



EFT: Emotion Focused Therapy – the Process-Experiential Approach to change (Greenberg, Elliott, Watson, Goldman)

EFT is een empirisch ondersteunde (gebaseerd op 25 jaar psychotherapie onderzoek), emotie-gerichte, humanistische behandeling. Het integreert persoonsgerichte-, gestalt- en existentiële therapieën maar dan vernieuwd met de hedendaagse psychologische kennis, met name de emotietheorieën.

In EFT werkt de therapeut met de hele persoon, niet met een syndroom of een klacht, en geeft aandacht aan elke cliënt in zijn of haar uniekheid. De EFT aanpak is daarom eerst en vooral cliëntgericht. Therapeuten nemen de hele persoon in aanmerking en zijn steeds gericht op het vormen van een supportieve, helpende relatie waarin de focus ligt op dat wat voor de cliënt op dat moment het meest belangrijk is. EFT is fundamenteel cliëntgericht en experiëntieel, maar een aantal aspecten van Greenbergs aanpak zijn nieuw of zijn een verdere differentiatie van wat we bij Rogers en Gendlin zien.

Als meest kenmerkend voor de Process Experiential Therapy, die later de naam EFT kreeg, noemt Greenberg: het neo-humanistische perspectief, het gebaseerd zijn op onderzoek, het persoonsgerichte maar *process-guiding relational stance*, de exploratieve responsstijl van de therapeut, en het gebruik van markers (proces-signalen) en markers (proces-taken).

Greenberg liet zich in hoge mate inspireren door de hedendaagse emotietheorieën. Zijn theorie van persoonlijkheidsverandering heeft hij dan ook geheel in het kader geplaatst van de zijn visie op emoties. Voor Greenberg 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. Basaal is emotie (op basale nivo van functioneren) 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 voor EFT het (beter) leren benutten van en – waar nodig – herstructureren van emoties. De primaire taak van de therapeut is de cliënt te stimuleren om bij zijn gevoelservaringen stil te staan. Dit biedt de cliënt de mogelijkheid om nieuwe gevoelens tot zijn bewustzijn toe te laten, wat kan leiden tot nieuwe inzichten, een andere betekenisgeving en ander gedrag. De therapeut helpt cliënten zich bewust te worden van en constructief en productief gebruikt te maken van hun emoties. Het basis idee achter EFT is dat emoties adaptief zijn maar dat ze problematisch kunnen worden door bijvoorbeeld trauma's of doordat mensen leren emoties te negeren of weg te stoppen. In EFT leert de cliënt dat in plaats van het

vermijden of controleren van emoties, emoties juist vertellen wat belangrijk is in een situatie en dat emoties waardevol zijn als gids. Emoties zijn richtinggevend: ze helpen ons bij het vinden van welke acties gepast, helpend en constructief zijn. Voor de therapie betekent dat dat de therapeut de emoties van de cliënt kan gebruiken als een soort kompas, die de cliënt en de therapeut leidt naar wat belangrijk is en wat de cliënt ermee moet doen. Een centraal principe voor de therapeut is steeds weer dat emotie toegang verleent tot wensen en behoeften van de cliënt, die steeds de bron zijn voor beweging, richting en actie. *“Every feeling has a need, and every need has a direction for action”*.

De sleutel tot effectieve verandering is het faciliteren van wat Greenberg noemt de emotionele intelligentie van de cliënt door het uiten, exploreren, begrijpen en herstructureren van emoties binnen een warme, veilige, empathische en ondersteunende relatie.

De emotietheorie waarop Greenberg zijn werkwijze baseert wordt uitgebreid en helder beschreven in het boek *“Learning Emotion-Focused Therapy – the process-experiential approach to change”*. De belangrijkste elementen in de theorie zijn de volgende drie begrippen: emotie-schema's, verschillende types emoties (emotion response forms) en emotie-regulatie. Zo worden bijvoorbeeld als type emotie onderscheiden de primaire- en secundaire emoties enerzijds en aangepaste- en ongepaste emoties anderzijds. Tot slot onderscheidt hij nog de instrumentele emotie.

Het onderscheid tussen deze verschillende soorten emotie is van groot belang voor het type interventie. Ook deze verschillende interventies worden uitgebreid beschreven.

EFT geeft op grond van de theorie duidelijke richtlijnen voor behandeling:

In Greenberg's visie op het proces van persoonlijkheidsverandering wordt een belangrijke plaats toebedeeld aan de therapeutische relatie. Hij beschrijft het belang van een drietal relationele aspecten en een drietal taakgerichte aspecten. De therapeut leert de cliënt zijn emoties te gebruiken bij het oplossen van zijn problemen. Greenberg beschrijft hierin 2 fases: 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 therapeutisch veranderingsproces en belangrijke therapeut- en cliënt processen, voorziet EFT ook in de zogenaamde micromodellen van persoonlijkheidsverandering ontwikkeld voor specifieke problemen. In tegenstelling tot Rogers' generalistische standpunt biedt EFT 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 procestaken (tasks) beschreven die door de therapeut kunnen worden ingezet bij bepaalde specifieke processignalen (markers). Bij een procestaak gaat het steeds om het activeren en vervolgens reorganiseren van emotionele schema's.

Voorbeelden van een proces-sigitaal met bijbehorende proces-taak zijn:

- onbegrijpelijk overreageren → systematische evocatieve ontvouwing
- onverwerkte gevoelens naar anderen → lege stoel dialoog

Door een aantal leden van 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. Robert Elliott en Jeanne Watson zijn al een aantal malen in Nederland geweest om EFT- trainingen te geven. Steeds weer is dit een groot succes. Het zijn zeer ervaren en inspirerende docenten. Zij weten steeds meer mensen te motiveren voor EFT. Greenberg, Elliott en Watson zelf werken met een opleidingsstelsel bestaande uit een level I, level II en level III training. In 2011 haalt de Apanta-academy deze twee grondleggers van EFT weer naar Nederland voor zowel een level I als een level II training.