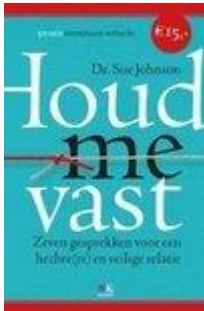


samenvatting boek 'houd me vast' van Sue Johnson



Voor onze lichamelijke en geestelijke gezondheid hebben we een emotionele hechting nodig aan enkele onvervangbare anderen. Die hechting helpt ons te overleven. Een gevoel van veilige binding tussen liefhebbende partners is de sleutel tot een liefdevolle relatie en een diepe bron van kracht voor de afzonderlijke deelnemers aan zo'n relatie. Ofwel, veilige verbondenheid met een dierbare maakt ons sterker. Daardoor sta je meer open voor nieuwe ervaringen en flexibiliteit in je opvattingen; immers nieuwsgierigheid komt voort uit een gevoel van veiligheid en bij een veilige basisrelatie hoef je minder op je hoede te zijn voor bedreigingen vanuit de buitenwereld.

Conflicten met en vijandige kritiek van dierbaren maken dat we steeds meer aan onszelf gaan twifelen en roepen een gevoel van hulpeloosheid op. We hebben dus erkenning door onze geliefden nodig. Liefde is niet de kers op de taart, maar het is een fundamentele en primaire levensbehoefte, net als zuurstof.

Daarmee verworden ruzies tussen partners een vorm van protest tegen het verlies van emotionele verbondenheid. Woede, kritiek, eisen, het zijn allemaal noodkreten naar de geliefde, oproepen om zijn/haar hart open te stellen, om de partner emotioneel weer terug te winnen en het gevoel van een veilige verbondenheid te herstellen.

Onze geliefde is onze schuilplaats in het leven. Als die persoon emotioneel niet beschikbaar is, of niet ontvankelijk, staan we alleen en hulpeloos. Emoties bespringen ons van alle kanten, met name angst (als ingebouwd alarmsysteem). Isolement en het mogelijke verlies van een liefdevolle verbondenheid roept in het brein een respons van oerpaniek op. Vooral in minder hechte of beschadigde bindingen kan angst allesoverheersend worden en deze oerpaniek ontstaan. Dat hechtingsalarm slaat aan als we ons onzeker of kwetsbaar voelen in de wereld of als het gevoel van verbondenheid met onze geliefde een negatieve impuls krijgt.

De angstvragen duiken onmiddellijk op: "Sta je klaar voor mij? Doe ik ertoe voor jou? Zul je komen als ik je nodig heb?"

Als die veilige verbondenheid verloren dreigt te gaan, dan roept dat direct een vecht- of vluchtreactie op. Men maakt de ander meestal verwijten en wordt agressief, alleen om een reactie uit te lokken, welke reactie dan ook. Iedere willekeurige reactie is beter dan geen reactie. Of men klapt gewoon dicht en doet of het hen niets kan

schelen. Beide reacties worden echter gevoed door doodsangst. Er zijn namelijk maar twee manieren om onszelf te beschermen en onze verbondenheid met onze partner vast te houden als we ons onveilig en genegeerd voelen: De ene manier is betrokkenheid vermijden en onze emoties afstompen, ons in onszelf terug trekken en onze hechtingsbehoeften ontkennen. De andere is dus om naar onze angst te luisteren en te vechten voor erkenning en respons (verwijten maken, boos worden, etc). Dit reactiepatroon ontstaat als we ons pijnlijk getroffen voelen door of kwetsbaar bij onze partner zijn en we dan opeens 'de grip' kwijt raken, waarna we alles aangrijpen wat die grip weer terug kan geven. De meest gebruikte tactiek is dan "Niet ik, maar jij". "Ik kan zien en voelen wat JIJ mij hebt aangedaan." En dus wordt de verleiding om de winnaar te zijn – en de ander te laten toegeven dat hij/zij verkeerd zit – de grote valkuil. Je doet alles om te bewijzen, dat die ander de kwaaië pier is.

Maar eenmaal verzeild in de vicieuze cirkel van verwijten en afstandelijkheid wordt het gevoel van isolement (de grote angst) alleen maar bevestigd. Daarmee blijken de meeste verwijten en gedragingen van afstandelijkheid een wanhopige roep om hechting, een protest tegen verlies van verbondenheid. Het enige wat dan helpt, is als geliefde emotioneel dichterbij komen en de ander vasthouden en geruststellen: "Ja, ik sta klaar voor je."

Weten dat je geliefde voor je klaar staat als je daarom vraagt, laat je zelfvertrouwen en je eigenwaarde stijgen. Dat betekent, dat degene van wie we het meest houden, die ons heerlijk kan laten zweven, ook degene is die ons weer met een smak op de grond kan doen belanden. En daar is soms echt niet veel voor nodig: even het hoofd afwenden of een onzorgvuldige opmerking. Als we ons niet veilig en verbonden voelen, dan zijn dit soort momenten als een vonk in een kurkdroog bos: ze zetten de hele relatie in brand.

Verandering is pas mogelijk als je het patroon ziet, als je je concentreert op het spel en niet op de bal. Maar als we onze eigen hechtingsbehoeften niet kunnen en durven benoemen en accepteren, dan kunnen we ook geen duidelijke signalen aan anderen afgeven wanneer die behoefte zich ineens heel sterk doet voelen.

Het is blijkbaar dan veel makkelijker om te zeggen: "Waarom praat je zo weinig? Heb je me niets te zeggen?" dan je open te stellen en te vragen om liefdevolle verbondenheid. Dit geldt trouwens ook voor anderen waar je een emotionele band mee hebt.

Het is van essentieel belang om deze roep van verbondenheid te leren herkennen en te begrijpen hoe wanhoop kan leiden tot 'ik ruk, ik trek, ik doe van alles om hem/haar zover te krijgen dat hij/zij reageert. Of 'ik verstijf gewoon zodat ik niet meer hoef te horen wat voor een stumper ik ben en hoe ik hem/haar aan het verliezen ben.'

Op den duur komen de partners wellicht tot de slotsom dat het probleem aan henzelf ligt, aan hun aangeboren tekortkomingen. De natuurlijke reactie daarop is om je te verstoppen, om je eigen persoon – die immers niet waard is om bemind te worden – te verbergen. Bedenk daarbij dat de ogen van onze geliefden een spiegel zijn waarin we ons zelfbeeld gereflecteerd zien. Welke andere informatie kan nog belangrijker zijn voor ons alledaagse zelfbeeld? Onze geliefden zijn steeds weer onze spiegel.

Op momenten van verlies van verbondenheid – als we niet veilig toenadering kunnen zoeken tot onze geliefde – vallen we als vanzelf terug op de manier waarop we als

kind hebben geleerd om te gaan met zo'n situatie, een manier die het ons mogelijk maakte om althans nog enige verbondenheid te houden met onze ouders. Als we in onze nek de hete adem voelen van de emoties die ons vertellen dat onze verbondenheid bedreigd wordt, proberen we automatisch om die het zwijgen op te leggen en zoeken we ons heil in redelijkheid en afleidende bezigheden. Het vermijden van emoties wordt een doel op zich.

We voelen ons emotioneel naakt in de omgeving van onze dierbaren en dus is het onvermijdelijk dat we elkaar soms kwetsen met een slordige opmerking of handeling. Echter, we hebben bijna allemaal één speciaal overgevoelig plekje, een pijnplekje op onze emotionele huid, waar anderen niet aan moeten komen, dat gemakkelijk beschadigd wordt en buitengewoon pijnlijk is. Als die pijnplek een schaafwond oploopt, kan onze relatie helemaal bebloed raken. We verliezen ons emotionele evenwicht en storten ons in duivelse dialogen.

Die pijnplek is ontstaan door momenten in iemands vroegere relaties, waarop een hechtingsbehoefte herhaaldelijk verwaarloosd, genegeerd of weggewimpeld werd, hetgeen ertoe geleid heeft dat je emotionele verwaarlozing en verlatenheid voelt. Deze gevoeligheden komen dus dikwijls voort uit eerdere pijnlijke relaties, zoals die met onze ouders. Op het moment dat zo'n pijnplek geactiveerd wordt, kun je de dingen niet meer in perspectief zien, daarvoor steekt het teveel. Met name als onze geliefde niet reageert op onze signalen, dan kan onze emotionele huid opengekrabd worden. Helaas weten we vaak niet eens dat we die pijnplekken hebben.

En het is moeilijk om belangrijke emoties te onderdrukken en dergelijke pogingen vergiftigen vaak een relatie. Terugtrekken en woede zijn de belangrijkste kenmerken van de duivelse dialogen en ze maskeren de emoties die centraal staan in onze kwetsbaarheid: verdriet, schaamte en boven alles angst.

Het alarm kan al gaan rinkelen als je een 'kritische' toon hoort in de stem van je geliefde/dierbare of wanneer die zich afwendt, net als jij om een knuffel vraagt.