
De Lemniscaat of interactiecirkel

De lemniscaat

Binnen **Emotionally Focused Therapy** (EFT) wordt de lemniscaat, de vorm van een liggende 8, gebruikt als visueel schema om de onderliggende dynamiek tussen partners helder in beeld te brengen. De lemniscaat staat hierbij symbool voor de cirkel van interacties waarin partners elkaar steeds opnieuw beïnvloeden. Het model helpt je te begrijpen wat er tussen jou en je partner (of een andere belangrijke persoon) gebeurt op het niveau van hechtingsbehoeften en emoties.

Wat laat de lemniscaat zien?

De lemniscaat toont hoe **gedrag en emoties van Partner A** doorwerken op **Partner B**, en andersom. Het maakt zichtbaar dat partners vaak vastlopen in terugkerende negatieve patronen (de eeuwig doorlopende lemniscaat), die voortkomen uit hechtingsbehoeften en hechtingsangsten die bij de partners spelen.

Hechtingsbehoeften

Hierbij gaat het om verlangens als:

- ❖ Behoeftte om gezien en gehoord te worden
- ❖ Behoeftte om geaccepteerd te worden
- ❖ Behoeftte aan nabijheid
- ❖ Behoeftte om begrepen te worden
- ❖ Behoeftte om belangrijk gevonden te worden
- ❖ Behoeftte om geliefd te voelen
- ❖ Behoeftte dat je partner jouw goede eigenschappen benoemt/ waardeert
- ❖ Behoeftte aan waardering

Hechtingsangsten

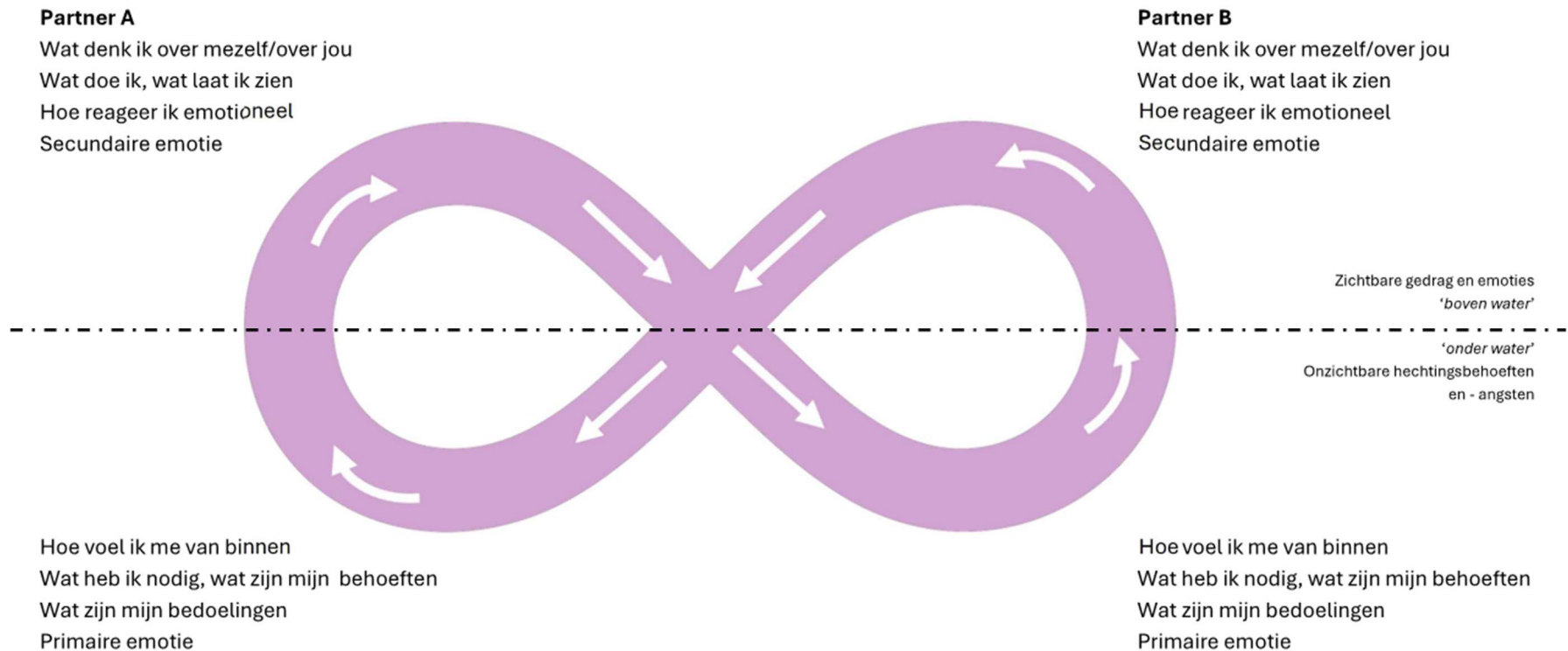
Hierbij gaat het om angsten als:

- ❖ Angst om genegeerd te worden
- ❖ Angst om verlaten te worden
- ❖ Angst om een mislukking te zijn
- ❖ Angst om niet geaccepteerd of gewaardeerd te worden
- ❖ Angst om niet goed genoeg te zijn
- ❖ Angst om je niet geliefd te weten/ te voelen
- ❖ Angst om gecontroleerd te worden

Op de volgende pagina vindt je de lemniscaat (ofwel interactiecirkel), ontwikkeld door EFT-relatietherapeut Scott R. Woolley. Het model is de symbolische vertaling van de dynamiek in een relatie, het maakte de negatieve interactiepatronen zichtbaar. Je bestudeert wat partner A doet en laat zien en hoe partner B daar op reageert. Dan

observeer je omgekeerd, wat doet partner B en hoe reageert partner A daar weer op. Je kijkt naar de complete interactiecirkel. Er is niet alleen aandacht voor de zaken waar een ruzie over is ontstaan, maar ook voor de onderliggende boodschappen; de hechtingsbehoeften en -angsten. Als er inzicht komt in deze onderliggende boodschappen, komt er ook ruimte voor het vinden van de oplossing. Patronen kunnen worden omgezet. Van wantrouwen naar vertrouwen, van gesloten naar open. Van verdedigen of aanvallen naar toenadering en verbinden.

Eerst kijken we naar het model van de lemniscaat, met de algemene termen. Daarna staan we uitgebreider stil bij het verloop van een negatieve interactiecirkel en wordt het model verder toegelicht aan de hand van voorbeelden.



Hoe werkt het interactiepatroon?

In een negatieve interactiecirkel reageren partners op elkaars **zichtbare gedrag en emoties** (bijvoorbeeld terugtrekken, huilen, hard gaan praten, verdedigen), terwijl de onderliggende emoties en behoeftes verborgen blijven. Beide partners blijven in feite reageren vanuit hun onderliggende pijn of angst, maar op een manier die de ander juist verder triggert. Zo ontstaat een **voortdurende lus, de lemniscaat**. De Engelse term voor de lemniscaat geeft dat voortdurende mooi weer: de Infinity Loop

Als we het model van de lemniscaat gebruiken, gaan we invullen:

- ❖ wat partner A doet of laat zien,
- ❖ wat partner B daardoor voelt,
- ❖ hoe partner B dat weer aan de buitenkant laat zien,
- ❖ en wat partner A daar van voelt.

Bij het thema 'voelen' kijken we naar de eerder genoemde behoeften en angsten.

Een voorbeeld van een negatieve interactiecirkel

We volgen een gesprek tussen Jaap en Marieke. Ze hebben onenigheid over het plannen van een weekendje weg.

In de eerste versie wordt het gesprek beschreven zoals het letterlijk heeft plaatsgevonden. Je leest wat ze hebben gezegd en wat ze hebben gedaan.

In de tweede versie zie je hetzelfde gesprek, maar krijg je de 'ondertiteling' erbij: de zaken die bij Jaap en Marieke van binnen hebben gespeeld. Die ondertiteling gaat over de hechtingsbehoeften en -angsten. Als laatste vullen we het model van de lemniscaat in, een soort samenvatting van dit gesprek.

Het feitelijke gesprek

- J: Zal ik mijn laptop na het eten pakken? Dan kunnen we ons weekendje naar Cadzand gaan plannen.
- M: Moet dat nu?
- J: Eh, ja, het liefst wel. Straks zijn alle hotels volgeboekt. Ik wil het liefst een kamer met zeezicht.
- M: We kunnen toch morgen ook nog wel kijken?
- J: Liever niet, de keus wordt steeds kleiner.
- M: Wat zit je nou moeilijk te doen, zo erg zal het toch niet zijn. Het weekend is pas over 8 weken.
- J: Ik wil het graag regelen!
- M: Nou zeg, jij zit ook altijd te drammen.
- J: Hoezo ben ik aan het drammen? Vorige keer waren we ook al te laat voor die mooie kamers.



M: Maak je toch niet zo druk.

J: Ik maak me niet druk. Ik wil graag een kamer die uitkijkt op zee. Dat wilde jij toch vorige keer ook.

M: Zo heb ik helemaal geen zin in het weekendje, altijd dat pushen.

J: Laat maar zitten, dan gaan we niet. Het is bij jou altijd hetzelfde, geen moeite doen en dan straks wel zeuren dat het niet goed is.

We kunnen zien dat Jaap en Marieke 'boven water' ruzie hebben over het plannen het weekend. Jaap wil het na het eten gaan doen en Marieke wil het later. Maar wat speelt er bij Jaap en Marieke van binnen? Wat gebeurt er 'onder water'? Hieronder bekijken we het gesprek opnieuw, maar nu aangevuld met de 'ondertiteling'.

Het gesprek met ondertiteling

J: Zal ik mijn laptop na het eten pakken? Dan kunnen we ons weekendje naar Cadzand gaan plannen.

Jaap wil laten zien dat hij behoefte aan een weekendje samen met Marieke.

M: Moet dat nu?

Marieke reageert licht afwerend. Ze heeft een drukke week achter de rug en wilde vandaag even slapen na het eten.

J: Eh, ja, het liefst wel. Straks zijn alle hotels volgeboekt. Ik wil het liefst een kamer met zeezicht.

Jaap voelt teleurstelling en twijfel. Wil Marieke dan niet graag met hem samen weg? Hij probeert zijn emotie te dempen en rationele argumenten aan te dragen om nogmaals aan te geven dat hij graag met haar weg wil.

M: We kunnen toch morgen ook nog wel kijken?

Marieke probeert haar ongeduld te onderdrukken, maar voelt nog steeds de behoefte om even te rusten en zou begrip van Jaap willen. Hij weet toch hoe druk ze het heeft gehad.

J: Liever niet, de keus wordt steeds kleiner.

Jaap wordt vlakker. Hij voelt zich afgewezen, hij vindt het weekendje blijkbaar belangrijker dan Marieke. Hij voelt onrust, misschien vindt ze hem ook niet meer zo belangrijk.

M: Wat zit je nou moeilijk te doen, zo erg zal het toch niet zijn. Het weekend is pas over 8 weken.



Marieke voelt dat Jaap vlakker wordt en kent dat van eerdere situaties. Ze vindt het lastig als het contact tussen hen beiden, ze voelt verdriet en frustratie. Ze probeert dat te onderdrukken door zich te richten op rationele argumenten, maar de boosheid zorgt voor hardheid in haar stem.

J: Ik wil het graag regelen!

De toon van Jaap verhardt ook. De pinnige reactie van Marieke is een trigger. Hij krijgt de indruk dat Marieke helemaal niet zoveel zin heeft in hun weekendje, dat ze er misschien wel onderuit wil komen. En dat terwijl hij juist zo'n behoefte had aan relaxed samenzijn zonder huishoudelijke taken. Misschien vindt zij dat wel niet zo belangrijk en dat is een onprettige gedachte.

M: Nou zeg, jij blijft altijd te drammen.

Marieke reageert aanvallend. Ze vindt het maar niks dat Jaap niet begrijpt dat ze nu even niets wil regelen, maar wil rusten. Zijn korte reactie en de verharding in zijn stem is voor haar een trigger. Hij dwingt de dingen altijd zo af, superirritant.

J: Hoezo ben ik aan het drammen? Vorige keer waren we ook al te laat voor die kamers aan de zee kant. Jij zei toen toch ook dat je dat jammer vond?

De aanvallende reactie van Marieke irriteert Jaap nog meer. Ze wil weer niets mee regelen, maar gaat straks zeuren dat het niet naar haar zin is. Superirritant.

M: Zo heb ik helemaal geen zin in het weekendje.

Marieke begrijpt niet dat Jaap niet wil begrijpen dat ze even niets wil doen. Ze is teleurgesteld en reageert defensief, zodat ze wat afstand van hem kan nemen.

J: Laat maar zitten, dan gaan we niet. Het is bij jou altijd hetzelfde, geen moeite doen en dan straks wel zeuren dat het niet goed is.

Jaap is erg gekwetst. Haar opmerking bevestigt zijn indruk dat Marieke niet samen met hem wil zijn. Hij gaat in de aanval om de emotionele afstand tussen hen nog groter te maken.

Kenmerkend aan relatiedynamiek is dat er op gevoelsniveau hele andere dingen gebeuren dan wat er zichtbaar is aan de oppervlakte. In het voorbeeld van Jaap en Mariek lijkt de discussie aan de oppervlakte ('boven water') te gaan over het boeken van een hotel. Onder de oppervlakte ('onder water') gaat het volledig over gevoel. Jaap voelt de angst dat Marieke niet zo graag met hem samen wil zijn, niet (meer) geliefd te worden. Marieke wil begrepen worden in haar behoefte aan rust en wil dat Jaap naar haar luistert.

Dergelijke gevoelens zijn sterke triggers in een relatie. Als je zo getriggerd wordt is het (vanuit je hechtingsysteem) logisch om automatisch te reageren op deze dreiging voor je hechtingsrelatie. Die automatische reactie kan bestaan uit protesteren, aanvallen of verdedigen. Maar deze reacties zijn vaak voor de ander weer een trigger en dan komt ook aan die kant een automatische reactie van protest, aanval of verdediging. En zo zit je samen in een voortdurende negatieve cirkel van actie en reactie.

Verder raak je ook gevoeliger voor relatief kleine opmerkingen als er spanningen in je relatie zijn. De automatische reacties vanuit je hechtingssysteem zullen dan sneller en steviger geactiveerd worden.

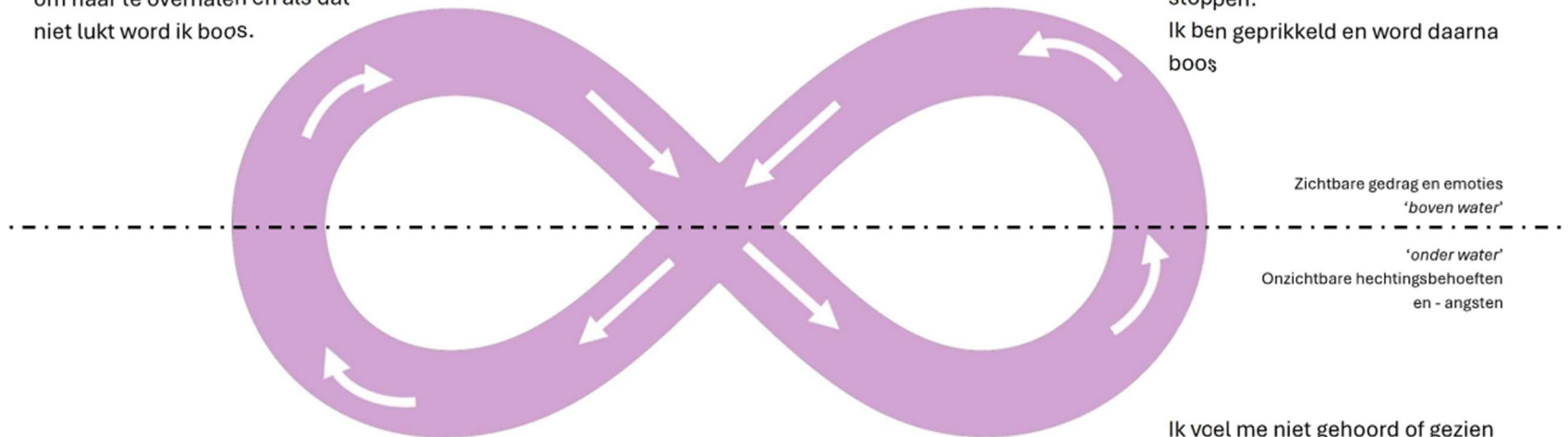
De samenvatting in het Lemniscaat-model

Jaap

Ik wil het weekend vandaag regelen
om een fijne kamer te hebben.
Ik blijf aandringen bij Marieke.
Ik gebruik rationele argumenten
om haar te overhalen en als dat
niet lukt word ik boos.

Marieke

Ik wil rust en vind dat Jaap blijft
drammen.
Ik reageer eerst afhoudend, later
aanvallend om hem te laten
stoppen.
Ik ben geprikkeld en word daarna
boos



Ik begrijp niet dat Marieke het niet mee wil regelen,
Ik ben bang dat ze me niet leuk genoeg meer vindt
om samen te zijn.
Ik wil dat ze me laat merken dat ze graag met me samen is.
Ik ben verdrietig en teleurgesteld.

Ik voel me niet gehoord of gezien
in mijn wens tot rust. Ik heb
behoefte aan begrepen worden,
ik heb even rust nodig om bij te
tanken na een drukke week. Ik wil
dat Jaap dat snapt. Ik ben
verdrietig dat hij dit niet snapt.



Hoe kun je uit de negatieve interactiecirkel komen?

Als één van beiden in staat is om 'iets' te doen aan de gevoelens die bij de ander 'onder water' spelen, is dat bijna altijd een ingang voor een verandering van de dynamiek en het doorbreken van de negatieve cirkel. Kijk maar in het volgende voorbeeld met Tim en Meryam. Ze zijn op weg naar het ziekenhuis, waar de vader van Tim herstelt van een operatie. We volgen hun gesprek, nu meteen met uitgebreide 'ondertiteling'.

M: Hoe kan ik ook al weer het beste rijden, via de weg door het centrum?

Meryam rijdt in haar auto. Ze spreekt hardop haar gedachten uit. Dat doet ze vaak tijdens het rijden, ook als ze alleen is. Het helpt haar nadenken over de route. Als ze met iemand samen rijdt verwacht ze niet meteen een reactie. Nu ze samen met Tim rijdt is het wel prettig als er daardoor een gesprek ontstaat, dat geeft haar een fijn warm gevoel van samenzijn. Ze vindt het spannend om in een ziekenhuis te zijn en haar spanning is minder als ze dat gevoel van samenzijn ervaart.

T: Wil je dat ik het even check op Google Maps?

Tim was blij dat Meryam wilde rijden, hij is gespannen om naar zijn vader te gaan. De operatie was fors en Tim is bang dat zijn vader veel pijn heeft. Hij vindt het niet prettig om zijn vader zo kwetsbaar te gaan zien. Hij was blij dat hij zijn aandacht even niet bij het rijden hoefde te hebben. Nu geeft ze aan dat ze de weg niet goed weet. Dat maakt hem wat onrustig, maar ook geïrriteerd. Ze wist toch dat hij even wat tijd voor zichzelf nodig had om zich voor te bereiden op het ziekenbezoek. In zijn reactie komt iets van de spanning mee.

M: Ja, dat vraag ik toch net!

Meryam merkt dat ze wat geschrokken van de geprikkelde toon van Tim. Hij was zo stil en nu ineens is hij geïrriteerd. Ze heeft al spanning en voelt meer afstand tussen haar en Tim, terwijl zij het juist fijn zou vinden om dat gevoel van samenzijn te hebben. Als het zo moet, kan hij die irritatie terugkrijgen.

T: Nee, je zei dat je niet wist hoe je het beste kon rijden. Ik weet ook niet of de weg door het centrum beter is op dit tijdstip. Dus ik vraag of ik het moet opzoeken voor je.

De toon van Tim verhardt. Hij voelt zich aangevallen door Meryam, haar reactie is veel te fel. Hij kan niet veel met die stevige emotie, dan wordt hij altijd automatisch rationeel. Dat is zijn manier om de duidelijkheid en neutraliteit terug te krijgen in het gesprek. Dat mechanisme werkt nog sterker nu hij al zo gespannen is om naar zijn vader te gaan.

M: Sjonge, wil jij soms rijden als je het beter kan?

Meryam reageert verdedigend. Ze voelt zich gekleineerd door de reactie van Tim. Alsof hij het allemaal beter weet. Heel irritant. Kijkt hij zo naar haar? Ze krijgt zo het idee dat ze niks goed kan doen, dat hij overal kritiek op gaat geven.



T: Vraag gewoon duidelijk wat je van me wil. Niet dat vage gemompel.

Tim's stem klinkt nu helemaal vlak. Hij is eigenlijk vertrokken uit het contact. Dat is een hechtingsreactie op het gesprek tot nu toe. Meryam lijkt hem niet serieus nemen in zijn poging aan te haken op haar vraag. Ze lijkt ook niet open te staan voor zijn uitnodiging om neutraal naar de zaak kijken. Beiden zijn triggers voor Tim. En dat wordt versterkt door de spanning die hij voelt voor het bezoek aan zijn vader. Automatisch zorgt zijn zenuwstelsel en zijn hechtingssysteem voor een soort van uitzoomen op de situatie. In die neutrale stand kan hij wachten tot het beter wordt...

M: Hé Tim, waar ben je nou? Ik vind het altijd zo lastig als je zo uitzoomt. Sorry dat het zo loopt, het zou veel fijner zijn als we elkaar zouden kunnen steunen als we bij je vader op bezoek gaan.

Meryam maakt contact met Tim en benoemt het uitzoomen. Ze weet dat dit zijn reactie is op spanning, op iets dat hem van binnen raakt. Ze beseft dat hij gespannen is voor het ziekenbezoek en zet haar eigen frustratie bewust even aan de kant. Ze maakt contact met een wat zachtere emotie en met zijn onderliggende behoefte aan steun en begrip. Ze voelt dat ze vooral samen, in contact, naar Tim's vader wil.

T: Ja, je hebt gelijk. Ik zie er wat tegen op. Ik wil ook graag zonder gemopper naar mijn vader.

Tim voelt zich gezien en begrepen door de woorden van Meryam. Hij kan dan weer terug in contact met haar komen.

Je ziet dat Meryam zich gedurende het gesprek bewust wordt van een reactie bij Tim, die ze van hem kent in moeilijke, stressvolle situaties. In plaats van haar gelijk willen halen in de discussie kan ze haar eigen behoefte even loslaten en focussen op datgene wat hij nodig heeft (hem zien in zijn spanning en hem steunen). Tim kan daardoor ook weer tot rust komen en tegemoet komen aan haar behoefte (verbinding).

Samengevat

Het lemniscaat-model van de EFT is een krachtig model om:

- ❖ de negatieve interactiecyclus zichtbaar te maken,
- ❖ onderliggende hechtingsbehoeften en angsten van beide partners te benoemen,
- ❖ inzicht te krijgen in hoe partners elkaar raken en activeren,
- ❖ en uiteindelijk nieuwe, veilige verbinding te creëren.

In plaats van strijd wie er 'gelijk heeft', verschuift de focus naar wat er 'onder water' gebeurt tussen jullie.

En daardoor naar de dingen die jullie werkelijk nodig hebben.

