

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

Ons lichaam en eft – embodied connections

Ons lichaam en eft – embodied connections

6de eft-congres georganiseerd door Stichting EFT Nederland

[Arnhem, 6 maart 2020]

Hanna Van Parys

Begin maart ging de zesde editie van het eft-congres nog door. Stichting EFT Nederland bestaat intussen tien jaar, dus dat begint te tellen. Dat ze een dynamische organisatie in volle ontwikkeling is, is voelbaar aan verschillende dingen. Het congres werd tot in de puntjes voorbereid en strak georkestreerd. De Nederlandse vertalingen van twee nieuwe eft-boeken werden gepresenteerd en Peter Verboom, voorzitter van EFT Nederland die na tien jaar de fakkel doorgeeft aan eft-trainer Karin Wagenaar, kreeg deze van directeur en dagvoorzitter Desirée van den Broek symbolisch cadeau. Nieuwe trainingen werden aangekondigd en trainingsmateriaal aangeboden. Contacten werden gelegd en plannen gesmeed.

Ook in het congressthema kunnen we zin voor vernieuwing terugvinden: 'Ons lichaam en eft – embodied connections'. Lichaamswerk integreren in een wel heel verbale vorm van therapie – denk maar aan de manier waarop een eft-therapeut via woorden die zacht, eenvoudig en herhalend zijn de dynamiek tussen het koppel probeert te dragen en behapbaar te maken – is niet evident. Toch is het een wezenlijk onderdeel van elk diepgaand eft-traject. Emotie staat namelijk centraal binnen deze therapeutische stroming en zoals in de literatuur beschreven is, kent elke emotie ook een lichamelijke component. Om het lichaam in eft-behandelingen de plaats te geven die het verdient werden op dit congres kennis en kunde uit verschillende

therapievormen uitgenodigd. Van dialectische gedragstherapie en sekstherapie tot pessertherapie en van sensorimotor psychotherapie tot dramatherapie en muziektherapie. Het resultaat was een exploratieve dag die openheid ademde en waar het eft-model nu eens heel centraal stond en dan weer wat naar de achtergrond verdween.

Marieke Dewitte, assistent professor aan de faculteit psychologie en neurowetenschappen van Maastricht University, bracht een begeistert en beheerst verhaal rond seksualiteit en relationeel functioneren waarbij ze onderzoeksresultaten op een heldere manier vertaalde naar de praktijk van sekstherapie en relatietherapie. Ook haar eigen onderzoek kwam aan bod met onder meer een dagboekstudie die aantoonde dat factoren die belangrijk zijn voor het hebben van intimiteit en seks dezelfde zijn voor vrouwen en mannen, met op nummer 1 'hoe responsief en beschikbaar is mijn partner gedurende de dag'. Aangezien ze zelf geen eft-therapeut is liet Dewitte de vertaalslag naar eft-therapie voornamelijk aan het publiek over.

Psychiater in ruste Nelleke Nicolai, nog steeds actief als psychotherapeut in een eigen praktijk in Rotterdam, was de tweede spreker op het congres. Zij gooide het over een andere boeg door voornamelijk in te gaan op biologische substraten van emoties, hechting en trauma. Haar psychodynamische achtergrond was duidelijk te merken in de uitvoerige bespreking van het werk van Beatrice Beebe en collega's dat bestond uit gedetailleerde microanalyses van interacties tussen moeders en hun vier maanden oude baby's. Nicolai hielp ons empathische breuken (bijvoorbeeld, een cliënt kijkt weg) te herkennen en deze te repareren. Daarbij vraagt ze vaak toestemming aan cliënten om lichaamstaal te benoemen ('Vind je het oké als ik iets zeg

over wat ik zie?’). Op deze manier probeert ze steeds binnen de *window of tolerance* te werken, een concept dat inmiddels goed gekend is binnen eft.

In zekere zin stond Nicolai met haar jarenlange ervaring met individuele therapie nog verder af van de dagelijkse praktijk van de eft-therapeut dan haar voorganger. Het feit dat het publiek zelf op zoek moest naar deze link zorgde voor een frisse wind, maar ergens zien we hierin ook een stijlbreuk met de vorige editie van het congres waar plenaire sprekers als Sue Johnson en George Faller, als boegbeelden van het eft-model, juist de sterkhouders van het congres waren. Tijdens het reflectiemoment over de plenaire lezingen en het congres thema gaven enkele eft-trainers en -supervisors uit België en Nederland hun associaties bij de eerste twee lezingen weer. Er was ook ruimte voor vragen en interactie met de sprekers, wat dit moment behulpzaam maakte bij de vertaalslag naar de eft-praktijk.

Hierop volgde een ruim aanbod van negen verschillende workshops in twee rondes. Zelf koos ik voor de workshop van Zoya Simakhodskaya, eft-trainer, supervisor en therapeut in New York. Simakhodskaya bracht een zorgvuldig opgebouwd verhaal rond de manier waarop ze eft en sekstherapie integreert in samenwerking met een bevriende sekstherapeut, eft-therapeut en -supervisor Michael Moran. Onderzoek van Peggy Kleinplatz vormt de basis voor haar visie dat we in het werken rond seksualiteit bij koppels kunnen leren van ‘zelfverklaarde experts in de fysieke liefde’. Het werk met een koppel werd in videofragmenten van zowel individuele gesprekken als koppelgesprekken geïllustreerd, met daarin ook de opbouw naar een enactment tussen de partners. Dit was een van de momenten op het congres dat een verdere toepassing van eft echt getoond en

bevattelijk gemaakt werd, wat inspirerend werkte.

Na de lunch, met tijd voor een *inspirational meeting* (een initiatief waarbij deelnemers met elkaar in gesprek kunnen gaan rond zelfgekozen thema's) of een korte verkenningstocht door de Burgers' Zoo, waren we klaar voor de tweede workshop. Eft-supervisor met eigen praktijk Jacomijn Jacobs mocht veel geïnteresseerden verwelkomen tijdens haar workshop rond emotieregulatie en eft. In haar werk met onder meer mensen die een diagnose borderline-peersoonlijkheidsstoornis kregen, integreert ze principes uit de dialectische gedragstherapie (dgt) en eft. Hoewel een groot aantal deelnemers niet thuis was in de dgt, raakte zij dit kader slechts kort aan, om onmiddellijk over te gaan naar enkele geïntegreerde modellen die Jacobs zelf heeft opgesteld. Gelinkt aan deze modellen werden verschillende lichaamsgerichte oefeningen voorgesteld en door de deelnemers uitgetoetst. Het 'aan den lijve ondervinden' van dergelijke oefeningen deed beseffen hoe kwetsbaar het is om als cliënt uitgenodigd te worden je tijdens een therapeutische sessie op dit niveau open te stellen ten aanzien van je partner. Het vraagt een duidelijk kader en stevige begeleiding om met dit soort oefeningen aan de slag te gaan bij koppels met emotieregulatieproblemen, een stevigheid die Jacobs etaleerde in de manier waarop ze de workshop begeleidde. Bij de laatste oefening, waarbij we op de tonen van *Nada te turbe* met opengeslagen handen en sommigen al wiegend onze gedachten proberen te aanvaarden, was ik het spoor naar eft en psychotherapie even bijster.

Op naar de grote zaal voor de afsluiter van de dag. Hier geen theoretische beschouwingen maar de uitnodiging om lichamelijk in actie te komen onder de deskundige leiding van de mannen van

Ons lichaam en eft – embodied connections

Hakaworkshop.nl. Hun demo bracht mensen zoals ik – die nog nooit van een *haka* gehoord hadden – een beetje uit evenwicht en het was ongelooflijk om te zien hoe de hele groep daarna stap voor stap werd meegenomen en uiteindelijk zelf een krachtige, door de Maori overgeleverde *haka* ten uitvoer bracht.

Na een muzikaal omlijstte borrel en diner konden de deelnemers aan de masterclass van Karin Wagenaar zich opmaken voor het laatste deel van de dag. Wagenaar begon met haar streven: 'Ik probeer het klein te houden.' Het is dan ook in micro-processen waar de grote kracht van eft ligt. Aan de hand van een goed opgebouwde presentatie nam ze ons mee in haar eigen zoektocht in het overbruggen van de kloof tussen lichaam en geest. De recente opleiding in sensorimotor psychotherapie brengt Wagenaar ertoe het lichaam meer centraal te zetten in haar eft-werk. Ze maakte een theoretisch uitstapje naar de polyvagaaltheorie van Stephen Porges en stelde vervolgens een aantal lichaamsgerichte interventies en vragen die zij illustreerde aan de hand van een trainingstape. Zoals steeds spraken de beelden het meest,

en de opdracht te kijken zonder woorden te interpreteren, blijft nazinderen. Als dat al een van de uitkomsten van het congres zou zijn, dat we met zijn allen meer zouden kijken, het lichaam opmerken, voelen en inzetten, dan heeft deze dag veel opgeleverd.

Dit zesde eft-congres blonk uit op het vlak van organisatie en het vernieuwende en tijdige thema: van 'we zijn ons brein' naar 'we zijn ons lijf'. De link tussen de plenaire lezingen en het therapeutisch kader van eft mocht nog iets duidelijker gemaakt worden, maar de workshops met enkele internationale gerenommeerde sprekers waren meer dan de moeite waard. Het feit dat dit alles zich binnen een origineel en verkwikkend kader afspeelde, kwam de dag alleen maar ten goede.

Hanna Van Parys is relatie- en gezinstherapeut, verbonden aan de Universitaire Dienst Psychiatrie van het UZ Gent. Ze is opleider binnen de permanente vorming Partnerrelatie-, Gezins- en Systeempsychotherapie van de Universiteit Gent. E-mail: hanna.vanparys@ugent.be.