

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

■ Gegrepen – aficionao

Van flamenco en EFT¹

Petra Deij²

is als systeemtherapeut i.o./maatschappelijk werker werkzaam bij Polikliniek Utrecht-Noord, Altrecht. Zij is tevens bestuurslid van de Stichting Emotionally Focused Therapy Nederland.

Samenvatting

Emotionally focused therapy (EFT) is een door de Canadese Susan Johnson ontwikkelde behandelvorm voor partnerrelatieproblematiek. De basis ligt bij de hechtingstheorie en de behoefte van mensen zich veilig en erkend te voelen. In dit artikel beschrijf ik aan de hand van een casus en flamenco uit de Andalusische cultuur hoe een EFT-therapie eruit kan zien.

Aficionao

Een aficionao is iemand die met veel passie en gedrevenheid met flamenco bezig is.

In mijn opleiding tot systeemtherapeut kwam ik in aanraking met emotionally focused therapy (EFT) en ik werd onmiddellijk zo enthousiast dat ik besloot me er verder in te verdiepen. Sue Johnson, de grondlegster, weet de hechtingstheorie van Bowlby, het experiëntiële perspectief en het systeemtheoretisch werken te integreren (Johnson, 2004; Johnson e.a., 2005; De Tempe, 2006; Wagenaar & De Queny, 2008). Ik word blij van de vriendelijkheid en het hoopvolle van deze methode. In eerste instantie is EFT ontwikkeld voor paren, maar inmiddels is er ook een behandelvorm voor EFT binnen gezinnen, wordt EFT in een parengroep onderzocht en is Johnson van plan zich verder te gaan bezighouden met EFT voor individuele behandeling.

De methode is geprotocolleerd, empirisch getoetst met veelbelovende uitkomsten – ook bij follow-up – en wint in Nederland en België (Vlaanderen) gestaag terrein. Momenteel loopt een onderzoek naar de effectiviteit van EFT in een parengroep (Woolley, te verschijnen in 2010). Het belang van de hechtingstheorie wordt de laatste jaren door steeds meer therapeuten gezien (De Waal 2002, 2004; Govaerts, 2007; Hillewaere, 2008; Van Lawick, 2008).

¹ Bewerking van de eindschrijft voor de specialisatie EFT, met veel dank aan Karin Wagenaar, Jaap Zoetmulder en Barbara Kohnstamm voor de inspirerende wijze waarop ze mij lieten kennismaken met EFT.

² Correspondentieadres: p.deij@altrecht.nl.

Aanvankelijk werd de hechtingstheorie vrij lineair en dyadisch bekeken, vanuit de vraag of het kind zich aan de moeder kan hechten, maar steeds duidelijker wordt dat circulariteit ook bij hechting een rol speelt. Daarnaast is duidelijk geworden dat hechting ook voor volwassenen, bijvoorbeeld in partnerrelaties, van groot belang is. Een intieme en veilig gehechte relatie maakt dat mensen beter bestand zijn tegen tegenvallers of zelfs trauma's. Ook kwetsuren uit het verleden blijken te kunnen worden geheeld door een goede relatie. Een onveilige hechting blijkt herstelbaar, zowel in de eigen generatie als ten opzichte van de volgende. Hechten gaat over de wisselwerking tussen autonomie en verbondenheid, die elkaar in balans houden in plaats van elkaar tegen te werken. Dit is voor Johnson in haar methode een belangrijk uitgangspunt.

De manier waarop ik me op de theorie en op het oefenen stort, doet me aan iets persoonlijks denken: de gretigheid waarmee ik flamenco beoefende. Flamenco is een traditioneel samenspel van dans, zang en gitaar uit Andalucía, Zuid-Spanje. Ik luisterde, danste en bekeek flamenco. Ik dacht vaak dat ik het nooit zou leren en viel regelmatig ten prooi aan een eindeloze moedeloosheid. Ik luisterde naar opgenomen lessen om het compás (ritme) te begrijpen. Ik haatte het, ik had het lief. Nu neem ik mijn therapieën op, neem mezelf waar en val ten prooi aan moedeloosheid: dit leer ik écht nooit. Ik bekijk opnames van Sue Johnson en probeer de nuances van haar interventies te vangen zoals ik ooit een snelle voetenroffel te pakken probeerde te krijgen. Ik word wanhopig maar blijf enthousiast. Want het boeit me. En als iets me zo boeit, wil ik het begrijpen, doorgronden en kunnen. EFT heeft me gegrepen. Ik ben een aficionao.

La copla

Een copla is een couplet, een bepaald onderdeel van een dans- of muziekstuk. Omdat elk soort stuk volgens een bepaalde wijze is opgebouwd en de muzikanten elkaar signalen geven via bijvoorbeeld een ritmeverandering of 'jaleo' (uitroepen door de muziek heen; de bekendste is 'olé'), weet men precies wat moet volgen op wat. Het patroon staat vast, maar de invulling kan verschillen.

Emotionally focused therapy bestaat uit drie fases, die onderverdeeld zijn in een aantal stappen. Deze hoeven niet in strikte volgorde te worden doorlopen, maar het is voor het totale proces wel nodig dat de cliënten alle stappen nemen en vooral ervaren (Johnson, 2004; Johnson e.a. 2005; De Tempe, 2006; Wagenaar & De Queny, 2008).

De eerste fase, de de-escalatie, bestaat uit het aangaan van een werkrelatie en het

in beeld brengen van de negatieve interactiecirkel. In de tweede fase gaat het om het creëren van verbinding. De slotfase, de derde fase van EFT, is die van bestendiging.

De eerste stap in de eerste fase betreft de opbouw van een goede werkrelatie.

Martin en Janine zijn beiden midden twintig, hebben nog geen kinderen, wel een kinderwens voor 'over een poosje'. Hij is beeldend kunstenaar, zij is in opleiding als makelaar. Hun klachten en problematiek hangen nauw samen met een onveilige (angstig-vermijdende) hechting in hun jeugd. Martin en zijn jongere zus en broer zijn zeer ernstig door hun vader mishandeld, zowel fysiek als geestelijk. Hun moeder was niet in staat de kinderen te beschermen. Janine had een warme en veilige band met haar vader, die er echter vaak niet was en haar en haar twee oudere zussen niet voldoende kon bieden als tegenwicht tegen de labiliteit van zijn manisch-depressieve vrouw.

De escalaties tussen Martin en Janine zijn heftig en kunnen uitlopen in een volledig negeren van elkaar, soms wekenlang. Begin december melden zij zich bij mij aan voor partnerrelatietherapie. Ze benoemen de ernst van hun situatie en vragen en krijgen een spoedafspraak. De feestdagen komen eraan en daar zien zij enorm tegenop. In eerste instantie werk ik met hen op een 'gewone' manier: met gedragsgerichte interventies en door de onderlinge communicatie te bevorderen. We bespreken een aantal hete hangijzers rondom het naderende kerstdiner.

Achteraf besef ik dat mijn inzet om hen snel te zien mij enorm heeft geholpen in het aangaan van een stevige en kredietwaardige werkrelatie.

De negatieve interactiecirkel is een belangrijke pijler voor de rest van het proces. De cliënten dienen het 'concept' van een patroon te accepteren, hun eigen cirkel en hun eigen posities te leren zien en de emoties die daarbij meespelen. Gedurende het hele proces kan het beeld van de cirkel worden bijgesteld en verder verfijnd. Telkens als partners er samen niet uitkomen, wordt er een gerichte stap terug gezet. 'Waar zijn we aanbeland? Wat gebeurt er nu bij jullie?' De cirkel is een patroon en niet gebonden aan de inhoud van een conflict. Als laatste stap van fase één kunnen therapeut en cliënten de negatieve interactiecirkel benoemen met de daarbij horende emoties en hechtingsbehoeften.

In januari vraag ik Martin en Janine, als zij hun vakantie en de moeilijke momenten beschrijven, of zij daarin ook een patroon zien. Ik leg hun het ontstaan en de werking van een negatieve interactiecirkel uit en besteed veel aandacht aan de bijbehorende emoties.

Janine maakt direct grote sprongen: zij herkent de cirkel, ziet haar eigen aandeel en kan langs de boosheid komen die haar in haar greep heeft. Zij is een ingehouden, boze vrouw, met een naar binnen vretende toorn waar ze niet omheen kan. Daarnaast is ze streng, veeleisend en normatief voor zichzelf en anderen en vanuit deze combinatie reageert zij op een voor Martin angstaanjagende wijze. Het patroon dat beiden herkennen, is dat Janine met haar boze verwachtingen (geuit in kritiek gevolgd door

negeren) Martin achterna jaagt. Hij trekt zich dan terug in zijn atelier en Janine reageert hier weer op door te zwijgen, hem te negeren, soms dagenlang.

Dit patroon van terugtrekken-achtervolgen is één van de meest voorkomende patronen bij paren. Janine voelt de schok die het haar oplevert dat Martin haar als boeman ziet. De pijn daarover is groot en de teleurstelling in zichzelf nauwelijks te verdragen. Ik help haar om bij het gevoel te komen en te blijven, het niet weg te maken.

Achteraf gezien had ik last van verwarring omdat de EFT-stappen in een hoog tempo en niet 'netjes' opeenvolgend zijn doorlopen. Wat Johnson echter constant benadrukt, is dat de cliënten zelf hun tempo wel kunnen bepalen en dat je het niet snel 'fout' kunt doen. Je kunt altijd nog weer eens terug in het proces, blijkt ook in de praktijk.

Bij EFT is het wenselijk dat de therapeut na de aanvankelijke de-escalatie eerst met de zich terugtrekkende partner werkt, zodat de andere partner ervaart dat de ander wel degelijk nog verbonden is en zich inzet, maar alleen niet wist hoe dat te tonen. Dat het terugtrekken niet voortkwam uit desinteresse maar uit angst en onzekerheid. De achtervolgende partner is getuige van de verdieping die de zich terugtrekkende partner doormaakt en kan pas daarna de eigen emoties gaan erkennen.

De negatieve interactiecirkel van Janine en Martin zag er als volgt uit: zij geïrriteerd – hij op zijn hoede – zij boos – hij trekt zich terug – zij woedend – hij trekt zich nog meer terug – zij laaiend achter de zwijgmuur – hij gestraft door haar zwijgen; beiden ongelukkig en eenzaam tot er weer contact wordt gelegd.

Op een gegeven moment belde Janine op om te vertellen dat zij de relatie beëindigd had. Ze wilde eigenlijk ter plekke de therapie afsluiten. Omdat ik Martin commentaar hoorde leveren, vroeg ik Janine om de luidspreker aan te zetten. Telefonisch ordende ik de gebeurtenissen van de afgelopen 24 uur in de negatieve interactiecirkel. Ik valideerde beider pijn en teleurstelling en liet hen beloven volgende week samen naar hun volgende afspraak te komen.

De relatie werd niet verbroken en in de volgende sessie werd de cirkel eindelijk duidelijk: de muur van Janine heeft twee functies!

In eerste instantie lukte het niet de negatieve interactiecirkel van Janine en Martin helder te krijgen. Als ik haar zag als de achtervolger en hem als de terugtrekker, dan 'moest' Martin als eerste de vijfde stap van het EFT-proces doorlopen en daarmee de tweede fase ingaan: het ontdekken van zijn primaire emoties die moeilijker toegankelijk zijn dan de meer oppervlakkige gevoelens. De primaire emoties zijn de minder bewuste, ontkende of verloochende behoeften die voor iedereen het meest kwetsbaar zijn. Iedereen voelt deze primaire emotie echter wel

en reacties komen vaak rechtstreeks uit deze emoties voort. Maar deze stap bleek Janine als eerste te zetten.

Omdat beiden zich ook beurtelings terugtrokken, was het patroon van louter wederzijdse aanvallen niet van toepassing, maar ook terugtrekken-terugtrekken klopte niet omdat zowel Martin als Janine ook achtervolgde.

Zowel Janine als Martin zag het negeren als een aanvallende daad en deze beleving brachten zij ook op mij over. Martin werd zo wanhopig van dit zwijgen dat hij soms een reactie gaf, maar steeds vaker terugtrekkend gedrag ging vertonen. Janine werd daar zo angstig van dat haar ‘boos zwijgen’ een ‘beschermend stil zijn’ werd.

Op dat punt draaiden de rollen om en werd Martin de achtervolger: met veel kabaal en herrie, beukend op haar stille muur, wilde hij haar dwingen tot contact. Als dat ook niet werkte en hij het weer opgaf, kon Janine weer uit haar teruggetrokken stilte komen. Op dat punt waren zij uitgeput, wanhopig en eenzaam. Beiden namen dus in hun negatieve interactiecirkel beurtelings de positie van achtervolger en terugtrekker in.

In zo'n geval maakt het volgens Johnson niet uit wie begint aan stap vijf en daarmee aan de tweede fase van EFT: gewoon degene die er het eerste aan toe is. En dat was in dit geval Janine. Het was even zoeken, maar uiteindelijk was hun invulling van de copla duidelijk.

Duende

Duende is het moment in flamenco als alles vloeiend bij elkaar komt. Muziek, zang en dans zijn perfect op elkaar afgestemd. De artiest bereikt de bezieling, de passie, de kern van de flamenco. Duende is moeilijk te omschrijven, het is een moment om te ervaren. Een duende-moment is onmiskkenbaar, voelbaar, tastbaar en alle aanwezigen bemerken, op eigen wijze, de kracht ervan.

De tweede fase in EFT is de verbindingsfase. De therapeut onderzoekt met de cliënten hun positie in de negatieve interactiecirkel en welke emoties daarin een rol spelen. Dit gaat om zowel secundaire als primaire emoties. Secundaire emoties zijn het meest toegankelijk voor de cliënt en het best herkenbaar voor de partner. Waar het in EFT echter om gaat, is dat juist de primaire emoties, die direct om hechting gaan, een plek krijgen. De therapeut nodigt cliënten uit om deze te ontdekken en te uiten en helpt de partner dit te aanvaarden. De laatste stap van deze verbindingsfase bestaat eruit

de oude negatieve interactiecirkel te herstructureren en meer emotionele verbinding te creëren.

Partners doorlopen deze stappen niet op het zelfde moment. Vaak gaat eerst de ene en volgt de andere partner later. Soms verloopt dit soepel en gladjes, soms kost het moeite. In dit proces kan het helpen om beide partners ten minste eenmaal individueel te zien. Dit biedt de veiligheid die nodig kan zijn om de eigen primaire emoties te bereiken.

In een individueel gesprek met Janine komt naar voren hoeveel angst zij heeft om Martin, die een slechte gezondheid heeft, te verliezen. Hij leeft ongezond, heeft astma, werkt hard in zijn atelier met veel rondwarrelend steengruis van het beeldhouwen, rookt en drinkt. Zij uit dit door achter hem aan te zitten met strengheid, verwijten en normen, haar gemakkelijk beschikbare (secundaire) boosheid. Het veel pijnlijker gevoel van angst en bezorgdheid daaronder heeft zij nog nooit met hem gedeeld. Zij veronderstelt, nee, weet zeker, dat hij dit weet en dat hij doorheeft dat haar woede hieruit voortkomt. En dat zijn laksheid op dit gebied dus te maken heeft met laksheid jegens haar.

In de daaropvolgende sessie deelt zij dit alles, hiertoe door mij aangemoedigd en gesteund, met Martin. Martin is verbijsterd, ontroerd en zeer toegankelijk. Hij heeft nooit eerder beseft dat zijn boze, strenge vriendin een zo zachte en kwetsbare kant heeft. Dat zij zo bang is om hem te verliezen is nieuw voor hem. Hij zag altijd slechts haar afkeurende kant. Het lukt Martin haar dit op een open en ook kwetsbare manier te laten zien. Op haar beurt is ook Janine verbijsterd. Hoe kon hij dat nou niet weten? Martin geeft terug dat hij het vaak gewoon niet meer kan voelen dat hij belangrijk is. Op alles wat hij doet heeft zij commentaar, hij doet nooit iets goed... hij voelt zich dan zo ellendig en alleen.

Bij Martin en Janine was dit een kernmoment in hun behandeling, in EFT-termen een 'change-event'. Dat is een moment waarop een stel, voor het eerst of voor het eerst bewust, een nieuwe ervaring meemaakt. Het is een moment waarop alles klopt, de partners zijn op elkaar afgestemd en hebben contact op een andere, meer verbindende wijze dan zij tot dan toe gewend zijn. Dit is waar het om gaat – 'duende'.

Silencio

Een silencio is een verstilling in een Alegría, een van de belangrijkste flamencostukken. Bij een silencio treedt een verstilling op, rust bij de muzikanten. De danser danst een vertraagde dans zonder de bij flamenco gebruikelijke versnellingen of zapateado's of escobilla's (voetenwerk).

Om de partners behulpzaam te zijn bij het herkennen, aanvaarden en doorleven van hun emoties, is het belangrijk dat de therapeut in taal, stijl, toon en tempo

aansluit bij waar zij zich bevinden. In het ontwarren van de negatieve interactie-cirkel praat de therapeut ‘gewoon’, maar bij het omhoog halen, aansluiten bij of benadrukken van emoties past de therapeut de eigen toon aan. Dit gebeurt als de cliënt eraan toe is om naar de eigen primaire emoties te gaan kijken. Johnson noemt deze manier van praten RISSSC: Repeat – Images – Simple – Slow – Soft – Client’s words (Johnson, 2004; Johnson e.a., 2005). In een RISSSC-interventie praat de therapeut vertraagd (slow) en op zachte toon (soft) om zo de cliënt te helpen bij het pijnlijke moment te blijven. De therapeut herhaalt wat de cliënt zegt (repeat) of schetst het beeld duidelijker (image). Het taalgebruik is duidelijk (simple) en het verdient de voorkeur de eigen woorden van de cliënt over te nemen (client’s words).

Martin heeft veel moeite met herkennen en toestaan van zijn primaire emoties. Hij ontwijkt en geeft dat grif toe als ik ernaar vraag. Ik stel een tweede serie individuele gesprekken voor en beiden gaan akkoord, hij als eerste omdat hij beseft dat deze blokkade in hem ook zijn intiemer wordende band met Janine blokkeert. Hij vindt het erg eng en ik betwijfel of hij de afspraak wel na zal komen. Maar hij is stipt op tijd. Binnen de kortste keren merk ik dat ik zelf net zo hoog en snel ademhaal als hij. Ik grijp dit aan als opening en binnen korte tijd zijn we waar we wezen moeten: bij zijn pijnlijke en o zo kwetsbare primaire emoties.

Hij vertelt over vroeger thuis, over het geweld, de bedreigingen en de angst. Hoe hij trachtte zichzelf te beschermen en te troosten door zich af te zonderen, op zijn kamer te gaan zitten en zijn aandacht op iets anders te richten. Hoe hij probeerde woedeaanvallen van zijn vader te voorkomen door problemen vóór te zijn en hoe dat vaak niet lukte – en hoe een nieuwe geweldaanval steevast werd voorafgegaan door een dreigende ondervraging door zijn vader. En hoe hij nu, als Janine hem ‘de les leest’, direct weer terug is in dat gevoel. Hij geeft aan dat hij, ook als zij niet eens boos is, dat toch vaak denkt en zich onmiddellijk terugtrekt. Hij doet dat letterlijk door naar zijn atelier of de coffeeshop te gaan. Of figuurlijk door zich van haar af te sluiten, ‘blanco te gaan’ zoals hij zegt.

Ik luister, ben in aandacht dicht bij hem en daal met hem af naar zijn pijnlijke herinneringen. Ik zeg zachtjes en langzaam (soft, slow): ‘...dus daar was je, helemaal alleen in je eigen kamer, jezelf beschermend en troostend tegen de herrie van beneden... de herrie die je ouders maakten... (repeat, image)... je zat daar en troostte jezelf door aan niets te denken... door je af te sluiten... (repeat, simple) ... je had weer zó je best gedaan... je best gedaan het goed te doen... om jezelf te beschermen... (repeat, client’s words)... en je dacht ... ik ga mezelf beschermen ... dit gaat niet meer gebeuren.... ik ga gewoon weg... (repeat, image).’

Het raakte me dat Martin hierover bij de afsluiting van deze sessie zei: ‘Ik vond het heel naar en doodeng en wilde daar helemaal niet zijn. Ik werd onrustig en bang; bang voor de angst die ik voelde. Maar nu ik er doorheen ben gegaan, voel ik me

zoveel rustiger. Ik voel me heler en kalmer dan daarvoor en dat is een heerlijk gevoel in vergelijking met al die onrust die ik normaal voel'. Ik werd er stil van.

Bulerías/Fin de Fiesta

Bulerías is de vrolijkste feestdans van de flamenco. Sowieso anders dan in de dansen uit de 'flamenco jondo'(zwaar) die altijd gaan over leed en eenzaamheid. Maar ook veruit feestelijker dan andere dansen uit de 'flamenco chico' (opgewekt, vrolijk) waar toch vaak ook een wat tragische noot in te ontdekken valt. Een bulerías heeft snelle en lichtvoetige muziek en is altijd van de partij aan het einde van een flamenco-samenzijn. Het is de uitsmijter, el Fin de Fiesta.

Ik ben gegrepen door EFT en pas het principe van het bereiken van de primaire emoties steeds meer toe in vrijwel elke therapie, ook in individuele behandelingen. Als de emoties van cliënten onbereikbaar lijken, heb je als therapeut meer geduld nodig en doorloop je de diverse stappen wat vaker. Als de emoties juist overspoelend zijn, vertraag je, maak je de stappen wat kleiner. Soms gaat het soepel en vloeiend, soms is het moeizaam en hard werken geblazen.

Er zijn wel enkele contra-indicaties, namelijk een echt onveilige thuissituatie (fysiek en geestelijk of extreem verbaal geweld); creëren van veiligheid staat dan vanzelfsprekend voorop. Ook is EFT niet geëigend als een der partners eigenlijk geen verbinding met de ander meer wil en de relatie wil beëindigen (De Tempe, 2006; Wagenaar & De Queny, 2008). Sue Johnson (2002, 2004, 2005) vermeldt expliciet dat EFT zeer bruikbaar is bij traumabehandeling en de meeste psychiatrische problematiek, en bij bijvoorbeeld ouders met een ernstig ziek kind.

Als je het proces in de gaten houdt en dicht bij de cliënten blijft, lukt het wel – als het je als therapeut en als persoon ligt. Want de EFT-er is een therapeut die niet bang moet zijn voor betrokkenheid en voor hevige emoties.

Vóór Martin en Janine is de therapie na 27 sessies ten einde. Janine is klaar met haar opleiding en werkt nu als makelaar. Martin heeft als kunstenaar een subsidie gekregen om grote projecten uit te voeren. Ze zijn de baas over hun eigen negatieve interactiecirkel geworden. Ze herkennen het patroon, kunnen het meestal benoemen en er tijdig uitstappen en er anders in ieder geval achteraf naar kijken. Er zijn geen periodes van zwijgen meer. Ze kunnen meer met elkaar delen en elkaar bijstaan in plaats van zich aangevallen te voelen, als het nog eng blijkt de ander te vertrouwen. Als ze in hun oude gewoonten vervallen, zien zij dat niet meer als een frontale aanval op en veronachtzaming van zichzelf. Ik zie hen kalmer tegenover me, met een zachtere uitstraling en in verbinding met elkaar, door een blik van verstandhouding, een glimlach, een uitgestoken hand.

Dit sterkt mij in mijn idee dat ik met emotionally focused therapy een heel goede en waardevolle therapierichting aan het uitgaan ben. Ik ben nog lang niet klaar. Ik wil me verder bekwamen. In Nederland worden er op diverse plekken en organisaties initiatieven genomen om meer bekendheid aan emotionally focused therapy te geven. Het EFT-feestje, mijn EFT-feestje is nog lang niet voorbij, zoveel is wel zeker.

Literatuur

- Govaerts, J. (2007). *Hechtingsproblemen in gezinnen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Hillewaere, B. & Sins, T. (2008). Ervaringsgericht perspectief. In: A. Savenije, M.J. van Lawick, E.T.M. Reijmers (red.), *Handboek Systeemtherapie*, 239–248. Utrecht: De Tijdstroom.
- Johnson, S.M. (2002). *Emotionally focused couple therapy with trauma survivors. Strengthening attachment bonds*. New York: Guilford Press.
- Johnson, S.M. (2004). *Creating connection, the practice of emotionally focused couple therapy, second edition*. New York: Brunner-Routledge.
- Johnson, S.M., Bradley, B., Furrow, J., Lee, A., Palmer, G., Tilley, D. & Woolley, S. (2005). *Becoming an emotionally focused couple therapist*. New York: Routledge.
- Johnson, S.M. & Makinen, J. (2001). Attachment injuries in couple relationships: a new perspective on impasses in couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27.2, 145–155.
- Lawick, J. van (2008). Hechtingsperspectief. In: A. Savenije, M.J. van Lawick, E.T.M. Reijmers (red.), *Handboek Systeemtherapie*, 215–226. Utrecht: De Tijdstroom.
- Tempe, J. de (2006). Emotionally focused therapy voor paren. *Systeemtherapie*, 18.4, 218–238.
- Waal, J. de (2002). In den beginne was er hechting: de waarde van theorieën over hechtingstijlen voor de psychotherapeutische behandeling en indicatiestelling. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 28.6, 483–500.
- Waal, J. de (2006). Partnerrelatietherapie, regulatie van emoties en gehechtheidstheorieën. *Systeemtherapie*, 18.4, 200–217.
- Wagenaar, K. & Quené, H. (2008). Hechting en emoties: emotionally focused therapy. In: A. Savenije, M.J. van Lawick, E.T.M. Reijmers (red.), *Handboek Systeemtherapie*, 347–355. Utrecht: De Tijdstroom.
- Woolley, S.R. (te verschijnen in 2010). Studie naar de effectiviteit van EFT in parengroepen.

Meer informatie over EFT is te vinden op de volgende sites:

www.emotionallyfocusedtherapy.nl
www.iceeft.ca
www.emotionallyfocusedtherapy.us
www.nycentreft.com