

Vanuit de opleiding

Trainingen Emotion(ally) Focused Therapy in Nederland

Wies Verheul, Marijke Baljon, Juliette Becking en Stevie Yap

Inleiding

Onlangs heeft in Nederland een aantal Emotion(ally) Focused Therapy (EFT)-trainingen plaatsgevonden die druk bezocht zijn en veel enthousiasme bij de deelnemers hebben weten los te maken. Er is volop nieuw elan, er is energie aanwezig en er is de opwinding die uitgaat van iets nieuws. Tegelijkertijd lijkt er een opmerkelijke herontdekking aan de gang te zijn van cliëntgerichte, experiëntiële psychotherapie, waarbij met name een groep systeemtherapeuten die niet van oorsprong in de cliëntgerichte traditie is opgeleid kennismaakt met een benadering die de moment-tot-moment-empathie, een hoge graad van persoonlijke aanwezigheid en het cruciale belang van de rogeriaanse grondhoudingen, benadrukt.

In Groningen en Veldhoven waren het afgelopen jaar *Robert Elliott* (Glasgow) en *Jeanne Watson* (Toronto) te gast, die trainingen Emotion Focused Therapy hebben gegeven; in Oisterwijk gaven *Yolanda von Hockauf* (Vancouver), *Scott Woolley* (San Diego), *Lisa Ruderman* (San Diego), *James Furrow* (Pasadena) en *Kathryn Rheem* (Bethesda) afgelopen maart/april training in Emotionally Focused Therapy. Dit is een vorm van partnerrelatietherapie die ontwikkeld is door Sue Johnson waarbij zij het cliëntgerichte en systemische perspectief vanuit de hechtingstheorie heeft geïntegreerd. Beide vormen van psychotherapie hebben een gemeenschappelijke achtergrond, maar hebben zich in de loop van de tijd los van elkaar verder ontwikkeld.

In deze bijdrage verhelderen wij het verschil tussen beide vormen van EFT en doen we verslag van onze ervaringen tijdens de respectievelijke trainingen.

Plaatsbepaling

Emotion Focused Therapy is ontwikkeld door mensen als Robert Elliott, Jeanne Watson, Rhonda Goldman, Les Greenberg en Laura Rice.

Sue Johnson is oorspronkelijk opgeleid door Greenberg; zij publiceerden samen het boek *Emotionally Focused Therapy for Couples* in 1988. Johnson heeft later de theorie geherformuleerd in termen van de hechtingstheorie in haar boek *The Practice of Emotionally Focused Marital Therapy. Creating Connection*' (1996; 2004).

Greenberg c.s. hebben zich primair gericht op individuele therapie en de verdere ontwikkeling en verfijning van veranderingsmechanismen in psychotherapie. Het boek *Learning Emotion-Focused Therapy* van 2004 bouwt voort op *Facilitating Emotional Change* (Greenberg, Rice & Elliott) uit 1993.

Dit wat betreft de plaatsbepaling van beide EFT's: beide zijn afkomstig uit dezelfde stal en zijn zo'n 20 jaar geleden voor het eerst geformuleerd, de één primair gericht op de behandeling van individuen, de ander primair op (echt-)paren. Daarbij heeft Sue Johnson nadrukkelijk gekozen voor het hechtingsperspectief als centraal motiverende en organiserende factor. Het gaat hier om de theorie van *adult attachment*, die stelt dat de behoefte aan een veilige hechtingsfiguur niet alleen geldt voor het kind maar een behoefte is die levenslang aanwezig blijft.

Beide vormen van EFT zijn in de loop der jaren uitvoerig op hun effectiviteit onderzocht.

Sue Johnson heeft een grote naam in de wereld van partnerrelatietherapie en afficheert zich zeker niet in de eerste plaats als cliëntgerichte psychotherapeut. Haar benadering heeft in Nederland voet aan de grond gekregen door systeemtherapeuten als Karin Wagenaar, die vorig jaar de stichting Emotionally Focused Therapy Nederland heeft opgericht¹. Berry Aarnoudse en Jaap Kool, beiden cliëntgericht- en systeemtherapeut, hebben grootscheeps geïnvesteerd in het naar Nederland halen van trainers uit de VS en Canada, naaste medewerkers van Sue Johnson. Cliëntgerichte collega's als Nini de Graaff, Renate Geuzinge en Juliette Becking hebben Elliott en Watson naar Nederland gehaald. Het feit dat beide EFT-trainingen ongeveer op hetzelfde moment in Nederland plaatsvonden is dan ook een toevalligheid; de lijnen waarlangs dat is gelopen zijn totaal verschillend. Dit reflecteert de afstand die is ontstaan tussen Greenberg aan de ene kant en Johnson aan de andere kant. Sue Johnson zelf refereert in de presentatie van haar benadering ook niet of nauwelijks aan Greenberg. Het zijn gescheiden circuits geworden, waarbij beide wel – ongeveer – dezelfde naam dragen.

Wat betreft de verwarrende naamgeving het volgende: beide vormen van therapie noemen zich EFT. In het ene geval wordt *emotion* als zelfstandig naamwoord gebruikt, in het andere geval als bijwoord. De titel van de publicatie van Greenberg en Sue Johnson uit 1988 is *Emotionally focused therapy for couples*. Greenberg veranderde de naam later in *emotion focused*, terwijl Sue Johnson de oorspronkelijke term bleef gebruiken.

Robert Elliott schrijft hierover in zijn blog (www.pe-eft.blogspot.com) van 28 februari 2010 het volgende:

'Let's analyze the two forms semantically, to see if this sheds any light:

1. Emotion-focused means 'focused on emotion'. 'Emotion' here is a noun, pointing to the idea that the therapy is really about emotion.

2. Emotionally-focused means 'focused in an emotional manner'. 'Emotionally' here is an adverb, describing the therapy as dramatic and emotionally powerful.

It seems to me that both descriptors refer to important aspects of EFT, regardless of how it is spelled and who is in the therapy room.'

Voor alle duidelijkheid gebruiken wij hier de termen *EFT-individuals* (EFT-i) en *EFT-couples* (EFT-c) 

Emotion Focused Therapy (Greenberg)

Emotion Focused Therapy (EFT-i) is een vorm van cliëntgerichte psychotherapie – met name de experiëntiële variant binnen deze benadering – geïntegreerd met hedendaagse psychologische kennis, met name de emotietheorieën. In EFT-i werkt de therapeut met de hele persoon, niet met een syndroom of een klacht, en geeft aandacht aan elke cliënt in zijn of haar uniciteit. De therapeut is steeds gericht op het vormen van een ondersteunende, helpende relatie waarin de focus ligt op dat wat voor de cliënt op dat moment het belangrijkste is. Daarnaast is een aantal aspecten van Greenbergs aanpak nieuw of een verdere differentiatie van wat we bij Rogers en Gendlin zien. Kenmerkend zijn een hoge mate van procesdirectiviteit en het werken met processignalen (*markers*) en processtaken (*tasks*).

Greenberg liet zich – zoals gezegd – inspireren door de hedendaagse emotietheorieën. In Greenbergs therapietheorie spelen emoties een cruciale rol in het psychisch functioneren en in psychotherapie in het bijzonder: zij vormen het fundament van hoe wij onszelf in de wereld beleven. In essentie is een emotie een adaptieve vorm van informatieverwerking en een voorbereiding op actie. Emotie wordt gezien als de creatieve en organiserende kracht in het leven van een mens. Persoonlijkheidsverandering betekent in deze benadering het (beter) leren benutten en – waar nodig – herstructureren van emoties. De primaire taak van de therapeut is de cliënt te stimuleren om bij zijn gevoelservaringen stil te staan en de cliënt te helpen om nieuwe gevoelens tot zijn bewustzijn toe te laten. Dit kan leiden tot nieuwe inzichten, andere betekenisgeving en ander gedrag.

Het basisidee achter EFT is dat emoties adaptief zijn maar dat ze problematisch kunnen worden door bijvoorbeeld trauma's of doordat mensen leren emoties te vermijden of controleren. In EFT leert de cliënt dat emoties juist vertellen wat belangrijk is in een situatie en dat emoties waardevol zijn als gids. Voor de therapie betekent dit dat de therapeut de emoties van de cliënt kan gebruiken als een soort kompas. 'Every feeling has a need, and every need has a direction for action'. De sleutel tot effectieve verandering is het faciliteren van wat Greenberg c.s. noemen de emotionele intelligentie van de cliënt door het uiten, exploreren, begrijpen en herstructureren van emoties binnen een warme, veilige, empathische en ondersteunende relatie.

De belangrijkste elementen in de theorie waarop Greenberg c.s. (2004) hun werkwijze baseren zijn de volgende drie begrippen: emotieschema's, verschillende typen emoties en emotieregulatie. Zo worden bijvoorbeeld als type emotie onderscheiden de primaire en secundaire emoties enerzijds en aangepaste en onaangepaste emoties anderzijds. Een secundaire emotie is een reactie op de primaire emotie, bijvoorbeeld kwaadheid in reactie op opkomend verdriet. Een secundaire emotie verwijst niet (meer) naar de onderliggende behoefte (aan bijvoorbeeld troost) en is daarmee niet

adaptief. Een onaangepaste emotie treedt – net zoals een primaire emotie – direct op in reactie op een situatie, maar is ten gevolge van vroegere ervaringen maladaptief. Zo kan iemand die de ervaring heeft dat nabijheid tot grensoverschrijding leidt, agressief reageren op toenadering. Tot slot onderscheiden zij nog de instrumentele emotie waarbij de emotie niet actueel ervaren wordt maar wordt ingezet om een gewenste reactie uit te lokken. Het onderscheid tussen deze verschillende soorten emoties is van groot belang voor het type interventie. Deze verschillende interventies worden uitgebreid beschreven.

EFT-i geeft op grond van de theorie duidelijke richtlijnen voor behandeling; Elliott & Greenberg c.s. beschrijven hierin twee fases bij het de cliënt leren gebruik te maken van zijn/haar emoties: eerst het bewust worden en aanvaarden van emoties – het aankomen bij de emotie –, dan in de tweede fase het benutten en/of transformeren van de emotie. Beide fases worden onderverdeeld in vier stappen.

Naast deze algemene theoretische principes van het therapeutische veranderingsproces en belangrijke therapeut- en cliëntprocessen, voorziet EFT-i ook in de zogenaamde micromodellen van persoonlijkheidsverandering, ontwikkeld voor specifieke problemen. In tegenstelling tot Rogers' generalistische standpunt biedt EFT-i een gedifferentieerde aanpak van processtagnaties die een specifiek veranderingspad volgen en om een specifieke aanpak vragen. De therapeut moet zeer alert zijn op deze processignalen die wijzen op processtagnatie. Er zijn 12 processtaken (*tasks*) beschreven die door de therapeut kunnen worden ingezet bij bepaalde specifieke processignalen (*markers*). Bij een processtak gaat het steeds om het activeren en vervolgens reorganiseren van emotionele schema's.

Voorbeelden van een processignaal met bijbehorende processtak zijn:

- onduidelijk gevoel: focussen;
- onbegrijpelijk overreageren: systematische evocatieve ontvouwing;
- onverwerkte gevoelens naar anderen: legestoeldialoog;
- ondermijnende zelfkritiek: tweestoelendialoog.

Emotion Focused Therapy (EFT-i)-opleiding in Nederland

Door een aantal leden van de VCGP die zeer enthousiast zijn over deze vorm van therapie is het initiatief genomen om in samenwerking met Robert Elliott in Nederland een EFT-opleiding op te zetten.

Greenberg, Elliott en Watson zelf werken met een opleidingssysteem bestaande uit *level I*, *level II*- en *level III*-training.

In Nederland zijn er tot nu toe *level I*-trainingen gegeven (een vierdaagse training); van 24-27 november 2010 zal er opnieuw door Elliott en Watson een *level I* worden aangeboden; ditmaal in Veldhoven². Er zijn concrete plannen om snel daarna een *level II* te organiseren (3 x 2 dagen).

In de workshop van Robert Elliott en Jeanne Watson van maart 2010 was werden deelnemers die al eerder het eerste deel van de *level I*-training gedaan hadden

het vervolg aangeboden. Daarnaast werden de eerste twee trainingsdagen opnieuw aangeboden. In Groningen en Eindhoven hebben 55 mensen zo'n eerste tweedaagse gevolgd (part A). Er zijn nu 31 VCgP-leden die met succes de *level I*-training hebben afgerond.

Marijke Baljon, die al jaren regionale VCgP-bijeenkomsten in het Noorden organiseert, heeft daarbij gemerkt dat het kiezen van onderwerpen nauw luistert. Cliëntgerichte collega's komen doorgaans alleen voor het specifiek rogeriaanse. Vernieuwende ontwikkelingen buiten ons kader volgen ze wel elders. 'Dat heb ik altijd betreurd', zegt zij, 'omdat ik zelf het integreren van nieuwe mogelijkheden binnen ons kader erg inspirerend vind. Het uitwisselen van gezichtspunten en ervaringen in eigen kring doet me daarbij goed. Bovendien is het zo moeilijk om steeds weer een aantrekkelijk onderwerp te vinden. Ik ben daarom aangenaam verrast dat de EFT-i zoveel enthousiasme oproept'.

Voorafgaand aan training in Groningen is er nog een masterclass van één dag georganiseerd met tien VCgP-opleiders. Het waren warme, enthousiaste en leerzame dagen³. Boeiend is dat de EFT-i kans ziet de oude vertrouwde uitgangspunten en de veilige sfeer waarin emotioneel leren gefaciliteerd wordt te combineren met een moderne, wetenschappelijke aanpak. Sommigen noemen dat oude wijn in nieuwe zakken. Daarmee doen ze de aanpak tekort. Het is erg belangrijk om wat van waarde is in elke tijd opnieuw vorm te geven, zodat het blijft leven en groeien in de tijdgeest en voor volgende generaties. De publicaties vanuit de EFT-i laten zien dat er veel noeste arbeid voor nodig is om het psychotherapeutische handwerk te analyseren, te beschrijven en vervolgens wetenschappelijk te toetsen. Ze zijn niet altijd gemakkelijk leesbaar, maar als je de moeite neemt ze langzaam te lezen blijken ze zeer rijk van inhoud.

Emotionally Focused Couple Therapy (Johnson)

Van 24 maart tot een met 2 april 2010 werd in Oisterwijk door *Yolanda von Hockauf*, *Scott Woolley*, *Lisa Ruderman*, *James Furrow* en *Kathryn Rheem*, vooraanstaande opleiders uit de VS en Canada training gegeven in *EFT for couples*. Vorig jaar werden deze trainingen voor het eerst in Nederland gegeven en trokken ze veel belangstellenden. Dit jaar waren er wederom veel deelnemers, meer dan honderd, die startten met de vierdaagse basistraining⁴ (*externship*). Daarnaast vonden er maar liefst vijf vervolgentrainingen (*Core Skills Training*) plaats voor degenen die vorig jaar een basistraining hadden gedaan een zich nu verder wilden bekwamen in het doen van EFT voor (echt-)paren.

Een *Core Skills Training* duurt ook vier dagen en vindt plaats in groepen van maximaal 15 deelnemers. Iedere deelnemer brengt eigen videomateriaal in van een lopende behandeling, waardoor er ruimschoots gelegenheid is aan de hand van elkaars casuïstiek de theorie eigen te maken. De ingebrachte casus is telkens het uitgangspunt van een rollenspel waarin de deelnemers kunnen oefenen met therapeutische interventies.

In de *externship* waar Stevie Yap aan deelnam, na eerdere deelname aan een EFT-i-training, werd in vier dagen een basis gelegd om op een *emotionally focused*-wijze te werken met echtparen.

In duidelijke stappen werd dit proces uiteengezet. Het citaat in de klapper van de cursus van Yogi Berra 'If you don't know where you are going-you will wind up somewhere else' komt in het werken met echtparen maar al te bekend voor. Wat dit betreft geven de beschreven negen stappen van EFT-c houvast en richting. Niet zozeer als protocol of als richtlijnen op inhoudsniveau, maar als stappen in een therapeutisch proces en als mogelijkheden hoe je procesbevorderend (of moet je zeggen *attachment* bevorderend) zou kunnen werken.

De negen stappen worden verdeeld in drie fasen.

Fase 1 De-escalatie van de interactiecyclus

Stap 1 Assesment, tot stand brengen van een therapeutische werkrelatie.

Stap 2 Identificeren van de negatieve cirkel die een onveilige hechting – en daarmee de relatiestress – in stand houdt.

Stap 3 Contact maken met voorheen niet onderkende hechtingsgerelateerde emoties die ten grondslag liggen aan de posities van de partners in de negatieve cirkel.

Stap 4 Herdefiniëren van het probleem in termen van de negatieve cirkel, de onderliggende gevoelens en de hechtingsbehoeften.

Fase 2 Verandering van interactionele posities; creëren van binding

Stap 5 Toe-eigenen van de niet onderkende behoeften en aspecten van het zelf en deze integreren in de interactie.

Stap 6 Accepteren van deze (nieuwe) ervaringen van de partner; door van het delen van deze ervaringen komen tot een nieuwe vorm van interactie.

Stap 7 Bevorderen van verdergaande expressie van hechtingsgerelateerde emoties en verdieping van de emotionele betrokkenheid.

Fase 3 Consolidatie en integratie

Stap 8 Faciliteren van nieuwe oplossingen voor oude relatieproblemen.

Stap 9 Consolideren van nieuwe posities en nieuwe cirkels van nabijheid en verbondenheid.

Parallellen met het procesgericht werken vanuit een individueel psychotherapeutisch proces zijn daarbij vanuit ons kader te leggen. Yolanda van Hockauf nam als ervaren trainster (ook opleidingen gevend in onder meer Japan en Spanje) ons stapsgewijs mee in dit proces. Ze maakte hierbij ruimschoots gebruik van eigen voorbeelden van psychotherapieën met echtparen, soms vanwege haar oorspronkelijke Nederlandse *roots* zelfs in het Nederlands.

Natuurlijk ging het op de eerste dag over de eerste fase en met name over systemen en circulariteit. Er werd gekeken naar al langer bestaand videomateriaal van Sue

Johnson en gesproken over de interactionele patronen die zichtbaar werden. Daarbij werd ook via rollenspelen op experiëntieel niveau, meer aan den lijve ervaren, hoe vast je kan blijven zitten in de interactionele cyclus en de daarbij opgeroepen emotie. Wat dat betreft waren de tweede en derde dag van de training, waarin tevens twee live demonstraties plaatsvonden, zeer verhelderend. De attitude van de trainsters in het werken met deze echtparen was duidelijk onvoorwaardelijk acceptierend, vanuit een congruente grondhouding. Hierin werden de basisvoorwaarden om tot verdieping te kunnen komen en de meer kwetsbare gevoelens te bereiken, ook in EFT-c zichtbaar. Vooral in deze tweede fase van EFT-c kwamen veel overeenkomsten naar voren met de vierdaagse cursus van Robert Elliott en Jeanne Watson. Het langzaam empathisch in kunnen leven in de belevingswereld van de ander om te kunnen komen bij een meer primaire emotie, waarbij tentatief geprobeerd wordt de ander te laten exploreren wat hij mogelijk ervaart, reflecteerde duidelijk het cliëntgerichte perspectief. Vanuit het werk van Greenberg zijn daarbij veel handvaten gegeven om – het proces volgend – de emotie meer te kunnen bereiken of het proces met behulp van specifieke technieken meer te verdiepen. De moeite van andere professionals werkend vanuit een ander kader werd daarbij soms ook duidelijk. Het begrip *empathic conjecture* (empathische inschatting) werd niet altijd even duidelijk verstaan. Ook de zienswijze van een van de deelnemers die in de nabespreking van een live demonstratie naar voren bracht dat de man eigenlijk nog bij de vrouw borstvoeding zocht, werd door de trainsters vanuit een fenomenologisch- en hechtingsperspectief geherformuleerd. Zij opperde dat deze in zijn beleving van dreigend verlies – tijdelijk gescheiden wonen – vanuit een mogelijke paniektoestand reageerde. Veel meer moeite ervaarde Steve zelf in het weer terugbrengen van de mogelijk nieuw benoemde emoties in het kader van een hechtingsperspectief en om deze om te zetten in *enactments* (het rechtstreeks in dialoog brengen van deze emoties tussen de partners). De training van EFT-i en met name de tweestoelendialoog was hier behulpzaam bij, maar nog verre van eigen. Leidraad daarbij was dat EFT-c, zoals Sue Johnson zelf aangaf – ze was via skype op de derde dag in de plenaire zaal ruim een uur ‘aanwezig’ voor vragen – niet een cognitief doel nastreeft, maar op een voorzichtig gezamenlijk doorleefde wijze naar een emotioneel corrigerende ervaring in het hier-en-nu wordt toegewerkt. Wat is mooier dan daadwerkelijk te kunnen ervaren dat kwetsbare gevoelens en behoeftes uitgesproken en gevalideerd kunnen worden door de significante ander. Hopelijk kan of wil de ander dit ook horen. Sue Johnson gaf zelf hierbij nog een aansprekende metafoor: op Youtube is een filmpje te zien van Joshua Bell, die als topviolist – in het kader van een onderzoek naar perceptie – een prachtig vioolstuk speelt in de metro van Washington; slechts enkelen nemen echter even de tijd om naar hem te luisteren.

Wies Verheul volgde een van de *Core Skills Training*, het vervolg op de basistraining die zij in 2009 volgde. Behalve dat het in deze dagen ging over systemen, circulariteit en hechting, maakte de manier waarop de trainers enorm accuraat in hun empathie waren, indruk. Die was aanwezig in de interventies die zij ons aan de hand

deden terwijl we oefenden in de rollenspelen en in de manier waarop zij reageerden op het door ons ingebrachte videomateriaal en was te zien in de live demonstratie van Scott Woolley met een echtpaar, waarbij beide partners een traumageschiedenis hadden en waar het contact in de loop van de jaren bijna was stilgevallen. Met name voor de man was het heel moeilijk om meer van zichzelf bloot te geven. In het gesprek ging Woolley op een behoedzame manier te werk met een hoge graad van moment-tot-moment-empathie. Door precies aan te sluiten waar de cliënten op dat moment waren en dat te valideren was het mogelijk een (kleine, maar belangrijke) stap verder te zetten in het weer toegankelijk worden voor elkaar. *Slow down* en *slice it thin*, zeker bij trauma. Het gaat daarbij – naast de goedgekozen interventies – ook om een wijze van ‘er zijn’ die essentieel is: alert, empathisch, zowel zeer volgend als actief sturend, rustig en met humor. Bij de trainers die live demonstraties hebben gegeven was dit in hoge mate het geval wat hen in staat stelde onder de druk van een live demonstratie (topsport!) op authentieke wijze contact te leggen met het echtpaar. Hoewel de cliëntgerichte manier van werken binnen EFT-c als vertrouwd en zelfs als weldadig aanvoelde, waren er ook duidelijk andere – en nieuwe – elementen in de werkwijze van Sue Johnson. De partnerrelatie wordt in de eerste plaats beschouwd als een hechtingsrelatie en de interacties tussen de partners worden consequent geïnterpreteerd vanuit dit hechtingskader. Er wordt een duidelijke hiërarchie aangebracht in de primaire en secundaire emoties. De primaire emoties worden verondersteld te gaan over hechtingsbehoeften en hechtingsangsten. Als partners niet beschikbaar en/of responsief (meer) naar elkaar zijn wordt het uiten van het verlangen naar nabijheid en erkenning moeilijker; partners stellen zich niet meer kwetsbaar op. Door de (vermeende) afwijzing van het verlangen gezien te worden door de partner schakelen partners over op secundaire emoties: de ene partner reikt niet meer uit naar een niet-bereikbare ander, maar wordt boos, scherp en kritisch. De andere partner verdedigt zich en trekt zich terug, waarmee de ander zich opnieuw in de kou voelt staan, et cetera. Er ontstaat een circulair patroon waar partners op den duur in gevangen raken. Dit is een universeel patroon: bij verreweg het grootste deel van de echtparen die in problemen raken komt de één in de rol van de *pursuer* en de ander de rol van de *withdrawer* terecht. Als therapeut veronderstel je – eigenlijk per definitie – onderliggend aan de secundaire emoties de primaire hechtingsverlangens. Hoewel er contra-indicaties zijn voor EFT is de mate van *marital distress* dat niet. Als therapeut ben je dus – zeker in de beginfase – steunend en sturend, in de zin dat je de secundaire emoties accepteert, valideert en ze in een begrijpelijk kader plaatst. Immers, als je je partner dreigt te verliezen als degene bij wie je terecht zou willen kunnen en door wie je geaccepteerd wilt worden in wie je bent, gaat dat gepaard met heftige emoties. In wat lastig is bij het werken met echtparen – de ruzies, de soms hoog oplopende emoties – geeft dit kader bij uitstek een handvat, omdat je de intensiteit van de emoties goed kunt kaderen in hechtingstermen. Als therapeut zit je er bovenop: het is niet de bedoeling dat je het paar in de sessie elke keer de negatieve cirkel laat doorlopen. Als de (secundaire) emoties heftig zijn

laat je de interactie via de therapeut lopen. De therapeut biedt *containment* en veiligheid, en fungeert als model in de empathie voor de emoties die door eigen partner niet meer gehoord kunnen worden in zijn onderliggende betekenis en functie.

Wat Wies opviel is dat zij aanvankelijk – in de basistraining van vorig jaar – het consequent hanteren van het hechtingsperspectief in het werken met de echtparen als enigszins opdringerig heeft ervaren: alsof partners werd verteld wat ze zouden (moeten) voelen als primaire emotie. De therapeut helpt namelijk nadrukkelijk de vertaalslag te maken van de secundaire emoties naar de primaire emoties. Dit gevoel – van het opdringen van het hechtingskader – was echter niet, of veel minder, aanwezig bij deze vervolgraining. Dat heeft te maken met het meer vertrouwd raken met het kader (dat ‘logischer’) gaat aanvoelen en ook met de grote mate van herkenning bij de partners die vaak volgt op zo’n vertaalslag. Dat neemt niet weg dat in dit model het doorduwen van het hechtingsperspectief een valkuil kan zijn. Het blijft een zaak van empathie en timing.

Cross-overs

Als ‘extraatje’ gaf Yolanda von Hockauf een ééndaagse workshop *Emotionally Focused Therapy for Individuals*. Zij benadrukte ook nu het belang van emoties en meer in het algemeen de rechterhersenhelft (het impliciete, subjectieve, intuïtieve) in het doen van psychotherapie. ‘The right hemisphere is dominant in treatment, and ... psychotherapy is not the ‘talking cure’ but the affect communicating and regulating cure’ (Schore, 2009). In de therapeutische relatie gaat het over een emotioneel afgestemd zijn op de cliënt op een manier waarop dat ook tussen moeder en kind plaatsvindt: non-verbaal, via lichaamstaal en gezichtsuitdrukking, in hoe je je stem gebruikt en laat variëren al naar gelang wat er bij de cliënt gebeurt. Bij psychotherapie gaat het om *right brain to right brain communication*. De therapeutische relatie definieert zij als de interactie tussen de emotionele kwetsbaarheid van de cliënt en de emotionele beschikbaarheid van de therapeut. De therapeut fungeert als de veilige haven. ‘The very act of staying deeply attuned with our clients as they experience their unprocessed emotions provides them with a safe attachment experience that helps them regulate their emotions, reduce their stress response and increase their affect tolerance’, aldus Von Hockauf. Cliënten melden zich meestal aan met problemen die we als secundaire emoties kunnen herkennen (depressie, angst, frustratie, agressie) waarbij er – net zoals bij echtparen – sprake is van negatieve cirkels waarin men gevangen is geraakt. Deze negatieve cirkels kunnen zich zowel intern als met de buitenwereld voordoen. Ook hier gaat het er om de primaire emoties – zoals het verlangen naar waardering/erkenning en de angst voor afwijzing, *the attachment needs and fears* – rechtstreeks in communicatie te brengen, aanvankelijk binnen de therapie en later ook daarbuiten. Ook hier kan eventueel gebruik gemaakt worden van *enactments* in de vorm van tweestoelen- of legestoeldialoog.

Ter illustratie van haar werkwijze liet Von Hockauf een videofragment zien van een

individuele psychotherapie van haarzelf en deed zij een live demonstratie met een van de deelnemers die voor dat doel een cliënt speelde. Treffend was de mate waarin degene die de cliënt speelde geraakt werd door de interventies van Von Hockauf, zoals zij na afloop aangaf, juist door de non-verbale kwaliteit daarvan.

Ten slotte kregen wij een verbatim van een therapiegesprek van Sue Johnson (2008b) met een alleenstaande vrouw die gescheiden was na een gewelddadig huwelijk, een geïsoleerd leven leidt en alleen haar kat nog heeft. Het gesprek vindt plaats de dag na haar verjaardag waarbij ze van niemand iets heeft gehoord. In dit gesprek valideert Johnson de negatieve cirkel (cliënte is wanhopig, boos op de hele wereld, inclusief de therapeute, en sluit iedereen buiten) en de wijze waarop zij heeft gevochten voor zichzelf. Tegelijkertijd creëert ze openingen, verwoordt ze haar onderliggende verlangen naar contact en moedigt ze cliënte aan om risico's te nemen door in te gaan op een uitnodiging van een buurvrouw om te komen eten (pas in de loop van het gesprek bleek dat er wel een respons van iemand was geweest op haar verjaardag). Ook hier zien we het hechtingsperspectief van waaruit Johnson haar interventies doet: zij veronderstelt de hechtingsbehoeften die aanwezig zullen zijn onder het beschermende maar uiteindelijk tot isolatie leidende gedrag van cliënte.

We zien een eersteklas cliëntgerichte therapeute aan het werk die zowel heel empathisch volgend als sturend is vanuit een model dat het doorbreken van negatieve cirkels, voorkomend uit secundaire en/of onaangepaste emoties centraal stelt.

Sue Johnson en Yolanda von Hockauf beschrijven hiermee dus een model van EFT, gebaseerd op de hechtingstheorie, die ook bruikbaar is voor individuele therapie.

Greenberg, de andere protagonist, heeft op zijn beurt een model beschreven voor *EFT for couples*.

Naast het boek dat hierover is uitgekomen (Greenberg & Goldman, 2008) is er een artikel over verschenen in het winternummer 2008 van *Person-Centered & Experiential Psychotherapies* dat speciaal is gewijd aan partnerrelatietherapie (Greenberg & Goldman, 2008b). In dit nummer staat – uiteraard – ook Sue Johnson met een helder en beknopt artikel van haar benadering (Burgess Moser & Johnson, 2008). Greenberg zegt dat hechting weliswaar een centrale plaats inneemt, maar hij stelt dat we ons juist aangetrokken voelen tot personen die ons helpen ons emoties te reguleren. Hechting is dus een gevolg van affectregulatie en niet de oorzaak. Daarnaast veronderstelt hij – naast de behoefte aan nabijheid en veiligheid – een behoefte aan bevestiging van de eigen identiteit, die in het gedrang komt als de ene partner de ander domineert. Hij zegt hierover:

'Issues of power and control, which are often the most difficult interactions to deal with in therapy, arise out of struggles to maintain and enhance identity. (...) In these conflicts partners argue, not about being close or needing distance, but about being validated and respected or about not being seen, about feeling unimportant, diminished or not being able to exercise their capabilities – they argue to maintain their identities' (Greenberg & Goldman, 2008b, p. 284).

Als derde motivationele kracht noemt hij attractie: het plezier scheppen in de ander, geïnteresseerd zijn in de ander, aangetrokken zijn tot de ander. Zonder positieve gevoelens kan een relatie weliswaar functioneel zijn, maar niet floreren, en daarmee niet blijvend zijn (id, p. 285). Greenberg vraagt meer expliciete aandacht voor de dimensies macht en liefde, waar Johnson deze eveneens van belang zal vinden, maar zal veronderstellen dat machtsstrijd ontstaat wanneer niet in de primaire behoefte gezien te worden door de partner (*attachment need*) wordt voorzien. Ook positieve gevoelens krijgen weer kans als de negatieve cirkel doorbroken is en plaats heeft gemaakt voor een positieve, wederzijds bevestigende, cirkel. Het model dat Greenberg voorstelt lijkt – ondanks de verschillen – in grote lijnen overeen te komen met dat van Johnson. In de bespreking van Roelf Jan Takens van de video die is uitgebracht waarop een therapiegesprek van Greenberg met een paar te zien is (Greenberg, 2007), vallen eerder overeenkomsten dan verschillen op.

Met de toepassing van beide vormen, de variant van Les Greenberg en die van Sue Johnson, op ‘elkaars’ terrein is dit tweeluik over Emotion Focused en Emotionally Focused Therapy rond. Concluderend kunnen we zeggen dat EFT – in al zijn varianten en toepassingen – een krachtige en welkome impuls geeft aan de cliëntgerichte traditie.

Correspondentieadres

Wies Verheul

E-mail: wiesverheul@hetnet.nl

Noten

- ¹ www.emotionallyfocusedtherapy.nl Op deze website vindt u nadere informatie over de opleidingsroute en -mogelijkheden. De eerstvolgende basis cursus EFT-c zal in april 2011 plaatsvinden, zie hiervoor ook www.psyraad.nl. Op 20 november 2010 vindt het eerste EFT-c congres in Nederland plaats.
- ² Informatie kan worden ingewonnen bij Marianne Cairns, telefoon 040 –2558639.
- ³ In de evaluatie die in het kader van accreditatie plaatsvond kwam deze positieve beoordeling terug: de inhoud, wijze van presentatie en de lunch kregen op een vijfpuntsschaal een ruime 4. Er was alleen wat kritiek op de locaties. Dat er wat dat betreft sprake was van een zeer goede prijs-kwaliteitverhouding hebben de deelnemers zich waarschijnlijk niet gerealiseerd.
- ⁴ In april 2011 wordt een volgende basis cursus EFT-c georganiseerd, zie www.psyraad.nl.

Literatuur

- Burgess Moser, M., & Johnson, S.M. (2008). The integration of systems and humanistic approaches in emotionally focused therapy for couples. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 7(4), 262-278.
- Elliott, R., Watson, J., Goldman, R., & Greenberg, L. (2004). *Learning Emotion-Focused Therapy: The Process-Experiential Approach to Change*. Washington APA Books.
- Greenberg, L.S., & Johnson, S.M. (1988). *Emotionally Focused Therapy for Couples*. New York: Guilford
- Greenberg, L.S. (2001). *Emotion Focused Therapy. Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L.S. (2007). Emotionally focused therapy with couples (video). Washington D.C.: APA. Reviewed by Roelf Jan Takens. In: *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 8(3), 246-248.
- Greenberg, L.S., & Goldman, R.N. (2008). *Emotion-Focused Couples Therapy: The Dynamics of Emotion, Love and Power*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L.S., & Goldman, R.N. (2008b). The dynamics of emotion, love and power in an emotion-focused approach to couple therapy. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 7(4), 279-294.

- Johnson, S.M. (1996/2004). *The Practice of Emotionally Focused Marital Therapy. Creating Connection* (1st/2nd Ed.). New York: Brunner/Routledge.
- Johnson, S.M. (2008). *Hold me Tight, Seven Conversations for a Lifetime of Love*. New York/Boston/London: Little, Brown and Company (Nederlandse vertaling: Johnson, S.M. (2009). *Hou me vast*. Uitgeverij Kosmos (ISBN 978-90-215-3598-2; als dvd verkrijgbaar).
- Johnson, S.M. (2008b). Attachment and emotionally focused couple therapy: perfect partners. In J. Obegi & E. Berant (Eds), *Clinical Applications of Adult Attachment* (pp. 422-427). New York: Guilford Press.
- Krijgsman, L.J. (2009). Verslag basistraining Emotionally Focused Couple Therapy. *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie*, 47(4), 340-342.
- Snijder, A.M., & Johnson, S. (2008). Partnerrelatietherapie, een emotionally focused handleiding. In G. Lietaer, G. Vanaerschot, J. Snijders & R.J. Takens (Red.) (2008), *Handboek gesprekstherapie* (hoofdstuk 23, pp. 527-543). Utrecht: De Tijdstroom.
- Verheul, M.L.B. (2007). Workshop 'Emotion Focused Therapy' gegeven door Robert Elliott op 13 en 14 april 2007 in Heusden. *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie*, 45(3), 62-64.