Van de auteur van *Houd me vast* – 55.000 exemplaren verkocht

Dr. Sue Johnson

Laat me niet los

Met oefeningen voor een levenslange en monogame relatie

KOSMOS

Laat me niet los

Dit boek is opgedragen aan mijn kinderen, in de hoop dat hun liefdesrelaties rijk, intens en bevredigend zullen zijn.

Maar ik draag dit boek ook op aan alle anderen van wie ik houd – mensen die me voortdurend een veilig plekje bieden, een zekere basis voor een vreugdevolle sprong in het onbekende. Jullie weten wel wie ik bedoel.

Laat me niet los

Met oefeningen voor een levenslange monogame relatie

Dr. Sue Johnson

KOSMOS
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSMOS
www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *Love Sense*
© 2013 Susan Johnson, Inc.
Deze editie kwam tot stand met toestemming van Little, Brown, and Company, New York, New York, USA. Alle rechten voorbehouden.
© 2014 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen
Vertaling: Dick van Alkemade
Bewerking: Petra Deij en Karin Wagenaar
Omslagontwerp: Nico Richter
Vormgeving: 2-D'sign, Amersfoort
ISBN 978 90 215 5629 1
ISBN e-book 978 90 215 5630 7
NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Mensen denken dat liefde een emotie is. Liefde is gezond verstand.
– Ken Kesey

Als je niet van iemand houdt, is alles betekenisloos
– E.E. Cummings

Inhoud

Inleiding 9

Deel een
De relatierevolutie

Hoofdstuk 1: Liefde: een paradigmaverschuiving 17
Hoofdstuk 2: Gehechtheid, de sleutel tot de liefde 39

Deel twee
De nieuwe liefdeswetenschap

Hoofdstuk 3: De emoties 69
Hoofdstuk 4: Het brein 93
Hoofdstuk 5: Het lichaam 121

Deel drie
Liefde in actie

Hoofdstuk 6: Liefde in de loop der tijd 159
Hoofdstuk 7: Rafelende banden 187
Hoofdstuk 8: Banden herstellen 219

Deel vier
De nieuwe wetenschap toegepast

Hoofdstuk 9: Een liefdesgeschiedenis 253
Hoofdstuk 10: Liefde in de 21ste eeuw 275

Dankwoord 311
Bronnen 313
Bibliografie 315
Register 339

Inleiding

We worden geobsedeerd door liefde en liefdesrelaties. Maar wat *weten* we eigenlijk van de liefde? Instinctief weten we dat er geen andere ervaring is die meer invloed zal hebben op ons leven, op ons geluk en onze gezondheid, dan ons succes in beminnen en bemind worden. We weten dat de liefde ons kwetsbaar maakt maar ook dat we nooit zo veilig en sterk zijn als wanneer we zeker weten bemind te worden. We weten dat op de moeilijkste momenten van ons leven alleen de troost van de mensen van wie we houden ons kan helpen. Maar ook al is onze soort rond het einde van het eerste decennium van de 21ste eeuw slim genoeg om atomen te splitsen en de ruimte te verkennen, we lijken nog steeds geen helder of nauwkeurig begrip te hebben van die intense band die van zo'n centraal belang is voor ons wezen.

In de geschiedenis van de mensheid is men het er altijd over eens geweest dat romantische liefde een raadsel is en altijd zal zijn, door haar aard niet te doorgronden. Het doet me denken aan Palamon, de gevangengenomen ridder uit de *Canterbury Tales* (Chaucer, 14de eeuw) die door zijn betraliede venster de schone Emily bespiedt die zingend bloemen plukt. Hij schreeuwt het uit van zielenpijn en legt zijn neef en medegevangene Arcrita uit:

Denk jij, neef, dat door de gevangenis
Mijn hart opeens door smart bevangen is?
'Dan denk je dwaas: ik hield mijn oog niet droog
Omdat daardoor een pijl mij 't hart in vloog,
En dat veroorzaakt binnenkort mijn dood.
De vrouw die ik net zag, in schoonheid groot,
Wandelend hier beneden in de gaarde
Is 't die mijn jammer en mijn tranen baarde.

Ik weet niet of ze vrouw is of godin,
't Zou Venus kunnen zijn, godin der min.'
– G. Chaucer, *De verhalen van Canterbury*
(vertaling Ernst van Altena,
Athenaeum-Polak & Van Gennep, 2009).

Voor velen van ons lijkt de liefde een betovering, een machtige en gevaarlijke kracht die ons treft zonder dat we erom hebben gevraagd.

Misschien komt dat wel doordat liefde zo verbijsterend en ontembaar lijkt dat we elk vertrouwen in de levensvatbaarheid van stabiele romantische relaties dreigen te verliezen. Pessimisme alom. Dagelijks lezen we in de pers verhalen over beroemdheden die in overspelige situaties zijn betrapt of we zien de beelden ervan op tv. We lezen online blogs waarin partnerruil wordt aanbevolen als dé manier om de onvermijdelijke sleur in je relatie tegen te gaan; ingezonden brieven waarin gesteld wordt dat monogamie een verouderd en onmogelijk idee is dat moet worden afgedankt. Als het gaat om liefde tussen volwassenen, lijken we de weg helemaal kwijt te zijn. En dat nu net in een tijd waarin, ironisch genoeg, romantische liefde belangrijker is dan ooit. De westerse samenleving wordt geteisterd door een tsunami van eenzaamheid, angst en depressiviteit. Tegenwoordig zijn liefdesbetrekkingen tussen volwassenen vaak de enige echte menselijke banden waarop we kunnen rekenen in onze krankzinnige wereld van mobiliteit en multitasking. Mijn grootmoeder woonde in een dorp met driehonderd inwoners dat haar een heel netwerk van kameraadschap en steun bood maar nu lijken de meesten van ons, als we geluk hebben, te leven in een gemeenschap van twee. Het zoeken naar en het zich vastklampen aan een levensgezel is geworden tot een dringende aangelegenheid in ons leven nu andere banden binnen onze leefgemeenschap zo op de achtergrond zijn geraakt. Alles wijst erop dat we steeds afhankelijker worden van onze partner als het gaat om steun en een emotionele band, terwijl we niet meer weten hoe we liefde moeten doen opbloeien en vasthouden.

Bovendien werken we onszelf vaak behoorlijk tegen als het gaat om ons verlangen naar liefde en betrokkenheid. Onze samenleving verheerlijkt emotionele onafhankelijkheid. Voortdurend worden we opgeroepen om voor alles en vooral van onszelf te houden. Een vriend zei me onlangs nog op een feestje: 'Zelfs jij zult het toch moeten toegeven. We leven in het algemeen in een afstandelijke en afwijzende samenleving. De mensen geloven niet meer in liefdesrelaties. Die hebben geen prioriteit. Trouwens, niemand heeft er nog tijd voor.'

Als klinisch psycholoog, relatietherapeut en onderzoeker van relaties raak ik steeds meer verontrust en gefrustreerd door de toestand waarin we zijn terechtgekomen en waarheen we op weg lijken te zijn. Door mijn eigen werk en dat van geachte collega's weet ik dat dat cynisme en die hopeloosheid misplaatst zijn. We beschikken tegenwoordig over een nieuw, optimistisch en praktisch perspectief op de romantische liefde. Het is gebaseerd op wetenschappelijke inzichten en maakt duidelijk dat liefde van levensbelang is voor ons bestaan. En liefde is helemaal niet iets raadselachtigs maar juist ten diepste logisch en begrijpelijk. Bovendien is ze flexibel en functioneel. Beter nog, ze is kneedbaar, herstelbaar en duurzaam. Kortom, we weten nu eindelijk en onweerlegbaar dat liefde 'zinnig' is. Dat woord is afgeleid van het Latijnse *sentire* oftewel 'waarnemen', 'gevoelen' of 'oordelen' maar ook 'zich bewust zijn'. En met dit boek wil ik je op weg helpen naar een bevredigende en duurzame liefde.

Uit *Laat me niet los* zul je te weten komen wat ik en andere wetenschappers hebben ontdekt gedurende dertig jaar klinisch onderzoek, laboratoriumexperimenten en toegepaste therapieën. Je zult zien dat liefde een fundamentele overlevingsstrategie is, dat het een essentiële taak van ons zoogdierenbrein is anderen te begrijpen en op anderen te reageren en dat juist ons vermogen op anderen te vertrouwen ons sterk maakt. Dat afwijzing en verlaten worden gevaarsignalen zijn die ons echt fysiek pijn doen, dat seksuele verliefdheid en nieuwigheid overschat worden en dat zelfs de meest gekwetste paren hun band kunnen herstellen als ze leren een beetje anders om te gaan met hun emoties.

Mijn eigen bijdrage betreft het herstellen van relaties. Doordat ik in de loop der jaren met duizenden wanhopige stellen heb gewerkt, heb ik een nieuw systematisch behandelmodel kunnen ontwikkelen, *Emotionally Focused Therapy* (EFT, emotiegerichte therapie), dat aansluit op onze behoefte aan contact en steun. EFT is de meest succesvolle methode tot nu toe om bedreigde relaties te herstellen, met een verbazingwekkend succespercentage van 70 tot 75 procent. Tegenwoordig wordt EFT standaard onderwezen aan hulpverleners in opleiding in minstens 25 landen over de hele wereld. Een vereenvoudigde versie van EFT voor paren die zichzelf willen helpen is te vinden in mijn vorige boek, *Houd me vast – Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*.

Dit zijn maar een paar resultaten van de wetenschappelijke speurtocht om het fenomeen liefde te begrijpen. In dit boek kom je nog veel meer onderzoeksresultaten tegen, maar ook de verhalen van vele stellen in bijzonder persoonlijke omstandigheden. (Alle verhalen zijn compilaties van diverse gevallen en zo vereenvoudigd dat ze algemene waarheden weerspiegelen. Namen en details zijn gewijzigd ter bescherming van de privacy). Je zult verbaasd zijn over wat je leest, met stomheid geslagen zelfs, maar je zult vooral ook nieuwe informatie krijgen, niet alleen over de aard van de liefde en hoe die ons allen persoonlijk raakt maar ook over wat liefde betekent voor ons als mensen, voor onze samenleving en de wereld. Alle onderzoekers zijn het erover eens dat een stabiele en liefdevolle relatie zonder meer de hoeksteen is van ons geluk en ons welzijn in het algemeen. Een goede relatie is waardevoller als garantie voor een goede gezondheid dan een verstandig dieet en een beter anti-verouderingsmiddel dan vitaminepillen. Een liefdevolle relatie is ook de sleutel tot het stichten van een gezin dat zijn leden de vaardigheden bijbrengt om een beschaafde samenleving in stand te houden: vertrouwen, ontvankelijkheid en samenwerking. Liefde is wat onze soort en onze wereld voedt.

De componist en toneelschrijver Jonathan Larson (1960-1996) heeft het mooi onder woorden gebracht in een lied uit zijn Broadwaymusical *Rent*, waarin hij de maat vraagt van 'vijfhonderdvijfen-

twintigduizend zeshonderd minuten', oftewel een jaar van je leven. Het antwoord luidt: 'Deel liefde, geef liefde, verspreid liefde… Meet je leven in liefde.' Dat is het enige wat zinvol is.

Ik schrijf dit boek niet alleen als een waarschuwing, maar ook als een openbaring en een belofte.

Deel een

De relatierevolutie

Hoofdstuk 1

Liefde: een paradigmaverschuiving

Ik geloof in de onweerstaanbare macht van de liefde, zonder haar te begrijpen.
Ik geloof dat liefde de geurigste bloem is in dit bestaan vol doorns.
– Theodore Dreiser

Mijn herinneringen zijn vol van de geluiden en de zichtbare bewijzen van liefde: de pijn in de stem van mijn oude grootmoeder als ze sprak over haar man, die bijna vijftig jaar eerder was overleden. Hij was seinwachter bij de spoorwegen en had haar, een dienstmeisje bij een nette familie, zeven jaar lang het hof gemaakt op de ene zondag die ze elke maand vrij kreeg. Hij stierf na 18 jaar huwelijk op eerste kerstdag aan een longontsteking, toen hij 45 was en zij net 40.

Mijn kleine, opgewonden moeder die door de keuken vloog naar mijn vader, een voormalig technicus bij de marine in de Tweede Wereldoorlog, die imposant in de deuropening stond en haar met zijn ogen verslond; toen ze me zag stond ze plotseling stil en vluchtte de keuken uit. Na dertig jaar met de deuren slaan en opgeheven vuisten verliet ze hem toen ik tien jaar was. 'Waarom maken ze steeds ruzie?' vroeg ik mijn oma. 'Omdat ze van elkaar houden, schatje,' zei ze. 'En als je hen zo ziet is het duidelijk dat niemand weet wat dat in godsnaam betekent.' Ik weet nog dat ik dacht: nou, dat doe ik dus niet met die liefde. Maar ik deed het wel.

Ik zeg tegen mijn eerste grote liefde: 'Ik weiger dat belachelijke spelletje mee te spelen. Het lijkt net of ik van een rots val.' Na een paar maanden huwelijk huil ik en vraag me af: waarom houd ik niet

meer van die man? Ik kan niet eens aangeven wat er ontbreekt. Een andere man glimlacht stilletjes naar me en ik leun net zo stilletjes achterover en laat me in de afgrond vallen. Er ontbrak niets aan.

Jaren later zie ik de laatste restjes ijs eindelijk smelten op ons meer, een ochtend in begin april, en ik hoor mijn man en mijn kinderen achter me aan door de bossen lopen. Ze lachen en praten en ik kan een moment de zo intense vreugde grijpen, het soort vreugde dat meer dan genoeg is om mijn hart levenslang te vervullen.

Pijn, drama, vervoering en bevrediging. Waarover? Waarvoor?

***

Liefde kan op duizend verschillende manieren beginnen, met een oogopslag, een blik, een gefluisterd woord, een glimlach, een compliment of een belediging. Ze gaat door met strelen en kussen of misschien met fronsen en geruzie. Ze eindigt met stilte en triestheid, frustratie en woede, tranen en soms zelfs met vreugde en gelach. Ze kan slechts een paar uren of dagen duren of ze trotseert de jaren, tot voorbij de dood. Het is iets waarnaar we op zoek zijn of ze vindt ons. Het kan onze redding zijn maar ook ons verderf. Als liefde er is, brengt ze ons in vervoering en als we haar niet hebben of verliezen zijn we ontroostbaar.

We hunkeren naar liefde, verlangen ernaar, worden ernaartoe gedreven maar we begrijpen haar nog steeds niet echt. We hebben de liefde een naam gegeven, haar kracht erkend en haar hoogte- en dieptepunten beschreven. Maar we staan nog steeds tegenover vele raadsels. Wat betekent het van iemand te houden, een liefdesrelatie te hebben? Waarom zijn we zo op zoek naar liefde? Wat maakt dat liefde ophoudt? En wat maakt dat ze blijft bestaan? Valt er over de liefde iets zinnigs te zeggen?

In alle tijden is liefde een mysterie geweest dat voor iedereen ongrijpbaar was – voor filosofen, moralisten, schrijvers, wetenschappers net zo goed als voor geliefden zelf. De Grieken bijvoorbeeld onderscheidden vier soorten liefde maar hun definities overlappen elkaar voortdurend wat nogal verwarrend is. *Eros* was de aanduiding

voor de gepassioneerde liefde, al dan niet gepaard gaande met seksuele aantrekkingskracht en begeerte. Ook nu zijn we nog steeds in de war. Google.com heeft bekendgemaakt dat de meestvoorkomende zoekopdracht met de vorm 'Wat is …' in Canada in 2012 luidde 'Wat is liefde?' 'Dat zegt niet alleen iets over de populariteit van het onderwerp dat jaar, maar ook over de menselijke conditie,' zei Aaron Brindle namens Google. Een andere website, *canyoudefinelove.com* vraagt mensen uit alle werelddelen om definities en ervaringen. Als je door de antwoorden scrolt, zul je het met de makers van de site eens zijn dat 'er evenveel unieke definities zijn als mensen op aarde.'

Wetenschappers proberen wat nauwkeuriger te zijn. Zo beschrijft psycholoog Robert Sternberg van de Oklahoma State University liefde als een mengsel van drie bestanddelen: intimiteit, hartstocht en betrokkenheid. Mooi, maar het is niet de oplossing van het raadsel. Intussen verklaren evolutionair biologen de liefde als een voortplantingsstrategie van de natuur. Op het abstracte niveau van het bestaan als geheel zit daar wel wat in. Maar om zo de aard van de liefde te benaderen in ons leven van alledag is nutteloos. De meest populaire definitie is misschien nog wel dat liefde… een mysterie is! Voor diegenen onder ons (dat wil zeggen voor de meesten) die proberen haar te vinden, te herstellen of te behouden, is deze definitie een ramp. Ze biedt ons geen hoop.

Is het eigenlijk van belang dat we de liefde begrijpen?

Als je deze vraag dertig tot veertig jaar geleden had gesteld had bijna iedereen gezegd: 'Eigenlijk niet.' Hoe krachtig ook, liefde werd niet beschouwd als een essentieel onderdeel van het dagelijks leven. Liefde werd gezien als iets aparts, een afleiding, een luxe zelfs en dikwijls nog een gevaarlijke luxe ook (denk maar aan Romeo en Julia of aan Abélard en Héloïse). Van belang was alleen wat er nodig was om te overleven. Jij verbond je leven aan je gezin en je gemeenschap en zij zorgden voor voedsel, onderdak en bescherming. Al vanaf de oudste ideeën over het huwelijk was duidelijk dat als je je eigen leven verbond aan dat van een ander, je dat deed om uiterst praktische en niet om emotionele redenen: om je omstandigheden te verbeteren, om macht en rijkdom te verwerven, om erfgenamen voort te brengen die titels en eigendom

In dit boek beschrijft Sue Johnson op een inzichtelijke manier wat we inmiddels ook in de wetenschap weten over de liefde. Zij neemt ons mee langs allerlei onderzoeken en experimenten waaruit blijkt dat mensen niet geboren zijn om alleen te zijn, maar juist om zich te verbinden met anderen. Pas dan zijn we op ons best! Daarbij gaat het niet om het inleveren van onze zelfstandigheid, maar juist om de gezamenlijkheid die ons kracht geeft.

Sue Johnson leert ons over hechting, liefde, het lichaam, de veranderingen in relaties, en de manieren om relaties te verbeteren. Aan de hand van de lotgevallen van anderen en oefeningen om het geleerde zelf in de praktijk te brengen leert zij ons relaties te verdiepen en beter te begrijpen.

Zo leren wij contact te maken met anderen, reacties van anderen beter te duiden en onszelf en onze eigen angsten beter te uiten. En dan blijkt die levenslange, fijne en monogame relatie ineens veel dichterbij dan we dachten!

DR. SUE JOHNSON is klinisch psycholoog en vooraanstaand deskundige in de relatiewetenschap. Ze ontwikkelde de Emotionally Focused Couple Therapy (EFT) en schreef het boek *Houd me vast* bij die methode.

KOSMOS
NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

9 789021 556291
www.kosmosuitgevers.nl