

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

gevolge van drop-out een stuk kleiner en 'biased'. Mogelijk was de belangrijkste kritiek op het artikel dat de auteurs zelf de beperkingen van hun onderzoeksopzet niet noemden (misschien ook wel niet zagen), wat een grote omissie is bij een onderzoeksverslag.

Al met al was het een prettige en productieve middag. De kwaliteit van de discussie stond hoog in het vaandel. Alle deelnemers dachten serieus mee en gingen kritisch in op voorstellen of vragen. Er werden niet alleen vragen gesteld aan degenen die een onderzoek presenteerden, maar ook onderling in de groep werd gediscussieerd. Lange leidde de discussie over het artikel op een zorgvuldige en duidelijke manier. Doordat hij dit ook op educatieve wijze deed, was voor

iedereen goed te volgen waarover het ging. Het belangrijkste vond ik dat de sfeer open en positief was en dat verschillende niveaus (praktisch, statistiek, onderzoeksopzet) aan de orde kwamen. Dat maakte het afwisselend, inspirerend en leerzaam.

Bovendien bestonden er geen 'domme' vragen en kon het gezegd worden als iets niet duidelijk was. Voorzichtige plannen voor meer onderlinge samenwerking werden geopperd. Voor mij is deze studiemiddag zeker voor herhaling vatbaar!

Hester Pastoor

Literatuur

Lundblad, A., & Hansson, K. (2008). Partnerrelatietherapie: effectiviteit van behandeling en langdurige follow-up. *Gezinstherapie Wereldwijd*, 19(1), 109-126.



Eerste Nederlandse EFT-congres

Georganiseerd door de Stichting Emotionally Focused Therapy Nederland te Utrecht, 12 november 2010.

Emotionally focused therapy (EFT) is een model voor relatietherapie, gebaseerd op de hechtingstheorie, de systeembenadering en de humanistische of ex-

periëntiële psychologie. In EFT ligt de focus op de emoties van de partners, op de onderlinge hechting, het vertrouwen, de liefde.

In maart 2009 werd de Stichting EFT Nederland opgericht met als doel de verspreiding en ontwikkeling van de EFT in ons land. De eerste verjaardag van de stichting werd op dit congres gevierd en de vertaling werd gepresenteerd van het standaardwerk van Sue Johnson uit 2004, *Veilig verbinden. Emotionally focused therapy in de praktijk*. Op de website www.emotionallyfocusedtherapy.nl zijn van de presentaties samenvattingen en impressies te vinden en van enkele lezingen is een audio-opname te beluisteren.

Karin Wagenaar, voorzitter van EFT Nederland en psychotherapeut/systeemtherapeut bij het Centrum voor Psychotherapie in Lunteren, opende het congres. Zij vertelde over de geschiedenis van de EFT en hoe zij ermee in aanraking is gekomen.

Marcel Smeets besprak in de eerste plenaire lezing de samenhang tussen hormonale processen in het lichaam, affectregulatie en de ontwikkeling van relaties. Smeets is kinder- en jeugdpsychiater en psychoanalyticus bij het Nederlands Psychoanalytisch Instituut. Naast het 'stresshormoon' cortisol heeft de mens het 'knuffelhormoon' oxytocine. De omgeving waarin een baby opgroeit, bepaalt onder andere hoe deze hormoonsystemen zich in het lichaam ontwikkelen. Als de baby in een koesterende omgeving opgroeit, leert het lichaam oxytocine aan te maken, waardoor het kind rustiger en meer sensitief kan reageren en in het latere

leven makkelijker 'koesterende relaties' kan aangaan. Wanneer het kind in een stressvolle omgeving opgroeit, leert het lichaam het stresshormoon cortisol aan te maken, waardoor het kind eerder vanuit boosheid, vermijding of angst zal reageren. De partnerrelatie kan door deze processen een echo van de relatie tussen ouder en kind worden. Door ervaringen in het latere leven, bijvoorbeeld door therapie, kan de hormoonhuishouding echter bijgesteld worden.

In hoeverre worden volwassen relaties bepaald door ervaringen in de kindertijd? Deze vraag werd beantwoord door Eveline Euser. Zij is als pedagoge gepromoveerd op een proefschrift over kindermishandeling en werkt bij het Infant Mental Health-centrum in Amsterdam. Euser gaat ervan uit dat de ervaringen van baby's in de relatie met de ouder worden opgeslagen in het procedurele geheugen. Deze ervaringen dienen als werkmodel. Wanneer een baby door eerdere ervaringen negatieve interacties verwacht, zal hij of zij ophouden contact te zoeken. De ouder zal hierdoor geen contact meer verwachten en ook minder moeite doen. Voor de baby wordt door deze processen een omgeving gecreëerd en geselecteerd die past binnen het werkmodel, het zelfbeeld en de overtuigingen over anderen, waardoor het werkmodel zichzelf versterkt. Hoewel je zou verwachten dat er een grote overeen-

komst bestaat tussen hechtingsrelaties in de kindertijd en volwassenheid, is de overeenkomst beperkt. Euser verklaarde dat de invloed van het gezin van herkomst met de tijd vermindert doordat vriendschaps- en partnerrelaties buiten het gezin steeds belangrijker en invloedrijker worden.

Na de koffiepauze ging ik naar de workshop van Jolanthe de Tempe, sociologe/systeemtherapeut bij MoleMann Mental Health in Almere. Na alle theoretische kost was dit een prettig op de praktijk gerichte workshop. De Tempe vertelde over de kunst om in therapie vanuit secundaire gevoelens, gekoppeld aan het actuele conflict, de verdieping te vinden naar primaire gevoelens, die gaan over de onderliggende (kwetsingen in de) hechtingsbehoeften. Om bij primaire gevoelens te komen, moet men gedrag kunnen stilzetten om de emotie in het hier en nu te ervaren en exploreren. Je wilt het niet hebben over de ruzie van vorige week, maar je wilt de ruzie met alle onderliggende gevoelens hier in de kamer hebben. Ondanks de gerichtheid op het hier en nu kan het van belang zijn een gesprek te voeren over de individuele hechtingsgeschiedenis. De Tempe voert dit gesprek dan bij voorkeur met de partner als getuige. Sue Johnson wijdt in haar boek slecht één bladzijde aan transparantie van de therapeut en de inbreng van eigen emoties. De Tempe vindt dat het wel van belang kan zijn te benoemen

wat iets met jou als therapeut doet als dat je belemmert in de therapie, en dit dan weer terug te koppelen naar de partnerrelatie. In groepjes oefenden we met secundaire en primaire emoties. Een moeilijk proces, waarbij je vooral geen haast moet hebben: je moet het hebben van rust, geduld en herhaling. Deze workshop was voor mij een ontmoeting met de schoonheid en kracht van EFT.

Na de lunch volgde ik de workshop van Judith van Verseveld en Petra Deij. Van Verseveld is seksuoloog en psychotherapeut in een eigen praktijk, Deij is maatschappelijk werker en systeemtherapeut bij het Infant Mental Health-centrum in Utrecht. Deij en Van Verseveld constateerden dat Johnson in haar boek weinig schrijft over seks, terwijl seks heel bepalend is voor de mate van tevredenheid van mensen over hun relatie. Angst voor, het ontberen van en ruzie over seks zijn een belangrijk onderdeel van stress in een relatie. Deij en Van Verseveld introduceerden een nieuwe term: Sexually Attached Focused Therapy (SAFT), waarbij het basisuitgangspunt is dat seksuele veiligheid en emotionele veiligheid elkaar versterken. De hypothese van Van Verseveld is dat partners vaak van rol wisselen wanneer het gaat om seksualiteit: degene die zich in de relatie emotioneel terugtrekt (vaak de man), is in de seksuele relatie vaak degene die aandringt op seksueel contact. En degene die in de emotionele relatie aandringt op emotioneel con-

tact is in de seksuele relatie vaak degene die zich terugtrekt. In principe doe je als therapeut bij SAFT en bij EFT hetzelfde, alleen is seksualiteit de aanleiding of het onderwerp. Een leuke workshop, gegeven door twee mensen die in hun samenspel lieten zien veel met elkaar over dit onderwerp gesproken te hebben.

...alleen als we onderscheiden zijn, kunnen we verbinden ...

Na de theepauze volgde ik een plenaire lezing van Lieven Migerode, psycholoog en relatie- en gezinstherapeut bij Context, centrum voor relatie-, gezins- en sekstherapie van het Universitair Ziekenhuis Leuven. In het vorige nummer van *Systeemtherapie* is van zijn lezing een bewerking verschenen (Migerode, 2011). Het is voor mij altijd een genoegen deze man te horen spreken. Deels heeft dat te maken met het Vlaams, waarin zaken zo eenvoudig en mooi verwoord kunnen worden, deels ook met zijn talent om met woorden en betekenissen te spelen. Migerode zoekt in zijn lezing naar een veilige verbinding tussen liefde ('ik zie u graag') en gehechtheid. Hij verbaast zich erover dat het woord 'liefde' in teksten over gezinstherapie zelden genoemd wordt en hij hoopt dat de EFT dit woord behoudt. Het woord 'gehechtheid' roept in tegenstelling tot 'liefde' een meer wetenschappelijke context op en staat

verder af van de ervaring van onze cliënten. Hij formuleert een circulaire beschrijving van liefde: 'Omdat jij die bijzondere persoon voor mij bent, verlang ik ernaar die bijzondere persoon voor jou te zijn.' Volgens Migerode gaat liefde zowel over verbondenheid als over autonomie: 'Alleen als we onderscheiden zijn, kunnen we verbinden.'

Hierop volgde een video-interview van Karin Wagenaar met Sue Johnson, waarin de laatste reageerde op vragen die eerder via de EFT-website gesteld waren. Jammer genoeg was de opname erg slecht en dus moeilijk te volgen.

Het was een inspirerende dag, die mij tot de beslissing heeft gebracht dat ik me verder in de EFT wil verdiepen. Ik heb het boek gekocht waarin de theorie en de praktijk van het werken met EFT uitgebreid besproken worden en ik ga de training volgen.

Lucia H. van der Sluijs

Literatuur

- Johnson, S. (2010). *Veilig verbinden. Emotionally focused therapy in de praktijk*. Utrecht: Stichting EFT Nederland. Vertaling van: Johnson, S.M. (2004). *The practice of emotionally focused therapy. Creating connection*. New York/Hove: Brunner-Routledge/Taylor & Francis.
- Migerode, L. (2011). Liefde, gehechtheid en meer? *Systeemtherapie*, 23(1), 26-33.

