

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

Boeken (en zo)

The emotionally focused casebook —New directions in treating couples

J.L. Furrow, S.M. Johnson, & B.A. Bradley
(eds.) (2011). New York/Hove, UK:
Routledge. 413 pp., €24,99.
ISBN 978 0 415 99875 8.

Christien de Jong

Er is een nieuwe loot verschenen aan de boom van de *emotionally focused couple therapy* (EFT). De bundel is een vervolg op de twee eerder verschenen handboeken voor therapeuten (Johnson, 2004/2010; Johnson et al., 2005). In drie delen en vijftien hoofdstukken verkennen in totaal twintig auteurs de toepassing van EFT.

Wie thuis is in EFT kan het eerste deel overslaan. Beschreven wordt hoe de volwassen liefdesrelatie een hechtingsrelatie is en relatieproblemen in de kern een reactie zijn op het ervaren verlies van verbondenheid en veiligheid. De drie fasen van het EFT-proces worden verhelderd: de-escalatie van de negatieve interactie-cirkel; herstructurering van de interactie door partners te helpen hun meer kwetsbare gevoelens naar elkaar te uiten en, in de derde fase, de consolidatie hiervan. Hoofdstuk 3 belicht die elementen van de techniek die deze 'tweede orde'-verandering in de relatie tot stand brengen.

Deel II behandelt de toepassing van EFT bij een aantal specifieke problemen: depressie, lichamelijke uitval of ziekte, PTSS, verslaving, seksuele problematiek en ontrouw. Deel III gaat in op specifieke doelgroepen.

Helaas zeer beperkt komen contra-indicaties aan bod. Doorgaans geldt het mot-

to: EFT kan altijd, eventueel naast een individuele behandeling, tenzij sprake is van (dreigend) geweld of verslavingsproblematiek, die dan eerst moet worden aangepakt.

Onderstaand een indruk van een aantal hoofdstukken die mijn nieuwsgierigheid wekten.

Zo wordt depressie bij een van de partners vanuit het hechtingsperspectief opgevat als een reactie op een waargenomen verlies van verbondenheid. De depressieve partner trekt zich terug in gevoelens van waardeloosheid en isolement. Een 'depressie-cirkel' ontstaat als de andere partner vergeefs probeert op te monteren, zich steeds meer gefrustreerd en afgewezen voelt en zich uiteindelijk ook terugtrekt en eenzaam voelt. In de aanpak adviseren de auteurs de depressie te externaliseren als de gemeenschappelijke vijand die beide partners in de greep heeft. (Dreigende) suïcidaliteit wordt opvallend genoeg niet als contra-indicatie genoemd. Het is teleurstellend dat de auteurs niet bespreken hoe met een dergelijke dreiging om te gaan. Wel benadrukken ze hoe belangrijk het is vooral in de eerste fase de onvrede die boven tafel komt gedoseerd te exploreren en telkens de andere partner te helpen deze te verdragen.

Ook verslavingsproblematiek kan worden beschouwd als een inadequate regulatie van hechtingsgevoelens. De verslaafde partner zoekt in tijden van stress niet de veiligheid bij zijn partner, maar in de voor spelbare beloning van drank, verdovende middelen of het internet. Tussen de partners ontstaat een negatieve interactie-cirkel waarin de andere partner in reactie

The emotionally focused casebook

op de emotionele verwijdering kritisch gaat controleren, hetgeen de toevlucht tot de verslaving nog aantrekkelijker maakt. Bij het in kaart brengen van de interactie-cirkel adviseren de auteurs om ook actief op zoek te gaan naar voorspelbare beloningsmomenten in de relatie die de plaats kunnen gaan innemen van de verslaving. Behandeling kan alleen slagen als de verslaafde partner de ernst van zijn verslaving inziet en daarvoor verantwoordelijkheid neemt.

Dan is er een hoofdstuk over relatieproblematiek ten gevolge van een posttraumatische stressstoornis bij een van de partners. De casusbeschrijving gaat over een brandweerman die de aanslagen op 11 september 2001 heeft overleefd. Het voorbeeld laat zien hoe de typerende PTSS-reacties (herbelevingen, afstomping en vermijding, en overmatige waakzaamheid) de relatie hebben uitgehold. De therapeut doet er goed aan psycho-educatie te geven over deze reacties en ze te valideren als begrijpelijke overlevingsreacties. In de verheldering van de negatieve interactie-cirkel helpt de therapeut de overweldigende angst voor de herinnering en onderliggende gevoelens van schaamte en (overlevings)schuld te verdragen en te delen met de partner.

Ook seksuele problematiek moet geplaatst worden in de onderliggende negatieve interactie-cirkel die de partners gevangen houdt. De auteurs van dit hoofdstuk pleiten ervoor naast een grondige individuele seksuele anamnese deze cirkel in kaart te brengen. De bekende intimiteits- en seksualiteitsoefeningen kunnen worden gebruikt in fase 2 als de partnerrelatie is gede-escaleerd.

In deel III komt de toepassing van EFT bij specifieke doelgroepen aan de orde: partners in samengestelde gezinnen, paren met een verschillende culturele

achtergrond, homoparen en paren met een bepaalde religieuze levensbeschouwing.

Zo is de problematiek van partners in samengestelde gezinnen vaak een krachtenveld van tegengestelde hechtingsbehoeften. Met de nieuwe relatie worden hechtingsverlangens geactiveerd, maar ook de angst voor nieuwe teleurstellingen. Als er kinderen zijn, zal de biologische ouder bij conflicten doorgaans loyaal zijn aan de kinderen, waardoor de verbondenheid tussen de partners op gespannen voet komt te staan. Ook kan bij de kinderen of de partner nog pijn om de scheiding spelen. De auteurs, onlangs nog in Nederland met een workshop *emotionally focused family therapy (EFFT)*, adviseren in dit soort situaties een vorm van gezinstherapie waarin voornamelijk in dyades gewerkt wordt, niet alleen met beide partners, maar ook bijvoorbeeld met ouder en kind.

In het onderzoek naar culturele verschillen blijkt de hechtingsbehoefte wereldwijd en universeel te zijn, evenals de interpretatie van de gezichtsuitdrukkingen van emoties. De verschillen liggen vooral in het belang dat men eraan hecht om deze te uiten, en in het gedrag waarmee hechtingsbehoeften worden getoond. Zo kan een man die vanuit een westers perspectief 'dominant en emotioneel gesloten' is, vanuit zijn Aziatische achtergrond vooral trots, waardigheid en zorg voor zijn partner willen uitdragen. EFT-therapeuten moeten openstaan voor verschillen in de betekenis en uiting van hechtingsgedrag. Benieuwd zijn is het sleutelwoord: met de partners kan de betekenis en interpretatie van gezichtsuitdrukkingen en gedragingen worden geëxploreerd en geplaatst in de interactie-cirkel die is ontstaan.

In het hoofdstuk over homoseksuele

of lesbische stellen belichten de auteurs hoe de ontwikkeling van de seksuele identiteit in een overwegend heteroseksuele omgeving vaak al vanaf de adolescentie gestagneerd kan zijn geraakt. In reactie op afwijzing kunnen partners hun geartheid hebben verborgen (vermijdende hechtingsstijl) of juist angstig op zoek zijn gegaan naar bevestiging. Deze *sexual identity stress* vanuit het ontbreken van steun vanuit de omgeving kan partners ertoe brengen al hun kaarten op de relatie te zetten of juist, uit angst voor nieuwe afwijzing, de verbondenheid met hun partner niet aan te gaan. Belangrijk is de invloed van *sexual identity stress* te benoemen en met beide partners te exploreren hoe deze in hun leven en hechtingsachtergrond een rol speelt.

Samengevat vind ik het boek gevarieerd en met origineel gekozen invalshoeken. Het is leerzaam om de verschillende stappen in het EFT-proces geïllustreerd te zien. Ook de plaatsing van de besproken problematiek in het hechtingskader is zinvol. Het inspireert om in het EFT-proces momenten van psycho-educatie in te bouwen die de exploratie van emoties kan vergemakkelijken.

Maar zo vernieuwend als de titel doet vermoeden is het boek niet. Hoofdstuk 3 is een sterk voorbeeld: het belooft nieuwe inzichten in wat verandering teweegbrengt, maar bevat weinig tot niets nieuws vergeleken met eerdere EFT-, hechtings- en cliëntgerichte literatuur. Ook mis ik voorbeelden die illustreren hoe om

te gaan met paren die ondanks geduldig exploreren hardnekkig aan hun destructieve patronen blijven vasthouden. In samenhang met de nauwelijks uitgewerkte contra-indicaties wordt de indruk gewekt dat EFT (vrijwel) altijd kan. Daarmee wordt stelselmatig voorbijgegaan aan de risico's en mogelijke beperkingen van cliënten om het EFT-proces aan te gaan. Dat is niet alleen riskant, zoals bijvoorbeeld in het geval van dreigende suïcidaliteit of ander (zelf)destructief gedrag, maar legt ook een loden last op de schouders van de behandelaar: een falende therapie wordt al snel toegeschreven aan de incompetentie van de therapeut. Het wordt tijd dat er aandacht komt voor deze begrenzingsen.

Christien de Jong is vrijgevestigd gz-psycholoog, psychotherapeut en systeemtherapeut, tevens verbonden aan het Amsterdams Instituut voor Gezins- en Relatietherapie. E-mail: christiendejong@hetnet.nl.

Literatuur

- Johnson, S.M. (2004). *The practice of emotionally focused therapy. Creating connection* (2nd edition). New York/Hove, UK: Brunner-Routledge.
- Johnson, S.M., Bradley, B.A., Furrow, J.L., Lee, A., Palmer, G., Tilley, D., & Woolley, S. (2005). *Becoming an emotionally focused couple therapist. The workbook*. New York/Abingdon, UK: Routledge.
- Johnson, S.M. (2010). *Veilig verbinden. Emotionally focused therapy in de praktijk*. Utrecht: Stichting EFT Nederland. (Vertaling van Johnson, 2004).