

■ Professie en Persoon

De revolutie van Susan Johnson: van hechtings- theorie naar partnerrelatietherapie

Een interview met Susan Johnson

Als Sue Johnson eenmaal tegenover mij zit, meeneemvoedsel in de hand en een glas water binnen bereik, is zij wat buiten adem. Het is de derde dag van een vierdaagse training (*externship*) in het Marriott hotel in Ottawa. Thema: Emotionally Focused (Couple) Therapy, afgekort EFT. Sue gebruikt deze afkorting ook om haar benadering een beetje te bespotten: Extremely Funny Therapy! Ze is de hele morgen bezig geweest met onderwijs geven. Nu heeft ze een uur lunchpauze en daarna heeft ze weer een programma van vier uur met 65 cursisten voor de boeg. We zitten, we praten. Dat wil zeggen, zij praat en ik luister. Sue heeft daar betrekkelijk weinig aanmoediging bij nodig. Ik ben, zegt ze, een verhalenverteller. Het liefste zou ik een grote romanschrijver willen zijn. Ik denk in verhalen. Vroeger, thuis, als ik een roman las, was dat mijn toegang tot de psychologie. Het lezen van een roman was het betreden van een geheel nieuwe wereld.

Dat Sue een verteller is, kunnen haar toehoorders alleen maar bevestigen. Zij vertelt niet alleen een verhaal, zij acteert een verhaal. Haar onderwijs gaat van illustratie

naar illustratie en tal van anekdotes passeren de revue. Sue introduceert niet alleen *enactments* in haar behandelingen, zij voert die ook uit in haar onderwijs, waarbij zij beurtelings de rol van therapeut en van cliënt op zich neemt. Er wordt heel wat gelachen tussen de oefeningen door. Dus ja, zegt Sue, ik hou van verhalen. Het is een veilige manier om met mensen te praten. En op een bepaalde manier is dat het wat ik in EFT doe. Ik voeg in in de levens van mensen en probeer ze te helpen om van de fragmenten van hun emoties die zij niet begrijpen een samenhangend geheel te maken. En als het niet al te overweldigend voor ze is, kunnen zij dat integreren en er anders mee omgaan. Maar als je wilt dat verhalen werken in therapie, dan mag je de emotionele betrokkenheid niet overslaan. Met andere woorden, ik ben geen narratieve therapeut!

Met een pauze benadrukt Susan de stelligheid van haar uitspraak. Ik frons mijn wenkbrauwen. Vandaag en gisteren heb ik haar veel over verhalen horen vertellen. Dat vraagt om een nadere onderbouwing. Jawel, zegt Susan, bij de aanvang van de therapie helpen we de cliënten om met

... Sue is een verteller ...

een samenhangend verhaal over hun relatie te komen. In mijn boek *Creating connection* (Johnson, 2004) spreek ik over verbindingen met andere modellen en dat gaat tot op zekere hoogte vooral over het narratieve model. Met name het externaliseren en het idee dat de negatieve interactie-cirkel het monster is, zijn verbindingen met de narratieve therapie. Michael White was ongelooflijk creatief op veel manieren, maar voor mij blijft het te abstract. In de manier waarop hij soms erg abstracte vragen stelde, is hij meer *top down*. In EFT proberen we juist met de mensen door die ervaringen heen te wandelen, het komt dan *bottom up*. We helpen mensen om die ervaringen te bundelen en daar één geheel van te maken. Je zou kunnen zeggen dat we hetzelfde fenomeen benaderen, maar dan vanuit verschillende richtingen.

Dat is interessant, want bij het lezen van de boeken van Susan Johnson kreeg ik sterk het idee, dat verschillende bekende elementen uit de literatuur van de partnerrelatietherapie als puzzelstukjes op hun plek vielen. Ik besluit dit spoor dus verder te volgen en haar te vragen hoe zij aankijkt tegen andere bekende benaderingen.

Jürg Willi, zegt ze, heb ik ooit ontmoet. Hij is een erg charmante man, en een van de eerste auteurs over relatietherapie die ik heb gelezen. Ik heb het idee dat wanneer ik bij hem in therapie zou zijn, ik mij erg veilig zou voelen. Maar eigenlijk heb ik niet zo veel op met het intellectuele model van de collusie (Willi, 1975). Het focust teveel op onbewuste processen,

zoals projectieve identificatie en het idee dat men bij elkaar moet komen om iets als heelheid te ervaren, om daarna de verantwoordelijkheid voor het eigen bestaan te ontlopen. Dat is voor mij te ingewikkeld en niet nodig. En om je de waarheid te zeggen, toen ik hem enige tijd geleden sprak – en ik hoop nu dat ik niet iets ga zeggen waaraan hij zijn goedkeuring niet zou verlenen – kreeg ik de indruk dat hij daar nu zelf ook anders tegenaan kijkt. Vanuit de systeembenadering heb je een helderder manier van spreken over hoe feedbackmechanismen relaties kunnen bepalen. Voor mij is dat veel begrijpelijker en eenvoudiger. Goede wetenschap is eenvoudig en ongecompliceerd. Je richt je op de eenvoudigste en meest heldere verklaring. Dus ik geef de voorkeur aan het systemische standpunt.

Persoonlijk denk ik dat EFT dichter bij de benadering van Harville Hendrix (1988) staat. Je ziet hem de laatste tijd nogal eens bij Oprah Winfrey. Het imago-model is vooral een educatief model. Als model van relatieverbetering staat het toch dichter bij EFT dan menig ander model. En dat is vooral omdat het ook empathie bevat. Binnen zijn model voel ik mij meer verwant met zijn gerichtheid op hechting dan op het opsporen van je vroege verwondingen. Wij hebben ook onze verschillen, maar die hebben vooral te maken met het gegeven dat Harville zijn model primair ontwikkeld heeft als onderwijsinstrument, terwijl EFT in de eerste plaats een therapie bedoelt te zijn. Ook de ma-

nier waarop wordt omgegaan met emoties is anders. En een belangrijk verschil is natuurlijk dat ik ook onderzoeker ben. Onderzoek en therapie gaan bij mij samen. Ik ben heel uitgesproken als het gaat over hechting. Hechting sijpelt door in ieders model tegenwoordig. En dat is ook wel goed, maar EFT is wel heel expliciet verbonden met hechting.

Jeffrey Young (zie o.a. Young e.a., 2003), die is te intellectueel voor mij. Ik denk dat hij het hele emotionele stuk mist. En hij slaat ook het hele gebied van de gehechtheid over. Ik herinner mij dat ik, terwijl ik zijn boeken las, wel gecharmeerd was van de manier waarop hij denkt. Je kunt ook cognities plaatsen in een feedbacklus, net zoals je dat kunt doen met gedrag. Dus er is wel een basale overeenkomst tussen beide modellen. Maar ik begin toch met de affectregulatie, eerder dan met het intellectuele proces van schema's. Dat sluit ook meer aan bij John Bowlby (1969). Ook al heeft die een concept ontwikkeld van werkmodellen die laten zien hoe mensen zich verbinden en hoe mensen zijn. Maar als je John Bowlby leest, zie je toch dat de meest primaire interventie bestaat uit affectregulatie. Het gaat allemaal om emoties en wat je doet met je emoties.

Dat vormt voor mij een mooie brug om het gesprek te verleggen naar hechting. Als student las ik in de jaren tachtig Attachment and Loss (Bowlby, 1969). Ik was behoorlijk onder de in-

druk, maar ben het vervolgens ook weer gewoon vergeten. Hoe is dat voor Sue?

Jawel, zegt Sue, dat is bij mij ook zo gegaan. Op de een of ander manier maakte ik niet de verbinding naar de volwassen liefdesrelatie. In *Hold me tight* (Johnson, 2008) beschrijf ik hoe ik dat herontdekte. Ik raakte in een bar met iemand in gesprek en probeerde uit te leggen dat een relatie niet het resultaat van een onderhandeling

... Hechting sijpelt door in ieders model ...

is. In die dagen gingen de meest prominente relatie-therapeuten, zoals Neil Jacobson, daar wel vanuit, en zij leerden cliënten in hun therapie dus onderhandelen. Volgens hen kon je over alles onderhandelen. En ik wist gewoon dat dit niet klopte. Het gaat volledig voorbij aan de emotionele pijn waarin mensen weggespoeld worden, waarmee zij moeten omgaan wanneer hun relatie onder druk staat. Dus dat was voor mij een moment waarop ik dacht, nee, het is geen onderhandeling. Maar als een intieme relatie geen onderhandeling is, wat is het dan? Toen was het net of het klikte en ik dacht: dit is waar Bowlby altijd over sprak, het is een emotionele band.

Ik ben Bowlby opnieuw gaan lezen en het grappige is dat dit inzicht gelijktijdig ook ontstond bij Phil Shaver en Cindy Hazan. Zij plaatsten een eerste onderzoek naar volwassen hechting in *The Rocky Mountain News*, rond 1984 of 1985. Zij lieten zien dat bij volwassenen hetzelfde patroon van toepassing was dat Bowlby had gezien bij moeders en jonge kinderen. Hoe meer ik het idee over hechting toe-

paste op paren, hoe duidelijker het voor mij werd. Het verhelderde zo veel en op eens kon ik die onvoorstelbaar krachtige emoties begrijpen. Ik kon begrijpen waarom mensen vastlopen in relaties. Het maakte duidelijk waarnaar mensen eigenlijk verlangen. Dat betekende een grote verandering in het werk dat wij tot dusver deden. Naarmate de theorie over volwassen hechting groeide, nam de verklaringskracht van het model ook toe. We hebben ontzettend veel geleerd van hechtingsonderzoekers, vooral van Phil Shaver. Ik hoop dat wij hen ook wel eens geholpen hebben, maar daarvan ben ik niet zeker. Voor mij is de toepassing van de hechtingstheorie op volwassenen de meest opwindende ontwikkeling van de laatste twintig jaar.

Bowlby had al gezegd dat 'hechting' met ons mee gaat van de wieg tot het graf. Als je betrokken bent in een hechtingsrelatie, dan veroorzaakt een emotionele verwijdering of gebrek aan veiligheid in de relatie allerlei soorten separatie-ontredde-ring. Dat heeft hij altijd al gezegd. En hij zei daarbij ook dat dit van toepassing is op volwassenen. Maar ik geloof dat wij er in onze samenleving niet klaar voor waren. We hoorden het gewoon niet. De ontwikkelingspsychologen luisterden naar hem en pasten wat hij zei toe op de moeder-kindrelatie. Zelfs zij gaven zich niet zonder weerstand gewonnen. Maar dit inzicht toepassen op volwassen relaties was in strijd met de richting waarin onze samenleving zich bewoog. Relaties werden in toenemende mate gezien als een gevange-

nis, vooral voor vrouwen. En waar het in de samenleving vooral om draaide, was individuele vrijheid en autonomie. Dus deze boodschap, die zegt wacht even, we hebben elkaar echt nodig, vrouwen hebben mannen nodig en omgekeerd, we hebben hechtingsrelaties nodig en daardoor kun je juist meer autonoom zijn, die paste gewoon niet in het tijdsbeeld. Het heeft dus lange tijd geduurd voordat wij dat konden herontdekken. En het is op een bepaalde manier nog steeds heel revolutionair. Sommigen kunnen het nog steeds niet horen.

Ik heb erg mijn best gedaan om dit inzicht toegankelijk te maken, bijvoorbeeld ook in mijn boek *Hold me tight*. Maar ik heb ook heel wat weerstand ontmoet. En dat is omdat nog steeds veel mensen de neiging hebben om positieve affectieve afhankelijkheid aan de ene kant van het continuüm te plaatsen en aan de andere kant begrippen als kracht, individu en autonomie. Als je dat doet, dan is hechting zo ongeveer het einde van de vrijheid van vrouwen en de vijand van autonomie. Maar ik denk dat de voornaamste boodschap van de hechtingstheorie is dat dit diepe verlangens naar een speciale emotionele verbinding met een ander mens in ons mens-zijn is ingebouwd. Het is een overlevingsmechanisme, het is iets goeds! Als iemand veilig gehecht is aan iemand anders, dan is dat geen gevangenis of maakt het je minder autonoom. Je bent eigenlijk, en dit is goed onderzocht, meer in staat tot leren, meer in staat tot het nemen van risico's, meer toegankelijk voor nieuwe informatie, meer in staat om de wereld in te

gaan en die te veroveren. Als je iemand achter je hebt staan, als je een veilige haven hebt waarnaar je kunt terugkeren, beschik je over meer zelfvertrouwen. En het is de kracht van onze soort dat we kunnen communiceren en naar elkaar toe kunnen bewegen.

Ik ben blij dat mijn boek ook in het Nederlands wordt vertaald. Ik ben gek op Amsterdam – dus ja, vertaal het vooral in het Nederlands! Maar weet je, de mensen die met deze inzichten moeite hebben, stammen uit de school waarover ik laatst las in een tijdschrift hier in Noord-Amerika. Daarin stelt een relatie-expert dat het niet goed is wanneer je je partner teveel nodig hebt. En wat je dan moet doen is weggaan, jezelf liefhebben, jezelf samenrapen en groeien. En als je dan jezelf volledig liefhebt en je bent helemaal sterk en volledig gesepareerd en je hebt niemand meer nodig, dan kun je eropuit gaan en iemand uitkiezen om een relatie mee te hebben. Dat wordt nog steeds beschreven in de bladen. Het is wel een leuk idee, maar ik heb het in de praktijk nog nooit zien werken. En ik geloof ook niet dat het werkt. Omdat het voor alles impliceert dat je kracht en veerkracht kunt ontwikkelen als volledig geïsoleerd individu. En we weten dat dat niet waar is. We weten dat emotioneel isolement en eenzaamheid je heel erg kwetsbaar maken voor spanningen en je wereld verkleinen in plaats van verruimen. Dat wéten we.

... Ik ben gek op Amsterdam ...

Terug naar de therapie. Na een aantal dagen ondergedompeld te zijn in EFT, moet ik straks weer verder in een omgeving waar de methodiek en het model niet bekend zijn. Wat kan een beginnende EFT-therapeut doen om nieuw ontwikkelde vaardigheden te bewaren en verder uit te bouwen?

Je zou kunnen beginnen bij het doorwerken van het *Werkboek* (Johnson e.a., 2005). En dat is werk! Het heet niet voor niks zo.

Je kunt de trainingstapes bekijken. Op de website (www.eft.ca) kun je ook transcripts van zittingen vinden, en praat er vooral ook over met je collega's. Een van de dingen die gebeuren en die ik vooral ook zo leuk vind, is dat mensen naar deze *externships* komen en dan weer teruggaan naar hun woonsteden en mij na een paar maanden mailen om te melden dat zij een EFT-discussiegroep zijn begonnen of een EFT-intervisiegroep. En dan mailen ze weer een paar maanden later of we niet iemand kunnen sturen voor een training. Dat gebeurt in Finland en Korea en in veel steden in Noord-Amerika. Ik ben zo ook al eens in Amsterdam geweest. Wat ook helpt is dat de technologie steeds beter wordt. Dus als het nodig is, kunnen we lange-afstand-supervisie aanbieden. We gebruiken daarvoor tapes en webcams. Ik zal je een voorbeeld geven. Ongeveer vijf jaar geleden werd ik gebeld door een collega van het New York City Fire Department die mij vroeg: 'Dr. Johnson, al mijn collega's van het korps ontvangen counseling maar hun huwelijken vallen toch uit

elkaar na 9/11 en niemand weet hoe we ze het beste kunnen helpen. Ik heb wat geld in mijn budget, kan ik komen om EFT te leren?' Dat vond ik goed en George, mijn geweldige brandweermancollega, kwam en hij was een erg gretige student. Nu is George supervisor in New York. Hij is een EFT-centrum gestart en heel veel getraumatiseerde medewerkers van de New York City Fire Department ontvangen nu EFT. Als je het verder wilt brengen en mensen raken daadwerkelijk betrokken, dan ben ik verbaasd over wat er mogelijk is.

EFT kun je heel goed aanpassen aan allerlei culturele omstandigheden. Zo beoefenen we bijvoorbeeld ook EFT in Japan. Daar is een sterke code rond expressie van emoties. Het gaat daar over eer en het beschermen van de gevoelens van anderen. De benadering is transcultureel, juist omdat het over emoties en hechting gaat. Dit zijn universele aspecten van het menszijn. Ieder paar is een cultuur op zich en je zult EFT moeten aanpassen. Bij het ene paar ga je wat sneller, bij het andere wat langzamer. Dat geldt vermoedelijk ook voor de Nederlandse omstandigheden. Toen ik in Amsterdam was, had ik de indruk dat voor sommige mensen in de groep de manier van werken met emoties, doorgaan op emoties en soms stilstaan bij emoties en er op vertrouwen dat dit je ergens brengt, behoorlijk nieuw was. Dat viel me op, omdat ik het niet verwachtte. Ik vond de mensen in Amsterdam en in Nederland erg open en betrokken en gemakkelijk om mee om te gaan. Dus ik ver-

wachtte dat niet, maar ik herinner mij dat iemand tegen mij zei: 'Weet je Sue, wij zijn eigenlijk een grappig landje. We zijn nogal liberaal, vinden we zelf, maar we zijn ook niet zo gemakkelijk heel close ten opzichte van elkaar'. En dus is dit allemaal een beetje nieuw en moeten jullie daar nog een beetje aan wennen.

Peter Verboom

Literatuur

- Bowlby, J., (1969). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Hendrix, H., (1988). *Getting the love you want*. New York: Henry Holt and Company.
- Johnson, S., (2004). *Creating connection: the practice of Emotionally Focused Couple Therapy*. New York: Brunner-Routledge.
- Johnson, S. e.a. (2005). *Becoming an Emotionally Focused Couple therapist, the workbook*. New York: Routledge.
- Johnson, S., (2008). *Hold me tight, seven conversations for a lifetime of love*. New York: Little, Brown and Company.
- Mikulincer, M. & Shaver, Ph.R. (2007). *Attachment in adulthood: structure, dynamics and change*. New York/London: Guilford Press.
- Young, J.E., Klosky, J.S. & Weishaar, M. (2003). *Schema therapy: a practitioner's guide*. New York: Guilford Press.
- Willi, J. (1975). *Die Zweierbeziehung*. Reinbek: Rowohlt.