LIEFDE *in tijden van* LUIERS

Hoe blij je ook bent met je kind, het ouderschap brengt wel veel druk en vermoeidheid met zich mee. En dan kan een openstaand traphekje zomaar leiden tot heftige ruzies, merkten redacteur Saskia Decorte en haar vriend. Goed moment voor een 'Houd me vast'-relatieweekend voor jonge ouders.

tekst: saskia decorte // foto's: bonnita postma

‘*El amor es un juego, el matrimonio un negocio,*’ zei mijn vriend vaak grappend aan het begin van onze relatie. Een Spaans spreekwoord, vrij vertaald: ‘De liefde is een spel, het huwelijk een bedrijf.’ Inmiddels zijn we zo’n vier jaar en een baby, een koophuis en een flinke verbouwing verder. We zijn dan wel niet getrouwd, maar het speelse is er inderdaad wel zo’n beetje vanaf en ook grappen worden er een stuk minder gemaakt. De weinige tijd dat we elkaar tussen het werken en zorgen door spreken, gaat het vooral over dat we de aannemer nog moeten bellen en wie onze dochter naar de opvang brengt.
Ons bedrijf loopt tot nu toe redelijk goed, maar hier en daar begint het de eerste barstjes te vertonen en betrappen we onszelf op gekibbel. Daarmee vallen we precies in de doelgroep voor de ‘Houd me vast’-relatietraining die psychologen Katja Pereira en Jaro van der Ende geven, speciaal voor ouders met jonge kinderen. ‘De komst van een kind is een grote verandering voor de relatie,’ zeggen ze. ‘Uit onderzoek blijkt dat jonge ouders vooral in de eerste drie jaar na de geboorte van hun eerste kind veel minder tevreden zijn over hun relatie dan daarvoor.’

EVEN SLIKKEN

‘Houd me vast’-trainingen, voor stellen met én zonder kinderen, worden op verschillende plekken in het land gegeven. Je kunt ze zien als een soort ‘APK van je relatie’: bedoeld om de emotionele verbondenheid met elkaar te versterken en zo relatieproblemen te voorkomen. Volgens recent onderzoek aan de Universiteit van Amsterdam is het effect van deze trainingen positief. Deelnemende stellen gaven aan dat hun relatie tijdens de training al aanzienlijk verbeterde, en dat effect bleef in ieder geval tot een paar maanden na de training doorwerken. Pereira en Van der Ende pasten de bestaande training aan voor jonge ouders. Met als doel om de basis van het gezin, de relatie tussen de ouders, te verstevigen. Kijk, dat willen wij ook. Maar deze training vraagt wel iets meer dan even je auto naar de garage brengen voor een APK. Ze bestaat uit een heel weekend, waarin je samen met vier andere stellen wordt ondergedompeld in informatie en oefeningen. Dat is wel even slikken. Gelukkig hoef je niet je individuele problemen in groepsverband te bespreken, stellen de therapeuten ons van tevoren gerust. ‘Stellen gaan met hun eigen partner, in een eigen kamer, in gesprek over verschillende onderwerpen. Als je wilt kun je daarover iets met de groep delen, maar het hoeft niet.’

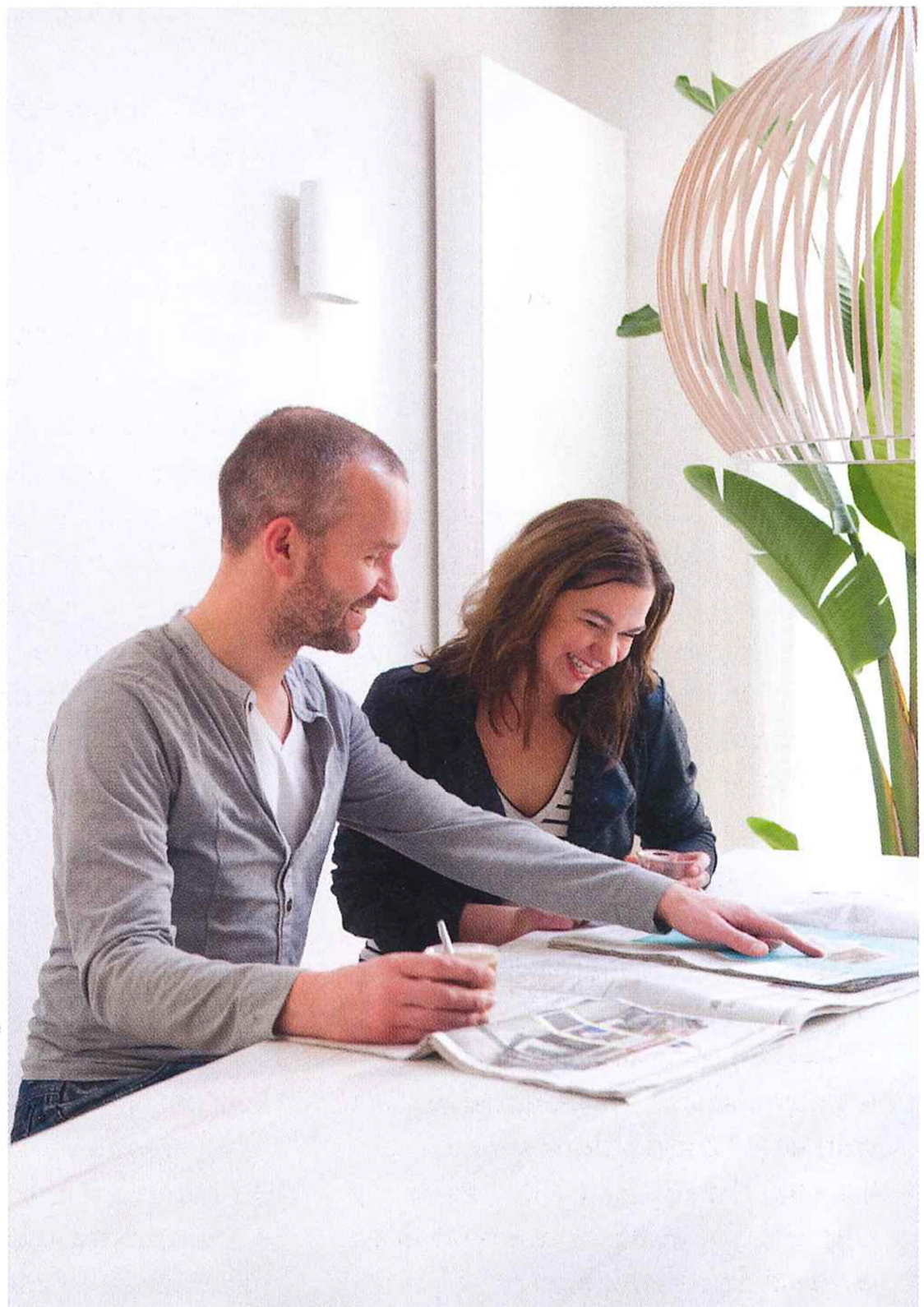
VEILIGE HECHTING

Een spannend vooruitzicht, maar veel van onze reserves vallen weg als we op zaterdagochtend aanbellen bij de psychologenpraktijk in de Amsterdamse Pijp. De stellen die zich daar verzameld hebben, zouden zomaar vrienden van ons kunnen zijn. Allemaal leuke jonge mensen met kleine kinderen, drukke banen, huizen en verbouwingen. Die in alle drukte toch een weekend hebben vrijgemaakt om weer dichter bij elkaar te komen. ‘Voor hetzelfde geld hadden we een weekend naar Antwerpen kunnen gaan,’ merkt iemand op. Maar in plaats van biertjes te drinken op een terras kijken we naar een video van een dame met een Amerikaans accent en een rossig, geföhnd krullenkapsel: relatietherapeut Sue Johnson, de grondlegger van de Emotionally Focused Therapy (EFT), waar de ‘Houd me vast’–trainingen een praktische toepassing van zijn. Sue legt ons uit dat de liefde niet onnavolgbaar is, maar dat wetenschappelijk is onderzocht hoe het werkt en hoe je je relatie beter kunt maken. De basis is een veilige hechting: dat betekent dat partners vertrouwen in elkaar hebben, en voelen dat de ander er echt voor hen is – en niet alleen om het vuilnis buiten te zetten.
De eerste twee jaar van je leven zijn heel bepalend voor de hechtingsstijl die je ontwikkelt, vullen Pereira en Van der Ende aan. Je kunt naast veilig ook angstig of vermijdend gehecht zijn. Die hechtingsstijl ligt niet vast, maar kan in de loop van je leven veranderen: als je bijvoorbeeld angstig gehecht bent, kun je in latere liefdesrelaties alsnog leren om vertrouwen in de ander op te bouwen.

PROTESTPOLKA

Die hechting is volgens Pereira en Van der Ende enorm belangrijk: ‘Als je het gevoel hebt dat je de verbondenheid met je partner verliest of kwijt bent, ontstaat er een soort oerpaniek. Het activeert het gevaarcentrum in je brein, en dat heeft veel invloed op je gedrag. Je schiet in de *fight, flight or freeze*-modus: je gaat de ander aanvallen, je terugtrekken of je verlamt als het ware.’ De ander reageert weer op dat gedrag, en daardoor kunnen er na verloop van tijd negatieve patronen in je relatie ontstaan. ‘Duivelse dialogen,’ noemt Sue Johnson ze, en de meest voorkomende is de ‘protestpolka’: een destructief patroon van aanvallen en terugtrekken, waar je als stel steeds meer in vast kunt komen te zitten. Vaak valt steeds dezelfde persoon aan,

VIER JAAR, EEN BABY en een koophuis verder *worden de eerste barstjes in de relatie zichtbaar*



Je verbonden voelen: dat is weten dat de ander er echt voor je is, dat je wordt gehoord en gezien

door bijvoorbeeld te klagen, boos te worden of verwijten te maken, en trekt de ander zich steeds meer terug. Goed, tijd om onze eigen 'duivelse dialoog' te leren kennen. Ik mag volgens de test dan wel een veilige hechtingsstijl hebben, als het tussen ons niet goed gaat, herken ik me ook in de terugtrekker. Ik beken: als ik na een lange dag werken doodmoe thuiskom, onze dochter moet eten en mijn vriend begint – in mijn ogen dan – voor de zoveelste keer te zeuren over verbouwingsperikelen, dan verander ik in 'de tefalpan', bekend om zijn antiaanbaklaag. Ik laat zijn klachten van me afglijden met een vaag: 'Hè ja, vervelend schat.' Waardoor hij nog meer aandringt – of het uiteindelijk opgeeft. Tot nu toe beschouwde ik dat als een onschuldige strategie, maar nu ik de theorie van Johnson ken, voel ik me er wel schuldig over. Mijn vriend structureel negeren is op termijn natuurlijk niet echt bevorderlijk voor ons gevoel van verbondenheid.

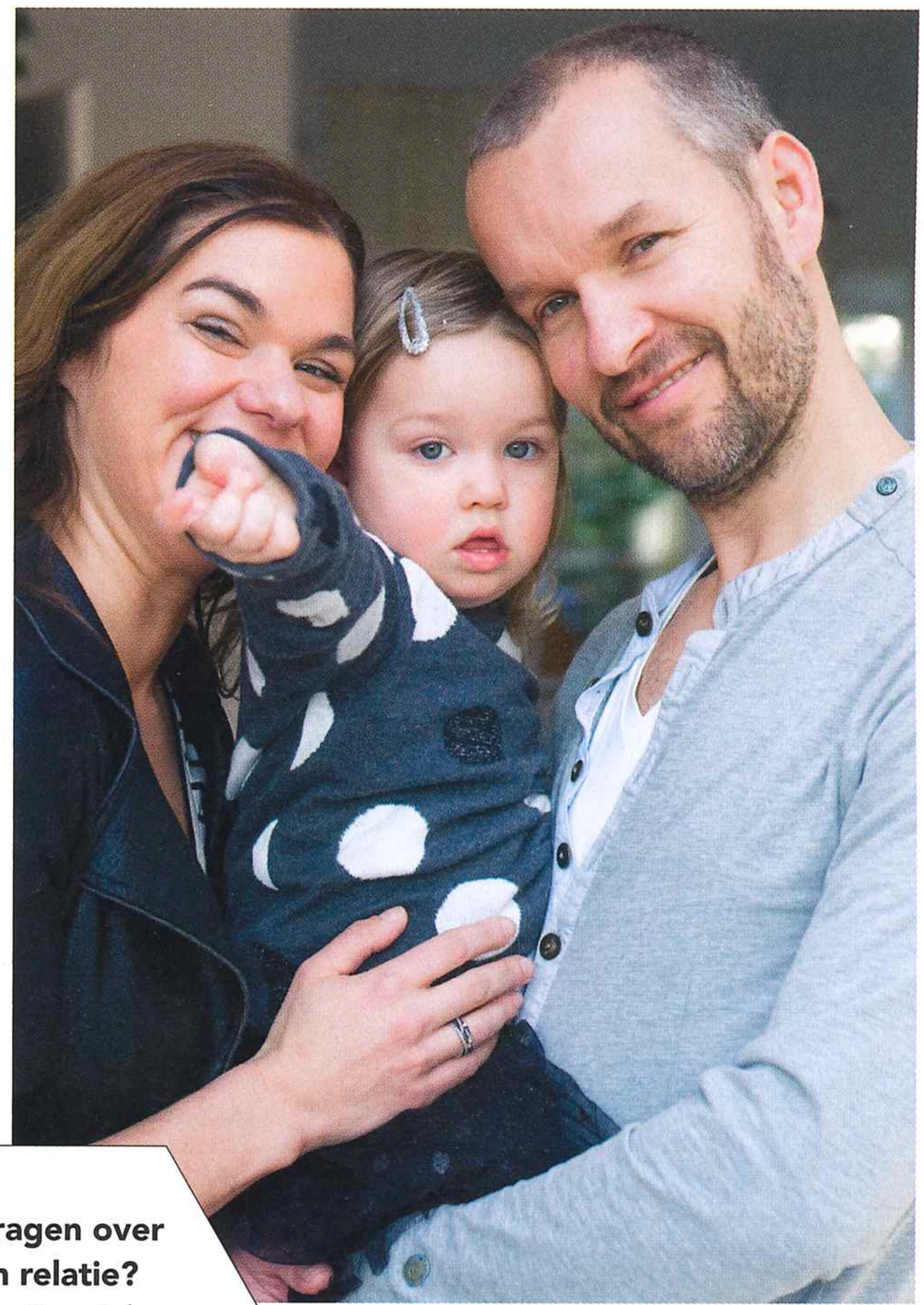
'HET IS JOUW SCHULD!'

En ik voel me er helemaal slecht over als tijdens het tweede gesprek blijkt dat ik met dat negeren tegen het zere been van mijn vriend trap. We hebben allemaal bepaalde 'pijnplekken', leggen Van den Ende en Pereira uit, vaak gevoeligheden uit je jeugd. Als zo'n pijnplek wordt geraakt, kun je op iets ogenschijnlijk kleins heel heftig reageren. Als je dat bij jezelf en je partner leert zien, kun je de duivelse dialogen doorbreken.
Bij mijn vriend is 'niet gehoord worden' zo'n pijnplek. We moeten meteen denken aan de Crisis van het Traphek, een paar weken geleden. Ik vergeet nog weleens een traphekje te sluiten, en hoe vaker dat gebeurt, hoe woedender mijn vriend wordt. Hij is doodsbang dat onze dochter van de trap zou vallen, en voelt zich in zijn angst niet serieus genomen. Ik vind een dicht traphek ook belangrijk, maar hij reageert zo fel, dat ik mijn tefalpan-strategie toepas. Waardoor hij zich nog minder gehoord voelt en nog meer in de aanval gaat. Op het hoogte-, of beter gezegd dieptepunt van de ruzie, schreeuwde hij: 'Als ze valt is ze dood, en dan is het jouw schuld!' Een wanhopige poging tot mij door te dringen. 'Wat gebeurt er op zo'n moment bij jou?' vraagt therapeut Van der Ende, die bij ons is komen zitten. 'Ik voel me overspoeld door de heftigheid van de kritiek,' zeg ik. 'En dan sluit ik me overal voor af, ook voor de dingen die wel belangrijk zijn.'
Daarna bedenken we samen een plan om onze protestpolka te voorkomen. Mijn vriend neemt zich voor om zijn kritiek wat meer te doseren en op een rustigere toon te brengen. En ik zal proberen om er écht naar te luisteren. Als we merken dat we toch weer in onze duivelse dialoog belanden, nemen we een time-out.
Zo hebben we aan het eind van de eerste dag een concreet plan om ruzies en gekibbel in de kiem te smoren. En belangrijker: we hebben ontdekt dat onze ruzie helemaal niet over dat traphek gaat, maar over je niet serieus genomen voelen. Het is de moeite waard om op zo'n moment niet aan de oppervlakte te blijven, maar de 'lift naar beneden' te nemen en te zien welke behoeftes en patronen er onder de ruzie zitten.
De tweede dag beginnen we met het zogenaamde 'Hou me vast'-gesprek. Dit staat bekend als omslagpunt, zeggen de therapeuten. Ook uit het onderzoek aan de Universiteit van Amsterdam bleek dat na dit gesprek de betrokkenheid en het gevoel van verbondenheid tussen partners sterk toenemen. Doel: het destructieve patroon van 'duivelse dialogen' omkeren, en leren hoe je juist een positieve en verbindende spiraal met elkaar creëert.

BANG VOOR AFWIJZING

Dat doe je door allebei je diepste 'hechtingsangsten' te onderzoeken – bijvoorbeeld de angst dat de ander jou niet goed genoeg vindt – en duidelijk onder woorden te brengen waar je behoefte aan hebt, zodat je partner daar beter op kan reageren. Pff, ga er maar aan staan! Als mijn vriend en ik in ons eigen 'therapiekamertje' zitten, weten we niet zo goed waar we moeten beginnen. Gelukkig hebben we aanwijzingen meegekregen op papier, met daarop een aantal veelvoorkomende hechtingsangsten.
We herkennen ons het meest in de angst afgewezen te worden en als we hierover doorpraten, blijkt dat we allebei diep vanbinnen onzeker zijn over onze rol in de relatie. Die is het afgelopen jaar nogal veranderd: mijn vriend is weer gaan studeren en ik ben meer gaan werken. Daardoor ben ik bang dat mijn vriend me een 'carrièrebitch' vindt, die de opvoeding van onze dochter op hem afschuift. Terwijl mijn vriend juist bang is dat ik hem afwijs, omdat hij niet als een traditionele kostwinner het geld binnenbrengt.
Dat we dit geen van beiden vervelend van elkaar blijken te vinden, is een grote opluchting. Ik waardeer het juist erg van mijn vriend dat hij thuis zo goed voor onze dochter zorgt, zodat ik me nu meer op mijn werk kan richten –

DE RELATIETHERAPEUT:
'Een goede emotionele band *bevordert goede seks, en andersom'*



en dat zeg ik hem ook. Verder onderkennen we dat we anders reageren op mogelijk gevaarlijke situaties, zoals een openstaand traphek. Mijn vriend ziet dit 'gevaar' als een pitbull die hem op de hielen zit, terwijl ik het meer beschouw als een keffertje op een kilometer afstand.

BUFFER TEGEN CRISES

Ook alle volgende gesprekken die dag zijn erop gericht om ons gevoel van verbondenheid te versterken. Bijvoorbeeld door elkaar kwetsuren uit het verleden te vergeven. Zoals die keer dat ik de verbouwing in goede banen probeerde te leiden, en mijn vriend alle tegenslag in mijn schoenen schoof: '*Jij* wilde die nieuwe keuken!' Volgens Sue Johnson kan vergeven alleen na een welgemeende verontschuldiging van de ander. En door seks en aanraking – waarbij de aanraking, zoals een knuffel, minstens even belangrijk is als de seks. Na vijftien seconden komt daarbij oxytocine vrij, het hormoon dat je band versterkt.

'Goede seks begint dus al buiten de slaapkamer,' aldus de psychologen. 'Want een goede emotionele relatie bevordert goede seks en andersom.' Goede seks betekent vooral dat je het met aandacht doet en op elkaars behoeften gericht bent, zeggen ze. Hoe vaak je het doet of hoe spectaculair het is, doet er niet toe. 'Gelukkig,' verzuchten mijn vriend en ik.

Het laatste gesprek heeft als doel om de positieve verandering vast en je liefde levend te houden. Want voldoende verbondenheid is een buffer tegen crises. Maar hoe doe je dat? Pereira en Van der Ende: 'Het zit al in simpele, dagelijkse handelingen: elkaar begroeten als je wakker wordt en thuiskomt, elkaar bedanken en complimenteren. Zo breng je meer liefde in je relatie en daarmee geef je je kinderen een mooi cadeau: zij ontwikkelen zich het best in een liefdevolle, stabiele omgeving. Verder is het belangrijk dat je elkaar opzoekt en met elkaar blijft praten, ook als het moeilijk wordt.' Ik denk dat we dat wel kunnen.

Aan het eind van een intensief weekend bespreken we onze bevindingen met de groep. Stiekem had ik gehoopt dat we helemaal verliefd weer naar buiten zouden komen. Dat is niet zo. Maar ik vind het wel wonderbaarlijk hoeveel beter je elkaar leert kennen en begrijpen als je de tijd neemt om te praten en elkaar de goede vragen stelt. Nu alleen nog een moment vinden om dat te doen. En dat is dan ook meteen de laatste opdracht die we meekrijgen: het afspreken van een vast moment voor het delen van persoonlijke ervaringen en aandacht voor elkaar. Onderwerpen als huishoudelijke klusjes en opvoeding zijn verboden. Na veel discussie ('s Avonds na het werk? Nee, dan zijn we bekaf. In het weekend dan?) plannen we in onze gedeelde Outlook-agenda ons 'bedrijfsoverleg': tijd voor elkaar, op zondagmiddag, als onze dochter slaapt. //

Heb je vragen over je eigen relatie?
Stel ze live aan Sue Johnson, de beroemde therapeut achter de 'Houd me vast'-trainingen, tijdens een online workshop op 14 april.

Kijk snel op pagina 56

- **Meer over de 'Hou me vast'-training voor ouders met jonge kinderen: pgamsterdam.nl/houd-me-vast Katja Pereira en Jaro van der Ende geven deze trainingen op 17-18 maart, 12-13 mei en 29-30 september 2018**
- **Voor andere Houd me vast-trainingen: houdmevast.nl**