijd een groter risico op geestesziekten en herhaald misbruik. Een diepgewortelde angstige of vermijdende hechtingsstijl is vaak de voorbo-

de van afstandelijke en moeizame relaties. Dat maakt het moeilijker voor de partner om ontvankelijk en responsief te blijven. Maar het hoeft geen hopeloze zaak te zijn. Het jongste onderzoek, waar ik zelf ook aan heb meegewerkt, geeft aan hoe we die patronen kunnen doorbreken, en wat een groot verschil dat kan maken.

Samen sterk

Ik begon me in de jaren 1980 te verdiepen in de hechtingswetenschap. Als relatietherapeut wou ik beter begrijpen waar de soms krachtige angsten, behoeften en dilemma's van mijn cliënten vandaan kwamen. Naarmate het eerste onderzoek verscheen over hechting bij volwassenen, ontwikkelden mijn collega's en ikzelf emotiegerichte therapie als remedie op de korte termijn. Om te begrijpen hoe emotiegerichte therapie werkt, moeten we vertrekken van een grondbeginsel van het hechtingsonderzoek. Als we ons geliefd voe-

len door iemand anders, heeft dat een bijzonder gunstig effect, zowel fysiek als emotioneel. Dat heeft wetenschappelijk onderzoek de afgelopen jaren meermaals bevestigd.

In een baanbrekend experiment uit 2006 van James Coan, een neurowetenschapper van de universiteit van Virginia, kregen 16 getrouwde vrouwen in een MRI-scanner te horen dat ze een elektrische schok zouden krijgen. Dat gebeurde in drie verschillende situaties: terwijl ze de hand van hun man vasthielden, terwijl ze de hand van een onbekende man vasthielden, of terwijl ze alleen waren. Een groot kruis op een scherm kondigde de schok aan. Die werd maar in 20 procent van de gevallen daadwerkelijk toegediend.

Als ze de hand van hun partner vasthielden, was er minder activiteit in de hersennetwerken die de emotionele en de gedragsrespons op dreigingen aansturen. Het gaat onder meer over de rechter anterieure insula, de gyrus frontalis superior en de hypothalamus. De vrouwen voelden ook minder pijn na de schok. Dat was niet zo wanneer ze alleen waren of een vreemde man bij zich hadden. Het effect bleek bovendien het grootst bij vrouwen die zich meer gesteund wisten in hun huwelijk. Dat was vooraf gemeten met een vragenlijst.

Coans onderzoek bewijst net als tal van andere studies dat de aanwezigheid van een geliefde de neurofysiologische reacties kan beïnvloeden - de hartslag bijvoorbeeld, en de aanmaak van stresshormonen.

En het wordt nog beter. We hoeven ons die aanwezigheid alleen maar in te beelden om dat effect te ondervinden. In 2012 peilden psycholoog Emre Selçuk en zijn collega's van Cornell University (VS) in een vragenlijst naar de hechtingsstijl van 105 vrouwen. Daarna schreven de proefpersonen in detail twee levendige, aangrijpende persoonlijke herinneringen neer, en oefenden ze om op basis van een aantal sleutelwoorden de krachtige emoties te herbeleven die ze toentertijd voelden. Daarna vroeg Selçuk hen die herinneringen op te roepen terwijl ze zich inbeeldden dat hun moeder of een kennis hen troostte. De vrouwen gaven hun emotionele reactie een score van 1 tot 7: 1 was niet emotioneel, 7

extreem emotioneel. Bij de gedachte aan hun troostende moeder - maar niet aan een troostende kennis - kwamen ze de pijn en het verdriet van een droevige herinnering sneller te boven, op voorwaarde dat ze een veilige hechtingsstijl hadden. In een tweede versie van zijn experiment stelde Selçuk hetzelfde effect vast wanneer mensen naar een foto van hun moeder keken (en niet bij het kijken naar een foto van een onbekende). De experimenten bewijzen dat we enorm veel emotionele kracht kunnen putten uit louter de gedachte aan een hechtingsfiguur.

In een derde variatie op het onderzoek vroegen Selçuk en zijn collega's dertig koppels een foto van hun partner te bekijken terwijl ze zich een lastige periode voor de geest haalden. Zoals verwacht waren diegenen die daar meer troost uit putten veiliger gehecht. Verrassend genoeg waren ze ook gezonder. Dat bleek uit waarnemingen een maand nadien. Ze werden bijvoorbeeld minder geplaagd door pijn en angst, en meldden zich minder vaak ziek op het werk.

Dat is niet meer dan een correlatie. Het betekent niet per se dat een hechte relatie leidt tot een goede gezondheid. Toch wijst de hechtingswetenschap erop dat gezonde relaties bijdragen tot een gezond leven. Coans onderzoek toont duidelijk aan dat de aanwezigheid van bepaalde personen ons tot rust brengt. Als we die bijzondere relaties cultiveren, kan dat ons helpen om de onzekerheden des levens het hoofd te bieden, en dat komt onze gezondheid ten goede.

In dat opzicht zijn onze relaties een belangrijke factor in de strijd om te overleven. Hechting geeft ons een gevoel van veiligheid en een manier om het evenwicht te behouden bij gevaar of dreiging. De verbondenheid helpt ons om te gaan met ons breekbare menselijke lot. Wie anderen vertrouwt, ervaart gevaar, rampspoed en pijn anders. Het oude cliché over de kracht van de liefde lijkt dus te kloppen.

Liefde als werkwoord

Veel koppels kampen met emotionele afstand. Soms trekt één partner bij conflict een muur op voor de ander. Dat leidt tot emotionele afstand, die bij de andere partner scheidingsangst opwekt. Hij of zij voelt zich in de steek



Kan je partner die vraag met een volmondig 'ja' beantwoorden, dan ben je veilig gehecht

gelaten en gaat uit wanhoop, woede en pijn de confrontatie opzoeken of zich krampachtig vastklampen. Helaas kan dat de ander nog verder weg drijven, en zo blijft de situatie escaleren.

Conflicten lijken misschien te draaien rond banale twistpunten, zoals die afwas die weer eens is blijven staan. Maar eigenlijk speelt er ook een conflict van (on)verbondenheid. De dreiging van emotionele isolatie kan woede uitlokken ('Je moet en je zult op mij reageren') of apathie ('Ik kan niks goed doen, dus ik haak af en trek een muur op').

In mijn werk heb ik ervaren dat zulke conflicten minder te maken hebben met de aanleiding van de ruzie of zelfs met karaktersverschillen. Het gaat eerder om de pijn veroorzaakt door emotionele afstand, en ongelukkige pogingen om die afstand weg te werken. Dat betekent dat liefde niet zozeer iets is wat je overvalt, en dat je buiten je wil om weer kunt verliezen. We hebben de liefde zelf

in de hand, zo zegt de hechtingswetenschap. We moeten gewoon weten hoe die hechting werkt.

Bij emotiegerichte therapie proberen we koppels dan ook eerst en vooral te leren inzien dat ze gevangen zitten in een emotionele rondedans die hen ertoe drijft agressief een reactie te eisen of een muur op te trekken. Zodra ze dat beseffen, krijgen ze een metaperspectief op de liefde. Ze zien hoe hun eigen gevoeligheden diepe wortels hebben in hun sociale zoogdierbrein en kunnen elkaar uit die 'duivelse dialogen' helpen die alleen tot meer eenzame en hulpeloze gevoelens leiden.

Het tweede doel van de therapie is stellen te leiden naar een positieve ervaring van veilige hechting. Ze leren hoe ze verbindend in gesprek kunnen gaan. Beide partners moeten hun eigen hechtingsangsten en -behoeften zodanig kunnen benoemen dat ze de ander dichterbij brengen. In die krachtige

gesprekken kunnen ze openlijk praten over hun angst voor afwijzing en eenzaamheid, en op zo'n manier vragen om geruststelling dat de ander makkelijk kan reageren. Mijn collega's en ikzelf hebben die stappen op basis van onze ervaring systematisch in kaart gebracht, om te meten hoe diep partners hun emoties met elkaar delen en hoe ze verbinding zoeken en op elkaar reageren. Uit dat werk blijkt dat er een aantal sleutelmomenten zijn van transformatie, waarop de partners zich met elkaar verbonden voelen. Andere momenten zetten dan weer een rem op het proces. Zo blijkt de therapie vooral te werken bij koppels die de tijd nemen om hun emotionele ervaringen uit te diepen. Ze geven meer inzicht in hun gezichtspunt. Ook wie leert minder verwijten te maken is na de therapie gelukkiger in zijn of haar relatie. De combinatie van intimiteit, kwetsbaarheid en vergevingsgezindheid lijkt cruciaal voor een succesvol traject.

De emotiegerichte therapie brengt de partners drie essentiële relatievaardigheden bij: beschikbaarheid, responsiviteit en betrokkenheid. Beschikbaarheid verwijst naar de bereidheid om ons open te stellen en te zorgen voor de ander. Responsiviteit houdt in dat we emotionele signalen aanvoelen en er ook op reageren. Betrokkenheid betekent dat we nabij blijven en oog hebben voor elkaars emoties, zonder af te haken. In klinisch onderzoek zien we die vaardigheden in één enkele vraag gevat: 'Ben je er voor mij?' Wanneer partners die vraag met een volmondig 'ja' kunnen beantwoorden, zijn ze veilig gehecht, zo blijkt uit het onderzoek.

Doorbreek het stramien

Emotiegerichte therapie is uitgegroeid tot de gouden standaard voor succesvolle relatietherapie. Weinig andere methoden berusten zozeer op wetenschappelijk onderzoek. De doeltreffendheid ervan is in talloze studies aangetoond, bij uiteenlopende soorten partners en relatieproblemen. De positieve effecten lijken bovendien langdurig aan te houden.

Een van onze interessantste bevindingen tot nog toe is dat emotiegerichte therapie je hechtingsstijl kan veranderen. In 2016 maakten we de resulta-

ten bekend van een onderzoek met 32 stellen met relatieproblemen. De koppels volgden twintig therapie sessies. Bij aanvang van het traject zeiden alle deelnemers ongelukkig te zijn in hun relatie. Er was bij alle koppels ook een blijvende emotionele afstand ontstaan, waardoor ze de ander niet veilig in vertrouwen konden nemen of op hem of haar konden rekenen.

We lieten de deelnemers vragenlijsten invullen, en vroegen hen zowel aan het begin als aan het eind van de therapie een specifiek conflict met elkaar te bespreken. Op basis daarvan kenden we

*Liefde is niet iets wat je overvalt
en dat je buiten je wil om weer kan verliezen.
We hebben de liefde zelf in de hand*

hen een hechtingsstijl toe. Aan het begin waren de deelnemers onveilig gehecht (angstig of vermijdend). Na de therapie achtten ze zowel zichzelf als de ander veilig gehecht. Ze waren emotioneel beschikbaar, responsief en betrokken. Ze hadden er ook vertrouwen in dat de ander hun hechtingsbehoeften in kon vullen. Uit een vervolgonderzoek waarover we dit jaar hebben bericht, blijkt dat de koppels hun band nog steeds als veilig en liefdevol beschouwen.

Het onderzoek toont aan dat de hechtingspatronen die we als kind aanleren niet onomkeerbaar zijn. We kunnen ze doorbreken, en dat loont duidelijk de moeite. Emotiegerichte therapie heeft bovendien niet alleen een positief effect op de relatie. De partners bouwen ook meer weerbaarheid op tegen stress. In 2013 vroegen we 24 stellen met relatieproblemen om deel te nemen aan een experiment zoals dat van Coan, waarbij vrouwen de hand van hun partner vasthielden terwijl ze in de scanner lagen. Bij aanvang van de therapie bleek de fysieke verbinding met hun partner niet te helpen tegen de angst voor een schok. Na de therapie was dat wel het geval.

Ook andere onderzoekers hebben aangetoond dat emotiegerichte therapie

positieve effecten heeft op persoonlijk niveau. Eerder dit jaar volgden 15 Amerikaanse koppels van wie een van de partners na legerdienst met een posttraumatische stressstoornis (PTSS) kampte, emotiegerichte therapie aan het medisch centrum voor oorlogsveteranen in Baltimore. Na de therapie bleken beide partners het psychologisch beter te stellen, en de oud-soldaten gaven aan significant minder symptomen te ervaren van PTSS.

Emotiegerichte therapie geeft mensen de vaardigheden om te werken aan sterkere, blijvende liefde, en bewijst

hoe de jonge hechtingswetenschap ons kan helpen relaties te herstellen en stabiliteit te vinden. De liefde zal altijd iets magisch blijven, maar nu weten we wel waar de emotionele band op berust. Die inzichten zijn opmerkelijk op zichzelf, maar ze vormen ook een nieuw stukje van het grote mozaïek van inzichten die de wetenschap ons aanreikt om niet alleen langer maar ook gezonder en gelukkiger te leven. Onze beste relaties loodsen ons immers door de moeilijkste tijden. De liefde overwint alles, wist Virgilius al in de Romeinse tijd - en die uitspraak is meer dan dichterlijke vrijheid. **P&B**

DE AUTEUR

SUE JOHNSON is auteur, klinisch psycholoog en onderzoeker. Ze geeft lezingen en ontwikkelde de emotiegerichte therapie. Ze is ook professor emeritus aan de universiteit van Ottawa (Canada). In 2016 werd ze onderscheiden in de Orde van Canada.

MEER OVER DIT ONDERWERP

Love Sense: The Revolutionary New Science of Romantic Relationships. Sue Johnson, Little, Brown, 2013.

Soothing the Threatened Brain: Leveraging Contact Comfort with Emotionally Focused Therapy. Sue Johnson e.a. in *Plos One*, 2013.

Two-Year Follow-up Outcomes in Emotionally Focused Couple Therapy: An Investigation of Relationship Satisfaction and Attachment Trajectories. Stephanie Wiebe e.a. in *Journal of Marital and Family Therapy*, 2017.