

Houd me vast Programma.

Sessie 1

Deze acht zittingen zijn een combinatie van een cursus over relaties en over verbondenheid met elkaar en een therapie. Deze therapie (EFT, Emotionally Focused Couples Therapy) is ontwikkeld door de Brits-Canadese psycholoog Susan Johnson. De therapie is gebaseerd op de hechtingstheorie. We weten al lang dat kinderen zich niet kunnen ontwikkelen tot gezonde volwassenen als ze niet op een liefdevolle manier worden verzorgd en gekoesterd door mensen die van hen houden. Deze theorie, over de noodzaak om een hechte band te hebben met een andere persoon, geldt echter ook voor volwassenen. Wij allemaal hebben andere mensen nodig om gezond en gelukkig te kunnen overleven. Wanneer we een hechte band hebben met iemand bij wie we troost en steun kunnen vinden en die er voor ons is wanneer we hem nodig hebben, voelen we ons veilig. Vanuit die veilige basis kunnen we de wereld aan. Die behoefte aan verbondenheid met iemand, is aangeboren, zit ingebouwd in ons brein. We hebben die verbondenheid nodig om zelfbewustzijn te ontwikkelen en om goed met anderen om te kunnen gaan. Wanneer je je verbonden voelt ben je sterker en weerbaarder.

Je hoort vaak dat je eerst gelukkig moet kunnen zijn met jezelf voordat je een relatie met en ander aan kunt gaan. Eigenlijk is het omgekeerde waar: Wanneer je je veilig verbonden voelt met iemand kun je ook beter zelfstandig dingen ondernemen, omdat je weet dat je rugdekking hebt van iemand die er voor je is.

Mensen die een hechte band hebben met een ander zijn fysiek gezonder en gelukkiger. Er is aangetoond dat de aanmaak van stresshormonen vermindert wanneer een geliefde bij ons is en dat er meer oxytocine (knuffelhormoon) wordt aangemaakt.

Het is dan ook niet gek dat er een alarmsignaal afgaat wanneer we het gevoel hebben dat die band bedreigd wordt. Als we voelen dat degene die ons lief is ons afwijst, afstand van ons neemt of minder toegankelijk is voor ons, raken we in paniek. Die paniek zorgt ervoor dat we pogingen gaan ondernemen om de verbondenheid te herstellen. En daar gaat het soms mis: we komen niet dicht bij elkaar, maar raken juist verder van elkaar verwijderd. Dat komt omdat we vanuit paniek op twee manieren kunnen reageren: we gaan in de aanval of bevroren juist en nemen afstand. Wanneer we voelen dat onze partner niet toegankelijk is voor ons proberen we het gevoel van verbondenheid te herstellen. Dat kan ongeveer als volgt gaan: We beginnen uit te leggen en te vertellen wat hij anders moet doen. Worden we daarin niet gehoord dan gaan we harder roepen, worden boos, proberen te forceren. Maar als de ander daardoor meer en meer het gevoel krijgt dat hij het niet goed doet en afgewezen wordt, raakt hij ook in paniek en gaat ofwel in de tegenaanval, of houdt zijn mond en trekt zich terug vanuit een gevoel van machteloosheid: 'ik kan het toch nooit goed doen.' Wanneer het niet lukt om hier uit te komen kan er een patroon ontstaan waarin we steeds meer vast komen te zitten. Daardoor kunnen we verschillen die er zijn niet meer oplossen en krijgen we steeds meer het gevoel dat we elkaar kwijt raken. Er zijn voortdurend ruzies die over alles en zelfs over niets kunnen gaan, terwijl je vaak ook wel voelt dat het niet gaat over de rommel die de ander laat slingeren, of over de manier waarop hij tegen je praat, maar over 'iets anders'.

En dat is zo. Het gaat om de angst dat je de verbondenheid, de liefde voor elkaar kwijt raakt. Soms is er zelfs geen ruzie meer omdat die toch niets oplost. In dat geval is het misschien wel rustig, maar ook eenzaam. Je leeft naast elkaar, zonder je nog echt verbonden te voelen met elkaar.

Het doel van deze acht zittingen is allereerst het bewust worden van het patroon waarin je gevangen zit. Vervolgens onderzoeken we hoe het komt dat je in dat patroon verstrikt raakte. Op welke momenten gebeurt dat? Wat zijn ieders kwetsbare plekken? Door welk gedrag van de ander word je zo geraakt dat het patroon wordt opgeroepen. Wanneer je dat weet en kunt delen met je partner, wordt het mogelijk om uit het patroon te stappen en duidelijk te maken wat je nodig hebben van elkaar. Daarna kunnen we aandacht besteden aan het doorwerken en vergeven van oud zeer en aan het versterken van de band, niet alleen met woorden, maar ook met aanraking.

De indeling van elke zitting is het zelfde. Er is een uitleg van de therapeuten over het onderwerp van die zitting. Daarna laten we een stukje film zien van een stel (cliënten van Johnson) die de training in Canada hebben gevolgd) en hun ervaringen vertellen. Vervolgens oefen je met je eigen partner de stap in het programma die ook op de film is getoond.. Tijdens die oefening kun je een beroep doen op ons om te helpen als iets niet duidelijk is, of als je vastloopt in de oefening. Tot slot komen we weer met de groep bij elkaar en kun je (absoluut niet verplicht) delen wat je tijdens de oefening hebt ervaren.

In deze eerste zitting gaan we onderzoeken wat het ook alweer was waarop je viel bij je partner, wat je het vertrouwen gaf om je aan hem/haar te binden en wat de sterke punten zijn in jullie relatie.

sessie 2

Waar het fout gaat

In de eerste zitting hebben we besproken dat wij in paniek raken wanneer we voelen dat we de verbondenheid met onze partner dreigen kwijt te raken. Er gaat dan een gevaarsignaal af in ons brein. Momenten dat we elkaar even niet kunnen bereiken of (ongewild) kwetsen zijn normaal in een relatie. Zolang het nog goed zit kun je naar elkaar toe gaan, erover praten en de verbinding weer herstellen. Je maakt het goed en het voelt ook weer goed. Wanneer dat niet lukt gaan we over tot andere strategieën. We gaan eisen of beschuldigen (aanvallen) om het contact te herstellen, of we beschermen onszelf door ons terug te trekken en af te keren van onze partner (vluchten of bevriezen). Wanneer dit gebeurt slepen we elkaar mee in een negatieve spiraal waar we steeds moeilijker uitkomen. Het patroon (de dans in termen van Sue Johnson) neemt het over en het wordt steeds moeilijker om er weer uit te komen.

Er zijn drie verschillende patronen of dansen waarin we verstrikt kunnen raken.

- 1 Het aanvallen terugtrekken patroon (De protestpatroon)
- 2 Het aanval tegenaanval patroon (zoek de boef patroon)
- 3 het bevriezen en terugtrekken patroon (Her neem en houd afstand patroon)

Iedereen raakt wel eens in alle drie die patronen, maar vaak is er een belangrijk patroon waar we meestal voor kiezen als manier om elkaar te bereiken of te voorkomen dat het misloopt. En juist die manier om te trachten elkaar niet kwijt te raken zorgt ervoor dat we elkaar niet meer kunnen bereiken.

Sessie 3

De pijnplekken vinden die de duivelse dialoog uitlokken

Vorige keer hebben we het patroon of de dans waarin we vaak verstrikt raken, wanneer we het gevoel hebben dat we de ander niet kunnen bereiken, in kaart gebracht. door in te vullen:

hoe meer ik.....des te meer ga jij.....en dan ga ik weer meer.....

Deze keer gaan we onderzoeken, wat er gebeurt op het moment dat we in de aanval gaan of ons terug trekken. Wat is een signaal waardoor bij onze partner aan de hechtingsangst wordt geraakt?

Overigens voelt het vaak niet meteen als kwetsbaarheid of hechtingsangst. Wat meestal het eerste zichtbaar en voelbaar wordt is boosheid (al dan niet geuit, het kunnen ook boze gedachten zijn, die je in jezelf herhaalt). Onder die zichtbare (of van binnen voelbare) boosheid zitten andere meer kwetsbare emoties als angst, schaamte en verdriet.

Wij allemaal hebben onze pijnplekken. Het zijn gevoeligheden die vaak voortkomen uit onze persoonlijke geschiedenis en uit negatieve ervaringen met onze partner. Op een moment waarop we voelen dat degene van wie we houden niet reageert op onze behoefte aan steun, aandacht, troost of bescherming, kan zo'n pijnplek geraakt worden en kunnen we in ons patroon schieten. Dat is geen bewuste keuze. Het gebeurt omdat ons brein razendsnel reageert op signalen van onze partner die te maken hebben met een gevoel van onveiligheid of een bedreiging van de verbondenheid. We hebben daarna even tijd nodig om zachtere gevoelens als angst of verdriet te kunnen herkennen bij ons zelf.

Er zijn twee soorten pijnplekemoties die onder dat eerste gevoel van boosheid en neiging tot aanvallen of terugtrekken liggen

- een gevoel van verdriet, eenzaamheid, verlating
- een gevoel van afwijzing, schaamte, niet de moeite waard zijn, machteloosheid

Hoe veiliger en meer verbonden met elkaar partners zich voelen, des te beter kunnen zij elkaar helpen om met die pijnplekken om te gaan. Telkens wanneer zij hier open over kunnen praten, wordt de relatie hechter en neemt het vertrouwen toe. Wanneer ze dit niet kunnen, is de kans groter dat ze boos worden of dichtklappen, als de pijnplekken worden geraakt, en dat ze in het patroon gevangen blijven. Vaak zijn we bang om onze pijnplekken te laten zien, omdat we denken dat anderen daar dan misbruik van zullen maken, of dat ze minder respect voor ons zullen hebben als ze onze zwaktes kennen. Het eist moed om je kwetsbaarheid te laten zien, maar het is ook noodzakelijk omdat de ander niet op een goede manier kan reageren als hij niet weet waar onze angst of pijn zit.

Sessie 4 Terugkijken op een crisis

In dit gesprek gaan we datgene dat we geleerd hebben in de vorige twee bijeenkomsten combineren. Als dat lukt kunnen we, op het moment dat we toch weer elkaars pijnpunten geraakt hebben en in het patroon zijn vastgelopen, uit dat patroon stappen en het weer goed maken.

Het is onvermijdelijk dat we af en toe problemen hebben in onze relatie en dat ons hechtingsalarmsysteem dan afgaat. Maar als het ons lukt om de veiligheid in de relatie met elkaar daarna weer te herstellen is dat niet zo erg. Het kunnen herstellen geeft vertrouwen in elkaar en in de relatie.

Wat we vandaag gaan oefenen is: het patroon herkennen en er uit stappen (gesprek 1) en daarna zoeken naar de diepere (hechtingsemoties) die onder de oppervlakte liggen (gesprek 2). We oefenen aan de hand van een conflict of probleem uit het verleden dat niet opgelost is. Waarschijnlijk is het beter om eerst een voorbeeld te kiezen dat niet al te heftig is en al wat verder terug ligt. Eventueel kun je daarna een meer recent voorbeeld kiezen.

In de oefening doorloop je een aantal verschillende stappen.

1 Kies een voorbeeld. (je kunt ook beiden om beurten werken aan een voorbeeld dat voor jou belangrijk was.)

2 Benoem het patroon zodat het voelt als iets waar jullie samen in vast zitten, in plaats van iets waar de ander verantwoordelijk voor is. (gesprek 1)

3 Benoem jouw aandeel in het patroon, bijvoorbeeld: 'Ik gaf jou kritiek op een niet zo prettige manier.'

4. Benoem de gevoelens die je zelf had in deze situatie. Daarbij kun je het beste beginnen met de oppervlakkige gevoelens (vaak boosheid of irritatie) en daarna de diepere gevoelens (vaak angst , eenzaamheid, afwijzing, machteloosheid) (gesprek 2)

5 Luister heel goed naar de gevoelens van je partner, zonder daarover in discussie te gaan. Probeer ze echt te begrijpen. Vraag door als je meer wil weten en begrijpen en geef aan dat je ze begrijpt, als dat zo is. Help je partner om zich veilig genoeg te voelen om die diepere emoties te verwoorden

6 Vertel je partner over je eigen diepere emoties, die in deze ruzie getriggerd werden. (Die probeert om die emoties zo goed mogelijk in te voelen en erop door te vragen, zie 5)

7 Bespreek hoe het voelt om op deze manier met elkaar te praten en te voelen dat je elkaar echt hoort en samen de problemen wil oplossen.

Voorbeeld: Karin en Max

Karin heeft een ingreep ondergaan in het ziekenhuis. Ze mag dezelfde dag naar huis, mits ze wordt opgehaald en thuis kalm aan doet.

Ze belt Max dat ze opgehaald moet worden en hij belooft dat hij zo snel mogelijk komt. Omdat hij weet dat ze nog pijn heeft besluit hij op het laatste moment om niet met zijn eigen auto te gaan, maar de auto van zijn vriend te lenen die meer comfortabel is. Het kost echter moeite en tijd om zijn vriend te bereiken en om die auto op te halen. Intussen zit Karin in een rolstoel te wachten.

Wanneer Max na een dik anderhalf uur binnenkomt valt ze tegen hem uit: 'Waarom duurde het zo lang? Ze voelde zich voor gek zitten in haar rolstoel en wist niet wat ze moest zeggen tegen de verpleging die steeds vroeg of ze toch wel opgehaald werd. Zelfs nu, nu ze hem nodig heeft, laat hij weer allerlei andere dingen voorgaan. Ze stond net op het punt om een taxi te bellen. Als ze het dan toch altijd alleen moet doen, zal ze ook laten zien dat ze hem niet nodig heeft.

Max voelt zich aangevallen en schiet, ook boos, in de verdediging. Hij heeft zijn uiterste best gedaan om haar comfortabel te vervoeren en nu is het weer niet goed. Ze heeft altijd wat te klagen en te zeuren en hij kan het in haar ogen nooit goed doen. In oorverdovende stilte leggen ze de weg naar huis af.

stap 2

Met hulp van de therapeut, lukt het om eerst het aanval-tegenaanval-terugtrekken patroon te herkennen.

Stap 3

Max benoemt zijn aandeel in het patroon: 'Ik heb jou niet gezegd dat ik een auto wilde lenen, dus jij kon dat niet weten en je dacht dat ik het niet belangrijk vond om je meteen op te halen. Ik had moeten bellen.'

Karin zegt: 'Ik was zo kwaad dat ik ook helemaal niet gevraagd heb waarom je zo laat was. Ik ben meteen uitgevallen.'

Stap 4

Karin vertelt dat ze zich heel eenzaam voelde toen ze zat te wachten. Ze had het idee dat hij er weer niet voor haar was en dat ze voor Max niet belangrijk was omdat hij zich nooit bezig hield met wat zij voelde.

Max gaf aan dat hij het idee had dat hij Karin voortdurend teleurstelde en dat hij ondanks zijn pogingen om het voor haar goed te doen, steeds faalde. Hij verwoordde dat hij heel bang was om haar te verliezen.

Stap 5 en 6

Voor beiden is het moeilijk om de gevoelens van de ander niet tegen te spreken, maar om te blijven luisteren en te vragen om uitleg wanneer ze iets niet begrepen.

Als dat (met hulp van de therapeut) wel lukt, verzachten ze beiden. Karin spreekt uit dat ze nu beseft dat Max juist heel erg met haar bezig was. Ze legt hem uit dat dit haar enorm goed doet en dat ze graag ook in de toekomst wil weten wat er in hem omgaat. Max zegt dat hij het moeilijk vindt om dat te zeggen, omdat het zwak voelt en hij dan nog banger is dat Karin geen respect voor hem heeft.

Stap 7: Beide noemen dit gesprek als de belangrijkste aanzet tot verandering

Sessie 5 Het versterken van betrokkenheid en verbondenheid

In sessie 4 hebben we via een aantal stappen geoefend door terug te kijken naar een conflict uit het verleden dat niet goed opgelost werd en hebben we geanalyseerd wat er gebeurde, waardoor dit conflict vastliep.

We benoemden het patroon waarin we terecht waren gekomen, keken naar ons eigen aandeel daarin, in plaats van de ander te beschuldigen en benoemden de diepere gevoelens die achter de ergernis of boosheid zaten. We verdiepten ons in de gevoelens van onze partner en probeerden die echt te begrijpen, zonder over die gevoelens in discussie te gaan. We vroegen door bij elkaar naar die diepere gevoelens als we ze niet meteen begrepen. Tot slot hebben we besproken hoe het was om op deze manier met elkaar te praten.

Vandaag gaan we weer een stap verder. Om deze stap te zetten is het belangrijk dat jullie in het vorige gesprek ervaren hebben dat het veilig is om over je diepere gevoelens te praten met de ander, dat die ander er voor je is en dat je niet bang hoeft te zijn dat die ander zich afsluit of misbruik maakt van wat je vertelt.

Dit gesprek is een middel tegen en een alternatief voor het patroon en voor het gevoel van eenzaamheid, angst of mislukking waarmee je achterblijft wanneer jullie weer eens in het patroon verstrikt zijn geraakt.

In dit gesprek is het de bedoeling dat de partner die zich meestal terugtrekt aanwezig en toegankelijk blijft. De partner die meestal in de aanval gaat, wordt zachter en minder verwijtend en kritisch en kan daardoor meer nabijheid en intimiteit toelaten.

Dit is zeker niet eenvoudig, vooral niet wanneer we in het verleden met anderen of met onze partner ervaren hebben dat we risico lopen wanneer we ons zachter of meer toegankelijk opstellen. Het kan zijn dat we dan gekwetst werden of dat anderen ons zagen als zwak en geen respect meer voor ons hadden.

Als het ons echter lukt om met onze partner te delen wat onze diepere gevoelens zijn en te vragen wat we nodig hebben op die momenten in plaats van in de aanval te gaan en als het lukt om toegankelijk te blijven en de vraag niet als een verwijt te zien, dan levert zo'n gesprek een gevoel van verbondenheid en veiligheid bij elkaar op. Daarna en daardoor lukt het veel beter om problemen en meningsverschillen samen op te lossen.

Op het oefenformulier staan de aanwijzingen voor hoe jullie dit gesprek samen kunnen voeren.

Sessie 6 Kwetsuren vergeven

Deze zitting sluit weer aan op de vorige, waarin we besproken hebben hoe je de verbinding kunt maken met je partner, als je je geraakt voelt en dreigt in het patroon terecht te komen. Door te vertellen wat je voelde en wat je nodig hebt, kun je het patroon doorbreken of voorkomen dat je erin terecht komt. Daarbij kan je partner helpen door toegankelijk te zijn, te luisteren en te proberen echt te begrijpen hoe het voor jou is.

Vandaag gaan we weer een stap verder naar een gesprek dat nog moeilijker is. Bijna iedereen heeft wel eens ervaren in de relatie dat je partner je zo raakte of in de steek liet toen je hem nodig had, dat daardoor een wond veroorzaakt is, die nooit helemaal genezen is. De relatie en het vertrouwen dat je in hem hebt is daardoor zo beschadigd dat je er van tijd tot tijd nog last van hebt. Wanneer er opnieuw iets gebeurt wat maar in de verste verte herinnert aan die gebeurtenis dan ben je meteen weer op je hoede en bescherm je jezelf tegen die pijn. Soms veroorzaakt het zelfs een blijvende afstandelijkheid en angst om je kwetsbaar op te stellen.

Waarschijnlijk heb je al vaker geprobeerd te zeggen dat je dit toen zo erg gevonden hebt, maar is het niet gelukt om je echt begrepen te voelen hierin en de beschadiging te herstellen. Het kan zijn dat je partner al honderd keer 'sorry' heeft gezegd, maar dat je nooit het gevoel hebt gehad dat hij echt voelde wat dit voor jou betekend heeft. Daarom had het 'sorry', niet het effect dat jullie hoopten. Het kan ook zijn dat je partner steeds weer in de verdediging is gegaan of heeft uitgelegd dat je hem verkeerd begrepen hebt, maar ook dat helpt niet echt.

De manier waarop we in deze zitting proberen om deze kwetsuren zo met elkaar te bespreken dat ze begrepen worden zodat je elkaar ook kunt vergeven is als volgt.:

Degene die zich gekwetst heeft gevoeld vertelt zo goed mogelijk wat dit bij hem veroorzaakt heeft. Hoe hij zich heeft gevoeld en hoe dit nog doorwerkt. De ander blijft, net als in het vorige gesprek, in de positie van luisteraar en probeert zo goed mogelijk in te voelen wat zijn gedrag voor de ander betekend heeft. Vervolgens probeert de partner die de ander gekwetst heeft zo eerlijk mogelijk uit te leggen hoe het kwam dat hij dit gedaan heeft, zodat de gekwetste partner ook hem en zijn gedrag kan begrijpen. Daarna kijkt hij of hij echt, oprecht, kan uiten wat het hem doet dat hij de ander pijn heeft gedaan en vervolgens kan zeggen dat het hem spijt. De gekwetste partner onderzoekt dan bij zich zelf of hij die verontschuldiging kan accepteren en wat hij nodig heeft van de ander om de kwetsuur verder te genezen.

Sessie 7 Intimiteit versterken via aanraking en seks

Een belangrijke manier om verbondenheid te voelen met onze partner is door elkaar aan te raken en te vrijen. Vaak gaat dat in het begin van de relatie, als we nog verliefd zijn, vanzelf. We willen in die fase niet anders dan dicht bij elkaar zijn en knuffelen en vrijen. Daarna, als we langer bij elkaar zijn en het leven van alledag over die verliefdheid heengaat, verandert dat vaak. Zeker wanneer er verschillen duidelijk worden die we moeilijk kunnen overbruggen en wanneer de pogingen daartoe ervoor zorgen dat we ons gekwetst of afgewezen voelen, wordt het moeilijker om ons open te stellen voor intiem contact. Immers, meer nog dan in een gesprek voelen we ons op het gebied van seks en vrijen kwetsbaar.

Partners die zich veilig voelen bij elkaar en die emotioneel toegankelijk zijn voor elkaar voelen zich ook vrij op dit intieme gebied en durven vol vertrouwen aan te geven wat ze voelen en willen. Wanneer dat het geval is zorgt aanraking en seks ervoor dat de emotionele verbondenheid sterker wordt.

Maar zo soepel loopt het niet altijd.

We gaven al aan dat problemen in de relatie er vaak voor zorgen dat met name vrouwen zich moeilijker open kunnen stellen voor seks. 'Als je zo met me omgaat hoe kun je dan denken dat we het oplossen met een vrijpartij?'

Vrijwel alle paren die bij ons in therapie komen vanwege relatieproblemen hebben ook problemen in de seksuele relatie. Vaak is het minder worden van het verlangen om te vrijen en elkaar aan te raken het eerste teken dat er iets mis dreigt te gaan met de verbondenheid. Er ontstaat strijd over de frequentie of de manier van vrijen of de seks verdwijnt langzaam uit de relatie.

Daarnaast zijn er allerlei mythen in onze maatschappij die ook niet echt helpen. Zoals het idee dat seks alleen kan als je allebei spontaan en op het zelfde moment zin hebt. Of dat mannen altijd zin hebben en dat het hun daarbij vooral gaat om het krijgen van een orgasme. Of dat je twee keer per week seks moet hebben omdat je anders niet voldoet aan het landelijk gemiddelde voor paren. En dan heb ik het nog niet eens over alle ideeën en ervaringen die je als kind meekrijgt in de opvoeding.

Dit alles zorgt ervoor dat er ook op het gebied van lichamelijke intimiteit patronen kunnen ontstaan die er de oorzaak van zijn dat partners elkaar moeilijker kunnen bereiken. We zagen al dat, op het gebied van contact maken door te praten over wat er in je omgaat, vrouwen vaker in de rol van achtervolger of aanvaller zitten. Op het gebied van seksualiteit zie je juist dat mannen vaker contact en verbondenheid proberen te bereiken door seks, terwijl vrouwen zich dan juist terugtrekken en geen verlangen ervaren. Dat komt (onder meer) omdat de relatie op dat moment niet veilig voelt en ze het gevoel hebben dat ze 'gebruikt' worden of dat het hun man 'alleen maar' om de seks op zich of om een orgasme te doen is. Overigens is dat meestal niet zo. Ook mannen gaat het bij het vrijen vooral om de emotionele verbondenheid en de liefde. Mannen en vrouwen willen dus het zelfde, ze proberen het alleen op een andere manier te bereiken.

Susan Johnson onderscheidt drie manieren om seks te ervaren.

- Geïsoleerde seks richt zich vooral het ontladen van spanning door een orgasme, en op de prestatie als minnaar. Vaak is er een zoeken naar nieuwe prikkels om het spannend te maken. Op die manier is seks niet echt een manier om de emotionele verbinding te versterken.
- Troostseks is vooral bedoeld als geruststelling. We zijn bang dat de ander niet meer van ons houdt, of niet meer naar ons verlangt en dus zoeken we fysieke toenadering door te knuffelen of te vrijen. Het is dus eigenlijk een poging om de hechtingsangst weg te nemen en angst is niet heel opwindend.
- Synchronische seks is de combinatie van emotionele openheid en ontvankelijkheid met seksueel verlangen en speelse erotische verkenning, waarbij je je beiden veilig en vertrouwd voelt. Zo zou seks eigenlijk altijd moeten zijn. (maar af en toe troostseks of geïsoleerde seks is ook niet zo erg)

Deze sessie gaan we praten over onze gevoelens en verlangens op het gebied van seks en aanraking. We weten immers dat dit de manier is om uit duivelse dialogen te komen. We gebruiken daarom de vaardigheden die we geleerd hebben in de zittingen tot nu toe.

Sessie 8: De liefde levend houden.

Het doel van deze laatste zitting is om ervoor te zorgen dat wij de verbondenheid met elkaar niet verliezen in de drukte van het dagelijks leven en dat we manieren vinden om de liefde en verbondenheid te versterken. Het is belangrijk dat je, ook in de toekomst, kunt voorkomen dat je opnieuw in een negatief patroon komt en dat je de verbinding met elkaar weer kunt herstellen als dat onvermijdelijk toch een keer gebeurt.

Wat daarbij helpt is om je bewust te blijven van het risico dat je weer af en toe in het oude patroon kunt en zult vervallen. Wanneer je dat merkt, kun je elkaar hierop attent maken en het gesprek stoppen. Meestal is het dan nodig om even te wachten tot de emotie (vaak in eerste instantie boosheid) wat minder heftig is en om daarna de tijd te nemen om bij jezelf na te gaan wat er onder die boosheid zit (vaak verdriet, angst of machteloosheid). Als je die kwetsbaarder emotie kunt delen met elkaar is het makkelijker om elkaar te begrijpen en om te vragen wat je nodig hebt van je partner om je weer verbonden te voelen. In feite gaat het hier dus om het voeren van het 'Houd me vast gesprek', zoals je dat in de training hebt geleerd. Wanneer je voelt dat je bij de ander terecht kunt als je hem nodig hebt, versterkt dat de veiligheid en het vertrouwen in de relatie.

In het 'Houd me vast programma ben je te weten gekomen wat jouw oud zeer is en wat pijnplekken zijn waardoor je het risico loopt in een patroon (duivelse dialoog) terecht komt als aan die pijnplekken wordt geraakt. Door je daarvan bewust te zijn bij jezelf en bij elkaar, kun je ervoor zorgen dat je die gevarenczones vermijdt, of dat je het beter begrijpt wanneer je erin terecht komt.

Niet alleen het delen van momenten waarop je weer even terugvalt in het patroon is belangrijk, maar ook en juist het delen van goede momenten en het aangeven wanneer je je prettig en veilig voelt bij elkaar. Door te uiten wat je in de ander waardeert en waarom je ook alweer van hem houdt en door elkaar aan te raken versterk je het gevoel van verbondenheid.

Vaak helpt het om bepaalde rituelen af te spreken die je samen koestert, om te voorkomen dat je elkaar uit het oog verliest. Dat kunnen kleine dingen zijn zoals het elkaar met aandacht begroeten als je thuis komt of samen thee drinken als de kinderen naar bed zijn en dan tijd te nemen om te bespreken hoe de dag voor ieder van jullie verlopen is. Het kan ook zijn dat je regelmatig, en liefst op een vaste dag en tijd met elkaar een 'houd me vast gesprek' voert over hoe het tussen jullie gaat en hoe je je voelt. Door daar een ritueel van te maken, wordt het minder makkelijk vergeten.

Herinner elkaar regelmatig aan wat de sterke punten zijn van de relatie. Bijvoorbeeld dat jullie door humor de spanning kunnen doorbreken, of dat je ondanks pittige uitdagingen toch steeds weer in staat bent om elkaar terug te vinden.

Praat over jullie toekomst samen. Neem de tijd (bijvoorbeeld tijdens de momenten waarop jullie als vast ritueel met elkaar praten) om het te hebben over de toekomst

en wat jullie dromen en verwachtingen daaromtrent zijn. Hoe zou je willen dat de relatie en jullie leven er over vijf of tien jaar uit ziet.

Meer in het algemeen:

Als jullie met elkaar praten let er dan op dat je:

- de rol van de spreker en de rol van de luisteraar uit elkaar houdt. Dus als en van beiden iets uitlegt, luister dan tot je het echt begrijpt. Geef daarna pas antwoord. De ander gaat dan in de rol van luisteraar zitten. Hoe meer je de ander onderbreekt, omdat je denkt al te weten wat hij wil zeggen, of omdat je jezelf wil verdedigen, hoe meer je het risico loopt in het patroon terecht te komen.
- Probeer niet alleen aan te geven wat je pijn gedaan heeft , maar onderzoek ook bij jezelf wat je echt nodig hebt van de ander en vertel hem dat.
- Ga niet in discussie over de gevoelens van de ander. Die zijn er en kunnen niet aan- of uitgezet worden. Wel kun je onderzoeken wat jij zou kunnen doen om de ander een beter gevoel te geven.

Annette Heffels
2016