

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

Trauma en herstel – de kracht van verbinden. Over het voorkomen van trauma-overdracht op de volgende generatie

Tweede Nederlandse EFT-congres, georganiseerd door de Stichting EFT Nederland [Leiden, 9 november 2012]

Ria de Jong

Karin Wagenaar, voorzitter van de Stichting Emotionally Focused Therapy Nederland, opent het tweede EFT-congres met een programma vol met door EFT geïnspireerde sprekers die ons willen voorgaan op het gebied van trauma en herstel door de kracht van de verbinding.

Het plenaire gedeelte begint met een lezing van Dan Hughes, klinisch psycholoog uit Pennsylvania. Hij ontwikkelde de *attachment-focused family therapy* en geeft trainingen over de hele wereld. Het grootste deel van zijn werkzame leven werkte hij met kinderen die door gemis aan een veilige hechting in hun leven niet goed weten hoe zij relaties moeten aangaan. Met geadopteerde en pleegkinderen bijvoorbeeld, die van pleeggezin naar pleeggezin zijn verhuisd en zich afzetten en tekeergaan tegen hun pleeg- of adoptiefouders. Hughes wil begrijpen wat deze kinderen beweegt zo boos te reageren en hij wil hun ouders helpen verstaan welke emoties onder de boze reacties verborgen liggen. Een indrukwekkend filmfragment illustreert hoe hij dit doet: door op het kind af te stemmen brengt hij een kind bij zijn diepere emoties en met zijn hulp weet de pleegouder deze te verstaan en beantwoorden. Hughes noemt dit ‘communicatie van het hart’. In plaats van woorden spelen lichaamstaal, oogcontact en een uitgestoken hand de hoofdrol. Het kunnen afstemmen op en het gebruiken van emoties creëert een nieuwe, meer verbonden dimensie van de werkelijkheid voor het

kind. Door de taal van de emotie leert het kind zelf woorden te geven aan wat hij of zij voelt en kan het daarmee zijn eigen verhaal een nieuwe betekenis geven. De oude werkelijkheid wordt met de nieuwe ervaring verweven.

De tweede plenaire spreker is Kathryn Rheem, directeur van het Washington Baltimore Center for EFT. Haar lezing gaat over het behandelen van trauma binnen emotiegericht relatietherapie, volgens Rheem de perfecte match. Ze specificeert in haar lezing de relationele cirkel waarin paren vast kunnen lopen en waarin trauma een ondermijnende rol kan spelen. Traumatische stress kan leiden tot relationele spanning, angst, zwijgen en misverstanden, juist op het moment dat partners elkaars nabijheid en warmte het meest nodig hebben. Het gebrek aan nabijheid en warmte verhoogt de traumatische stress en lokt negatieve overlevingsstrategieën uit, waardoor de basis onder de relatie ondermijnd wordt en partners elkaar kwijt kunnen raken. De hechtingstheorie en de daarop gebaseerde EFT vormen een goed kompas om aan deze ondermijnende cirkel te ontkomen. Samen het trauma te lijf gaan geeft een diep gevoel van verbondenheid en tempert het overspannen alarmingsysteem. Vertrouwen dat de ander er is wanneer je hem nodig hebt, is als een beschermend schild tegen de symptomen van het trauma en activeert hoop.

Het is allemaal waar wat Rheem ons aanreikt, maar ik mis in haar lezing de vertaalslag naar de praktijk. Door tijdsgebrek heeft zij geen gelegenheid meer haar filmpjes met ons te delen, waardoor haar betoog, in haar eigen woorden, lijkt op ‘een uiensoep zonder uien’.

De eerste workshop die ik bezocht was van Jim Furrow, emotiegericht partnerrelatie- en gezinstherapeut en als hoogleraar verbonden-

den aan een psychologie-opleiding in Californië. Hij sprak over ontrouw binnen relaties en hoe EFT kan helpen bij het herstel van verbroken verbindingen. Ontrouw is een bom onder de relatie die leidt tot hechtingskwetsuren en tot een negatieve interactiekring waarin heftige emoties, schaamte en woede een grote rol spelen. Het ingewikkelde gegeven dat bij ontrouw de hechtingsfiguur tegelijkertijd de bron en de oplossing van de emotionele pijn is, resulteert in grote verwarring. Deze heeft veel weg van post-traumatische klachten en ondermijnt de veiligheid en intimiteit binnen de relatie.

Hoe hiermee om te gaan? Je moet uitgaan van de principes van eerste hulp bij ongelukken: eerst werken aan de grootste verwondingen en daarna pas aan de andere problemen. Bij heftige emoties zoals boosheid, woede en verdriet kun je als therapeut geneigd zijn in de storm deze gevoelens te temperen. Sussen werkt echter als olie op het vuur en versterkt het gevoel niet gehoord of begrepen te worden. Voor de gekwetste partner is valideren en reflecteren helpend om bij de pijn stil te staan en woorden aan de pijn te geven. De therapeut kan de partner die ontrouw was helpen werkelijk stil te staan bij de pijn van de ander, contact te maken met de eigen gevoelens en deze te vertolken aan de gekwetste partner. Het delen van diep doorvoelde spijt levert de toegang tot herstel van verbinding en maakt vergeving mogelijk. Is dit het hele verhaal? Nee, dat is het niet. Het doel van therapie is om paren zover te krijgen dat zij in deze moeilijkheden samen de kwetsuren onder ogen durven zien. Het weer open gaan staan voor het postieve in de relatie en op zoek gaan naar nieuwe wegen is een pijnlijk proces, waarin emoties vele malen kunnen opvlammen.

Ook in de daaropvolgende workshop van Kathryn Rheem staan we als therapeut in

de frontlinie van de emoties. Hoe kunnen we, als therapeut, sterke emoties gebruiken in het versterken van een veilige verbinding in relaties? Ons brein is erop gebouwd om emoties op te vangen en te vertalen. Overweldigd door emoties kunnen we heftig reageren; emoties roepen meer emoties op of leiden juist tot totaal stilvallen en weggelopen achter een uitdrukkingloos gezicht. Al deze emoties zijn een uitingvorm van een diepere behoefte aan verbinding; een soms wanhopig zoeken naar contact.

Rheem toont een opname van een echtpaar waarvan de man meerdere keren vreemd ging. Het uitdrukkingloze gelaat van de man versterkt de onderliggende oerpaniek van zijn vrouw en daardoor haar boosheid. Voelbaar is hoe moeilijk het is aanwezig te blijven in de emotionele achtbaan van dat moment en verbinding te blijven maken met de emotie van beide partners. Technieken als valideren, reflecteren en herhalen, met gebruikmaking van de woorden van de cliënt, helpen om contact te maken met de onderliggende emotie en de weg vrij te maken naar verbinding. Rheem heeft ons veel te bieden. Naast veel theorie ook mooie foto's, prachtige uitdrukkingen en film als illustratiemateriaal. Deze keer zitten er wel 'veel uien in de soep'.

Bij het volgen van de workshops van Furrow en Rheem bemerk ik bij mijzelf hoeveel moed het van de therapeut vraagt om in de heftigheid van de emoties bij het gesprek te blijven en de emoties te herkennen als richtingaanwijzers naar het hart.

In de laatste plenaire voordracht houdt Furrow een pleidooi om in het spanningsveld van alledag niet alleen te strijden als therapeut, maar om ook goed voor jezelf en elkaar te zorgen en onze veerkracht te versterken. Daarvoor hebben we elkaar nodig; collega's bij wie we kwetsbaar

mogen en durven zijn, ter inspiratie, als steun en om het gevoel te hebben er niet alleen voor te staan. De kracht van de verbinding is niet alleen helend voor onze getraumatiseerde patiënten, maar evenzeer een voorwaarde voor therapeuten om dit werk te kunnen doen. Een belangwek-

kende boodschap en een mooi slot van een inspirerend congres.

Ria de Jong is maatschappelijk werker/systeemtherapeut, werkzaam bij GGZ Centraal, locatie de Rembrandthof in Hilversum. E-mail: rdejong@ggzcentraal.nl.

Hedendaagse variaties op monogamie

Studiedag georganiseerd door de sectie Partnerrelatietherapie (PRT) van de NVRG [Beilen, 15 november 2012]

Jan Bout

Als lang geleden opgeleide relatietherapeut stelde ik vooraf met genoeg vast dat er sinds 1982 wel wat veranderd is bij de NVRG. Met onder meer de cursus 'Systeem en seks' en de Keerkringlezingen wordt relatietherapeuten het nodige aangereikt waarmee onze angsten met betrekking tot het aankaarten van het onderwerp seksualiteit verminderen en wij paren meer kunnen bieden.

Maar waar staan we als het gaat om het 'met openheid kijken naar variaties die in de huidige wereld met velerlei culturen, in openheid verbonden door media, onze deelgenoot zijn', dacht het bestuur van de sectie PRT.

Robert van Hennik, systeemtherapeut bij de Viersprong en opleider in de NVRG, was als dagvoorzitter een wetend en sprekend voorbeeld van de onderzoeker van die werkelijkheid met eigen goed gefundeerde subjectieve opvattingen. Hij maakte het geheel tot een dag die in hoofden en harten wel moet blijven hangen. De sprekers droegen op gevarieerde wijze heel goed denkstof aan met werkvormen als een enquête vooraf over zienswijzen van de deelnemers, een 'lagerhuisdebat' en

subgroepindelingen van deelnemers die tot verdere verwerking leidden.

Ellen Aptroot, systeemtherapeut en een van de opleiders in de NVRG die expliciet aan dit thema aandacht heeft besteed, deed de aftrap. Geslachtelijkheid, (seriële) monogamie en andere vormen waarin mensen van elkaar verschillen, zijn volgens Aptroot variaties in relaties waarmee mensen zich van elkaar onderscheiden. Differentiatie als uitgangspunt nemen, brengt relatietherapeuten als het goed is vanzelf in de positie van 'not knowing'. Ons denken moeten we niet vastzetten en de differentiatie van de betrokkenen, de partners waarmee men in gesprek is, is belangrijker dan de differentiatie van de vorm waarmee intimiteit en/of seksualiteit tot uiting wordt gebracht. Aptroot vatte het omgaan met verschillen in gedachte en uitgevoerde individuele variaties samen: 'Het faciliteren van het paargesprek door de relatietherapeut om passende beelden te hervinden is mijn inziens de essentie van een therapiegesprek. Kan porno kijken voor beiden? Kan een derde voor beiden? Kan biseksualiteit voor beiden? Waar zijn grenzen en beperkingen?' Waarden bieden een kader voor het gesprek met cliënten. Aptroot vervolgde met: 'Die grenzen geven bepaalde waarden aan die er toe doen in ons leven. We kiezen binnen een betekenis-kader waarin wat van waarde is ertoe doet: liefde, solidariteit, rechtvaardigheid, fair play, openheid, eerlijkheid, enzovoorts. Je