

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

Terug naar de Toekomst

toekom aan het zelf doen van systeemtherapieën, vond ik het stimulerend en enthousiasmerend om weer over Anderson en White te horen. Ik durf niet te zeggen in welke mate de 'oudere' scholen zoals Satir en de tweede-ordecybernetici nog strikte volgelingen kennen, maar ik denk dat ze ons, ten dele, toch behoorlijk gevormd hebben, zoals ook de structureel-strategische richting nog stevig op de kaart staat.

De kloof tussen partners overbruggen

Training door John en Julie Gottman
[Oisterwijk, 22 en 23 april 2013]

Ella Lobregt-van Buuren

Welke stellen slagen erin om hun relatie goed te houden en welke niet? Wat zijn belangrijke bouwstenen van een stevig relatiehuis en welke gereedschappen leren paren in therapie zelf te gaan gebruiken om te repareren, te renoveren en ruimte te maken?

Het echtpaar John en Julie Gottman – beiden psycholoog, relatietherapeut en oprichters van het Gottmaninstituut in Seattle – onderzoeken bovenstaande vragen al bijna veertig jaar bij meer dan 3000 echtparen. Ze hebben hun onderzoeksgegevens vertaald naar een heldere en handzame methodiek om met paren te werken. Op 22 en 23 april 2013 gaven zij een training in Oisterwijk aan tachtig deelnemers, een internationaal gezelschap dat voor een deel al de driedaagse conferentie Creating Connections achter de rug had. Nog vol van EFT zocht het publiek naar overeenkomsten en verschillen tussen de EFT en de Gottman-relatietherapie. Deze twee dagen deden (opnieuw) een flink beroep op de concentratie omdat ze bestonden uit luisteren, kijken naar opnames en discussie. Het zelf oefenen echter bleef jammer

Op zich was het zeker een boeiende dag, die wellicht nog interessanter had kunnen zijn.

Jan Meerdinkveldboom is kinder- en jeugdpsychiater en systeemtherapeut in de adolescentenkliniek van ProPersona in Tiel. E-mail: jan@mdvb.demon.nl.

Literatuur

Haley, J. (1980). *Leaving home – The therapy of disturbed young people*. New York: McGraw-Hill.

genoeg achterwege. Maar de getoonde opnames met mooie beelden van relatietherapie en de levendigheid van de docenten vergoedden veel.

John – grijs baardje, keppeltje, humor, humaan en redelijk – stelde zich op als de wetenschapper, technicus, coach en verhalenverteller van de twee. Julie liet ons het therapeutisch handwerk zien.

De Gottmans hebben tijdens deze trainingdagen duidelijk een stevige theoretische basis willen leggen en gaven ons stap voor stap een inkijk in het therapeutisch proces in hun model. Daarin zijn ze uitstekend geslaagd. Het is prettig om een map met een stevige theoretische onderbouwing, vragenlijsten en uitgeschreven interventies mee naar huis te nemen. Voor mensen die aangewezen zijn op de vele boeken en artikelen van vooral John Gottman zijn aanraders *Zeven pijlers van een goede relatie* (Gottman & Silver, 2005) of *The science of trust* (Gottman, 2011).

John hield een onderbouwd pleidooi voor mildheid in de communicatie, zeker bij de start van een conflict. De manier waarop een conflict begint, voorspelt voor 90% de afloop. Daarmee is elkaar op milde wijze benaderen een belangrijke basisvaardigheid die stellen moeten leren. John veroefte therapeuten die het sec uiten van boosheid aanmoedigen, maar ook therapeuten

De kloof tussen partners overbruggen

die ervan uitgaan dat een relatie conflictvrij zou moeten zijn. Hij hecht aan het zorgvuldig maken van onderscheid tussen oplosbare en niet-oplosbare conflicten. Via een van de vele vragenlijsten die de Gottmans in hun relatieonderzoek gebruiken, de lijst voor 'oplosbare en niet-oplosbare problemen', kan het paar hier zicht op krijgen. De niet-oplosbare problemen die elke keer de kop opsteken in de relatie vragen aandacht. Deze conflicten zijn vaak existentieel van aard en raken aan de identiteit van de partners, de kernopvattingen over de relatie, hechting en relatietrauma's. Het is volgens hem belangrijk de focus te verleggen van het oplossen van conflicten naar conflictmanagement en het hanteren van emoties tijdens een conflict. Beide Gottmans hebben oog voor het exploreren van achterliggende waarden van mensen en het creëren van gedeelde betekenissen. Dat vind ik waardevol, omdat deze dimensie nogal eens verwaarloosd wordt door hulpverleners.

Vervolgens illustreerden de Gottmans hoe zij de relatie onderzoeken. Zij starten met een gezamenlijk gesprek over wat het paar naar therapie brengt, het onderzoeken van de geschiedenis van de relatie en een opname terwijl de partners in de sessie een conflict bespreken. Interessant is dat ze paren vragen een apparaatje om te doen om de hartslag te meten om daarmee een inschatting te krijgen van het spanningsniveau. Aan het einde van de sessie krijgt het paar vragenlijsten mee die zij ieder voor zich moeten invullen.

Het tweede gesprek is individueel. Daarin wordt de commitment aan de relatie onderzocht, evenals angst, hoop en verwachtingen, eerdere ervaringen met hulpverlening, aanvullende gegevens over comorbiditeit en relevante informatie uit de eigen familiegeschiedenis. De derde sessie is weer gezamenlijk en daarin wordt overeenstemming bereikt over behandeldoelen.

Voor zowel het verstevigen van vriendschap, het omgaan met conflicten, en het creëren van gedeelde betekenissen hebben de Gottmans concrete en uitgeschreven interventies ontwikkeld. Wat mij hierin persoonlijk niet zo aansprak was het type interventies waarbij de partners vanaf een kaartje vragen aan elkaar moesten stellen; dit deed mij gekunsteld aan en ik had niet het idee dat cliënten hierdoor dichter bij hun eigen gevoel of bij dat van hun partner kwamen. De Gottman-relatietherapie is overigens verder niet geprotocolleerd, maar geeft de therapeut handvatten voor onderzoek en een gereedschapskist met interventies die afhankelijk van het stel zijn toe te passen.

Julie was degene die ons met passie en vaart door diverse interventies leidde en dit telkens illustreerde met mooie opnames van Paul en Shantel, een Afro-Amerikaans echtpaar. Als therapeut heeft ze een directieve rol en ze stopt vormen van communicatie die destructief werken in de relatie, zoals kritiek die de hele persoon raakt, sterk defensief reageren, verachtend reageren en niet-reageren. Ze helpt echtparen te begrijpen wat er gebeurt en leert hun andere manieren van reageren aan die werken als tegengif, zoals het noemen dat je goed gehoord hebt wat de ander raakt en het maken van kleine verzoeningsgebaren.

De focus ligt op het werken met emoties, het herkennen en veranderen van disfunctionele patronen, het trainen van vaardigheden en het onderzoeken van onderliggende betekenissen en waarden. De Gottmans werken primair dyadisch. Stellen worden in de sessies aan het werk gezet met samenvattingen aan elkaar geven, elkaar vragen stellen over achterliggende waarden en het uitspreken van emoties. Wanneer een partner overspoeld raakt, wordt deze geholpen met ontspanningsoefeningen om zichzelf te hervinden.

De kloof tussen partners overbruggen

Het werken met emoties deelt de Gottman-relatietherapie met EFT. John gaf aan dat hij – ondanks zijn grote waardering voor het werk van Sue Johnson – EFT correct, maar incompleet vindt. Het aantrekkelijke van EFT is de eenvoud van het concept en de centrale rol van hechting, maar volgens John gaat EFT er te vanzelfsprekend vanuit dat herstel van emotionele verbinding automatisch leidt tot ander gedrag. Hij denkt dat dit bij veel stellen niet gebeurt en onderbouwt dit onder meer door te verwijzen naar het feit dat we zeven ‘emotionele commandosystemen’ hebben die onze emoties organiseren (zie issuu.com/gottmaninst/docs/emotionalcommandsystem). EFT richt zich daarvan slechts op de twee systemen waarin hechting centraal staat, namelijk de ‘Schildwacht’ waarbij het gaat om primaire emoties van angst, gevaar en gevoelens van veiligheid, en de ‘Nestbouwer’ waarbij het gaat om emoties gerelateerd aan verbinding en verlies aan verbinding. Gottman pleit voor inzet van gereedschappen die alle emotionele commandosystemen beslaan.

Hoe dan ook, beide relatietherapieën sluiten elkaar niet uit maar vullen elkaar

aan. Dat is precies wat ik graag zou willen praktiseren. Bij de Gottmans mis ik het voorzichtige en fijngevoelige weven van emotionele verbindingen en het telkens plaatsen van wat er gebeurt in de interactiepatronen. Juist de conceptuele eenvoud van EFT ervaar ik als kracht. Tegelijkertijd loop ik in mijn klinische praktijk – ik werk als systeemtherapeut met gezinnen en echtparen waarin sprake is van autisme – aan tegen het feit dat toegenomen veiligheid niet altijd leidt tot gedragsverandering. Generalisatieproblemen die inherent zijn aan autisme lijken met behulp van de concrete interventies van Gottman mogelijk beter te hanteren dan alleen via EFT.

Ella Lobregt-van Buuren is GZ-psycholoog en systeemtherapeut verbonden aan het Dr. Leo Kannerhuis. E-mail: e.lobregt@leokannerhuis.nl.

Literatuur

- Gottman, J.M. (2011). *The science of trust – Emotional attunement for couples*. New York/London: Norton.
- Gottman, J. & Silver, N. (2005). *Zeven pijlers van een goede relatie*. Utrecht: Kosmos.