

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

maar dat maakt nog geen geslaagd congres. Zo helder en toegankelijk als Fons Vansteenwegen zelf waren de sprekers op het congres niet allemaal. In de wandelgangen was er sprake van 'de Noord Amerikaanse kwaal', die er met name bij Johnson en Gurman uit bestond zo veel in de hun beschikbare tijd te willen zeggen dat het contact met de zaal verloren ging.

Opvallend was dat juist de Europese bijdragen wel uitblonken in de door de laureaat gewenste betekeniswetenschappelijke benadering en toegankelijkheid. Dat vergroot de kans dat de bijdragen op dit congres vertaling krijgen naar de weerbarstige klinische praktijk.

Albert Neeleman



Emotionally Focused Therapy

Workshop van dr. Susan Johnson, georganiseerd door de commissie Bij- en Nascholing van de NVRG, 13 en 14 juni 2006 te Amsterdam

Vanwege de groeiende interesse in de door Susan Johnson ontwikkelde geprotocolleerde relatietherapie, de Emotionally Focused Therapy (EFT), organiseerde de commissie Bij- en Nascholing van de NVRG deze tweedaagse workshop. Voor een inhoudelijke beschrijving van de methode verwijs ik naar het artikel van Jolanthé de Tempe, elders in dit nummer.

Op de eerste dag kwamen vooral aan de orde de ontstaansgeschiedenis, de praktijkervaringen en de vele wetenschappelijke achtergronden van waaruit EFT is ontwikkeld. De tweede dag werd ingegaan op de verschillende fasen in deze geprotocolleerde therapie en de daarin voorkomende uitgangspunten en dilemma's in de praktijk. De beide dagen werden afgesloten met een casusinbreng van twee deelnemers uit het publiek.

Johnson werkt voornamelijk met (echt)paren. Door haar eigen werk in de

praktijk voortdurend aan een kritische blik te onderwerpen en voortdurend bij te schaven, én zich te verdiepen in de diverse theorieën als de hechtings-, de communicatie-, de systeem-, de experiëntiële en analytische theorieën, ontwikkelde Johnson een geprotocolleerde methode voor relatietherapie. Beeldend geeft zij aan dat we ons de ontwikkeling van EFT moeten voorstellen als een *teaparty* waar Bowlby, Minuchin, Rogers en Perls met elkaar praten en waar Johnson en haar collega Greenberg zijn aangeschoven en goed hebben geluisterd.

De basis van EFT ligt vooral binnen de hechtingstheorie. Een veilige hechting kan slechts ontstaan als er sprake is van toegankelijkheid en respons. Dat heeft een kind nodig van de ouder om zich in veiligheid en vrijheid te kunnen ontwikkelen. Dat heeft de volwassene ook nodig van zijn of haar partner om zich veilig te voelen. Deze veilige hechting, de wederzijdse toegankelijkheid en respons, ontbreekt vaak in problematische partnerrelaties. EFT is daar een therapeutisch antwoord op. Een belangrijk kenmerk van problematische echtpaarrelaties is de voortdurende afwisseling van ontkenning, terugtrekking, bedreiging en aanval. Dit noemt Johnson de negatieve interactiecirkel.

Johnson onderscheidt bij de echtparen die zij in behandeling heeft gehad twee groepen.

Bij de mensen in de ene groep is er sprake van traumata in hun geschiedenis waardoor zij negatieve hechtingservaringen hebben opgedaan. Bij de andere groep gaat het om mensen die in hun latere leven getraumatiseerd zijn geraakt, wat belastend is voor de relatie.

Het blijkt dat bij mensen die in hun volwassen leven traumata hebben meegemaakt (zoals oorlogsslachtoffers en getraumatiseerde hulpverleners) én die zich binnen hun relatie onvoldoende veilig voelen, de klachten langer aanhielden dan bij mensen die wel veiligheid in hun relatie ervaren. De beste voorspeller van schade door traumata is dan ook niet de ernst van het trauma, stelt Johnson, maar de mogelijkheid om daadwerkelijk troost te vinden in de armen van een ander. De langdurige stress die traumata met zich meebrengen, maakt de relatie gevoeliger voor het ontstaan van een negatieve interactiecirkel. Johnson verwijst naar onderzoeken die aangeven dat wanneer echtparen aan langdurige stress en isolement worden blootgesteld, dit niet alleen gevolgen heeft voor hun psychische maar ook voor hun fysieke welbevinden. Hiermee zou EFT niet alleen een veranderingsmethode zijn maar ook een *immunologist therapy*.

Het gaat er uiteindelijk om te onderzoeken hoe mensen met hun emoties om gaan; of je, gebruikmakend van een term uit het traumadomein, een *arena of comfort* kunt creëren. Binnen deze arena is vooral sprake van *empathic attunement* (Wilson & Drozdek, 2004). Of, zoals Johnson het verwoordt, er moet sprake zijn van een *empathic respons*. Echtparen die veel boosheid, hopeloosheid en onmacht in hun relatie ervaren, hebben vaak het gevoel er alleen voor te staan en niet gehoord te worden door de ander. De pijn hiervan wordt moeilijker te verdragen na een ingrijpende gebeurtenis in het leven van een van de part-

ners. In zo'n situatie heeft deze partner hulp en aandacht nodig. De ander merkt óf deze behoefte niet op, óf trekt zich terug uit angst voor nabijheid, óf geeft de aandacht op zijn of haar wijze maar wordt daarin op zijn of haar beurt niet begrepen. Dit kan dan het begin zijn van een negatieve interactiecirkel waarbij in iedere situatie die lijkt op de voorgaande dezelfde emoties bovenkomen en hetzelfde interactiepatroon zich afspeelt. Binnen EFT gaat de therapeut samen met de partners terug naar de oorspronkelijke emotie. Deze emotie is volgens Johnson de sleutel tot het opnieuw organiseren van hechtingsgedrag, waarbij de basale betrokkenheid weer een plek in de relatie kan krijgen. Vanuit deze betrokkenheid (*emotional engagement*) kunnen mensen verwoorden wat ze moeilijk vinden in het toenadering zoeken tot de ander.

Johnson weet de praktijk beeldend te schetsen, waarmee ze haar publiek goed weet te boeien. Niet voor niets viel bij de deelnemers de term *stand-upcomedian*. De theorieën waarmee zij haar handelen ondersteunt, zijn herkenbaar. Daarmee lijkt een en ander erg simpel en vanzelfsprekend. De praktijk is echter veel weerbarstiger.

De cases die werden ingebracht, gaven duidelijk de verschillende lagen aan waar je als systeemtherapeut mee geconfronteerd kunt worden. Niet alleen de individuele emotionele ontwikkelingen van het echtpaar spelen een belangrijke rol, maar ook de veranderende rollen en daarmee de veranderende verantwoordelijkheden. Kunnen mensen deze veranderingen aan? Hebben zij eerder in hun leven ervaringen opgedaan waarbij er tegelijkertijd sprake was van de noodzaak tot verandering maar ook van de veiligheid die nodig is om te kunnen veranderen?

Het gaat binnen EFT om aandacht,

betrokkenheid en hechting. Dat zijn universele behoeften, wat EFT tot een universeel toepasbare therapie maakt. Weinig aan de orde kwam echter de invloed van de context, van de samenleving of cultuur op het echtpaar. Hoe dicteert bijvoorbeeld de genderrol en de daarmee samenhangende verantwoordelijkheden het dagelijks leven?

De kern van het werken volgens EFT is dat van twee mensen, ieder met hun eigen beschadigingen in hun hechtingsgeschiedenis, deze geschiedenissen onderling opnieuw erkend en gehoord kunnen worden. De verbinding vindt plaats binnen een *arena of comfort* waarbij de therapeut ook een hechtingsfiguur is. De therapeut staat bloot aan vele verwachtingen, eisen en emoties, wat een groot beroep doet op zijn of haar veerkracht en belastbaarheid. Het gaat, zoals Johnson het formuleert, om *empathic responsiveness*, een complex samenspel van voortdurend invoelen, uittreden, je verstand gebruiken, je zintuigen gebruiken. Wat zie ik? Wat voel ik? Wat proberen deze mensen mij te vertellen? Wat betekent dit? Wat heb ik hierover geleerd? Gedurende het gehele proces komt dit alles steeds opnieuw aan de orde. Dat vraagt nogal wat energie en doet een sterk appel op de vaardigheden en de persoon van de therapeut. Dit alles lijkt mij de tol vragen van een hoge burn-out bij hulpverleners. Is naar de relatie tussen EFT en burn-out ook onderzoek gedaan?

Johnson presenteert zich als een chef-kok in therapeutenland. Ze husselt verschillende theorieën door elkaar en neemt van anderen wat haar zint in citaat of thema. Echter de meeste andere therapieën zijn gericht op het ontwikkelen van zelfstandigheid en autonomie. Bij EFT gaat het juist om wederzijdse afhankelijkheid – kwetsbaarheid als kracht. Vanuit de feministische invalshoek zijn dit belangrijke thema's. Mogelijk is dat ook een verklaring voor het feit dat er zo opvallend weinig mannelijke systeemtherapeuten aanwezig waren (Knudsen-Martin & Mahoney, 1999).

Johnson levert met haar methode een duidelijk vernieuwende bijdrage aan de verdere ontwikkeling van de systeemtherapie en in het bijzonder aan de relatietherapie. Dit biedt kansen om de deskundigheid en professionaliteit van de systeemtherapie te vergroten.

Evert Hurulean

Literatuur

- Knudson-Martin, C. & Mahoney, A. (1999). Hoofdstuk 8, p.233. In: Alan S. Gurman & Neil Jacobson (eds.), *Clinical handbook of Couple Therapy*, 3rd edition (2002). New York: The Guilford Press.
- Wilson, John P. & Drozdek, B. (2004). *Broken Spirits, the treatment of traumatized asylum seekers, refugees, war and torture victims*. New York: Brunner Routledge.