

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

■ De wenkbrauwen van Sue Johnson

Hechting en identiteit in emotiegerichte relatietherapie

... Jim: Ik heb helemaal niets gezegd, zij is met die cirkel begonnen!

Sue: (Ik trek mijn wenkbrauwen op. Hij stopt.)

(Johnson, 2009, p.81)

Jolanthe de Tempe¹

Jolanthe de Tempe is socioloog en systeemtherapeut, werkzaam bij MoleMann Mental Health, vestiging Almere Stad.

Samenvatting

In deze bijdrage bespreek ik wat het model van emotiegerichte relatietherapie van Greenberg en Goldman (2008) heeft toe te voegen aan het model van Susan Johnson.

Inleiding

Al ben ik al jaren met emotiegerichte therapie voor partners bezig, het hierboven geciteerde trucje met die wenkbrauwen lukt me maar zelden. Wat hebben de wenkbrauwen van Sue Johnson wat de mijne niet hebben?

Soms blijven paren talloze zittingen hangen in het beschuldigen van elkaar, weigeren zij eigen emoties en het effect van hun gedrag te onderzoeken, en nemen ze het mij kwalijk dat ik niet beaam hoe slecht of gestoord de ander is. Of ik meen dat ik met een koppel allang aan de volgende, verdiepende therapiefase bezig ben, maar nee, in de achttiende zitting op maandagmorgen om negen uur ontketenen zij in een mum van tijd een bittere oorlog en veggen mij terloops als een onbeduidend stofje terzijde als ik hen probeer te stoppen.

Ik denk: wat heb ik niet goed gedaan en wat moet ik nu doen? Zal ik het ooit leren? En als ik bijvoorbeeld de tijd neem voor wat psycho-educatie, of als ik de partners krachtiger confronteer met de destructieve effecten van hun gedrag, of actiever suggesties doe, zondig ik dan tegen Susan Johnsons model van *emotionally focused therapy* en ondermijn ik juist de kracht ervan?

Zo doen zich altijd weer onbeantwoorde vragen voor. Juist op zo'n moment kom ik vaak literatuur tegen die daar precies op aansluit en een aha-beleving

¹ Correspondentie-adres: detempe@xs4all.nl

teweegbrengt. In mijn geval was dat het boek van Greenberg en Goldman uit 2008 over emotiegerichte relatietherapie. Het is in *Systeemtherapie* geen gewoonte om boeken van meer dan twee jaar oud te bespreken, maar dit boek verdient in EFT-kringen zeker algemene bekendheid als een toevoeging aan het werk van Susan Johnson (2004; 2010). In dit artikel zal ik uitleggen waarom ik dat vind.

De *emotion-focused therapy* van Leslie Greenberg en Rhonda Goldman kan plaatsvinden met koppels (EFT-C), maar zij werken ook veel met individuele cliënten of met individuele trajecten binnen een relatietherapie (voor de individuele versie van EFT zie bijvoorbeeld Greenberg & Watson, 2005; Watson, Goldman, & Greenberg, 2007). In de cliëntgerichte gesprekstherapie is Greenberg een grote naam op het gebied van theorie en onderzoek van emoties, emotieregulatie en persoonlijkheidsverandering (Lietaer & Vanaerschot, 2008).

Greenberg was Johnsons promotor en degene met wie zij de eerste versie van EFT ontwikkelde (Greenberg & Johnson, 1988). Sindsdien zijn zij elk hun eigen weg gegaan, Greenberg in Toronto en Johnson in Ottawa. Desondanks komen hun modellen van relatietherapie nog steeds voor een groot deel overeen, zowel in termen van fasen en stappen, als in termen van gesprekstechniek.

Ik zal in deze bespreking uitgaan van de globale bekendheid van de lezer met Johnsons EFT-model (Furrow, Johnson, & Bradley, 2011; Johnson, 2004; 2008; 2009; 2010; voor een samenvatting zie De Tempe, 2006), en vooral ingaan op de aanvullingen en extra's die het daarna weer verder ontwikkelde model van Greenberg en Goldman te bieden heeft.

Johnsons model in het kort en de uitbreiding door Greenberg en Goldman

Zeer in het kort is Johnsons *emotionally focused therapy* gebaseerd op het uitgangspunt dat de volwassen partnerrelatie een hechtingsrelatie is en dat de kern van relatieproblematiek altijd een onveilig geworden hechting vormt. In hechting gaat het om de vraag: ben jij er voor me als ik je nodig heb op een kwetsbaar moment? Omdat de 'primaire' emoties zoals angst voor hechtingsverlies en het verlangen naar veilige hechting mensen kwetsbaar maken, weren de partners die voor zichzelf en de ander af door 'secondaire' emoties zoals boosheid, frustratie of machteloosheid, en nemen zij van daaruit hun toevlucht tot gedrag dat de onveiligheid juist verhoogt, meestal in de rollen van aanvaller en terugtrekker. De therapie bestaat uit het in kaart

brengen van de negatieve interactiecirkel en de onderliggende secundaire en primaire emoties, en het jegens elkaar leren uiten en beantwoorden van die meer kwetsbare behoeften.

Greenberg en Goldman behandelen in deel I hun theorie over emoties, affectregulatie, motivatie en interactie, en de invloeden van cultuur en *gender* daarop. In deel II worden de stappen en interventies beschreven, onderscheiden naar interactionele en meer individuele (op zelfregulatie gerichte) interventies. Het model van Greenberg en Goldman bevat veertien stappen in vijf fasen, tegenover de negen stappen in drie fasen bij Johnson. Die uitbreiding komt allereerst doordat zij uitgaan van nog andere fundamentele relatiebehoeften dan alleen hechting. Bovendien verruimen zij het model met zelfregulatie en de bewerking van ‘maladaptieve’ emoties uit iemands persoonlijke verleden (maladaptief omdat het gedrag van de partner oudere, rigide emotionele schema’s oproept). Ten derde is er in hun model meer ruimte voor directieve en psycho-educatieve interventies, naast de experiëntiële (validatie, emotionele verdieping) en interactionele interventies.

Identiteitskwesaties naast hechtingskwesaties

Een eerste verschil: waar Johnson de veilige hechting neerzet als *de* centrale behoefte in volwassen liefdesrelaties en *het* centrale motief in relatieproblemen, onderscheiden Greenberg en Goldman drie verweven, maar relatief onafhankelijke behoeften en motivatiesystemen in nabije relaties. Naast onze behoefte aan veilige hechting (ben je er voor me als ik je nodig heb?) staat de minstens even belangrijke behoefte aan bevestiging door de ander van onze eigen identiteit, invloed en waarde (erken en accepteer je mij zoals ik ben en respecteer je mijn grenzen?). Verbinding vooronderstelt ook differentiatie en verschil tussen partners. Als derde is er de aparte, positieve dimensie van liefde, interesse, warmte en aantrekkingskracht, die ook als een bescherming tegen conflicten op de andere twee dimensies kan fungeren. De reflectie van Migerode (2011), dat het bij liefde niet alleen om veilige hechting gaat, lijkt hierop aan te sluiten.

Ook identiteit, waaronder eigenwaarde en het gevoel van *agency* (besef van invloed en competentie), is grotendeels relationeel van aard, en ook volwassenen blijven bevestiging daarvan door belangrijke anderen nodig hebben: ik zie mij door de ogen van de ander. Als de boodschappen die ik van belangrijke anderen krijg, niet lijken te kloppen met hoe ik mijzelf zie en wil zien, ontstaat er spanning en discrepantie. Veel relatieproblemen, vooral als die de vorm van

hardnekkige machtsstrijd en strijd om dominantie en controle aannemen (wie heeft er gelijk, wiens definitie van de realiteit is juist, verschil in beleving is onacceptabel), worden gedreven door het gevoel dat de levenspartner die eigen identiteit en invloed diskwalificeert. Dat leidt tot pogingen om bevestiging en invloed af te dwingen op zo'n manier dat de partners elkaar nog minder valideren.

De spanningen en dynamiek tussen autochtonen en moslims in ons land zijn een voorbeeld van relationele strijd om erkenning van eigen identiteit; hoofddoekjes zijn een *statement* daarin. Greenberg en Goldman besteden in deel I ook een hoofdstuk aan de invloed van cultuur en *gender*. De basisemoties zijn transcultureel, maar maatschappelijke factoren bepalen zowel verwachtingen op het gebied van identiteit als de regels voor expressie van emoties. De dimensie van bedreigde identiteit is bijvoorbeeld extra belangrijk bij cultureel gemengde huwelijken waarin die identiteit minder vanzelfsprekend is; in niet-westerse culturen waarin het lidmaatschap van de uitgebreide familie en vaste rolverwachtingen als zwaarwegender gelden dan affectie in de partnerrelatie (denk aan morele codes rond eer en schaamte); in overgangperiodes van traditionele naar meer gelijkwaardige partnerrelaties waarbij er een strijd over rollen en identiteit kan ontstaan; of bij homoseksuele of lesbische koppels die in de ruimere omgeving ook al onvoldoende validering van hun identiteit hebben ervaren.

De regel bij zowel Johnson als bij Greenberg en Goldman is, dat secundaire of niet-adaptieve emoties eerst individueel doorgewerkt moeten worden, totdat men aan de onderliggende, meer kwetsbare emoties toekomt. Pas die primaire emoties komen in aanmerking voor uitwisseling met de partner en voor het vragen van steun en geruststelling. Maar hechtings- dan wel identiteitsconflicten leiden tot andere soorten primaire en secundaire gevoelens, en noodzaken dus tot andere therapeutische interventies. Er kan ook sprake zijn van gemengde conflicten, waarbij voor beide partners allebei de dimensies in het geding zijn, of waarbij voor de ene partner (de aanvaller) de dimensie van bedreigde hechting voorop staat en voor de andere partner (de terugtrekker) die van de bedreigde identiteit. In deel III krijgen specifieke emoties in een partnerrelatie elk een eigen hoofdstuk: boosheid (en minachting), verdriet, angst, schaamte, en de positieve relatiegevoelens. Van elke emotie wordt behandeld in welke gevallen die adaptief, niet-adaptief, primair of secundair of instrumenteel is, en welke interventies bij elk van die varianten wel of niet passend zijn. Heel instructief, deze hoofdstukken.

Primaire gevoelens bij de beschuldigende of claimende partner bij bedreigde hechting zijn angst voor verlies, verdriet en eenzaamheid. Woede is in dat geval een secundaire emotie, een afweer tegen de onderliggende, meer kwetsbare gevoelens. Bij de terugtrekker in zo'n hechtingsstrijd kan boosheid daarentegen juist een adaptieve, primaire emotie zijn en angst een secundaire, die verhindert dat men weerbaar voor eigen grenzen opkomt. Dat laatste kan ook het geval zijn bij de onderliggende partij in een strijd om erkenning en invloed, dus daar waar het vooral om identiteit gaat. Bij de dominante partij in een identiteitsstrijd is de onderliggende primaire emotie volgens Greenberg en Goldman daarentegen vaak vooral angst en schaamte (ik besta niet in de ogen van de ander, ik mag niet bestaan).

Een voorbeeld van secundaire boosheid rond identiteit bij een aanvaller. De therapeut helpt de vrouw toegang te krijgen tot haar behoefte aan waardering en zegt dan tegen de man, met een indirecte suggestie aan de vrouw: *‘...What I hear she is saying is “I need you to appreciate what I do and recognize its value”, and she didn't say this, but “You need to learn to sacrifice some of your needs and not have to feel that I always have to meet your need”’* (p.242).

Een heel andere interventie daarentegen is bij boosheid van een terugtrekker vereist. Hier is de boosheid primair, maar afgedekt door secundaire angst. De therapeut helpt een zich onderschikkende vrouw: *‘And in your primary relationship, if you allow the other to define you, and they define you so negatively, it's like you either start standing up and saying “I won't take this”, or you get depressed’* (p.182). De erkenning van identiteit lijkt hier een noodzakelijke, zij het geen voldoende voorwaarde voor hechting en heeft dus prioriteit. *‘When partners have been wronged or their boundaries have been violated, therapists need to coach partners to express their anger openly, constructively, and directly’* (p.229).

Negatieve cirkels op het gebied van identiteit kunnen moeilijker op te lossen zijn dan die op het gebied van veilige hechting, omdat ze kunnen leiden tot bijzonder hardnekkig ressentiment, doorgaande beschuldigingen, gevechten om het eigen gelijk en om de macht. Elk verschil in beleving en gevoel is dan een bedreiging en invalidering van het zelf. Dat verschil moeten partners soms op leven en dood ontkennen en bestrijden, om niet geconfronteerd te worden met onverdraaglijke gevoelens van nietswaardigheid, schaamte en dreigend identiteitsverlies.

De toevoeging van identiteit als een zelfstandig relatiebelang hielp mij ook beter begrijpen waarom in mijn ervaring het cliëntenboek van Johnson

(2008; 2009) lang niet iedereen aansprak of niet altijd hielp bij de therapie. Als de behoefte aan bevestiging van onze eigenwaarde niet evenzeer als gezond en legitiem wordt benoemd als de behoefte aan verbinding, kan die uitsluitende nadruk op verbinding veel angst oproepen, angst voor verlies van eigenheid, bijvoorbeeld bij mannen in veranderende *gender*-verhoudingen.

Zelfregulatie naast co-regulatie van emoties

Een tweede verschil tussen het model van Johnson en dat van Greenberg en Goldman is de centrale positie die de laatsten aan affectregulatie geven als het belangrijkste mechanisme van therapie. In goede relaties bieden partners elkaar troost tegen stress, bevestigen zij elkaars identiteit en voelen zij zich tot elkaar aangetrokken. Zij co-reguleren elkaars affect door responsief en respectvol op elkaar te reageren, maar reguleren daarbij ieder tegelijkertijd het eigen affect. Problematische relaties worden gekenmerkt door wederzijdse disregulatie van emoties: overspoeld door hoge *arousal* vervallen de partners in razendsnelle, automatische reacties.

Soms volstaat een relatief korte relatietherapie om dit proces ten goede te keren. Het doel van therapie is bij Greenberg en Goldman, net als bij Johnson, dat de partners toegang krijgen tot hun eigen onderliggende, meer kwetsbare emoties en die leren delen met elkaar op zo'n manier dat de ander daar positief op kan reageren, zodat zij elkaars affect reguleren. De eigen primaire emoties leren uiten op een manier waarop de partner positief kan reageren, is op zich natuurlijk al een vorm van zelfregulatie. In het citaat van Sue Johnson bovenaan dit artikel is Sues optrekken van haar wenkbrauwen voor Jim een teken dat hij zijn aanvalsgedrag moet temperen en iets anders met zijn (secondaire) boosheid moet doen. De hechtingspersoon, in dit geval de therapeut, geeft een subtiel sociaal signaal dat bij de ander een lichte schaamte opwekt en daarmee diens prefrontale hersenschors aanzet tot afremming van het limbisch systeem (Baneke, 2009, p.147).

Maar Greenberg en Goldman gaan een stap verder dan Johnson. Het kan altijd gebeuren dat een partner even niet in staat of bereid is de ander de troosten of te bevestigen; dan moet de ontregelde partner in staat zijn zichzelf te reguleren.

Des te belangrijker is die zelfregulatie wanneer een partner een traumatische voorgeschiedenis heeft, waardoor er bij die persoon starre emotionele schema's zijn ontstaan die gereactiveerd worden door relatief kleine triggers in de huidige interactie. Greenberg en Goldman spreken in dit geval van niet-

adaptieve primaire of secundaire gevoelens (ook weer op hetzij het gebied van bedreigde verbinding dan wel op dat van identiteitsbevestiging). De partner wordt aangezien voor de boosdoener, maar kan de extreme reactie van de ander niet plaatsen en voelt zich machteloos of onterecht behandeld. Hij of zij is niet primair verantwoordelijk voor deze emotionele schade en kan die slechts ten dele verzachten. Het helpt als dit erkend kan worden, en hier is het passend als de getraumatiseerde persoon ook leert zichzelf te reguleren en daarmee verantwoordelijkheid voor zichzelf neemt. Dit kan een langduriger relatietherapie nodig maken met een grotere individuele component, al of niet in tegenwoordigheid van de partner. Hierin is de grote ervaring van Greenberg, Goldman en medewerkers in individuele emotiegerichte therapie terug te zien.

Een voorbeeld: een vrouw die door haar vader is misbruikt, achtervolgt gewoonlijk haar man met verwijten. De therapeut zegt, nadat zij bij haar primaire pijn en angst is gekomen en bij het verband met het vroegere misbruik: *'You, ah, tried to get people to share that with you, and they betrayed you. Of course you'd be foolish not to have some protection [...] and I think it's really important that you know that it's okay to keep that wall when you need it but also to entertain the possibility that Tim could come behind the wall with you and reinforce your sense of safety. It's like, don't get rid of the wall but go behind it together. It's a big risk, and I think it's really important, Tim, for you to hear how much control that would give you and how much you hold in your hands then'* (p.295). In dit voorbeeld wordt zelfregulatie fraai gekoppeld aan de ondersteuning daarin door de ander.

Deze zelfregulatie zou heel goed ondersteund kunnen worden door een training in *mindfulness*, of door het populairwetenschappelijke boek van Siegel (2010a; 2010b) over de rol van de hersenen in overweldigende gevoelens, de resulterende tijdelijke 'breuken' in een relatie, en het herstel daarvan. Hoewel Greenberg en Goldman niet verwijzen naar deze richting, de 'interpersoonlijke neurobiologie', is zij goed combineerbaar met emotiegerichte relatietherapie.

Toevoeging van directieve en psycho-educatieve interventies

De lange therapiefragmenten in deel II en III geven ruim zicht op destructieve en taaie patronen, en op de benodigde wendbaarheid van de therapeut en variëteit aan therapeutische interventies. Hierbij schroomt de therapeut niet om de bekende experiëntiële en interactionele technieken die ook Johnson (2004; 2010; De Tempe, 2006) behandelt, uit te breiden met directieve technieken zoals uitleg geven, gedrag actief blokkeren, empathisch confronteren, actief

suggesties geven en coachen. Het signaal van Sue Johnsons wenkbrauwen is natuurlijk ook directief, maar soms volstaat zo'n subtiel signaal niet. Een paar voorbeelden van deze meer directieve interventies:

'May I make a suggestion, Tim? Tell her that it's okay to be scared and that you'll be there... to help protect the scared part of her' (p.294).

'Right, right, right, and I think [...] that you can begin to do something different at that point. Let him see the feeling, criticized or hurt, rather than this... protective barrier that bamboozles him. He can't really see the real you, who feels so invalidated, and he hates the defensive, protective you' (p.342).

'Right, and somehow there's the subtle difference of needing and not demanding...' (p.302).

'Ideally, let me say this as a teaching thing: You will find ways of being heard without having to throw things' (p.253).

Een vrouw zegt dat een opmerking van haar man voelt als een messteek, de man ontkent dat het een mes was. Therapeut: *'I am not sure if it is not a knife. [...] I think you are mad at her when you say that it is not a knife' (p.250).*

Eerder bij dit koppel: *'There is a rule that has been generated in which she is not allowed to say to you: "Brian, your control is a vulnerability or sensitivity of yours. Deal with it as yours rather than laying it on me"' (p.248).*

Op het gebied van de psycho-educatie kan bovengenoemde uitleg over de werking van de hersenen ook helpen (Siegel 2010a; 2010b). Het is jammer dat Greenberg en Goldman hier niet naar verwijzen. Johnson wijdt er in *Houd me vast* (2008; 2009, p.113-115 en in de Begrippenlijst) wel enige aandacht aan, maar voor therapeuten kan Siegels koppeling van hersenwerking, emotieregulatie en nabije relaties een nuttige aanvulling geven. Cliënten vinden uitleg over de rol van de hersenen in emotionele ontregeling vaak boeiend en bovendien ervaren zij het als een ontschuldiging die het juist ook makkelijker maakt om verantwoordelijkheid te nemen voor eigen gedrag: 'Sorry dat ik zo heftig reageerde, mijn amygdala nam het over'. Ik hoop in een latere bijdrage in dit tijdschrift terug te komen op deze 'interpersoonlijke neurobiologie'.

Tot slot

Deze verschillende toevoegingen aan het model van Johnson hielpen mij de kwesties in verschillende vastzittende therapieën beter te begrijpen. Het boek van Greenberg en Goldman is overigens minder geschikt als eerste kennismaking met EFT; daarvoor geeft Johnson (2004, 2010) een systematischer overzicht van alle stappen en fasen van het model dat zij oorspronkelijk samen

met Greenberg heeft ontwikkeld (Greenberg & Johnson, 1988). Het boek van Greenberg en Goldman veronderstelt op zijn beurt weer bekendheid met dat model. Kortom, lees en herlees Johnson om de stappen van EFT in de vingers te krijgen, en lees en herlees daarna Greenberg en Goldman als u vast komt te zitten in destructievere en hardnekkiger relatieproblematiek.

Maar ondanks hun toevoegingen blijf ik toch zitten met de vraag: moet het altijd lukken, als je het maar goed genoeg doet? Ik vind het jammer dat Greenberg en Goldman het evenmin als Johnson hebben over de grenzen van het model. Daardoor lijkt EFT in beide versies een soort wondertherapie en blijft de EFT-therapeut toch min of meer alleen met zijn of haar gemodder of mislukkingen. Door Greenberg en medewerkers is een onderzoek gepubliceerd naar factoren die een rol spelen in het welslagen of falen van individuele emotiegerichte behandeling voor depressie (Watson et al., 2007). Hopelijk verschijnt er ook voor koppeltherapie nog eens zo'n studie: *Case studies in EFT for couples, a comparison of good and poor outcome*.

Literatuur

- Baneke, J. (2009). *Waarom vrouwen zich meer schamen dan mannen. Over psychologie, criminaliteit en cultuur*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Furrow, J.L., Johnson, S.M., & Bradley, B. (eds.) (2011). *The emotionally focused casebook. New directions in treating couples*. New York/Hove, UK: Routledge.
- 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., & Johnson, S.M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*. New York: Guilford.
- Greenberg, L.S., & Watson, J.C. (2005). *Emotion-focused therapy for depression*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Johnson, S.M. (2004). *The practice of emotionally focused therapy. Creating Connection* (2nd edition). New York/Hove, UK: Brunner-Routledge.
- Johnson, S. (2008). *Hold me tight. Seven conversations for a lifetime of love*. New York/Boston/London: Little Brown.
- Johnson, S. (2009). *Houd me vast. Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*. Utrecht: Kosmos. (Vertaling van Johnson, 2008.)
- Johnson, S. (2010). *Veilig verbinden. Emotionally focused therapy in de praktijk*. Utrecht: Stichting EFT Nederland. (Vertaling van Johnson, 2004.)
- Migerode, L. (2011). Liefde, gehechtheid en meer. *Systeemtherapie*, 23(1), 26-32.
- Lietaer, G., & Vanaerschot, G. (2008). Persoonlijkheidstheorie en theorie van persoonlijkheidsverandering. Deel 3. De visie van Greenberg: empirisch onderzoek en algemeen besluit. In G. Lietaer, G. Vanaerschot, J.A. Snijders, & R.J. Takens (red.), *Handboek gesprekstherapie. De persoonsgerichte experiëntiële benadering* (pp.161-177). Utrecht: De Tijdstroom.
- Siegel, D. (2010a). *Mindsight. The new science of personal transformation*. New York: Random House/Bantam Books.

- Siegel, D. (2010b). *Mindsight. De psychologie van het nieuwe bewustzijn*. Houten: Unieboek/Het Spectrum. (Vertaling van Siegel, 2010a.)
- Tempe, J. de (2006). Emotionally focused therapy voor paren. *Systeemtherapie*, 18(4), 218-237.
- Watson, J.C., Goldman, R.N., & Greenberg, L.S. (2007). *Case studies in emotion-focused treatment of depression. A comparison of good and poor outcome*. Washington, DC: American Psychological Association.