

## Toelichting op de test

### Welke danspatronen zijn er?

Partners kunnen met elkaar een negatieve cirkel opbouwen. Als je dat snel herkent, bespreekbaar maakt en met je partner herstelt, is er niets aan de hand. Maar soms komen partners vast te zitten in hun negatieve dialogen.

Dr. Sue Johnson noemt dit een negatieve dans. Zij onderscheidt drie typen dansen:

1. **Wie is de boef:** een dans waarbij partners elkaar doorlopend bekritisieren en elkaar de schuld geven van de spanningen in hun relatie.
2. **Protestpolka:** een dans waarbij de ene partner de andere probeert te bereiken voor meer connectie, door eisen te stellen aan de ander. De andere partner ervaart dit als kritiek of druk en trekt zich terug om een conflict te vermijden. De eerste partner ziet dit als een bedreiging voor de relatie en rammelt nog harder aan de deur, waardoor de ander zich nog meer terugtrekt en zichzelf gaat afschermen. Dit is de meest voorkomende dans van paren met relatieproblemen.
3. **Verstijf en vlucht:** dit is de dans waarbij één van de partners nog wel op de dansvloer staat, maar niet meer danst. Deze partner is eigenlijk al met één been van de dansvloer af. De andere partner is vaak zo bezig met zijn of haar eigen dansposities dat dit niet of nauwelijks wordt opgemerkt. Groot is dan de verbazing als op een dag de partner die van de dansvloer aan het gaan is zegt niet meer te willen dansen en voorstelt om uit elkaar te gaan.

### De behoefte aan verbondenheid met onze partner zit in ons brein ingebakken

We zijn ons deze dansen niet zo erg bewust. De gevoelens die we erbij hebben zijn ingebakken in ons limbisch systeem in onze hersenen. Ze zijn direct gekoppeld aan onze primaire reflexen die we vertonen als we ons in een bedreigende situatie bevinden. We gaan dan vechten, vluchten of we verstijven. Veilige emotionele verbondenheid is een menselijke behoefte die ook in het limbisch systeem ingebakken zit. En die veilige emotionele verbondenheid willen we vooral ervaren bij onze partner. Wanneer we echter het gevoel krijgen dat die verbondenheid wordt verstoort, gaan in onze hersenen de alarmbellen rinkelen. Dit gebeurt in nanoseconden. Nog voor we er rustig over na kunnen denken, hebben we al gereageerd op onze partner: door te vitten, ons af te schermen, of verschrikt af te wachten tot het nare gevoel in onze buik is weggetrokken. We dansen onze negatieve dans niet omdat we niet om onze partner geven. In tegendeel. De passen worden in ons brein opgeroepen omdat onze partner zo belangrijk voor ons is. Stellen zeggen vaak: het lijkt wel of we niet mét en niet zonder elkaar kunnen.

### Je wilt op je partner kunnen rekenen

We raken aan onze partner gehecht. De liefde en betrokkenheid van onze partner is zo belangrijk, dat we in paniek raken als we signalen krijgen dat we daar niet op kunnen rekenen. In onze dans liggen vragen verborgen die voor ons van levensbelang zijn: Begrijp jij mij? Steun je mij als ik mij

kwetsbaar voel? Houd je rekening met mij? Kan ik op je bouwen? Erken je mij en accepteer je mij zoals ik ben? Het drama van de negatieve dans is dat we deze vragen niet bewust zijn en ook niet bewust stellen. Als onze relatie onder druk komt te staan menen we te signaleren dat het antwoord van onze partner NEE is. Dan zet ons zenuwstelsel alles in werking om een 'ramp' te voorkomen. We gaan dan vechten, vermijden of vluchten om de liefde op de korte termijn te behouden. Als we ons echter vaak bevinden in het patroon van vechten, vermijden of vluchten, brengen we onze relatie juist in gevaar. Deze reacties halen onze partner namelijk niet dichterbij, integendeel.

## **Kan het ook anders?**

Er is goed nieuws: als we eenmaal onze negatieve dans kunnen zien en herkennen, kunnen we hem ook stoppen. Als de dans gestopt wordt ontstaat er ruimte voor het herstellen van het vertrouwen in elkaar. Jullie kunnen dan werken aan meer ontvankelijkheid voor elkaar. Leren een respons te geven die jullie beiden goed doen voelen. Er ontstaat meer betrokkenheid op elkaar en jullie kunnen weer echt op elkaar rekenen. Dr. Sue Johnson noemt deze dans de Tango. Partners die elkaar goed aanvoelen en volledig op elkaar afgestemd, in één vloeiende beweging over de dansvloer bewegen.

Wil je niet de test doen maar wel met ons hierover doorpraten [maak dan een afspraak.](#)