

Liefde kan ons echt veranderen

Emotionally Focused Couple Therapy

Wat gebeurt er nu met je?

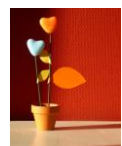
Emoties vertellen je wat je nodig hebt, luister dus, maar laat je er niet door leiden.

Ondanks dat in de westerse cultuur wordt gedacht dat rijpheid bij volwassenen draait om onafhankelijkheid en zelfstandigheid, hebben volwassenen behoefte aan emotionele nabijheid.

Liefde is een fundamentele, primaire levensbehoefte

- ♥ Verlangen naar zekerheid in de relatie van troost en betrouwbaarheid bij moeilijke situaties.
- ♥ Verlangen dat de geliefde steunt bij bewandelen van vreemde paden.
- ♥ Verlangen dat onze belangrijke anderen er zijn als we roepen.
- ♥ Het is moeilijk om met pijn om te gaan als je jezelf niet verbonden voelt.
- ♥ Liefde vraagt om moed.

Angst en verlangen liggen heel dicht bij elkaar. Vandaar dat we onze verlangens soms op een kinderlijke manier najagen. Onder ruzies en verdriet liggen de vragen; kan ik op je rekenen, je vertrouwen, ben je er voor mij, reageer je als ik je nodig heb, tel ik nog voor je, heb je mij nog nodig? Als we niet leren om deze vragen te stellen, maar ze verbergen in de ruzies of stilte, dan is de kans dat onze partner kan voldoen aan onze verlangens erg klein. Wat blokkeert je om te zeggen wat je voelt en nodig hebt? Grote en kleine trauma's zorgen voor schaamte, een besmet gevoel, verdriet, een negatief zelfbeeld. Dan heb je soms het gevoel dat je het niet waard bent zorg en aandacht te krijgen. Wat mis je als je geen steun aan andere vraagt? Wie ben je als je wel steun aan andere vraagt?



TOB Toegankelijkheid – ontvankelijkheid – betrokkenheid

We hebben vaak last van stress. Met een veilige partner ben je hier beter tegen bestand. Hoe veiliger partners zich voelen, hoe meer toegankelijk, ontvankelijk en betrokken men is, hoe makkelijker er verbinding mogelijk is op moeilijke momenten. Dan is het makkelijker om steun te vragen. Makkelijker om fouten en pijn te vergeven. Makkelijker om te gaan met onduidelijkheid (van de partner). Makkelijker om met zelfvertrouwen problemen op te lossen en doelen te bereiken.

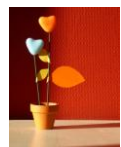
Wanneer partners zich onzeker voelen, dan worden zij sneller bang, boos, bazig, afstandelijk, vermijdend op moeilijke momenten. De meest voorkomende patronen zijn dan:

- ♥ Zoek de boef; zelfbescherming door aanval op verwachte aanval
Ik zie en voel wat je me aandoet, ik kan niet zien wat mijn reactie bij jou doet.
- ♥ Willen vangen is ontsnappen
- ♥ Afweer en ontkenning, oftewel terugtrekken
Hopeloosheid; verstoppen van je eigen persoon die het niet waard is om bemind te worden.

Het patroon is afhankelijk van je temperament en de hechtingsrelatie met je systeem. Je vervalt bij emoties soms terug op het kleine kind in jezelf. **Waar ontstond jouw patroon? Wat is jouw ervaring met hechten in je gezin van herkomst?** Hoe help je partner ook om deze antwoorden te vinden? Werkt dat? Pik je de stresssignalen van je partner op? Wat doe je dan? Vindt je partner dat fijn?

Een negatieve reactie van je partner kan een wanhopige poging zijn om te gaan met hechtingsangsten. Mag je partner dat, zonder dat je het jezelf persoonlijk aantrekt?

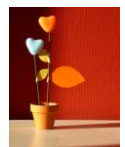
**Als ik je vraag om een emotionele verbinding en je reageert verstandelijk op een probleem, dan ervaar ik dat op het niveau van hechting als “geen antwoord”.
Je reageert niet op mij.**



Gesprekvoering in ongezonde relaties – hechtingsproblematiek in relaties

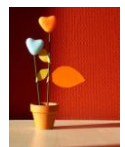


Je bent verantwoordelijk voor je eigen gevoelens en het praten daarover. Je kunt je gevoelens niet verhullen in één groot verwijt. Hoe je dit aanpakt lees je in de processchema's "Stop hou op" en "Houdt me vast".



Stop hou op

- ♥ Voel je pijn? STOP.
Herken je pijn, je buitensporige reactie, je verandering van je emoties. Want die pijn, eist al je aandacht op. Verder gaan heeft geen zin.
- ♥ Communiceer time out
- ♥ Concentreer je op wat je voelt. Wat gebeurt er met je lijf? Wat zegt je brein over wat dit voorstelt? Zie dat het over hechting gaat.
- ♥ Kijk niet naar de ander
- ♥ Het patroon is de vijand, niet de ander of jij zelf
- ♥ Zie je eigen patroon en wat het doet met je partner en jullie relatie
Wat doe je wanneer je de verbondenheid kwijt bent en je onveilig voelt?
Wanneer hielp dat? Wanneer hielp dat niet? Japanner op een eiland.
- ♥ Zie dat het over hechting gaat, niet de inhoud
- ♥ Veiligheid creëren om te praten over de hechting. Vraag en vertel over de diepere emoties.



Houdt me vast – Emotionally Focused Couple Therapy (2009, Johnson)

Ruzies

- Overzie de ruzie; inclusief bijbehorend **eigen** gedrag
- Erken dat de ruzie gaat over hechtingsbehoeften
- Neem pauze en creëer veiligheid om te praten over hechtingsbehoeften

Pijnplek

- Identificeer en verzorg; achterhaal het hechtingthema van onszelf en partner
- Steeds rustig en dicht bij emoties blijven, zorgt ervoor dat zij zich vanzelf ontvouwen.
- Negatieve emoties rustig delen helpt de relatie meer dan negeren.

Terugkijken

- Herhaal en verdiep de vorige 2 punten.
- Verlangens zijn dynamisch. Net als je elkaar door hebt, veranderd een van jullie twee.

Vasthouden

- Degene die het meest is teruggetrokken begint het gesprek:
- Waarvoor ben ik het bangst?
- Wat heb ik het meeste van je nodig?

Vergeven

- Beide spreken uit hoe zij het voorval hebben ervaren om meer begrip voor elkaar te krijgen (181)

Seks verbindt

- Synchrone seks; emotionele opheid, ontvankelijkheid, tederheid, erotische verkenning
- Vrijwillig en ongedwongen elkaar plezier doen

Erna

- Bespreek gevarenczones en help elkaar hechtingsaspecten te herkennen
- Vier positieve momenten
- Rituelen bij afscheid en hereniging tijdens de dag
- Heel trauma's die het leven ons geeft
- Pak bestaande praktische problemen op



Werkboek

- ♥ In liefde en seks bestaan geen volmaaktheid, het gaat om emotionele aanwezigheid.
- ♥ Emoties vertellen je wat je nodig hebt, luister dus, maar laat je er niet door leiden.

Inhoud <-> proces

Gevangen in de dwangbuis van de inhoud? Door steeds met details het eigen punt te bewijzen?

- ♥ Concentreer je op het nu; wat gebeurt er nu tussen beiden
- ♥ Kijk naar je patroon, zie de gevolgen als je dat niet doorbreekt. Het patroon is de vijand, niet je partner.

83 Oefening in schuld (Johnson, 2009)

Herinner je een voorval waarbij er door jouw fout een probleem ontstond. Beschrijf dat voorval.

- ♥ Bedenk 4 manieren waarop je iemand anders de schuld had kunnen geven voor jouw fout. Hoe had een ander daarop gereageerd?
- ♥ Bedenk 4 manieren waarop een ander negatief had kunnen reageren op jouw fout. Hoe had je daarop gereageerd?

Herinner je een voorval met je partner waarbij je ruzie maakte over een soortgelijk incident.

- ♥ Hoe reageer je daar gewoonlijk op?
- ♥ Hoe reageert je partner daar gewoonlijk op?
- ♥ Wat levert die reactie jou en je partner op? Is er een winnaar?
- ♥ Was er na de ruzie sprake van meer verbinding?

Soms ligt een probleem aan onszelf, aan een aangeboren tekortkoming. Dat is lastig om onder ogen te zien. Makkelijker is jezelf te verstoppen of de aandacht op iets anders te richten.



94 Oefening in ruzie herkennen (Johnson, 2009)

Over zie de ruzie; wat heeft een filmcamera net opgenomen?	
Zie je gedrag in de ruzie	
Eeken dat de ruzie gaat over hechting	
Neem pauze	
Creëer veiligheid om hechting te kunnen bespreken	

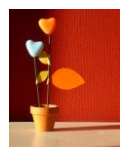
103 Oefening bij het afweren en ontkennen patroon

Waar heb je geleerd om je behoefte aan verbondenheid te negeren? Van wie leerde je dat?
Op welke momenten voel je jezelf eenzaam? Kun je jouw partner vertellen welk signaal van je partner ervoor zorgt dat je afstand neemt?
Maak een lijst van alle dingen die dit patroon van je heeft afgenomen.

Liefde is het delen van emoties, ook de negatieve, zolang deze niet uit de hand lopen, is dat nuttiger dan afsluiten. Dan deel je geen emoties, en geen liefde meer.

132 Oefening gezond omgaan met verschillen (Johnson, 2009)

Praat vanuit ik en ik = wij	
• Kan op abstract niveau of na één concrete gebeurtenis	
Verantwoordelijkheid eigen gedrag en gevoel	
• Beiden benoemen wat ik deed, wat ik voelde • Benoem overeenkomsten beide partners • Inzicht beïnvloeden gevoel en gedrag partner	
Delen van diepere en zachtere emoties	
• Vraag naar dieperen gevoelens partner • Vertel eigen gevoelens • Vertel wat je wel wilt • Benoem gemeenschappelijke wens/doel	
Herhaal keer op keer	



96 Oefening nut van terugtrekken (Johnson, 2009)

Vraag jezelf af wat je doet in je (huidige) relatie wanneer je verbondenheid bent verloren en jezelf onveilig voelt. Kun je jezelf een concreet voorval herinneren waarbij die reactie je relatie goed heeft gedaan? Kun je jezelf een concreet voorval herinneren waarbij die reactie je relatie schade heeft opgeleverd?

Wanneer kun je jezelf openstellen en vragen om verbinding? Wat heb je daarvoor nodig?

Hoe heb je geleerd om te reageren op een gemis van emotionele verbondenheid?

112 Oefening herkennen pijnplek (Johnson, 2009)

De pijnplek kan geïdentificeerd en verzorgd worden. Liefde kan ons veranderen.

- ♥ Op welke momenten treedt er een radiale verandering op van de emotionele toon van het gesprek?
- ♥ Op welke momenten over reageer je buiten proporties?
- ♥ Wat gebeurt er met je lichaam?
- ♥ Welke emoties voelde je?
- ♥ Welke gedachten voedde je emoties?
- ♥ Welke spoken staan er achter je geliefde?
- ♥ Hoe gedraag je jezelf? Welke kant beweeg je jezelf op? Tegen je geliefde in, of van je geliefde weg?
- ♥ Wat zouden de pijnplekken van je partner kunnen zijn?

147 Oefening in hier en nu bij een incident zijn

Beschrijf objectief een incident van kort geleden.

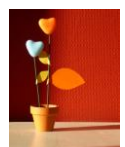
Bespreek welke gedachten en gevoelens je had. Welke zachtere, meer helpende alternatieven zijn er? Wees nieuwsgierig.

Wat had je na afloop kunnen zeggen om het samen veilig af te sluiten?

160 Oefening vertel waar je het meeste bang voor bent en nodig hebt.

Denk terug aan een veilige relatie uit je verleden. Dat kan een partner zijn, een ouder, broer, dierbare vriend. Wat kun je aan die persoon vertellen over je aller diepste hechtingsbehoefte? Je verlangen naar veiligheid en betrouwbaarheid.

Denk terug aan een onveilige relatie uit je verleden. Wederom kan dat iedereen zijn, zolang je jezelf bij die persoon niet veilig en verbonden voelde, maar daar wel naar verlangde. Wat had je van die persoon nodig? Wat weren je dieperliggende behoeften?



Beschrijf nu aan je partner wat je het meest nodig hebt van hem/haar.

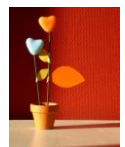
De meest teruggetrokken partner begint, aangezien die waarschijnlijk het verste af staat van de emoties. Stem af op de fundamentele angsten die je bent tegengekomen tijdens de eerdere oefeningen. Dit kan op abstract niveau of n.a.v. een concrete heftige gebeurtenis. Vertel de ander je angsten en vertel hoe het voelt om deze te delen. Vertel de ander wat je het meeste nodig hebt om met de angst om te gaan. De ander luistert in de eerste plaats en vertelt op het allerlaatste hoe het was deze onthullingen aan te horen.

Kom samen tot een afspraak.

181 Oefening vergeven van verbindingstrauma's (Johnson, 2009)

Een onopgelost trauma geneest niet vanzelf. Als ons trauma opnieuw wordt gewekt, dan is er weinig ruimte voor compromissen of vaagheid. De ander is er wel, of niet... Bespreek het trauma op onderstaande manier.

Vergeven kan alleen als je woorden kunt geven aan je eigen pijn, zodat de ander je pijn kan verstaan.



Gekwetste partner spreekt pijn openlijk en eenvoudig uit

- Erken gevoelens
- Ga naar de kern

Kwetsende partner is emotioneel aanwezig

- Luistert
- Paraficeert
- Erkent eigen aandeel
- Geen verdediging

Gekwetste partner ontdekt zelf mogelijke redenen kwetsende partner

Kwetsende partner spreekt spijt uit

- Gekwetste partner verplaatst zich in ander door te herinneren hoe hij/zij soms spijt betuigd en hoe dat voelt
- Er is moed nodig om toe te geven dat we teleurgesteld zijn in eigen gedrag. Daarvoor is een veilige omgeving nodig die de gekwetste partner geeft.
- Kun je jezelf voorstellen dat je in volle oprechtheid toegeeft aan iemand?

Vasthouden gesprekken

- Waar was gekwetste partner bang voor
- Wat had/heeft gekwetste partner nodig
- Waar was kwetsende partner bang voor
- Wat had/heeft kwetsende partner nodig
- Elkaar geven wat nodig is

Herschrijven verhaal

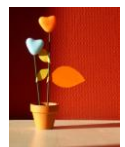
- Het verhaal wordt nu herschreven met een goed einde waarin men het trauma aanging en genezing begon

208 Oefening seks vanuit verbondenheid (Johnson, 2009)

Goede seks verbindt. Wat is jouw gebruikelijke seksuele stijl? Waardoor is die stijl ontstaan? Wil je van stijl wisselen? Wat heb je nodig om van stijl te wisselen?

Schrijf een korte handleiding over hoe jij bemind wilt worden. Beschrijf daarin;

- Wat zorgt ervoor dat je jezelf openstelt voor seks?
- Wat vindt je op?
- Hoe lang duurt voorspel? Hoe lang duurt seks? Hoe lang duurt naspel?
- Wat zijn je favoriete houdingen?
- Wat is het meest bevredigende aspect van seks?
- Wat maakt je onzeker of ongemakkelijk tijdens seks?
- Wanneer ervaar je intimiteit met je partner tijdens seks?
- Wat zijn de 4 belangrijkste dingen die je van vrijen verwacht?



Schrijf samen met je partner een handleiding voor jullie beste seks, door een of meerdere sekservaringen die jullie beide veel voldoening gaven.

264 Oefening hechting in uitvoering (Johnson, 2009)

- Ben er als je partner je nodig heeft.
- Bij liefde en seks gaat het om emotionele aanwezigheid en moed, niet om volmaakte prestaties.
- Emoties vertellen ons precies wat we nodig hebben, we hoeven alleen maar te luisteren.
- Iedereen roept wel eens de noodtoestand uit.

EFT Stap 2 De pijnplek achterhalen

De pijnplek achterhalen Ga terug naar een moment dat je de verbinding verloor met de ander.

Denk terug aan een veilige relatie uit je verleden. Dat kan een partner zijn, een ouder, broer, dierbare vriend. Wat kun je aan die persoon vertellen over je alle diepste hechtingsbehoefte? Je verlangen naar veiligheid en betrouwbaarheid.

Ga in tegenover elkaar zitten. Een reiziger en een Boeddha.

- ♥ Sluit je ogen en denk terug
- ♥ Wat gebeurde er?
- ♥ Wat was je uiterlijke reactie (gedrag)? En wat was je innerlijke beweging?
- ♥ Wat miste je? Wat had je graag gewild?
- ♥ Wat is je verlangen?
- ♥ Welk symbool hoort bij deze ervaring
- ♥ Boeddha ontvangt alles alleen maar zonder oordeel

Denk terug aan een onveilige relatie uit je verleden. Wederom kan dat iedereen zijn, zolang je jezelf bij die persoon niet veilig en verbonden voelde, maar daar wel naar verlangde. Wat had je van die persoon nodig? Wat waren je dieperliggende behoeften?

- ♥ Sluit je ogen en denk terug
- ♥ Wat gebeurde er?
- ♥ Wat was je uiterlijke reactie (gedrag)? En wat was je innerlijke beweging?
- ♥ Wat miste je? Wat had je graag gewild?
- ♥ Wat is je verlangen?
- ♥ Welk symbool hoort bij deze ervaring



- ♥ Boeddha ontvangt alles alleen maar zonder oordeel

EFT Stap 4 – Vierde gesprek

Doel van het vierde gesprek;

- ♥ Inzicht in eigen hechtingsangsten
- ♥ Inzicht waarom hechtingsangsten besproken dienen te worden en moet deze gesprekken te voeren
- ♥ Inzicht in eigen behoeften
- ♥ Inzicht waarom behoeften besproken dienen te worden en moet deze gesprekken te voeren

Denk terug aan een veilige relatie uit je verleden. Dat kan een partner zijn, een ouder, broer, dierbare vriend. Wat kun je aan die persoon vertellen over je allerdiepste hechtingsbehoefte? Je verlangen naar veiligheid en betrouwbaarheid.

Denk terug aan een onveilige relatie uit je verleden. Wederom kan dat iedereen zijn, zolang je jezelf bij die persoon niet veilig en verbonden voelde, maar daar wel naar verlangde. Wat had je van die persoon nodig? Wat weren je dieperliggende behoeften? Gebruik blz 68 en 69

Beschrijf nu aan je partner wat je het meest nodig hebt van hem/haar.

De meest teruggetrokken partner begint, aangezien die waarschijnlijk het verste af staat van de emoties. Stem af op de fundamentele angsten die je bent tegengekomen tijdens de eerdere oefeningen. Dit kan op abstract niveau of n.a.v. een concrete heftige gebeurtenis. Vertel de ander je angsten en vertel hoe het voelt om deze te delen. Vertel de ander wat je het meeste nodig hebt om met de angst om te gaan. De ander luistert in de eerste plaats en vertelt op het allerlaatste hoe het was deze onthullingen aan te horen.

Kom samen tot een afspraak.

