

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

■ Discussie

Met aandacht leven. EFT en mindfulness

In het vorige nummer van *Systeemtherapie* las ik het artikel van De Tempe (2011). Ze vraagt zich af of ze zondigt tegen Susan Johnsons model van emotionally focused therapy (EFT) als ze in therapie meer tijd zou besteden aan psycho-educatie, of als ze cliënten krachtiger zou confronteren op momenten dat ze overweldigd worden door emoties en blijven hangen in verwijten. De Tempe vindt antwoorden in het model van emotiegerichte relatietherapie van Greenberg en Goldman, die affectregulatie en zelfregulatie zien als belangrijkste mechanisme van therapie. Volgens De Tempe zou deze zelfregulatie in therapie goed ondersteund kunnen worden door een training in mindfulness en door het boek van Siegel over de rol van hersenen en overweldigende gevoelens. Omdat ik al bijna tien jaar mindfulnessstrainingen geef, onder andere in het Helen Dowling Instituut waar ik werkte met kankerpatiënten en sinds een paar jaar ook in mijn eigen praktijk, wil ik mijn ervaringen hiermee delen.

Mindfulnessstraining wordt in Nederland ook wel aandachtstraining genoemd en is erop gericht cliënten te leren gedachten en gevoelens waar te nemen en los te laten, automatische reactiepatronen te herkennen, bewuste keuzes te maken en meer in het hier en nu te leven. Omdat ik systeemtherapeut ben, heb ik aan de training ook communicatieve en relationele aspecten toegevoegd, zoals het bewust worden van eigen grenzen in contact met anderen, het bewust worden van waar je aandacht is (bij de ander, bij jezelf, of afwisselend bij beiden), weten hoe je met oordelen omgaat en het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid. Verder zijn omgaan met stress, angst en boosheid centrale thema's, evenals het vinden van goedvoelende en helpende gedachten. Een voorwaarde om emoties goed te kunnen waarnemen is in contact zijn met je lichaam, de klankkast van emoties. Dit is iets wat mensen in onze cultuur hebben afgeleerd, waardoor emoties en behoeften vaak niet of te laat worden onderkend. Vandaar dat in de training het contact met het lichaam de basis vormt.

Juist bij kankerpatiënten staat de relatie vaak direct onder druk door de vraag 'ben je er voor me in tijden van gevaar?' Maar ook door de reële angst elkaar kwijt te raken en door veranderingen in de identiteit van beide personen. Ineens ben je 'kankerpatiënt' of 'partner van een kankerpatiënt'. Daar komt dan de stress van de behandelingen en het omgaan met de omgeving nog bij. In deze maalstroom van gevoelens en gebeurtenissen, waarin beide partners hun

eigen proces hebben, is er geen tijd voor EFT volgens de regels. Toch moeten emoties wel de focus van de therapie zijn omdat dat aansluit bij de hulpvraag 'help ons, help mij met heftige gevoelens zoals angst, boosheid, somberheid en stress om te gaan'. In die situatie geeft een mindfulnessstraining zowel de patiënten als hun partners mogelijkheden tot het leren van affectregulatie. Het is prachtig om te zien hoe dit lukt. In een training van negen weken, waarin mensen naast huiswerk iedere dag een half uur oefeningen doen, vinden fundamentele veranderingen plaats. Mensen die veel therapie hebben gehad, zeggen vaak 'ik wist het allemaal wel, maar nu heb ik het ervaren'. Dat is precies waar Daniel Siegel (2011) het over heeft: door de training worden nieuwe patronen in het brein gevormd die op den duur kunnen leiden tot 'mindful persoonlijkheidstrekken'.

Het is mijn ervaring dat relatietherapie veel gemakkelijker gaat als één of beide partners een mindfulnessstraining hebben gevolgd. Ze herkennen en sturen hun automatische reactiepatronen zelf bij, worden milder, zorgen beter voor zichzelf, worden authentieker, maken bewuste keuzes en gaan vaak minder stressvol leven. Kortom, ze leven met meer aandacht en hebben meer aandacht voor elkaar.

Half april zag ik Sue Johnson aan het werk op de internationale conferentie 'Creating connections' (De Jong, 2011). Het viel me op hoeveel ze moest praten en hoe hard ze moest werken om alle emoties boven tafel te krijgen en te benoemen. Met een mindfulnessstraining doen mensen dat gewoon zelf, of is de vraag 'wat voel je nu in je lichaam?' voldoende om emoties boven tafel te krijgen en mensen uit te nodigen daar bij stil te staan. Ik ben er dan ook van overtuigd dat een mindfulnessstraining voorafgaand aan EFT of in samenhang daarmee de effectiviteit van de therapie enorm kan vergroten. En dat is juist wat De Tempe in haar artikel ook veronderstelt.

Margreet van der Linden-Osinga

Literatuur

- Jong, C. de (2011). Creating connections. International conference on attachment, neuroscience, mentalization based treatment and emotionally focused therapy. *Systeemtherapie*, 23 (3), 184-187.
- Siegel, D.J. (2011) *De mindful therapist. Een gids voor mindsight en neurale integratie*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Tempe, J. de (2011). De wenkbrauwen van Sue Johnson. Hechting en identiteit in emotiegerichte relatietherapie. *Systeemtherapie*, 23(2), 83-92.