

**JULIE MENANNO**

**Veilig**

**in** 

De bekende  
hechtingstheorie  
toegepast op  
je relatie door  
hechtingsexpert  
Julie Menanno

**de**

**liefde**



# Inleiding

*Ik zie je*

*Ik hoor je*

*Ik ben veilig voor je*

*Ik hoor bij jouw team*

*Ik zie je*

*Ik hoor je*

**H**oe ziet een gezonde relatie eruit? Dat is een vraag die velen van ons zichzelf weleens stellen. Maar ik wil graag dat je deze vraag vergeet. Vraag jezelf in plaats daarvan af: ‘Hoe vóélt een veilig gehechte relatie?’

Als je niet weet wat een veilig gehechte relatie is, laat staan hoe zo’n relatie voelt, dan is dat niet erg. Daarvoor zijn we hier. Als je dit boek uit hebt, weet je wat veilige gehechtheid inhoudt, en, belangrijker nog, hoe het voelt om onderdeel te zijn van een relatie die werkelijk vervullend is. Je hoeft je dan niet meer af te vragen of je relatie werkt of niet, omdat je het antwoord op die vraag zult vinden in jezelf. Als je relatie niet werkt, leer je

wat er moet veranderen en hoe je dat voor elkaar kunt krijgen. Als je het moeilijk hebt in je relatie, hoef je jezelf niet af te vragen: ‘Ligt het aan de ander of aan mij? Of passen we gewoon niet bij elkaar?’ Je begrijpt beter waar het aan ligt en wat je kunt doen om verandering op gang te brengen.

Op het diepste niveau hebben álle mensen dezelfde relationele basisbehoeften en willen we uiteindelijk vooral een gevoel van veiligheid en hechte verbondenheid kunnen ervaren. Onder de oppervlakte van onze verschillende persoonlijkheden, onzekerheden en verlangens spreken we allemaal dezelfde taal, en kunnen we er met onze eigen aanleg aan leren werken om in onze relatie de harmonie te bereiken waarnaar we verlangen, ook als dat op eigen houtje tot nu toe nog niet is gelukt. Dit geldt voor iedereen, of je nu single bent en op zoek naar een relatie, in een relatie zit die al jaren- of soms zelfs decennialang moeizaam verloopt, net uit een relatie bent gekomen en op zoek bent naar antwoorden, of je situatie ergens daartussenin zit.

Als we allemaal dezelfde relatiebehoeften hebben, waarom zijn liefde en romantiek dan toch zo ingewikkeld? Dat hoeven ze namelijk niet te zijn! Het probleem is alleen dat we in een wereld leven waar mensen zelden in contact staan met hun grootste, meest basale behoeften. De meesten van ons hebben onze behoeften nooit leren benoemen of de lichamelijke uitingen ervan leren opmerken, het niveau waar het wel of niet vervuld worden ervan in eerste instantie merkbaar is. Zonder die woorden en zonder dat bewustzijn is het heel moeilijk om iemand anders precies en op een authentieke manier te kunnen vertellen wat je behoeften zijn. En het is net zo moeilijk om je ontvankelijk te tonen voor de behoeften van je partner, ook al wil je niets liever dan dat, als die ander je niet precies en op een authentieke manier kan vertellen wat die nodig heeft.

Neem bijvoorbeeld de vraag: ‘Voel jij je in je relatie emotioneel bevestigd?’ Hoe vaak is die vraag je gesteld door een vriend of vriendin? Waarschijnlijk nog nooit. En toch is emotionele bevestiging (samen met begrip) vermoedelijk het allerbelangrijkste element van een werkelijk vervullende relatie. En mocht een verlichte geest jou wél ooit de vraag hebben gesteld of je je emotioneel bevestigd voelt in je relatie, dan is er een grote kans dat jij niet wist wat je moest antwoorden.

Het gevoel dat je emoties worden bevestigd is een van de essentiële hechtingsbehoeften in een relatie. Bij het geven van uitleg over hechtingsbehoeften, werkt het in mijn ervaring goed om te beginnen met het volgende zinnenstuk: ‘Om me dicht bij je te kunnen voelen, heb ik ... nodig’, of, afhankelijk van welk woord je het liefst gebruikt: ‘om me close met je te kunnen voelen ...’. Bijvoorbeeld: ‘Om me dicht bij je te kunnen voelen, heb ik het nodig om te weten dat je me waardeert en het ziet wanneer ik mijn best doe’; ‘om me close met je te kunnen voelen, heb ik het nodig dat je me respecteert en waardevol vindt’; ‘om me hecht met je te kunnen voelen, heb ik het nodig om te weten dat je mijn behoeften belangrijk vindt’; ‘om me dicht bij je te kunnen voelen, heb ik het nodig om te weten dat je me begrijpt’. Verderop in dit boek staan we nog uitgebreider stil bij het onderwerp hechtingsbehoeften, maar voor nu is het belangrijk om te weten dat een relatie pas hecht, vervullend en harmonieus kan zijn als beide partners de gevoelsmatige ervaring hebben dat hun hechtingsbehoeften worden vervuld.

Maar wat is dat dan precies, een ‘gevoelsmatige ervaring’? Honger is een goed voorbeeld: je wéét niet alleen dat je honger hebt, maar je vóelt je ook hongerig. Je brein en je lichaam werken samen: je lichaam heeft een sensatie die jij voelt, en je brein noemt het ‘honger’. Sinds je als kind leerde praten, kon je je

hongergevoelens onder woorden brengen, omdat je het woord ‘honger’ keer op keer leerde associëren met het hongergevoel. Het kost je dus geen moeite om te zeggen: ‘Ik heb honger’, en om van daaruit een plan te formuleren waarmee je het tegenovergestelde gevoel krijgt: verzadigd. Voor hechtingsbehoeften geldt dezelfde redenering, dat wil zeggen: als je als kind het geluk had op te groeien met volwassenen met een redelijk goede emotionele intelligentie, herkenden zij je emotionele pijn op momenten van verdriet, en hielpen ze je met het onder woorden leren brengen van die ervaring, net zoals ze je leerden om honger als gevoel te koppelen aan het woord honger. Om je hiermee te helpen stelden ze je vragen zoals: ‘Voel je je gekwetst? Weet je op dit moment even niet of je belangrijk voor me bent?’ of: ‘Voel je je verkeerd begrepen?’ Als je dit niet hebt meegekregen, ben je niet de enige.

Hoewel je op een bewust niveau misschien geen woorden hebt voor je hechtingsbehoeften, weet je zenuwstelsel, het primitiefste deel van jou als persoon, precies wat die behoeften zijn, en vertoont je zenuwstelsel een sterke fysiologische reactie als je behoeften niet zijn vervuld – je lichaam spant zich bijvoorbeeld aan, je ademhaling versnelt, je hartslag gaat omhoog. En andersom zal je zenuwstelsel zich warm en gekalmeerd voelen (of zal er in elk geval geen spanning zijn) wanneer je hechtingsbehoeften wél worden vervuld, en jou het teken geven dat je veilig en geborgen bent. Dat is de mooie kant van het verhaal.

Bezien door de bril van de hechtingstheorie zijn alle relatiegedragingen pogingen om nabijheid tot en veilige geborgenheid bij onze geliefden te ervaren, of om die ervaring te behouden, bereiken of herstellen. In een omgeving van hechtingsonveiligheid is disfunctioneel relatiegedrag een misplaatste poging om hechtingsbehoeften vervuld te krijgen. Wanneer je behoeften

worden vervuld, voel je je veilig, en ontstaat er in je relatie een omgeving van geborgenheid. Aan elke ruzie, woordenwisseling, stiltebehandeling, passief-agressieve opmerking of aanval ligt een onvervulde hechtingsbehoefte ten grondslag. Over die misplaatste pogingen kom je al lezend in dit boek nog veel meer te weten; dan begin je te begrijpen waarom je partner tegen je schreeuwt in een poging jou dichterbij te krijgen of je tijdens een woordenwisseling de mond snoert in een poging de relatie te beschermen. Ik verontschuldig of vergoelijk dergelijk gedrag niet, maar als je ernaar kijkt door de bril van gehechtheid, geeft dat je de sleutel in handen voor het vinden van betere manieren om dezelfde doelen te bereiken.

Toch houdt werken aan je relatieproblemen veel meer in dan kennis opdoen over de invloed van hechtingsproblemen op je relatie. Uiteindelijk is *Veilig in de liefde* een boek waarin je leert wat je moet doen om een gezondere relatie op te bouwen. Het is een relatietherapieboek, waarin ik partners begeleid door hetzelfde proces als in mijn praktijk met stellen. Kun je ook baat hebben bij de inhoud ervan als je momenteel geen relatie hebt? Jazeker. De inhoud is universeel. Als je geen relatie hebt, kun je de informatie in dit boek gebruiken om te gaan begrijpen hoe je jeugdervaringen met gehechtheid tot uiting zijn gekomen in vroegere relaties en/of hoe ze in toekomstige relaties tot uiting kunnen komen. Je kunt de informatie gebruiken om je relatie met jezelf te verbeteren. Je relatie met jezelf en de manier waarop je voor jezelf zorgt zijn tenslotte net zo'n belangrijk onderdeel van het werken aan jezelf als van de gezondheid van een eventuele partnerrelatie. Je kunt deze informatie gebruiken als een gids om meer te weten te komen over wat je precies verlangt van een toekomstige partner, en voor hoe je een toekomstige partner de beste versie van jezelf kunt geven. Of je nu

wel of geen relatie hebt, stel je dit boek voor als een handleiding voor relaties, met instructies die zijn geschreven vanuit de bril van de hechtingstheorie. Bovendien zijn álle relaties in meer of mindere mate onderhevig aan de invloed van de hechtingstheorie, en het klinkt misschien wat arrogant, maar ik ben er echt van overtuigd dat dit boek geschikt is voor iedereen die verbinding wil leren aangaan.

Als je bent opgegroeid met het gevoelsmatige besef dat je behoeften door je ouders of verzorgers werden vervuld, voel je je als volwassene in de buitenwereld waarschijnlijk aangetrokken tot mensen die jouw behoeften kunnen vervullen, en van wie jij weet hoe je die van hen kunt vervullen. Je doet dat zonder er zelfs maar over na te hoeven denken. Je zenuwstelsel vertelt je wat goed voelt, en je bent vrij om op jezelf te vertrouwen. Je hebt een veilige gehechtheid en je krijgt relaties die ook veilig gehecht zijn. Lezers die in deze categorie thuishoren, vinden in dit boek meer specifieke details over hoe het komt dat ze veilig gehecht zijn, en hoe ze hun relatie nog vervullender kunnen krijgen. Veilige gehechtheid bevindt zich op een spectrum – geen enkel stel heeft een perfecte relatie, en soms dienen zich in het leven stressoren aan die het partners moeilijk maken om er helemaal voor elkaar te zijn, en kan hun gehechtheidsband daaronder lijden. Hoe meer kennis je hebt over hoe relaties werken, hoe beter je naar mijn overtuiging toegerust bent voor het omgaan met de onvermijdelijke moeilijkheden. Bovendien is er bij ons allemaal ruimte voor groei.

Als je daarentegen bent opgegroeid in een omgeving waar je het grootste gedeelte van de tijd het gevoel had dat de volwassenen niet ontvankelijk voor je waren wanneer je hen nodig had, dat er geen ruimte was voor jouw gevoelens, of dat je je gekleineerd, ongezien, ongehoord, onbegrepen, beschaamd of ontkend

in je ervaring voelde, en/of het gevoel had dat jouw behoeften op de laatste plaats kwamen, ontwikkel je waarschijnlijk een neus voor relaties die in eerste instantie goed kunnen voelen maar waarin uiteindelijk problemen van grotere of kleinere ernst de overhand krijgen. In dat geval heb je een onveilige gehechtheid en beland je samen met je onveilig gehechte partner (de meeste mensen met een onveilige gehechtheid gaan relaties aan met mensen die ook onveilig gehecht zijn) in een relatie die vastloopt. Waarschijnlijk weet je maar al te goed hoe pijnlijk zo'n relatie kan zijn, met name op het vlak van conflicten en communicatiestoornissen. Tegelijk heb je er misschien geen flauw idee van hoe het veilig gehechte alternatief voelt. Geloof me, je bent alweer niet de enige. Statistisch uitgedrukt heeft minstens vijftig procent van de bevolking een onveilige gehechtheid.

Het goede nieuws is: je hoeft niet de rest van je leven onveilig gehecht te blijven omdat je dat nu bent – getriggerd, pijn lijdend en verward in je relatie, met een overactief zenuwstelsel. Ook hoef je je aangeboren verlangen naar verbinding, nabijheid en vervulling van je menselijke hechtingsbehoeften niet het zwijgen op te leggen. Dit boek helpt je om erachter te komen wat voor type onveilige gehechtheid je hebt, hoe en waarom dat zo is ontstaan en hoe je stappen kunt zetten op weg naar een veilige relatie met jezelf en je partner. Je hoeft je niet meer eenzaam te voelen, zelfs als je niet alleen bent, of het gevoel te hebben dat je beschadigd bent. Je kunt een relatie vinden die koesterend en verbindend is. In mijn praktijk help ik stellen dagelijks met dit transformatieproces, vandaar dat ik weet dat het waar is.

Toen ik therapeut besloot te worden, wilde ik per se niet met stellen werken. Nadat ik mijn masterdiploma had behaald, werkte ik met plezier met individuele cliënten, maar om aan alle voorwaarden voor mijn registratie als psychotherapeut te vol-



doen, moest ik ook praktijken maken met stellen. Dus plande ik mijn eerste sessie in, en dat viel best (oké, vies) tegen; ik wist niet hoe hard werken relatietherapie is, hoeveel dynamiek er is om te managen. De positieve kant van die tegenvaller was dat ik me uitgedaagd voelde, en daar hou ik wel van. Binnen een week na die eerste sessie vloog ik van Los Angeles, destijds mijn woonplaats, naar Bozeman, in Montana, de stad waar toevallig de eerstvolgende cursus over Emotionally Focused Couple Therapy (EFCT) werd gehouden, een therapie die is ontwikkeld door dr. Sue Johnson en waarin de hechtingstheorie wordt toegepast om stellen te helpen toegroeien naar veilige gehechtheid.

Al was deze cursus slechts de eerste stap van een jarenlang traject van honderden uren bijscholing, individuele supervisie en praktijkervaring, ik kwam terug in Los Angeles met een passie voor dit werk, omdat ik de effectiviteit en de ongelooflijke resultaten zag van het toepassen van de hechtingstheorie op een partnerrelatie, en hoe dit stellen de instrumenten en woorden in handen geeft om emotionele veiligheid te creëren. Tijdens mijn eerste relatietherapie sessie na de cursus zag ik voor mijn eigen ogen gebeuren wat voor verbindend effect het werken aan gehechtheid kan hebben op een stel, binnen één uur zelfs al. Ik besepte hoeveel voldoening het me geeft als een stel de deur van mijn praktijk uit loopt met het gevoel dat ze dichterbij elkaar staan en zich veiliger bij elkaar voelen dan bij binnenkomst. Het werken aan relaties met behulp van de bril van gehechtheid maakt dit mogelijk.

Na die eerste EFT-cursus besloot ik geen nieuwe individuele cliënten meer aan te nemen en werd ik officieel en fulltime relatietherapeut.

Wat ik zo mooi vind aan EFT is dat het daarin evenveel gaat over het helen van jezelf als over het helen van je relatie. Verder

vind ik het een fijn idee dat, door met stellen te werken, ik mijn cliënten niet alleen naar huis stuur, naar een partner die niet in hetzelfde groeiproces zit, zoals bij individuele therapie, maar dat ze samen naar huis gaan, als een stel met een gedeelde ervaring, een diepere verbinding en stevige communicatievaardigheden.

De reis die stellen met mij afleggen tijdens hun therapie is vergelijkbaar met het traject dat we samen zullen doorlopen in *Veilig in de liefde*. In eerste instantie wil ik informatie verzamelen over de hechtingsgeschiedenis van beide partners. Daarbij gaat mijn interesse vooral uit naar de gehechtheidsrelaties uit hun kindertijd. Deel één van *Veilig in de liefde* gaat over dit onderdeel van het proces, zodat jij en je partner, kijkend door de bril van gehechtheid, beter kunnen gaan begrijpen wat ieder van jullie uit het verleden heeft meegebracht naar jullie relatie. Om dit deel nog herkenbaarder te maken, heb ik een aantal praktijkvoorbeelden opgenomen van echte stellen met wie ik heb gewerkt (de verhalen van de stellen en individuen over wie ik schrijf zijn waargebeurd, maar om hun privacy te beschermen zijn de namen en de meeste herleidbare details gewijzigd; en in sommige voorbeelden wordt informatie uit meerdere casussen gecombineerd).

In deel twee leren we hoe jullie verledens en jullie huidige werkelijkheid bij elkaar komen in steeds herhaalde negatieve communicatiespiralen met eigen patronen. We verdiepen ons erin wat negatieve communicatiespiralen precies zijn, hoe ze werken en hoe je die van jullie kunt herkennen. Daarna bekijken we hoe je jullie negatieve spiralen kunt voorkomen en doorbreken, en hoe je ervan kunt herstellen als je er toch weer in bent beland. Ik reik je de instrumenten aan voor het creëren van hechtingsvriendelijke omgevingen, het soort omgeving waarin minder conflicten voorkomen, onverbreeklijke banden

kunnen ontstaan en dat je helpt met het vinden van oplossingen voor je problemen.

In deel drie bespreken we een paar problemen uit het echte leven die wisselwerkingen kunnen hebben met de negatieve communicatiespiraal en deze kunnen verergeren, of je intentie om conflicten op te lossen misschien op losse schroeven kunnen zetten. In dit deel behandelen we enkele universele problemen, zoals seks, en een paar bijzondere uitdagingen, zoals trauma en verslavingen. Ik reik je wat inzichten en adviezen aan over hoe je je koers kunt bijstellen als je geen resultaten ziet, en geef je tot slot een paar heel specifieke scripts voor het voeren van stevige gesprekken waarmee je de kans op succes kunt vergroten.

Ik werkte al jaren als relatietherapeut toen ik besloot een Instagramaccount aan te maken, als creatieve en intellectuele uitlaatklep, maar ook vanuit de wens om de instrumenten die ik mijn cliënten gaf te delen met een breder publiek. Via het account ‘The Secure Relationship’ deel ik informatie die ieder stel kan gebruiken, of jullie nu wel of niet in therapie zijn, met onderwerpen zoals ‘ben je emotioneel beschikbaar?’, ‘ontvankelijk zijn voor verzoeken tot contact van je partner’ en ‘wanneer sorry zeggen misschien niet genoeg is’. Door in dit boek met vergelijkbare schema’s en makkelijk bruikbare scripts te werken, help ik je vlot uit de voeten te kunnen met de adviezen. Waar mijn berichten op social media hapklare brokjes informatie geven, duik je met dit boek dieper in de materie, maar het is even makkelijk in actie om te zetten.

Aan het eind van dit boek zul je niet zozeer wéten dat je relatie is verbeterd; in plaats daarvan heb je geleerd om momenten van verbondenheid, veiligheid en geborgenheid te vinden, herkennen en opnieuw te creëren. Je hebt geleerd hoe je ervoor

kunt zorgen dat deze ervaring de onderstroom van je relatie wordt, zodat die onderstroom aanwezig is ongeacht of jullie samen op een romantisch tripje zijn, werken aan een moeilijk probleem of jullie dagelijks leven leiden zonder zelfs maar aan de relatie te denken. Ook zul je als persoon gegroeid zijn, zodat je je veilig en op je gemak voelt in je eigen vel, en je dat gemak kunt meebrengen naar al je relaties. Dat is de kern van ware verbondenheid. Dat is veilig zijn in de liefde.

DEEL ÉÉN



Inzicht krijgen in je  
hechtingsbehoeften

## HOOFDSTUK 1

# Het probleem onder het probleem



*‘Het probleem is niet het probleem.’*

‘Hoi, ik ben blij dat je thuis bent,’ zegt Jen tegen Andrew, haar man, terwijl hij binnenkomt en zijn sleutels op tafel legt om haar te begroeten. ‘Maar je legt je sleutels weer eens op tafel. Ik heb je al honderd keer gevraagd om ze aan het haakje te hangen. Vandaar de benaming “sleutelhaak”.’

‘Meen je dat nou?’ antwoordt Andrew. ‘Ik kom net binnen. Ik hang ze bijna altijd aan de haak. Vind je het nou echt nodig om daarover te beginnen terwijl ik net thuis ben?’

‘Bijna altijd? Maar niet heus. Eerder “bijna nooit”,’ zegt Jen.

‘Voor jou is het misschien iets kleins, maar voor mij is het heel belangrijk. Ik ben hier in huis de enige die dingen opruimt.’

Misschien heb je de uitdrukking ‘het probleem is niet het probleem’ weleens gehoord, zeker als je in therapie bent geweest. Wanneer partners ruziemaken – of hun onenigheid nu gaat over geld, de opvoeding, hun toekomstige woonplaats, schoonfamilie, seks of het vuilnis buitenzetten – gaat het conflict bijna nooit over het onderwerp van dat moment. Begrijp me niet verkeerd, die onderwerpen zijn zeker belangrijk. Het vuilnis moet buiten worden gezet, de rekeningen betaald, de kinderen opgevoed en een eerlijke taakverdeling doet er wel degelijk toe. Het grotere probleem is echter: hoe komt het dat de onderwerpen van het moment niet op zo’n manier worden opgelost dat de band van partners niet wordt geschaad? Pas wanneer het grotere probleem wordt aangepakt, kunnen de onderwerpen van het moment worden opgelost. Het grotere probleem, het probleem onder het probleem, is bijna altijd een kwestie van communicatie, zoals we hier ook zien in een kenmerkende woordenwisseling tussen deze twee, Andrew en Jen.

Maar vaak houdt het daar niet op:

‘Kom op, Jen,’ zucht Andrew. ‘Hoeveel ik ook doe, je vindt altijd wel iets om over te zeuren. Wat dacht je van vorig weekend, toen ik de garage heb opgeruimd? En dan kom ik nu in de problemen vanwege een sleutelbos die ik niet ophang?’

‘Waarom moet je de bal toch altijd meteen terugkaatsen naar mij?’ vraagt Jen, die nu geagiteerder raakt. ‘Waarom kun je niet gewoon erkennen dat het je niet boeit, die sleutels? Of wat ik wil?’

‘Omdat je onredelijk aan het doen bent!’ roept Andrew.

Jen is inmiddels razend. ‘Waarom kun je niet meer zijn zoals de man van mijn zus? Hij steunt haar tenminste!’ Op dit punt

aanbeland voelt Andrew de escalatie en schakelt hij over op een andere versnelling. ‘Prima, kijk, ik hang de sleutels aan de haak. Kunnen we nu weer gewoon doen?’

Dat pikt Jen niet. Ze zegt tegen Andrew dat hij neerbuigend tegen haar doet.

‘Ik geef het op,’ zegt Andrew. ‘Als je in zo’n stemming bent, gaat het niet lukken om je tevreden te stellen.’ Andrew loopt de kamer uit en laat Jen achter die in haar eentje verder moppert.

Dit conflict of een variant erop komt je vast bekend voor, ook al gaan de ruzies in jouw relatie over iets totaal anders. Het gesprek van Andrew en Jen begon over de sleutels, maar ont-aardde binnen een paar minuten in een hartverscheurende strijd van emotionele wapens en afweermethodes, inclusief beschuldigen, beschaming, defensiviteit, kritiek en ontwijkgedrag. Het voorval eindigde in een stilte die oorverdovender was dan de ruzie zelf. Misschien weten Andrew en Jen niet eens meer wat in eerste instantie de aanleiding was. Wat ze zich wel herinneren, is hoe ze zich voelden: geïsoleerd, eenzaam, ongewaardeerd en ongezien.

De rest van de avond blijven Jen en Andrew ieder in hun isolement. Als ze de volgende dag eenmaal voldoende zijn afgekoeld en de ergste druk van de ketel is, missen ze elkaar en proberen ze het incident achter zich te laten. Ze pakken hun routine weer op, en ook al hangen de sleutels waar ze horen, er zijn een paar krasjes van wrok verschenen in de verder zo stevige band van het stel. Toch durven ze niet op het gesprek terug te komen, uit vrees voor een nieuwe uitbarsting. De ruzie is voorbij, maar het conflict is niet opgelost.

Dit soort gebeurtenissen komt in verschillende varianten verrassend vaak voor bij stellen. Toch kun je wanneer je er midden in zit makkelijk het gevoel hebben dat je de enige bent – dat je



relatie gedoemd is te mislukken; dat er vast iets mis is met jou. Maar ik verzeker je, dat is niet het geval. Ik zie voortdurend cliënten in dit soort situaties. Je bent niet de enige.

Misschien beschrijft dit type uitwisseling jouw verleden in plaats van je huidige situatie – maakte je vroeger ruzie, maar kreeg je er genoeg van en heb je het opgegeven. In plaats van ruzie te maken leven jij en je partner nu langs elkaar heen in hetzelfde huis; jullie leven in een chronische staat van emotionele afstand, onderbroken door periodes van verhoogde spanning. Misschien lijkt je situatie oppervlakkig gezien anders dan die van Jen en Andrew – in plaats van te schreeuwen over sleutels die op de verkeerde plek zijn gelegd, heb jij je er in stilte bij neergelegd dat je ze zelf wel terughangt – maar stellen met deze vorm van ‘co-existentie’ zijn net zo goed in hun conflict blijven hangen. Het verschil is dat ze zich terugtrekken, in plaats van hun problemen te bespreken met de escalatie die daarmee gepaard gaat. Maar de resultaten zijn hetzelfde: de echte problemen worden niet opgelost, de wrok stapelt zich op, en de band lijdt eronder.

Deze twee situaties – continu escalerende conflicten of aanhoudende terugtrekking – zijn gewoonlijk de aanleiding waarom stellen mijn hulp inschakelen. Tegen de tijd dat ze tegenover me op de bank zitten, is hun relatie zo slecht geworden dat ze veronderstellen dat ze gewoon niet bij elkaar passen.

Het goede nieuws is dat ‘niet bij elkaar passen’ meestal helemaal niet het probleem is. Het probleem gaat over het gebruiken van communicatie op zo’n manier dat er hechtingsvriendelijke omgevingen en veilige gehechtheidsrelaties ontstaan. Wat Andrew en Jen, en zoveel andere stellen, nodig hebben, is een manier om elkaar beter te kunnen bereiken.

## Het échte probleem

Miljoenen stellen zitten klem in negatieve spiralen zoals die van Jen en Andrew. Je hoeft niet in dezelfde omstandigheden als zij te verkeren, een traditionele Amerikaanse heteroseksuele relatie, om hun situatie te kunnen herkennen. Misschien heb je wel een heteroseksuele relatie maar woon je in India, Duitsland of Argentinië, en heeft je relatie een ander cultureel aroma dan de meeste voorbeelden in dit boek. Misschien zijn jullie een lhbtqia+-koppel. Of misschien is de enige manier om jullie te kenschetsen dat jullie twee mensen zijn in een relatie die van elkaar houden en willen dat het werkt tussen hen. Elk voorbeeld waar je in dit boek over leest is specifiek maar ook universeel. We hebben allemaal onze eigen problemen en onze eigen omstandigheden, maar of je nu gay bent of hetero, in je eerste of je derde huwelijk zit of nooit bent getrouwd, je zult tegen dit soort dynamieken aanlopen. Je precieze omstandigheden zijn namelijk veel minder belangrijk dan je gemoedstoestand.

Stellen zoals Jen en Andrew kunnen ruziemaken over de opvoeding, kibbelen over geldzaken, of zich volledig terugtrekken omdat ze zoveel afstand tot elkaar voelen. Sommige stellen proberen het probleem aan te pakken door boeken te lezen, 'ik-boodschappen' te leren gebruiken en beter grenzen te leren stellen. Die strategieën werken soms als tijdelijk lapmiddel, maar de waarheid is nu eenmaal dat we de oppervlakkige ruzies niet definitief kunnen oplossen zolang we niet bij het onderliggende probleem komen. En dat probleem bestaat haast altijd uit gehechtheidsonveiligheid.

In de meest basale betekenis is gehechtheid de kwaliteit van onze band met de belangrijkste mensen in ons leven en komt

het letterlijk tijdens elke interactie tot leven. Mensen die gehecht zijn, of *in gehechtheid verbonden*, bouwen op elkaar voor het krijgen van emotionele steun. Concreter gezegd houdt dit bijvoorbeeld in dat ze weten dat ze worden gezien en begrepen, weten dat ze worden gewaardeerd en waardevol gevonden, en weten dat ze steun kunnen krijgen wanneer ze dat nodig hebben. De sterkste gehechtheidsbanden bestaan tussen ouders en jonge kinderen of tussen liefdespartners, omdat dit de mensen zijn op wie we het meest bouwen in ons leven. In liefdesrelaties, waarin gehechtheidsbanden wederkerig zijn (anders dan in ouder-kindrelaties waarin de ouder verantwoordelijk is voor het kind, maar dat andersom niet het geval is), is de band het sterkst wanneer de *hechtingsbehoeften* van beide partijen worden vervuld. In het volgende hoofdstuk staan we uitgebreider stil bij hechtingsbehoeften, maar globaal gezegd betekent dit dat partners contact met elkaar kunnen zoeken om te vragen om emotionele steun en verbinding en ontvankelijk kunnen zijn voor elkaars verzoeken hierom, en dat ze met behoud van de emotionele veiligheid conflicten kunnen hanteren en oplossen. Ze kunnen liefde geven en ontvangen, en wanneer het een keer moeilijk wordt tussen hen, gaan ze op een eerlijke manier de strijd met elkaar aan. Dit alles geeft hun een gevoel van vertrouwen in hun band en veiligheid in hun gehechtheid.

Gehechtheid in de liefde bestaat niet in het luchtledige, want aan het begin van jullie relatie hadden jij en je partner allebei bagage bij je, uit jullie jeugd en uit relaties die je op volwassen leeftijd (of als tiener) hebt gehad die sporen bij je hebben nagelaten. Geen mens ontkomt daaraan, al zal het bij de een wat meer spelen dan bij de ander. Niet al die bagage is per definitie negatief; het is gewoon wat het is, bagage. We beginnen aan relaties met een variabele hoeveelheid vertrouwen in anderen en in ons-

zelf, met vervulde of onvervulde behoeften uit onze kindertijd, communicatiepatronen, denkbeelden over onszelf, manieren van omgaan met emoties, en aangeleerd gedrag. Ook trekken we anderen aan die ongeveer dezelfde groei hebben doorgemaakt als wijzelf, ook als dat er vanbuiten heel anders uitziet. Onveilige gehechtheid bestaat op een spectrum van verschillende gradaties, en uitzonderingen daargelaten is iemands mate van onveilige gehechtheid waarschijnlijk gelijk aan de mate van onveilige gehechtheid van diens partner. Maar of jij je veilig voelt in je gehechtheid heeft niet alléén te maken met je huidige relatie – je verleden zal altijd invloed hebben op je heden.

Wanneer ruzies escaleren zoals dat bij Jen en Andrew gebeurde, is het eigenlijke onderwerp waar een stel ruzie over maakt *onveilige gehechtheid*. Via zo'n ruzie uiten partners hoe hard ze elkaar nodig hebben en hoe afschuwelijk het is om zo verloren, geïsoleerd en alleen te zijn. Ze gebruiken oppervlakkige inhoud – sleutels, rekeningen, de opvoeding, enzovoort – als een geheimtaal om te kunnen praten over de angsten en onvervulde behoeften die ze niet op een effectieve manier kunnen uiten. En om zichzelf af te schermen tegen de pijn die het doet om niet te krijgen wat ze nodig hebben, nemen partners vervolgens 'beschermingsposities' in – luide protesten, weglopen, dichtklappen – om koste wat het kost hun kwetsbaarheid en pijn af te schermen. Het probleem is alleen: door zichzelf af te schermen tegen hun pijn, blokkeren ze ook de verbinding.

Met dit alles in het achterhoofd kijken we nu op een nieuwe manier naar de ruzie van Jen en Andrew.

Andrew komt thuis, hij verheugt zich op het vooruitzicht van een vrije avond samen met Jen. Als Jen hem de les leest over de sleutels, voelt hij zich gekleineerd, alsof hij het weer eens fout heeft gedaan. Als kind kon Andrew het bij zijn moeder nooit

‘goed doen’, dus Jen raakt hem op een gevoelige plek. Andrews lichaam spant zich aan. Zijn onderbewuste monoloog gaat als volgt: ‘Als ik Jen ervan kan overtuigen dat ik niet de slechterik ben, hoef ik hier misschien niet te staan met het gevoel dat Jen me weer vindt falen, wat niet eerlijk is als je ziet hoe hard ik mijn best doe om het goed te doen voor haar.’ En dus verdedigt hij zichzelf.

Maar Jen is ook blij om Andrew te zien. Ze is eerder naar huis gegaan van haar werk om het huis op te ruimen, zodat ze samen een ontspannen avondje kunnen hebben. Ordelijk zijn is voor haar een onderdeel van haar zelfzorg. Jen weet dat Andrews normen hierover anders zijn dan die van haar, maar het is belangrijk voor haar om zich met kleine gebaren gesteund te voelen. Zoveel vraagt ze toch niet, zegt ze tegen zichzelf. Als ze de sleutels op de tafel gekwakt ziet worden, flakkert de wond uit haar eigen kindertijd op: het gevoel dat er geen rekening wordt gehouden met haar behoeften en dat ze niet wordt gezien of gesteund. Ze zegt tegen zichzelf: ‘Ik heb zo mijn best gedaan om hem naar me te laten luisteren. Hij weet hoe belangrijk dit voor me is, dus het kan hem zeker niet schelen.’ Jen wil zo graag dat Andrew ziet wat er echt aan de hand is, zodat hij haar gerust zal stellen.

Jen en Andrew kibbelen voort, in een poging elkaar te bereiken. Jen heeft het nodig om te weten dat er om haar wordt gegeven en dat haar gevoelens worden erkend. Andrew heeft het nodig dat zij hem als een waardevol persoon ziet, en dat ze erop vertrouwt dat zijn liefde en zorgzaamheid voor haar echt zijn. Maar hoe hard ze ook hun best doen, ze kunnen elkaar niet bereiken. Ze zitten gevangen in hun beschermingsposities, strijdend om iets wat op dat moment als een kwestie van leven en dood voelt: gehechtheidsveiligheid. Ze zijn op zoek naar een

schijnbaar eenvoudige boodschap: ‘Ik ben geliefd, ik word gezien, ik word begrepen, ik krijg antwoord van je wanneer ik contact met je zoek, ik doe het goed.’ Maar in plaats daarvan duwen ze elkaar weg en versterken ze elkaars hechtingsangsten.

Uiteindelijk maken Jen en Andrew het goed of laten ze het incident in elk geval rusten, maar de schade aan hun gehechtheidsband is al aangericht en ze weten niet hoe ze die kunnen herstellen. Hetzelfde conflict zal in hetzelfde patroon opnieuw aan de oppervlakte komen, steeds weer, net zolang tot ze leren hoe ze tijdens een conflict met elkaar in verbinding kunnen blijven.

Stel je voor dat je een gesprek voert met je partner – de huidige, een vroegere of zelfs een toekomstige partner. Je praat over een stressvolle situatie op je werk. Nadat je het probleem hebt uitgelegd, zegt je partner tegen je dat je het helemaal verkeerd ziet – dat je juist dankbaar moet zijn dat je überhaupt een baan hebt. Je probeert te protesteren, maar de ander beschuldigt je ervan dat je overgevoelig bent voor feedback.

Hoe voel je je? Ongezien? Gefrustreerd? In de war? Misschien ervaar je al die gevoelens.

Wat merk je nu dat er binnen in je gebeurt? De meeste mensen voelen spanning, in hun borstkas of keel bijvoorbeeld. Sommigen vertellen dat ze een gevoel hebben van stilvallen of overrompeld worden. Dit is de gevoelsmatige ervaring van een hechtingsbreuk. Als er in een relatie genoeg van dit soort breuken plaatsvinden, er daardoor een algemeen klimaat ontstaat van gebrek aan steun en de breuken een poosje later niet worden hersteld, dan versterkt dat een toch al onveilige gehechtheid.

Sommige lezers worstelen met problemen die ernstiger zijn dan waar de sleutels horen te hangen: ontrouw, een chronische

lichamelijke of psychische ziekte, problemen rondom een sa-  
mengesteld gezin, een militaire uitzending, verslavingen of zor-  
gen over familieleden – om maar een paar voorbeelden te noe-  
men. Die werkelijkheid kan ik niet voor je veranderen, maar  
wat ik wel kan doen – en hoop dat we hier samen gaan doen –  
is je helpen met het vinden van een manier om je relatie besten-  
dig te maken tegen de negatieve impact van dit soort externe  
stressoren. Waarom is veilige gehechtheid namelijk extra be-  
langrijk wanneer het leven jullie op de proef stelt? Omdat de  
verbondenheid en de steun die partners onttelen aan een veilig  
gehechte relatie hen helpt om zich zelfverzekerder, capabeler en  
veerkrachtiger te voelen. Als je wilt helen van wonden en grens-  
overschrijdingen uit het verleden, wil ik je graag inzicht geven  
in hoe dat proces eruitziet. De gebeurtenissen op zich blijven  
misschien moeilijk, maar de relatie hoeft dat niet te zijn. Sterker  
nog, je relatie kan juist een bron van kracht en steun voor je  
zijn terwijl je de uitdagingen van het leven het hoofd biedt. Jij  
en je partner kunnen de wereld het hoofd leren bieden als een  
team.

Daarmee zeg ik niet dat alle stellen ten koste van alles bij  
elkaar moeten blijven. Dat geloof ik niet. Sommige uitdagingen  
zijn te groot, en soms is het probleem gewoon wél het probleem.  
Partners kunnen meningsverschillen hebben over zaken die wel  
degelijk een breekpunt voor ze zijn; meningsverschillen waar  
geen compromis over valt te sluiten. Ze houden van elkaar, maar  
de een wil kinderen en de ander niet; de een wil in de stad wonen  
en de ander wil het liefst ‘een hutje op de hei’; de een kan niet  
over een verhouding van vroeger heen komen, en de ander zegt  
dat het tijd wordt om weer vooruit te kijken. Soms is er een  
onoverbrugbaar verschil of zijn de wonden te groot om het  
vertrouwen weer te laten terugkomen. We zullen het later nog

hebben over wat te doen in dit soort gevallen, maar voor nu wil ik alleen bevestigen dat sommige stellen inderdaad met onoverkomelijke problemen worden geconfronteerd.

Wanneer alle externe omstandigheden gelijk zijn, redden sommige stellen het wel en andere niet. Dus wat doen stellen die zich erdoorheen slaan en er sterker uitkomen anders? Daar spelen meerdere factoren een rol bij, maar zeker is dat deze stellen de negatieve communicatiespiralen waar Jen en Andrew zoveel last van hadden weten te vermijden. Dat alleen al vergroot hun kansen enorm. Een relatie gaat namelijk nooit ten onder aan één enkele gebeurtenis. Negatieve communicatiespiralen krijgen dat daarentegen wel voor elkaar.

## Veilig in de liefde

Laten we nog even teruggaan naar dezelfde oefening, waarbij je je partner vertelt over een stressvol probleem op je werk. Stel je nu voor dat je terwijl je aan het woord bent merkt dat je partner je echt hoort. Terwijl jij aan het woord bent, stelt die je gerust dat je gevoelens gegrond en redelijk zijn.

Hoe voel je je? Dat de ander om je geeft en je begrijpt waarschijnlijk; dat je wordt gezien en gewaardeerd.

Wat merk je in je lichaam? Wanneer ik tijdens een lezing mijn publiek deze oefening laat doen, krijg ik veel vergelijkbare antwoorden: een warm gevoel, spanning die wegvloeit, minder gewicht op de schouders. Blijf een minuut zo zitten met je aandacht bij je lichaam. Stel je het liefdevolle gezicht van je partner voor terwijl jij aan het woord bent. Merk op wat er vanbinnen bij je gebeurt. Dit is de gevoelsmatige ervaring van veilige gehechtheid.



Er is een intrinsiek verband tussen relatietevredenheid en veilige gehechtheid. Veilig gehechte partners zijn een betrouwbare bron van intimiteit, steun en troost voor elkaar. Tijdens conflicten zijn veilig gehechte partners minder negatief en minder reactief: ze worden minder snel getriggerd tot het geven van reacties die niet goed werken. Ze zijn in staat om zelfs op de moeilijke momenten een positief beeld van elkaar te houden, en ze tonen elkaar meer warmte en genegenheid dan onveilige stellen. Ook hun gelaatsuitdrukkingen zijn minder vijandig, en ze hebben meer vertrouwen dat ze zich door het conflict heen zullen slaan zonder hun band te beschadigen. Alle stellen hebben weleens ruzie, maar veilig gehechte stellen ruziën minder vaak, omdat ze elkaars misstappen minder snel als een persoonlijke afwijzing ervaren. Deels komt dat door de hoge zelfwaardering van beide partners individueel.

In een veilig gehechte relatie zetten beide partners hun beste beentje voor, niet omdat ze daar iets voor terug hopen te krijgen, maar uit liefde en vanuit de wens om verbinding te maken. Ze delen een rijk palet van gedachten en emoties met elkaar, en reageren op elkaar met zorgzaamheid en gevoeligheid. Ze doen hun best om elkaars behoeften aan seksuele verbinding en fysieke genegenheid te vervullen, ook als ze onderling verschillen in hun behoefte daaraan. Beide partners zijn bereid om waar nodig een offer te brengen omwille van het grotere belang van hun relatie. Ze steunen elkaars behoefte aan autonomie en het verkennen van eigen interesses. Beide partners nemen verantwoordelijkheid voor hun eigen aandeel in de verbinding behouden en in makkelijk lief te hebben zijn. Ze doen hun best om elkaar te begrijpen en elkaars gevoelens te erkennen. Ze vangen elkaar op en staan als een team in het leven. Ze hebben samen plezier. Veilig gehechte stellen nemen moeilijke beslissingen ge-

zamenlijk, op een manier die soms misschien tot teleurstelling leidt, maar niet tot wrok. Ze zijn elkaars voornaamste steunende netwerk, maar hebben allebei ook hun eigen steunende netwerk buiten de relatie.

Stellen met een veilige gehechtheid zijn niet perfect, want geen enkel stel is perfect. Wat ik in mijn werk heb ervaren, is dat stellen met een veilige gehechtheid, ook degenen die niet zoveel met elkaar gemeen hebben, een beroep kunnen doen op de gezondheid van hun relatie wanneer ze het onderling oneens zijn, om toch een manier te vinden om elkaar tegemoet te komen. Stellen met een veilige gehechtheidsband hebben over het algemeen een gevoel van verbondenheid en gemak in hun relatie, dat goed tegen een stootje kan. Ze denken niet de hele tijd aan hun partner (en als ze dat wel doen zijn hun gedachten hoofdzakelijk positief – een natuurlijk gevolg van vervulde hechtingsbehoeften) en ze besteden ook niet al hun tijd aan actief werken aan en praten over de relatie. In plaats daarvan kunnen ze gewoon goed met elkaar zijn. Ze erkennen dat perfect niet bestaat en streven dus naar iets haalbaars: een eigen variant van perfect.

## Hoe komen we daar?

Sommige lezers van dit boek voelen zich het grootste deel van de tijd in hun relatie close en verbonden met elkaar, maar hebben af en toe een knallende ruzie als ze tegen een heikel onderwerp aanlopen. Sommigen van jullie zitten in een relatie met een continue onderstroom van spanning, afgewisseld door momenten van heftige uitbarsting. Sommigen hebben niet zo vaak ruzie, maar voelen zich in hun relatie te vaak naar hun zin al-

leen. En weer anderen hebben hun eigen variant van een niet goed lopende relatie. Wat jouw omstandigheden ook zijn, de oplossing is steeds hetzelfde: begin met elkaar te communiceren, verbaal en non-verbaal, en doe dat op de manieren die we in dit boek bespreken. Door de technieken in dit boek toe te passen, kun je de verbinding en harmonie leren vinden waarnaar je op zoek bent, én jullie ‘onderwerpen van het moment’ makkelijker gaan oplossen. Dat is de weg naar het creëren van veilige gehechtheid.

Om dit voor elkaar te krijgen, moeten we datgene wat niet werkt in je relatie zo veel mogelijk terugdringen en dat wat wel werkt verder uitbouwen. In de komende hoofdstukken bekijken we hoe jouw hechtingsstijl en die van je partner tot uiting komen in jullie relatie. We kijken naar de gehechtheidsbanden uit je kindertijd, die je destijds beschermden maar nu veranderd moeten worden. We zullen oud, ineffectief gedrag vervangen door nieuw, productief gedrag, en terwijl we dat doen zal jullie emotionele band sterker worden. We leren communiceren vanuit een positie van kwetsbaarheid, wat meteen ook de essentie is van dit proces. Als je het woord ‘kwetsbaarheid’ sentimenteel vindt, weet dan dat het niet betekent dat je je openstelt op een manier die niet oprecht voelt. Kwetsbare communicatie is niets anders dan het tegenovergestelde van beschermende communicatie; je deelt wat je kunt wanneer je dat kunt. Je neemt de risico’s die nodig zijn om jezelf op een andere manier te laten zien in je relatie, met minder kritiek of defensiviteit, zelfs als dat in eerste instantie ongemakkelijk voelt. Kwetsbaarheid heelt.

Er zijn twee manieren om werkelijke verandering in relaties tot stand te brengen. De eerste is een top-downbenadering, waarbij we gedrag veranderen om het klimaat van de relatie te

verbeteren. Dit is de werkwijze van veel bekende relatietherapiebenaderingen. Stellen leren nieuwe manieren van dingen zeggen en doen en creëren op die manier veiligheid, zodat de onderliggende gezondheid van hun relatie ook verandert. De andere benadering is bottom-up, waarbij we direct aan de slag gaan met de hechtingsproblematiek die aan het gedrag ten grondslag ligt, in de hoop dat door het onderliggende probleem te helen, het gedrag vanzelf verandert.

Welke aanpak is beter? Geen van beide. We hebben ze allebei nodig.

Stel je voor dat je een woordenwisseling met je partner hebt. In een poging verdere schade te voorkomen, verbreek jij het contact en loop je weg, met een gevoel van verslagenheid en niet gehoord zijn. Dat is een rotgevoel. Er is niks vervullends aan. Maar het werkt op dat moment wel om de relatie te beschermen tegen de schade die wordt aangericht door kritiek, schreeuwen, schelden, ongeheerde uitingen van emotie, beschaming en woedend getier. Dus ja, je hebt misschien een lelijk scenario voorkomen, maar ten koste van wat? Ten koste van de verbinding en het uitpraten van jullie botsing. Als je het hierbij laat, zal je relatie daaronder lijden. Je partner voelt zich niet gehoord, genegeerd en in de steek gelaten. Als jullie alle twee alleen een top-downbenadering gebruiken zonder je in de onderliggende conflicten te verdiepen, treedt er dus waarschijnlijk geen heling op. Maar er is ook een middenweg tussen ruziemaken en het contact verbreken, en op die middenweg bevindt zich veilige gehechtheid. Wanneer je het werken aan je gedrag aanvult met het werken aan dieperliggende zaken, zodat jullie alle twee kunnen gaan begrijpen waaróm jullie een beschermende positie innemen, en empathie gaan tonen voor die posities, kunnen jullie met een opener houding gaan kijken naar

de woordenwisseling en naar elkaar. En dan kunnen we beginnen met het helen van de onderliggende oorzaken die de woordenwisseling in eerste instantie hebben aangewakkerd. Met andere woorden, gedragsverandering gaat meer over schadebeperking dan over het creëren van vervullende relaties, maar schadebeperking helpt ruimte te scheppen om te kunnen werken aan de dieperliggende problemen.

Ik neem je bij de hand langs beide benaderingen, en geef daarbij specifiek advies over wat wel en juist niet te doen in je relatie. Om het grondig aan te pakken en de verandering te laten beklijven, gaan we ook de diepte in: we gaan onszelf, onze partner en onze relaties anders ‘framen’, en ernaar kijken door de bril van gehechtheid, die we in het vervolg de ‘hechtingsbril’ zullen noemen. Het werken aan gedrag voorkomt schade; het werken aan gehechtheid bouwt banden op, en banden bouwen veerkracht.

Voordat we kunnen beginnen, moeten we eerst ‘het andere frame accepteren’, zoals we dat in Emotionally Focused Therapy (EFT) noemen. Verandering is pas mogelijk op het moment dat je je relatie anders gaat framen: je partner is niet de vijand. Nee, de negatieve communicatiespiraal is je vijand. Destructieve woorden en gedragingen zijn de vijand. Om verandering in de relatie te bewerkstelligen, moeten we afstappen van het idee dat partners vijanden zijn die zich tegen elkaar moeten beschermen. Als je dat andere frame eenmaal accepteert, kun je gaan inzien dat ook relatiegedragingen die van buitenaf ontzettend gemeen lijken eigenlijk een roep om veiligheid en nabijheid zijn. Wanneer we ons conflict door de hechtingsbril bekijken en begrijpen dat ieder mens zich in relaties uiteindelijk wil binden en veilig voelen, kan de magie ontstaan.

Tot slot nog dit: hoewel intermenselijke relaties duidelijk

meer dan één deelnemer hebben, kan ik niet genoeg benadrukken hoe belangrijk je eigen persoonlijke groei is voor het krijgen van een betere relatie. Al onze overtuigingen over wat we van andere mensen kunnen verwachten, zijn gebaseerd op ervaringen van vroeger, en die ervaringen kunnen je ertoe brengen om niet op je partner te reageren op basis van wie die op dat moment écht is, maar op basis van je veronderstelling over hoe die ander is, die is gebaseerd op je opvattingen over gehechtheid en je persoonlijke voorgeschiedenis. Dat is niet altijd bevorderlijk voor je relatie, en het ligt dan ook voor de hand dat werken aan die persoonlijke patronen een cruciaal onderdeel is van het helen van relaties. Maar onthoud, dit is geen kwestie van alles of niets: je hebt ook je sterke eigenschappen meegebracht naar de relatie. Een van die sterke punten is dat je bereid bent om dit boek te lezen; je hebt dus lef en je hebt de wens om te groeien. Gebruik je sterke eigenschappen dus in je voordeel en ga aan het werk met de rest.

Verder wil ik je nog meegeven wat ik aan het eind van de eerste therapieessie altijd tegen stellen zeg: ‘Wees je er de komende tijd van bewust dat ik jullie niet ga proberen te overtuigen om bij elkaar te blijven. Dat is niet mijn taak. Mijn taak is om onder de oppervlakte te kijken, na te gaan wat voor hechtingsproblemen er spelen en stellen te helpen om over hun meningsverschillen te communiceren op een wederzijds respectvolle en emotioneel veilige manier. Pas wanneer de communicatie soepel verloopt, kunnen we te weten komen wat er verder nog in de weg zit.’

Als je eenmaal op een gezonde manier met je partner leert communiceren, kun je jullie relatie vanuit een positie van helderheid gaan observeren en ervaren. Wanneer de communicatie eenmaal verbetert en de gehechtheidsbanden steviger worden,

wordt het veel makkelijker voor partners om aan hun verschillen te werken.

Ik eindig dit hoofdstuk met een vraag die bij de meeste lezers zal leven: hoeveel tijd gaat het kosten? Het antwoord op deze vraag verschilt per stel. Ieder stel begint vanuit een andere uitgangspositie, maar dat geldt ook voor iedere individuele partner. Alle relaties kunnen groeien. Wat nodig is, is toegang tot helpende informatie, een commitment om eraan te werken en oefening. Als je je dus afvraagt hoeveel tijd het gaat kosten voordat je resultaten gaat zien, wat een terechte vraag is, denk dan aan de volgende factoren: ten eerste, als je relatie nu tien procent van de tijd goed voelt en dat stijgt naar twintig procent, dan is dat al groei. Als je blijft doen wat je hieraan hebt gedaan, leidt dat prille begin van groei uiteindelijk tot meer groei, zo is mijn ervaring. Ten tweede, groei vindt nooit plaats in een puur stijgende lijn; het is eerder een positieve trend met pieken en dalen – twee stappen vooruit en een stap achteruit. Ten derde, het groeitempo van twee partners is waarschijnlijk niet gelijk. En tot slot, wanneer je de juiste elementen in de relatie stopt, met name in het begin, zie je aanvankelijk misschien nog geen resultaten terwijl die er wel al zijn. Dat kun je vergelijken met het planten van zaadjes. Daar komt dan nog bij dat dingen soms erger worden voordat ze beter worden, omdat verandering mensen nerveus kan maken als het onbekend voor ze is, ook positieve verandering. Probeer je hier niet door te laten ontmoedigen en blijf erop vertrouwen dat het gezond is wat je doet, zelfs als het resultaat niet meteen zichtbaar is. Wees vastbesloten om te werken aan positieve verandering voor jezelf en je relatie.