Bestaat er zoiets vaags als de 'helende kracht van liefde'? Jazeker, zeggen deze deskundigen, liefde is zelfs een fundament. "Het gevoel er niet alleen voor te staan, is een machtig iets."

LIEFDE HEELT

De Amerikaanse psycholoog dr. Sue Johnson is duidelijk over liefde: 'Liefde is geen kers op de taart. Het is ook geen geneesmiddel. Liefde is nog veel meer: het is een fundament van onze gezondheid.'

"Gedeelde smart is halve smart. Dat is precies de reden waarom duurzame liefdesrelaties zo gezond zijn voor een mens", meent ook relatie- en psychotherapeut Karin Wagenaar. "We zijn niet gemaakt om alleen te zijn. Niet voor niets is eenzame opsluiting een van de meest traumatische gebeurtenissen voor een mens."

Coach Albert Sonnevelt denkt daar net zo over. "Bij dierexperimenten zie je dat eenzame apen meer stresshormonen aanmaken dan dieren met een metgezel. Wanneer ze in groepen leven, is de cortisolaanmaak (ondanks alle onderlinge spanningen!) zo goed als nul."

LAGE DIJKEN

Zowel Wagenaar als Sonnevelt menen dat mensen met een duurzame liefdesrelatie beter in staat zijn emoties en stress te kanaliseren en te verwerken. Dit onderschrijft professor Theo van Tilburg. Hij is als socioloog aan de Vrije Universiteit Amsterdam gespecialiseerd in eenzaamheid. "Uit groot epidemiologisch onderzoek blijkt dat eenzame mensen sneller overlijden. Dat komt enerzijds omdat zij minder gezond leven. Ze roken meer, drinken meer alcohol, bewegen minder en eten ongezonder. Maar los van deze risicofactoren sterven ze ook eerder aan allerlei chronische aandoeningen."

Er is geen echte 'eenzaamheidsziekte', want daarvoor zijn de aandoeningen te uiteenlopend. "We denken dat het komt omdat eenzame mensen meer stress ervaren", ►

"Uit onderzoek blijkt dat gelukkige koppels niet minder ruzie maken, maar dat zij beter ruzies kunnen repareren"

TEKST GEBKE VERHOEVEN / FOTOGRAFIE MARGREET VLOON

"Aan eenzaamheid ga je niet direct dood, het is een sluimerend gevaar voor je gezondheid"

stelt de socioloog. "Er is niemand die je helpt relativeren of aan wie je je verhaal kwijt kunt. Dus stapelt stress zich op. Van stress weten we dat het is als een dijk die je verlaagt: je weet dat hij ooit doorbreekt, maar waar? Meestal op een zwakke plek. Aan eenzaamheid ga je niet direct dood. Maar dat het een negatief effect heeft op je gezondheid, is zeker."

Stress laat onze bloeddruk stijgen, net als onze hartslag. We kunnen minder goed onthouden en uiteindelijk tasten voortdurende spanningen ook het immuunsysteem aan. Ook dat kan een chronische ziekte of een acute kwaal opleveren. Zelfs een wond geneest minder vlot wanneer het stresshormoon cortisol door de aderen vloeit.

DE R IN LIEFDE

Volgens socioloog Van Tilburg is een liefdespartner ook heel 'praktisch gezond'. "Eenzame mensen hebben niemand die zegt: 'Ga eens naar de dokter of stap vanavond eens vroeg in je bed'. Niemand die ze corrigeert, controleert, stimuleert of voor ze zorgt. Het blijkt dat we dat soms toch nodig hebben. Overigens hoef je die steun niet altijd van een partner te krijgen, het mag ook je moeder zijn of een goede vriendin. In de praktijk zal het toch meestal je man of vrouw zijn die je hierin stuurt."

Behalve het delen van stress en emoties zit er nog een voordeel aan het hebben van een geliefde: je bent elkaars spiegel. Sonnevelt: "De liefde die in jezelf zit, zie je gereflecteerd in de ander. Het herinnert je eraan dat je een onderdeel bent van een groter geheel. Die verbondenheid is onze oorspronkelijke staat van zijn. Problemen ontstaan vaak als we geen verbinding hebben met een ander, als je in isolement zit en geen uitweg ziet. Zodra je weer het contact aangaat (en dat hoeft niet per se een liefdesrelatie te zijn!) vervult je dat met levensenergie die je krachtiger maakt. Het gevoel er niet alleen voor te staan, is een machtig iets."

Volgens Sonnevelt zorgt een partner voor drie gezonde 'r's' in je leven: regelmaat, rituelen en relaties. "Als je je leven deelt met een ander, eet je samen, kijk je samen televisie, je gaat samen naar bed: zulke handelingen zorgen voor rust en regelmaat. Een levensritme. Bij die zekerheid vaart een mens wel."

"Verder vier je in de liefde het gevoel van verbondenheid. Het is de kus bij vertrek naar je werk, een etentje tijdens je zoveel jaar samenzijn of 'lepelen' voor het slapengaan. Die rituelen geven je een gevoel van geborgenheid. Ook dat is een basisbehoefte van ieder mens."

De laatste 'r' is die van relaties. "Dankzij je geliefde besef je dat je niet alleen voor jezelf leeft, maar dat je onderdeel uitmaakt van een groter geheel. Dat geeft je leven meer betekenis."

Maar hoe goed moet een relatie zijn, wil je er gezonder van worden? "Inmiddels weten we dat een veilige relatie waarin partners beantwoorden aan elkaars behoeften, bepalend is voor je welzijn", zegt Wagenaar.

Wat is een veilige relatie? "Een relatie waarin je je gerespecteerd en geliefd voelt, waarin je mag zijn wie je bent en waar genoeg vertrouwen is om emoties en stress te delen."

"Liefde maak je niet alleen, daar heb je elkaar voor nodig", vult Sonnevelt aan. "Het is een gemeenschappelijk doel in elke relatie. Als het goed zit, is het geen geven en nemen, maar geven en delen. Met geven bedoel ik: elkaar aandacht schenken. Kunnen delen is durven zeggen waar het op staat en jezelf kunnen zijn. Dat vraagt het vertrouwen om je kwetsbaar op te stellen."

Dat klinkt super. Maar niet voor iedereen is het vanzelfsprekend om zo in een relatie te staan. Of we dat kunnen, hangt af van de manier waarop we ons als kind aan onze moeder hebben gehecht, schrijft klinisch psycholoog dr. Sue Johnson in haar boek 'Houd me vast'. Wagenaar legt uit: "Als je als kind genoeg warmte, geborgen-

Wie leert hechten, leert liefhebben

Zeven op de tien koppels met relatieproblemen worden met Emotionally Focused Therapy (EFT) weer gelukkig in hun relatie. Wat is EFT?

Tijdens een behandeling van Emotionally Focused Therapy (EFT) hoeven stellen niet over hun verleden te praten, niet diep in hun psyche te duiken of met seks te experimenteren voor een betere relatie. Wat volgens de Amerikaanse psycholoog dr. Sue Johnson (de grondlegger van EFT) wel belangrijk is, is het besef dat je gehecht bent aan je geliefde en dat je hem nodig hebt. Er is sprake van een emotionele afhankelijkheid. Je zoekt bij hem de warmte, liefde en geborgenheid die nodig is om je veilig te voelen en jezelf te kunnen zijn. Met het inzicht dat deze behoefte schuilgaat achter ruzie, onmacht of frustratie, is het vaak makkelijker om elkaar begripvol te benaderen. Op die manier kan de onderlinge (emotionele) band gesmeed of versterkt worden.

Emotionally Focused Therapy (EFT) is door de American Psychcological Association erkend als een empirisch bewezen behandeling.

heid, liefde en vertrouwen hebt gekregen van je moeder (en later ook je vader), geeft je dat een basisvertrouwen mee. Dat basisvertrouwen bepaalt hoe je de wereld om je heen bekijkt en hoe je ermee omgaat. Of je stress kan hanteren, of je van jezelf houdt en hoe je in de liefde bent."

Kan diegene die zich niet veilig kon hechten aan zijn moeder, geen goede liefdesrelatie hebben? "Nee, maar de manier waarop we ons hechten, vormt wel een blauwdruk voor alle relaties die volgen. Inmiddels weten we uit onderzoek dat elk mens een veilig hechting kan leren ontwikkelen, mits hij of zij een relatie heeft met een partner bij wie hij zich veilig en vertrouwd voelt."

OPBLOEIEN

Volgens de Emotionally Focused Therapy van Johnson is er in een liefdesrelatie sprake van meer gelijkwaardigheid dan in een relatie tussen moeder en kind. Wagenaar: "Als je partner er niet voor je is, springen emoties alle kanten op. Angst voert de boventoon. Bij een sterke verbinding met je geliefde, kun je die angst weg relativeren. Maar als vertrouwen ontbreekt, kan het allesoverheersend worden. Omdat het gaat om het gemis van een fundamentele behoefte, slaat het lichaam alarm alsof onze overlevingskansen bedreigd worden. Het brengt twee reacties teweeg: we denken niet meer na. We voelen en handelen."

Vandaar dat we soms gekke dingen doen als we onze geliefde dreigen te verliezen. Vertrouwen is het sleutelwoord in elke relatie, stelt Wagenaar. "Uit onderzoek blijkt dat gelukkige koppels niet minder ruzie maken, maar dat zij beter ruzies kunnen repareren. Ze kunnen sorry zeggen, durven fouten toe te geven en zetten de eerste stap om het weer goed te maken. Dat zegt veel over hoe veilig je je voelt in een relatie. Als je toegeeft dat je fout bent, durf je je kwetsbaar op te stellen. Dat vergt vertrouwen."

Maar hoe herstel je het vertrouwen? Elkaar wiegen kan de impasse doorbreken, denkt Sonnevelt. "Het elkaar in de armen nemen en heen en weer bewegen, herinnert je onbewust aan de geborgenheid die je bij je moeder voelde. Vandaar dat wiegen de band met elkaar sterkt en enorm troostend is."

Daarnaast is het goed om in dagelijkse ruzies te beseffen, zegt Johnson, dat het niet gaat om die rondslingerende sokken of het niet helpen in het huishouden. "Achter het gekibbel steekt het gemis aan warmte, geborgenheid, liefde of vertrouwen. Als je dat weet, reageer je vaak milder."

Wagenaar vult aan: "Als je kwetsbare emoties leert te delen, ziet je partner iets nieuws. Iets wat hem op een andere manier raakt. Daardoor zal hij ook anders kunnen reageren." Met het doorbreken van oude patronen kan er iets nieuws opbloeien. ●

gezondNU

40+
Voorkom botontkalking
17 vragen & antwoorden

Psoriasis?
- meer vis
- minder bier

Schoonmoeders...
"Waarom neemt mijn man het steeds op voor zijn moeder?"

Minder boos
Dankzij multivitaminen

Nooit meer menstruatiepijn

Nr 2 februari 2011 €4.95
BP 8 710966 133200 01102

WWW.GEZONDNU.NL