



Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you



Hou me vast

Emotionele ontvankelijkheid - De sleutel tot liefde voor het leven

Het hart verwelkt als het niet reageert op een ander hart – Pearl S. Buck



Een stukje uit het boek "hou me vast"...

Ik heb Tim en Sarah in mijn spreekkamer. Tim weet eigenlijk niet waarom hij hier zit. Het enige wat hij weet, zegt hij, is dat hij en Sarah **knallende ruzie** hebben gehad. Zij beschuldigt hem ervan dat hij haar op een feestje genegerd heeft en dreigt nu dat ze hun kind meeneemt en bij haar zuster gaat wonen. Hij begrijpt er niets van. Ze hebben een goed huwelijk. Maar Sarah is gewoon 'te onvolwassen' en 'koestert te hoge verwachtingen'. Ze heeft niet in de gaten hoezeer hij op zijn werk onder druk staat en dat hij niet altijd kan denken aan de 'rozegeur en maneschijn' in het huwelijk. Tim draait zich om in zijn stoel en staart uit het raam met een uitdrukking op zijn gezicht van 'Wat moet je nou met zo'n vrouw?'

Tims klachten wekken Sarah uit een trance van wanhoop. Ze zegt op bittere toon dat Tim heus niet zo geweldig is als hij denkt. Eigenlijk, zo zegt ze tegen hem, is hij op communicatiegebied een '**minkukel**', met nul komma nul vaardigheden. Dan wordt ze overweldigd door verdriet en ze fluistert, zo zacht dat ik haar nauwelijks kan verstaan, dat Tim net een 'steen' is, die zich van haar afkeert terwijl zij 'aan het doodgaan' is. Ze had nooit met hem moeten trouwen. Ze huilt.

Hoe is het zover met hun gekomen? Sarah, een kleine vrouw met donker haar, en Tim, een goedverzorgde man, zijn nu drie jaar getrouwd. Ze waren succesvolle collega's en gelukkige partners, goed op elkaar afgestemd in vaardigheden en energie. Ze hebben een nieuw huis en een dochtertje van achttien maanden, en Sarah heeft ouderschapverlof genomen om haar te verzorgen. En nu maken ze constant ruzie.

'Het enige wat ik te horen krijg is dat ik te laat thuiskom en te hard werk,' zegt Tim geërgerd. 'Maar ik werk voor ons allebei, weet je.' Sarah sputtert tegen dat er helemaal geen 'ons allebei' is. 'Je zegt dat je me niet meer herkent,' vervolgt Tim. 'Nou, zo steekt volwassen liefde in elkaar. Het heeft te maken met compromissen en kameraadschap.'

Sarah bijt op haar lip en antwoordt: 'Je hebt niet eens vrij genomen om bij mij te zijn toen ik mijn miskraam had. Bij jou draait alles om afspraken en compromissen...' Ze schudt haar hoofd. 'Ik voel me zo wanhopig als ik niet tot je kan doordringen. Ik heb me nog nooit zo eenzaam gevoeld, zelfs niet toen ik nog alleen was.'

Sarahs boodschap is dringen, maar komt niet door bij Tim. Hij vindt haar 'te emotioneel'. Maar daar gaat het nu net om. **We zijn nooit zó emotioneel als op momenten waarop onze belangrijkste liefdesrelatie op het spel staat.** Sarah heeft een wanhopige behoefte om weer **verbinding** te krijgen met Tim. En Tim is doodsbang dat hij de intimiteit met Sarah kwijt is - verbondenheid is ook voor hem van levensbelang. Maar hij verstopt zijn behoefte aan verbondenheid achter gepraat over compromissen en volwassen worden.

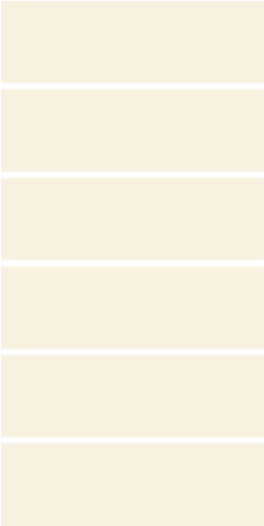
Om alles maar 'rustig en in het gareel' te houden, probeert hij Sarahs zorgen weg te wuiven. Kunnen we weer leren om elkaar emotioneel te 'horen'? kunnen we weer op elkaar afgestemd raken? Hoe kan ik hen helpen?

EFT: het begin

Ik heb er lang over gedaan om te begrijpen hoe ik stellen als Sarah en Tim kon helpen.

Ik wist dat luisteren naar sleutelemoties en daar nader op ingaan essentieel was voor verandering bij de mensen die individueel mijn hulp als therapeut inriepen. Dus toen ik begon te werken met paren met relatieproblemen, die hete zomermiddagen in Vancouver in het begin van de jaren tachtig, herkende ik dezelfde emoties en hoe die wel de muziek leken te schrijven voor de dans van de partners. Maar de sessies leken heen en weer te slingeren tussen emotionele chaos en stilzwijgen. Al gauw bracht ik alle ochtenden door in de universiteitsbibliotheek, op zoek naar raad, naar een gids voor de drama's die zich in mijn spreekkamer afspeelden. Het materiaal dat ik tegenkwam zei meestal dat liefde niet van belang was, of onmogelijk te doorgronden, en ook dat heftige emoties natuurlijk gevaarlijk waren en dat je die maar het beste kon omzeilen. Als je de paren inzicht aanbood, zoals sommige boeken aanraadden, bijvoorbeeld inzicht in de manier waarop we onze relatie met onze ouders proberen te herhalen met onze geliefde, verander dat niet veel.

Mijn pogingen om de paren zover te krijgen dat ze communicatievaardigheden gingen toepassen, riepen alleen maar het commentaar op dat die oefeningen niet echt tot de kern van de zaak doordrongen. Daar ging het niet om.



Ik kwam tot de conclusie dat ze gelijk hadden - en dat ook ik er dus op de een of andere manier naast zat. Maar het fascineerde me, zozeer dat ik urenlang op de band vastgelegde sessies zat te bekijken. Ik besloot dat ik net zo lang zou blijven kijken totdat ik die dramatisch gestrande liefdes echt zou begrijpen. Misschien wel totdat ik de liefde zou begrijpen! En uiteindelijk werd het plaatje duidelijk.

Niets verenigt mensen zo sterk als een **gemeenschappelijke vijand**, zo herinnerde ik me. Ik besepte dat ik paren zou kunnen helpen door hen de negatieve punten in hun interacties - **hun duivelse dialogen** - te laten zien als hun vijand, en niet elkaar. Ik begon de gesprekken van paren in mijn sessies voor hen samen te vatten, om hen te helpen de **negatieve spiraal te zien waarin ze gevangenzaten in plaats van zich te concentreren op de laatste opmerking van de ander en daarop te reageren**. Als je het met tennis vergelijkt, dan kwam het erop neer dat ze de hele game moesten leren te zien en niet alleen de serve of de volley waarmee de laatste topspinbal over het net werd beantwoord. Mijn cliënten begonnen de hele dialoog te zien en hoe die een eigen leven leidde en hen beiden bezeerde. Maar waarom waren die **patronen** zo sterk? Waarom zo dwingend en de oorzaak van zoveel stress? Zelfs wanneer beide partners de giftige aard van die dialogen onderkenden, bleven ze maar doorgaan. Het leek wel alsof de partners zich door hun emoties lieten meeslepen, zelfs wanneer ze het patroon ervan herkenden en inzagen dat dat hen beiden gevangen hield. **Waarom, waarom waren die emoties zo heftig?**

Daar zat ik dan en keek naar een stel als Jamie en Hugh. **Hoe bozer Jamie werd, hoe meer kritiek ze leverde op Hugh en hoe stiller hij werd.** Na lang en zacht doorvragen vertelde hij me dat hij zich ónder zijn stilzwijgen 'verslagen' voelde en 'bedroefd'. Droefheid brengt ons ertoe om stilletjes te rouwen, dus Hugh was begonnen over zijn huwelijk te rouwen. En hoe meer hij zich afsloot, des te meer eiste Jamie natuurlijk om binnengelaten te worden. Haar boze aanklacht riep zijn zwijgende verslagenheid op en zijn stilzwijgen riep haar woedende eisen op. Steeds maar hetzelfde kringetje. Ze zaten allebei muurvast.

Steeds als het tempo van die rondedans vertraagde, kwam er meer ruimte voor **zachtere emoties, zoals verdriet, angst, gêne en schaamte**.

Door over die emoties te praten, misschien wel voor het eerst in hun leven, en door in te zien hoe dat patroon hen beiden gevangen hield, konden Jamie en Hugh zich veiliger bij elkaar voelen. Jamie zag er niet zo gevaarlijk meer uit toen ze in staat was om Hugh te vertellen hoe alleen ze zich voelde. Niemand hoefde de zwartepiet toegespeeld te krijgen. Nadien konden ze op een andere manier met elkaar spreken en die beperkte rondedans van verwijten en zwijgende afstand kon worden stilgelegd. Nu ze hun zachtere emoties met elkaar konden delen, zagen ze elkaar ook anders. Jamie moest toegeven: 'ik heb nooit het volledige plaatje gezien. Ik wist alleen maar dat hij niet dicht bij me stond. Ik dacht dat hij niet om me gaf. Maar nu zie ik dat hij probeerde mijn kogels te ontwijken en me te kalmeren. Als ik wanhopig word en op een andere manier geen reactie krijg, ga ik nu eenmaal schieten.'

Nu kwam ik ergens in mijn praktijk. Paren werden aardiger tegen elkaar. Het drama van pijnlijke emoties was niet meer zo allesoverheersend. **Die negatieve patronen begonnen er altijd mee dat een van de partners de ander probeerde te bereiken en geen veilige emotionele verbinding kon leggen.** Op dat moment begon **de duivelse dialoog**. Als een paar eenmaal had begrepen dat ze allebei slachtoffers waren van de dialoog, en in staat was om wat meer van zichzelf te laten zien, diepere emoties met elkaar durfde te delen, werden de conflicten minder en voelden ze zich wat dichterbij elkaar. Dus alles was koek en ei. **Werkelijk?**

Mijn cliënten zeiden van niet. Jamie zei tegen me : 'We zijn aardiger tegen elkaar en we maken minder ruzie. Maar toch is er eigenlijk niet veranderd. Als we hier niet meer komen, begint het allemaal weer opnieuw. Dat weet ik zeker.' Anderen zeiden hetzelfde. Maar wat was dan het probleem? Toen ik de videobanden terugspelde, zag ik dat diepere emoties als **verdriet en pure 'doodsangst'**, zoals een cliënt het uitdrukte, nog niet echt aangepakt waren. Mijn stellen waren nog steeds heel erg op hun hoede.

Het woord 'emotie' komt van het Latijnse woord 'emovere', bewegen. We kunnen zeggen dat we ons 'bewogen' voelen door onze emoties en we zijn 'bewogen' als degenen van wie we houden ons hun diepste gevoelens tonen. Als partners weer echte verbondenheid met elkaar wilden hebben, dan zouden ze inderdaad hun emoties moeten toestaan **om hen te bewegen, in beweging te brengen**, naar nieuwe manieren van reageren op elkaar. Mijn cliënten moesten leren risico's nemen, de zachte kant van zichzelf te laten zien, de kant die ze nu juist hadden geleerd te verbergen in de duivelse dialogen. Ik zag dat als de partners die zich meer hadden teruggetrokken in staat waren om **hun angst voor verlies en isolement op te biechten**, ze ook konden praten over hun verlangen naar **genegenheid en verbondenheid**. Die openbaring 'bewoog' dan de verwijtende partners om met meer tederheid te reageren en om hun eigen behoeften en angsten met de ander te delen. Het was net alsof beide partners plotseling van aangezicht tot aangezicht tegenover elkaar stonden, naakt maar sterk, en hun handen naar elkaar uitstrekten.

Dat waren wonderbaarlijke en dramatische momenten. Ze veranderden alles en vormden het begin van een nieuwe positieve spiraal van liefde en verbondenheid. Paren vertelden me dat dergelijke momenten hun leven veranderd hadden. Zo konden ze niet alleen uit de duivelse dialogen weggkomen, ze konden ook de overgang maken - bewegen! - naar een nieuw soort van liefdevolle ontvankelijkheid, veiligheid en intimiteit. Dan konden ze een nieuw verhaal schrijven en in een sfeer van goede samenwerking een nieuw plan maken voor hun manier van omgaan met hun relatie en hun nieuwverworven intimiteit veiligstellen. Maar ik begreep nog steeds niet waarom dergelijke momenten zo'n diepe indruk maakten!

Ik was wel zozeer geboeid door die reeks ontdekkingen dat ik mijn promotiebegeleider, Les Greenberg, wist over te halen om het eerste effectonderzoek op te zetten naar deze benadering en om die **'emotiegerichte therapie'** te noemen, of in het **Engels *Emotionally Focused Therapy, EFT***. We wilden daarmee benadrukken hoe bepaalde emotionele signalen de verbinding tussen geliefden kunnen veranderen. Dat eerste onderzoek bevestigde al mijn verwachtingen dat deze manier van werken aan relaties niet alleen mensen hielp om negatieve patronen achter zich te laten, maar ook om een nieuw gevoel van liefdevolle verbondenheid te ontwikkelen.

In de daaropvolgende vijftien jaar hebben mijn collega's en ik talrijke onderzoeken uitgevoerd op het gebied van *EFT* en we hebben ontdekt dat die in **meer dan 85 procent** van de gevallen heeft geholpen om paren een duidelijke verandering in hun relatie teweeg te laten brengen. Die veranderingen leken ook duurzaam te zijn, zelf bij paren die onder vreselijke stress hadden geleefd, zoals bijvoorbeeld door een kind met een ernstige chronische ziekte. We zagen dat *EFT* werkt voor vrachtwagenchauffeurs en juristen, voor homo's en hetero's, voor stellen uit allerlei verschillende culturen, voor paren waarbij de vrouwen hun man betitelden als 'uitdrukkingsloos' en mannen hun vrouw als 'opvliedend' en 'onmogelijk'.

In tegenstelling tot andere vormen van relatietherapie leek het voor de mate van geluk van het paar aan het einde van het traject niet veel uit te maken hoe groot de problemen waren toen het in therapie ging. Hoe zat dat? Ik wilde het weten, maar eerst waren er nog andere raadsels die om een oplossing vroegen.

Waar draaide dat emotionele drama nu eigenlijk om? Waarom kwamen die duivelse dialogen zo veel voor en waarom waren ze zo sterk? Waarom konden die momenten van echte verbondenheid relaties transformeren? Het was alsof ik erin was geslaagd mijn weg te vinden in een vreemd land waarvan ik nog steeds geen kaart had, zodat ik niet wist waar ik nu eigenlijk was. Ik had gezien hoe echtparen van een dreigende echtscheiding waren gekomen tot een nieuwe verliefdheid en ik had zelfs ontdekt hoe ik dat kon aanmoedigen en begeleiden. Maar de antwoorden op die vragen ontsnapten me.

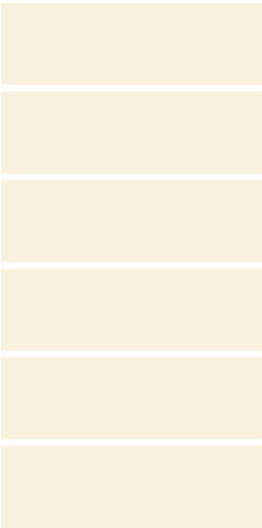
Ons leven wordt uiteindelijk bepaald door kleine voorvallen en dat geldt niet alleen voor paren in een liefdesrelatie, maar ook voor worstelende therapeuten en onderzoekers als ik. Toen een collega mij vroeg : **'Als liefdesrelaties geen transacties zijn, afspraken over winst en verlies, wat zijn het dan?,'** hoorde ik mezelf, zo langs mijn neus weg, zeggen: **'Nou, het zijn emotionele verbintenissen... je kunt liefde niet beredeneren of erover onderhandelen. Het is een emotionele respons.'** En plotseling vielen de stukjes van de puzzel op hun plaats.

Ik ging naar mijn werkkamer en keek nog eens naar mijn video's en lette daarbij speciaal op de behoeften en de angsten waar mensen over spraken. Ik keek naar die dramatische momenten die relaties hadden getransformeerd. Ik keek naar emotionele verbintenissen! Nu begreep ik het. Wat ik zag was de emotionele ontvankelijkheid die volgens John Bowlby de basis was van beminnen en bemind worden. Hoe kon ik daar overheen gekeken hebben? Dat kwam omdat ik had geleerd dat dergelijke verbintenissen eindigden met de kinderjaren. Maar dit was de dans van liefde tussen volwassenen. Ik ging direct naar huis om dit alles op te schrijven en dit nieuw verwerven inzicht in de praktijk te brengen bij mijn werk met stellen.

De hechtingstheorie gaf het antwoord op de drie vragen die me hadden geweld. Eenvoudig gezegd vertelde de theorie met het volgende :

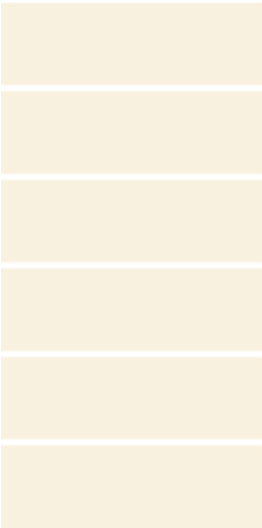
1. de heftige emoties die opkwamen tijdens de sessies met mijn paren waren helemaal niet irrationeel. Ze waren heel begrijpelijk. Partners gedroegen zich in die sessies alsof ze voor hun leven vochten omdat dat nu precies was wat ze deden. Isolement en het mogelijke verlies van liefdevolle verbondenheid roept in het brein een respons van oerpaniek op. Die behoefte aan een veilige emotionele verbondenheid met enkele dierbaren is ons door miljoenen jaren van evolutie ingeprint. Ongelukkige partners zullen verschillende woorden gebruiken, maar ze stellen allemaal dezelfde fundamentele vragen :

'Sta je klaar voor me? Doe ik ertoe voor je? Zul je komen als ik je nodig heb, als ik je roep?' Liefde is het beste overlevingsmechanisme dat we kennen en als je je plotseling emotioneel voelt losgesneden van je partner, zonder verbondenheid, is dat angstaanjagend. We moeten de verbondenheid weer herstellen, onze behoeften op zo'n manier uiten dat onze partner ertoe bewogen wordt te reageren. Dat verlangen naar emotionele verbondenheid met degenen die ons het meest nabij staan is de emotionele prioriteit en stelt zelfs de behoefte aan voedsel of aan seks in de schaduw. Het drama van de liefde draait om die honger naar veilige emotionele verbondenheid, een overlevingsdrang die we van de wieg tot het graf ervaren. Liefdevolle verbondenheid is de enige veiligheid die de natuur ons kan bieden.

- 
2. deze emoties en hechtingsbehoeften waren de **rode draad** in al die negatieve interacties zoals de duivelse dialogen. Nu begreep ik waarom die patronen zo dwingend waren en zich voortduren herhaalden. Als veilige verbondenheid verloren lijkt te gaan, roept dat bij de partners **een vechtof-vluchtreactie** op (onze amygdale een bijzonder klein stukje hersenen vanuit de oertijd) .
Ze maken de ander verwijten en worden agressief, alleen om een reactie uit te lokken, wat voor een dan ook. Of ze klappen dicht en doen alsof het hun niet kan schelen. Beide reacties komen voort uit **doodsangst**; de partners gaan er alleen op verschillende manieren mee om. Maar de narigheid is dat als ze eenmaal zijn verzeild in die vicieuze cirkel van verwijten en afstandelijkheid, ze in al hun angsten worden bevestigd en hun gevoel van isolement alleen maar wordt versterkt. Emotionele wetten die zo oud zijn als het leven zelf schrijven die dans voor; rationele vaardigheden doen daar niets aan af. **De meest verwijten in die dialogen zijn eigenlijk een wanhopige roep om hechting, een protest tegen verlies van verbondenheid.** Zo'n protest kan alleen worden weggelaten als de geliefde emotioneel dichterbij komt en de ander vasthoudt en gerust stelt. Niets anders helpt. En als dat herstel van verbondenheid niet tot stand komt, gaat de strijd door. De ene partner probeert uit alle macht een emotionele reactie van de ander te krijgen. En de ander, die te horen krijgt dat hij of zij tekort is geschoten in de liefde, verstijft. Je niet verroeren als er gevaar dreigt is een aangeboren manier om met dat gevoel van hulpeloosheid om te gaan.
 3. de sleutelmomenten om iets te veranderen in *EFT* waren momenten waarop een veilige binding tot stand kwam. Op zulke momenten van veilig op elkaar afgestemd zijn en verbondenheid kunnen beide partners elkaars hechtingskreet horen en kunnen ze die beantwoorden met tedere zorg, zodat ze een band smeden die bestand is tegen verschillen in inzicht, kwetsuren en de tand des tijds. Op dergelijke momenten ontstaat er een veilige verbondenheid, en dat verandert alles. Dan krijgen de beide partners een geruststellend antwoord op de vraag **'Sta je klaar voor me?' als partners eenmaal weten hoe ze hun behoeften onder woorden moeten brengen en nader tot elkaar komen, maakt elke beproeving waar ze samen voor komen te staan hun liefde alleen maar sterker.** Geen wonder dat die momenten een nieuwe dans van verbondenheid en vertrouwen creëren voor paren die in *EFT* zijn. Geen wonder dat die hen sterker maken als individu. Als je weet dat je geliefde voor je klaarstaat en komt wanneer je daarom vraagt, stijgt je zelfvertrouwen, je gevoel van eigenwaarde. En de wereld is minder bedreigend als je iemand anders hebt op wie je kunt rekenen, als je weet dat je er niet alleen voor staat.

Met dat eerste onderzoek naar *EFT* wist ik dat ik een weg gevonden had om partners uit hun wanhopige ellende te begeleiden naar een gelukkiger verbondenheid. Maar nu ik eenmaal **begreep dat al die conflicten en drama's draaiden om hechtingsbanden**, besepte ik dat ik ook een plattegrond had gevonden voor de liefde en dat ik nu systematisch de stappen van de reis naar een speciale vorm van liefdevolle verbondenheid kon plannen.

Mijn sessies veranderden direct van karakter. Als ik zag hoe partners eisen stelden en zich terugtrokken, zag ik Bowlby's ideeën over scheidingsverdriet in werking. Sommige partners begonnen steeds luider te schreeuwen om door de ander te worden gezien; anderen fluisterden steeds zachter om de 'vrede' niet te verstoren. Ik hoorde hoe partners die verstrikt zaten in de duivelse dialogen de taal van hechting spraken. Een wanhopige behoefte aan een emotionele reactie die uitloopt op verwijten maken, en een wanhopige angst voor afwijzing en verlies die uitloopt op terugtrekken - dat was wat ten grondslag lag aan die eindeloze conflicten. Het was nu makkelijker om af te stemmen op de emoties van de partners. Ik begreep de urgentie ervan.



En als ik mijn nieuwverworven inzicht voorhield aan mijn paren; als ik hun emoties, hun behoeften en hun eindeloze conflicten in het perspectief van de hechtingstheorie plaatste en hen begeleidde naar momenten van verbondenheid, dan vertelden ze me dat dit bij hen paste. Ze zieden dat ze hun eigen onuitgesproken verlangens en hun ogenschijnlijk irrationele angsten begrepen en dat ze op een heel nieuwe manier weer verbinding konden maken met hun geliefde. Ze vertelden met wat een enorme oplichting het was om te weten dat er niets verkeers of 'onvolwassens' stak in die verlangens en angsten. Ze hoefden ze niet te verstoppen of te ontkennen. Nu konden we de manier waarop in *EFT* met paren wordt gewerkt verder uitwerken - we zaten niet alleen in de buurt, we hadden een plattegrond om de goede weg te vinden. Nu konden we tot de kern van de zaak doordringen.

In de loop der jaren is het wetenschappelijk onderzoek naar hechting tussen volwassenen doorgegaan en het heeft bevestigd wat ik heb ervaren door duizenden sessies relatieherapie te leiden en te bestuderen. De sleutelgesprekken die een emotionele bank en een veilige en betrouwbare verbondenheid bevorderen zijn steeds duidelijker geworden. Ons onderzoek heeft aangetoond dat als die momenten zich voordoen, die paren hun verdriet voelen wegsmelten en kunnen werken aan een sterkere onderlinge band. In dit boek wil ik die gesprekken met je delen, zodat je die kunt gebruiken in je eigen relatie. Tot nu toe is een dergelijk proces steeds begeleid door professionele therapeuten die een training in *EFT* hebben gehad, maar de theorie is zo waardevol, en er is zo'n behoefte aan, dat ik dat proces wat heb vereenvoudigd zodat jij, lezer, het gemakkelijk kunt hanteren om je eigen relatie te veranderen en verder te ontplooiën.

T.O.B. (toegankelijkheid, ontvankelijkheid, betrokkenheid)

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

- **Toegankelijkheid** : Kan ik je bereiken?
Dat betekent dat je je blijft openstellen voor je partner, ook wanneer je twijfels koestert en je onzeker voelt. Het betekent vaak ook : vechten om je emoties beter te begrijpen, zodat je je er niet zo door laat meeslepen. Dan kun je de verloren verbondenheid herstellen en afstemmen op de hechtingssignalen van je geliefde.
- **Ontvankelijkheid** : Kan ik erop vertrouwen dat je je emotioneel voor me openstelt?
Dat betekent : afstemmen op je partner en laten zien dat zijn of haar emoties je iets doen, en dan met name de hechtingsbehoeften en -angsten. Het betekent dat je de emotionele signalen van je partner aanvaardt en er prioriteit aan verleent en dat je duidelijke signalen van troost en zorg uitzendt als je partner die nodig heeft. Gevoelige ontvankelijkheid raakt ons altijd emotioneel en brengt ons fysiek rust en kalmte.
- **Betrokkenheid** : Weet ik dat je me in mijn waarde laat en dicht bij me blijft?
Emotionele betrokkenheid staat hier voor die heel bijzondere aandacht die we alleen aan een geliefde geven. We kijken langer naar elkaar, raken elkaar vaker aan. Partners noemen dat vaak emotionele aanwezigheid.



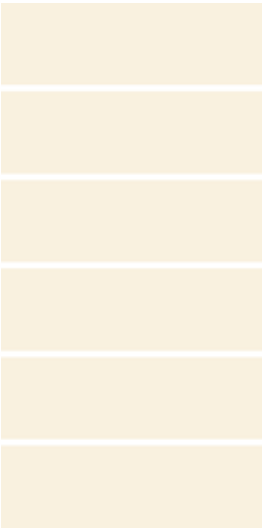
De zeven gesprekken van EFT

Laten we nog eens terugkomen op het verhaal van Sarah en Tim om te zien hoe *EFT* werkt. We gaan dan in op de eerste vier gesprekken die de relatie van Sarah en Tim hebben getransformeerd. Dan kun je begrijpen welke veranderingen ze hebben doorgemaakt en kun je deel twee van dit boek gebruiken om die veranderingen in je eigen relatie te realiseren. Je kunt net als Sarah en Tim leren om niet te vervallen tot de emotionele uithongeren en de afstandelijkheid die zoveel relaties teisteren. En nog beter, je kunt ook de prachtige logica van de liefde leren kennen en de gesprekken waardoor die wordt opgebouwd.

In het eerste gesprek, 'De duivelse dialogen leren herkennen', moedig ik de paren aan om de verwoestende dans waarin ze steeds verwickeld raken te herkennen, om erachter te komen wanneer die dans begint en hoe elke pas van de een of de ander de confrontatie doet escaleren. Als ze zich eenmaal bewust zijn van hun negatieve passen, vraag ik hen om achter die vernietigende opmerkingen te kijken en om aan te geven wat **ze eigenlijk bedoelen** te zeggen. Sarahs aanvallen en eisen zijn een wanhopig protest tegen de slijtage waaraan haar band met Tim onderhevig is, terwijl Tims defensieve houding en koele rationaliteit een uitdrukking zijn van zijn angst dat Sarah in hem teleurgesteld is en dat hij haar gaat verliezen. Hoe meer hij haar bezorgdheid wegwuift, des te eenzamer zij zich voelt en des te bozer ze wordt. Algauw is het een en al beschuldiging en verdediging.

Maar nu kunnen Tim en Sarah een nieuw en positief gesprek voeren waarin ze die duivelse dialoog van de protestpolka de baas kunnen worden. Sarah kan nu zeggen: 'Ik denk dat ik wel wat heftig overkom. Ik word vijandig. Ik voel me zo in de steek gelaten. Dus ga ik de confrontatie met je aan om jou dat onder ogen te brengen. Dat je ziet war er gebeurt en weer bij me komt. Maar het jaagt je alleen maar bij me vandaan en dan ga je je rechtvaardigen. En dan kun je maar beter niet bij mij in de buurt komen en dus trek jij je nog verder terug. Dan raak ik nog meer overstuurd en zitten we helemaal vast. Ik heb me dat nooit zo gerealiseerd.' Tim kan nu inzien hoe zijn afstandelijkheid Sarah aanzet om nog meer eisen te stellen. Ze gaan het patroon herkennen en kunnen nu ophouden elkaar de schuld te geven van de passen. Nu zijn ze aan een tweede gesprek toe.

In dit gesprek, 'De pijnplekken vinden', beginnen Tim en Sarah hun eigen reacties en die van hun partner te begrijpen. Ze zien in dat het hele drama gaat over de veiligheid van hun emotionele hechting. Elk van beide partners leert verder te kijken dan de eerste reacties, zoals Sarahs woede en Tims afstandelijkheid. We kunnen nu afdalen naar de diepere lagen van zachtere gevoelens die te maken hebben met hechtingsbehoeften en -angsten. Tim wendt zich tot Sarah, die nu rustiger en vol aandacht is, en zegt: 'Je hebt gelijk. Dat moment gisteravond was ik niet in staat om te zien dat je gekwetst was. Ik zie op dergelijke momenten alleen maar je woede. Het enige wat ik hoor is dat ik het weer verprutst heb. Weer mislukt. Ik kan ook nooit wat goed doen.' Hij bedekt zijn gezicht met zijn handen. Hij zucht en gaat verder: 'Dus probeer ik alles maar onder de pet te houden. Om een einde te maken aan de ruzie en de voorbeelden van hoe ik het nu weer verprutst heb. Maar denk je dat ik niet in de gaten heb dat ik je kwijtraak?' Hij laat zijn hoofd hangen. Sarah buigt voorover en legt zachtjes haar hand om zijn arm. Het is niet dat hij niet om haar geeft en haar niet nodig heeft; het gaat erom dat hij niet kan omgaan met de angst haar te verliezen.



Sarah en Tim gaan beseffen dat niemand kan dansen met een partner zonder dat je elkaars pijnplekken raakt. We moeten die plekken kennen en ze bespreekbaar maken op een manier die onze partner dichterbij ons brengt.

Sarah en Tim kennen nu de signalen die op gevaar duiden, de gevoeligheden voor bepaalde gebeurtenissen die hechtingsangsten aanjagen. 'Ik word woedend als je te laat komt,' zegt Sarah. 'Dan moet ik denken aan mijn vader. Toen hij bij ons was weggegaan, belde hij steeds om me te vertellen dat hij van me hield en om te zeggen wanneer hij me zou komen ophalen - en dan kwam hij dus nooit. Ik kreeg steeds weer hoop en dan begreep ik dat ik een stommeling was om te denken dat ik belangrijk voor hem was. Dit voelt net zo.' Nu ze met Tim praat over haar teleurstelling en haar hunkering in plaats van over haar boosheid op hem, ziet Tim een andere Sarah en wat er hier voor haar in het geding is. Hij luistert beter en ze beginnen op een dieper emotioneel niveau verbinding te maken.

In een derde gesprek, 'Op een crisis terugkijken', kijkt het stel terug naar een keer dat ze gevangen raakten in zo'n spiraal van eisen en afstand houden; ze benoemen de passies die ze beiden gezet hebben en de emoties die ze daarbij voelden. Ze hebben nu de krachten die door hun dans worden opgeroepen onder controle. Hoe ziet zo iets eruit?

SARAH : We zaten er zo in vast - **dat polkagedoe**. Voordat ik wist wat er gebeurde hoorde ik mezelf dreigen met weggaan. Maar ditmaal zei een deel van mijn hoofd : 'Wat doe ik? Waar zijn we mee bezig?' We zijn weer vastgelopen. Ik begrijp nu dat die behoefte om een reactie van hem te krijgen er gewoon bij hoort als je van iemand houdt. Ik hoef er geen slecht gevoel bij te hebben. Maar alleen al door erover te praten wind ik me op. Ik werd bang. Het klinkt alsof hij terugkwam op zijn belofte om samen dat weekend ergens naartoe te gaan en ik raakte helemaal de kluts kwijt. Maar toen realiseerde ik me : 'Hé, wacht eens even. Daar gaan we weer. Laten we eens even kalm aan doen.' Tegen die tijd was hij de kamer al uitgegaan. (Ze wendt zich tot Tim). Dus liep ik achter je aan en zei tegen je : 'Zeg, we zitten weer in dat polkagedoe. Ik voel me in de steek gelaten omdat het erop lijkt dat jij je belofte niet houdt.' (Ze straalt.)

TIM : Ja, zo was het. Ik had me al teruggetrokken. Ik had het opgegeven. Maar ergens achter in mijn hoofd dacht ik terug aan onze gesprekken. Dus toen je naar me toe kwam, voelde ik me opgelucht. Toen kon ik je zeggen dat ik dat weekend echt met je weg wou. Het lukte ons om uit die dan te komen en steun bij elkaar te vinden, elkaar gerust te stellen. Het hielp dat ik me herinnerde wat je gezegd had. Je was bang dat ik je in de steek zou laten en geen vrij zou nemen voor dat uitje. Ik hoorde je niet alleen maar boos zeggen hoe geweldig je in me teleurgesteld was.

SARAH : Ik wist nooit dat het je zo raakte als ik boos werd. Ik dacht eigenlijk dat het je helemaal niets deed. Dus dan voelde ik met helemaal wanhopig, of eigenlijk buiten zinnen. Het lukte me maar niet om een reactie van je te krijgen. En het hielp ook al niet als ik van jou en je familie te verstaan kreeg dat ik maar eens volwassen moest worden en de dingen zelfstandig aanpakken. Dan voelde ik met nog meer alleen gelaten.

TIM : (Grijpt haar hand.) Ik weet het. Ik begreep het niet. We liepen steeds weer opnieuw vast - jij je gekwetst en eenzaam voelen en ik die mezelf een halve idioot vond. Ik kon er niet achter komen wat er nu mis met ons was en hoe meer ik probeerde de zaken te ontwijken en ze kleiner voor te stellen, des te erger het werd. Sue zegt dat dat vaak voorkomt.

Ik denk dat we nooit zoveel gepraat hebben over onze emotionele behoeften, over wat we van elkaar nodig hebben.

SARAH : Het probleem zat in die dans waarin we vastliepen. Ook al ben je soms een vreemde vogel als het gaat om nabijheid. (Ze glimlacht. Hij maakt een korte hoofdbeweging om duidelijk te maken dat hij haar punt ziet en glimlacht terug.)

Tim en Sarah kunnen nu doen wat paren die veilig gehecht zijn ook kunnen. Ze kunnen elkaars protesten tegen bedreigingen van die hechting herkennen en accepteren. Ze hebben nu veilige grond onder de voeten om een nieuw gesprek te beginnen waarin ze hun emotionele band kunnen versterken.

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

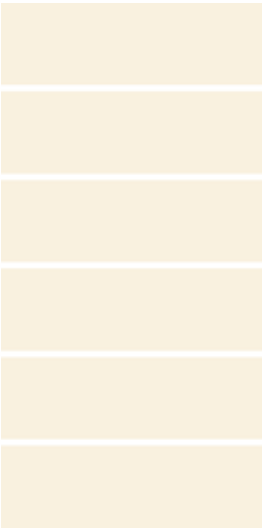
Het vierde gesprek, 'Houd me vast', is in staat relaties **te transformeren**. Dit is het gesprek dat partners ertoe beweegt meer toegankelijk te worden, emotioneel ontvankelijk en innig bij elkaar betrokken. De afsluitende drie gesprekken, 'Kwetsuren vergeven', 'De band versterken via seks en aanraking' en 'Je liefde levend houden', bouwen allemaal voort op het fundament van de intieme band die in dit vierde gesprek wordt gecreëerd. Als een paar eenmaal weet hoe dit gevoerd moet worden, heeft het zich gewapend tegen de ups en downs van de liefde en een weg gevonden uit de hinderlagen van het gebrek aan verbondenheid.

'Houd me vast' is een moeilijk te voeren gesprek, maar het geeft een topervaring. De emotionele band die hierin wordt gesmeed is iets wat veel paren nog nooit hebben meegemaakt. Zelfs niet in de periode van eerste verliefdheid, toen hun lichamen overliefden van de hormonen der hartstocht. Die band is te vergelijken met de vroege verbondenheid tussen ouder en kind, maar is complexer, wederzijds en seksueel getint. Als dit gesprek zich ontvouwt, gaan de partners zichzelf en hun geliefde anders zien; ze ervaren nieuwe emoties en reageren anders. Ze kunnen nu meer risico nemen en meer intimiteit bereiken.

Laten we maar eens zien hoe dit gesprek verloopt bij een stel als Tim en Sarah, als alles op zijn plaats valt.

Tim kan zijn vrouw nu vertellen dat hij zich 'waanzinning verlamd' voelt als hij niet is staat is haar tevreden te stellen. Dan sluit hij zich uiteindelijk af, maar dat wil hij niet meer. Hij zegt erbij : 'Maar ik weet niet hoe ik "dichtbij" mot komen. Ik weet niet eens zeker of ik wel weet hoe dat aanvoelt. Ik kan het niet, behalve om te zien of Sarah zin heeft in seks.'

Maar "hechtingsreacties" hebben we allemaal bij onze geboorte meegekregen en als ik Tim vraag hoe hij zijn dochtertje laat zien dat ij van haar houdt, begint hij te stralen. 'O, ik fluister haar wat in haar oor, ik houd haar tegen me aan, vooral 's avonds voordat ze naar bed gaat. En als ze tegen me lacht wanneer ik thuiskom, dan zeg ik allerlei dingetjes om haar te laten weten dat ik blij ben dat ik haar weer zie. Ze vindt het fijn als ik haar op haar wangetje kus en haar vertel dat ze mijn schatje is. En ik speel met haar; ik geef haar op zulke bijzondere momenten al mijn aandacht.' En dan spert hij zijn ogen ineens wijd open; hij weet wat ik ga zeggen : 'Dus als je je veilig voelt, kun je liefde en intimiteit heel goed hanteren. Je weet eigenlijk heel goed hoe je je moet afstemmen op je geliefden. Je kunt met tederheid reageren en echt een verbinding krijgen.' Tim moet lachen, wat onzeker maar hoopvol.



Dan hebben we het erover wat hem belet om zich niet zo ontvankelijk en teder op te stellen tegen zijn echtgenote. Hij draait zich naar Sarah en zegt dat hij vaak te veel 'op zijn hoede' is, te bang om met haar te spelen en zich op haar af te stemmen.

Dit is een sleutelmoment in de relatie van Tim en Sarah. Hij zwijgt even en gaat dan verder : 'Ik weet dat ik je verwaarloosd heb, je heb laten zitten. Ik heb zo mijn beste gedaan om mezelf te bewijzen in mijn werk - en voor jou. En als ik dan hoor dat je ondanks al mijn inspanningen boos bent, dan ben ik er helemaal kapot van. Ik kan er niet tegen, dus sluit ik me af. Maar ik wil samen met jou zijn, ik heb je nodig. Ik wil dat je me een kans geeft, dat je niet zit te wachten op die ene fout, dat ik hoor hoe belangrijk jij voor me bent. Ik wil dat we samen zijn. Ik weet alleen niet altijd hoe ik het moet doen.' Sarah spert haar ogen wijd open, ze fronst haar wenkbrauwen; ze huilt.

Tim is toegankelijk geworden. Hij kan met zijn vrouw spreken over zijn hechtingsbehoeften, over zijn kwetsbaarheid. Hij is emotioneel betrokken en daar gaat het om, niet om de manier waarop hij dat zegt. Maar Sarah weet in het begin nog niet hoe ze met die vreemdeling moet omgaan. Kan ze hem wel vertrouwen? In een paar minuten heeft hij de muziek in hun relatie veranderd van een polka naar een tango, een dans met intiem contact. Dus valt ze terug op een vijandig commentaar, als om hem op de proef te stellen. 'En als je "het niet weet", zoals je zelf zegt, dan ren je natuurlijk weer naar je werk, waar je immers de "deskundige" bent, nietwaar?'

Langzaam, als Tim doorgaat met het uiting geven aan zijn behoeften, ziet Sarah weer 'de man op wie ik verliefd ben geworden, de man die ik altijd heb willen hebben.' En dan is het Sarahs beurt om aan die nieuwe dans te beginnen, waarin ze haar boze houding kan verzachten. Ze kan hem nu vertellen over haar angst dat hij haar had 'opgegeven', haar verlangen naar zijn geruststelling. Ik moedig haar aan om heel concreet te vragen wat ze nodig heeft om zich veilig te voelen. 'Daar is durf voor nodig, iets als een sprong van grote hoogte in de hoop dat je me zult opvangen,' zegt ze aarzelend. 'Ik heb zoveel wantrouwen opgebouwd.' 'Vraag het me,' fluistert hij. 'Ik ben er.' Ze antwoordt : 'Ik heb je geruststelling nodig. Ik heb je aandacht nodig. Ik wil weten dat ik op de eerste plaats kom, als is het maar zo nu en dan. Ik heb het nodig dat je het ziet als iets me pijn doet of bang maakt en dat je daarop reageert. Kun je me vasthouden?' Hij staat op en trekt haar van haar stoel om haar te omhelzen.

Ik heb aan duizenden paren gezien dat dit de sleutelmomenten zijn die een relatie van drijfzand naar vaste grond brengen, die een paar helpen om een leven lang liefde te vinden. Op zulke momenten scheppen Tim en Sarah het vertrouwen en de veilige verbondenheid waar we allemaal zo naar verlangen.

Spel* en oefening

De vragenlijst en de oefeningen hieronder kunnen je helpen om je relatie te bekijken door de bril van de hechtingstheorie.

De T.O.B.- vragenlijst

De vragenlijst is een goed begin om de lessen van dit boek toe te passen op je eigen relatie. Lees elke bewering en omcirkel de W voor Waar of de O voor Onwaar. Om je score te berekenen, geef je een punt aan elk 'Waar' antwoord. Je kunt de vragenlijst invullen om vervolgens eens over je relatie na te denken. Maar je kunt het ook met je partner doen : jullie vullen elk de lijst in en bespreken de antwoorden samen, op de manier die onder aan de lijst staat beschreven.



Is vanuit jouw optiek je partner toegankelijk voor je?

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

Is vanuit jouw optiek je partner ontvankelijk voor je?

1. Als ik behoefte heb aan verbondenheid en troost, staat hij/zij voor me klaar. W O
2. Mijn partner reageert op signalen dat ik zijn/haar nabijheid nodig heb. W O
3. Ik weet dat ik op mijn partner kan steunen als ik bang of onzeker ben. W O
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. W O
5. Als ik de geruststelling nodig heb dat ik belangrijk ben voor mijn partner, dan kan ik die krijgen. W O

Zijn jullie op een positieve manier emotioneel bij elkaar betrokken?

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

Als je **7 punten of meer gescoord hebt**, ben je goed op weg naar een veilige band en kun je dit boek gebruiken om die band te versterken. Als je minder dan 7 punten hebt gehaald, wordt het tijd om de gesprekken in dit boek te gebruiken om de band met je partner te verstevigen.

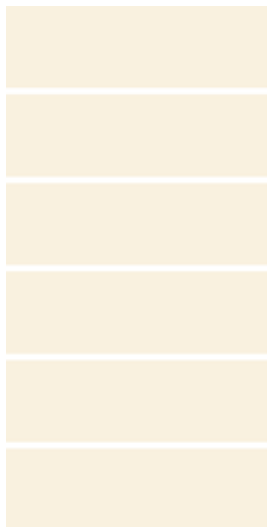
Als je de band tussen jou en je partner begrijpt en jouw visie daarop met je partner deelt, hebben jullie de eerste stap gezet op weg naar de **verbondenheid** die jullie beiden willen en nodig hebben. Kloppen je partners ideeën over jouw toegankelijkheid, ontvankelijkheid en betrokkenheid met je eigen visie op jezelf en op de veiligheid van jullie relatie? *Bedenk wel dat je partner het heeft over zijn of haar eigen gevoelens van veiligheid en verbondenheid in de relatie op dit moment, niet over de vraag of je de volmaakte partner bent of niet.* Jullie kunnen het om de beurt hebben over de bewering en het antwoord die in jullie ogen de meest positieve en de belangrijkste zijn.

Probeer je te beperken tot vijf minuten elk.

Als je je op je gemak voelt, ga dan eens verder in op de bewering die bij jou de moeilijkste emotie heeft losgemaakt. Probeer dat te doen vanuit de wens om je partner te helpen op jouw gevoelens af te stemmen. Dat lukt niet als je verstrikt raakt in een negatieve houding, dus probeer kritiek en schuldvragen te vermijden. Neem ook hier maximaal vijf minuten per persoon voor.

Je emotionele verbindingen verkennen

Misschien vind je het prettiger om na te denken over meer algemene punten en de vragenlijst maar even te laten zitten. Denk dan eens na over de **onderstaande vragen**. Je zou je antwoorden kunnen noteren om ze zo nog wat nader te verkennen. En misschien wil je je antwoorden op een gegeven moment ook delen en bespreken met je partner.



- Kon je uit de voeten met het verhaal over Tim en Sarah? Kwam het je bekend voor? Wat vond je het belangrijkste erin en wat maak je daaruit op?
- Wat voor ideeën over liefde heb je meegekregen van je ouders? Van je omgeving? Werd het als een sterk punt en een bron van kracht gezien als je in staat was om verbinding te zoeken met anderen en hen te vertrouwen?
- Heb je vóór je huidige relatie al eens een veilige en liefdevolle relatie gehad met iemand die je vertrouwde, wiens intimiteit je voelde en om wiens hulp je kon vragen als je die nodig had? Kun je je daar een beeld van vormen, een voorbeeld dat kan helpen bij het vormgeven aan je huidige relatie? Denk aan een keer dat jullie het fijn hadden of een typerend moment dat voor jou die relatie samenvat en deel dat met je partner.
- Hebben je vroegere relaties je geleerd dat geliefden niet te vertrouwen zijn, dat je op je hoede moest zijn en vechten om gezien te worden en een reactie te krijgen? Of heb je ervan geleerd dat het gevaarlijk is om afhankelijk te zijn van anderen en dat je maar beter afstand kunt houden, geen behoefte kunt hebben aan anderen en intimiteit kunt vermijden? Die basisstrategieën treden vaak in werking als we het gevoel hebben dat onze geliefde afstandelijk is of onbereikbaar is. Welke strategieën heb je gebruikt in eerdere relaties, bijvoorbeeld bij je ouders, als er iets misliep?
- Kun je je een tijd herinneren dat je echt zeker moest weten dat een geliefde naast je stond? En als hij of zij er niet was, hoe heb je dat toen ervaren en wat heb je daaruit geleerd? Hoe ben je daarmee omgegaan? Heeft die ervaring gevolgen voor je huidige relaties?
- Als je het moeilijk vindt om je tot anderen te wenden en hen te vertrouwen of hen toe te laten als je hen echt nodig hebt, wat doe je dan als het leven te ingewikkeld wordt of wanneer je je eenzaam voelt?
- Neem eens twee heel concrete en specifieke dingen die een toegankelijke, ontvankelijke en betrokken geliefde in een relatie met jou op een gewone dag zou doen en wat voor gevoel die dingen je op dat moment zouden geven.
- Wanneer je in je huidige relatie behoefte hebt aan intimiteit en troost, kun je dan je partner daarom vragen en hem of haar die behoefte tonen? Is dat makkelijk of moeilijk voor je? Misschien zie je het als een teken van zwakheid of vind je het te riskant. Geef de mate van moeilijkheid een cijfer tussen 1 en 10. Hoe hoger cijfer, hoe moeilijker het is. Deel dit met je partner.
- Als je je geïsoleerd of alleen voelt in je huidige relatie, word je dan heel emotioneel of zelfs bang en wil je je partner een reactie afdwingen? Of sluit je je eerder af en probeer je die behoefte aan verbondenheid niet te voelen? Kun je je een situatie herinneren waarin zoiets gebeurde?
- Denk eens aan een keer dat in je relatie vragen als 'Sta je voor me klaar?' onbeantwoord in de lucht bleven hangen en je uiteindelijk ruzie kreeg om niets. Deel dit met je partner.
- Kun je je momenten in je relatie herinneren dat je je echt bewust was van de band met je partner, dat een van beiden zijn of haar hand uitstak naar de ander en de ander zo reageerde dat jullie je allebei emotioneel verbonden en veilig met elkaar voelden? Deel dit met je partner.

Hou me vast

Nu je een notie hebt waarom het **draait in de liefde en in het creëren van positieve afhankelijkheid**, zullen de transformerende gesprekken in de volgende hoofdstukken je laten zien hoe je zo'n band met je partner kunt smeden.

De eerste vier gesprekken zullen je leren om de negatieve spiraal die wederzijdse verbinding onmogelijk maakt te doorbreken en om op elkaar af te stemmen op een manier die een duurzame emotionele ontvankelijkheid doet ontstaan.

De twee daaropvolgende gesprekken laten zien hoe je je emotionele band kunt verstevigen door 'kwetsuren te vergeven' en door seksuele intimiteit. Het laatste gesprek toont je hoe je je relatie in het dagelijkse leven kunt onderhouden.

Hou me vast... Volumia

Niemand weet waarom de dag weer nacht wordt,
niemand weet waarom de zon nog schijnt.
Niemand weet waarom de kille wind nog waaien zou,
maar ik weet dat ik van je hou.

En niemand weet waarom de sterren vallen
en niemand weet waarom de dood ons volgt.
En niemand weet waarom er mensen slapen in de kou,
maar ik weet dat ik van je hou.

*En hou me vast,
'k leg m'n hoofd lief op je schouder
en hou me vast.
Streel me zachtjes door m'n haar
en hou me vast.
Soms wordt het allemaal eventjes te veel
en bij jou zijn is dan alles wat ik wil.*

En niemand weet waarom geluk soms wegwaait,
en niemand weet waarom een bloem verwelkt
En niemand weet waarom jij de enige bent die ik vertrouw
maar ik weet da ik van je hou.

refrein

Vraag me niets,
zeg me niets.
Sla je armen om me heen,
praat niet met me,
hou me stevig vast.

Woorden schieten toch te kort,
als ik m'n hart bij jou uitstort.
Praat niet met me,
hou me stevig vast.

refrein!

<http://www.youtube.com/watch?v=9KKnevuZlvA>



Eddy Claesen

Family Business Advisor - Mediator

Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be