

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 (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

den benadrukt. Enkele ethische dilemma's worden helder belicht zoals het proces van parentificatie van de hulpverlener waarbij het risico bestaat dat hij zich verantwoordelijk laat maken voor zaken waarvoor hij geen verantwoordelijkheid kan dragen.

Dit handboek geeft voor systeemtherapeuten stof en concrete voorbeelden tot het verder reflecteren op het werken met families. De focus ligt daarbij op verbondenheid en dialoog, andere contextuele thema's zoals legaat en delegaat komen minder aan bod. Het gehanteerde model is bedoeld om stap voor stap tot verdieping te komen van het therapieproces en bij te dragen aan het versterken van de verbondenheid van de betrokken gezins- en familieleden. Het kan volgens mij zeker ook leiden tot het vergroten van de zelfvalidatie van de individuele gezinsleden. Kortom, dit boek is voor systeemtherapeuten een interessant boek waarmee ze hun eigen werken met systemen kunnen verrijken.

Een introductie in EFIT – Emotionally focused individual therapy

Susan M. Johnson & T. Leanne Campbell (2022). Stichting EFT-Nederland. 271 pp., € 39,95
ISBN 9789083245669

Katrien Lagrou

Een introductie in EFIT is geschreven door Sue Johnson, autoriteit in de *emotionally focused therapy* (EFT) en haar collega Leanne Campbell. Beiden leiden wereldwijd hulpverleners op in dit model dat vooral bekend is voor het werken met koppels. Met *emotionally focused individual therapy* (EFIT) delen de auteurs hun kennis uit meer dan 35 jaar klinische ervaring en vertalen ze de cruciale interventies van EFT

Annelies Onderwaater werkt als klinisch psycholoog, psychotherapeut, orthopedagoog, systeem- en contextueel therapeut, PESSO-, sensorimotor-, EMDR- en rouwtherapeut in haar praktijk in Amsterdam. Zij is opleider, supervisor en leertherapeut. E-mail: a.onderwaater@hotmail.com.

Literatuur

- Boszormenyi-Nagy, I., & Krasner, B.R. (1994). *Tussen geven en nemen – Over contextuele therapie*. De Toorts.
- Meiden, J. van der (2020). *Van contextuele theorie naar praktijk*. Coutinho.
- Meiden, J. van der, Verduijn, C., Noordegraaf, M., & Ewijk, H. van (2019). Strengthening connectedness in close relationships – A model for applying contextual therapy. *Family Process*, 59(2), 346-360.
- Onderwaater, A. (2018). *De onverbreekelijke band – Inleiding & ontwikkelingen van de contextuele therapie van Nagy* (10de editie). Pearson Benelux.

naar de individuele behandeling van cliënten met depressie, angst en traumatische stress.

Dit basiswerk over de toepassing van EFT is een toegankelijk en helder boek, dat zowel een goede introductie in EFIT biedt voor systeemtherapeuten als een mogelijkheid tot verdieping voor meer ervaren EFT-therapeuten. De auteurs hopen met dit boek de psychotherapie te kunnen uitdagen om in de spiegel te kijken die ons wordt voorgehouden door de hechtingswetenschap. Deze spiegel laat zien hoe we de universele behoefte aan verbinding met anderen delen om ons zelfbeeld te vormen en te behouden. De klinische interventie van EFIT is, naast deze inbedding in de hechtingswetenschap, gebaseerd op de humanistische ervaringsgerichte benadering van Carl Rogers en op

de systemische benadering van auteurs zoals Salvador Minuchin.

Grosso modo gaat het eerste deel van het boek in op het doel van EFIT, de hechtingswetenschap die de theoretische basis vormt van het EFIT-model en de kracht van het werken met emoties.

De auteurs starten met het weergeven van momenten in een EFIT-proces die de interventies van de therapeut beschrijven, om de lezer een beeld te geven hoe het EFIT-veranderingsproces eruitziet in de praktijk. Doorheen het boek brengen de auteurs de theorie tot leven aan de hand van transcripten van sessies uit hun eigen praktijk. Zodoende geven de auteurs een unieke inkijk in hun innerlijke dialoog die interventies en therapeutische beslissingen logisch en begrijpelijk maakt.

Het ultieme doel van EFIT omschrijven de auteurs als het versterken van het zelfbeeld, wat het tegengestelde is van de beperking van het zelfbeeld en het gericht zijn op anderen die typerend zijn voor chronische geestelijke en emotionele problemen. Deze visie op gezondheid deelt EFIT met de hechtingstheorie en de ervaringsgerichte therapie van Rogers. Eén van hun cliënten verwoordt het als volgt aan het einde van haar vijftiende EFIT-sessie:

‘Ik raak niet meer zo in paniek en ik heb niet meer het gevoel dat ik een enorme sufferd ben en dat ik altijd alleen zal blijven. Ik word er echt blij van dat ik al mijn gedoe nu beter begrijp en dat ik eigenlijk niet zo raar ben. Ik vind mezelf nu leuker en ik hoef me niet meer de hele tijd te verstoppen. En ik kan mijn moeder en vriend nu vertellen wat er aan de hand is en zeggen wat ik nodig heb. Dus alles is anders. Ik voel me hoopvoller en meer ... eh ... meer mezelf - meer de ik die ik wil zijn’ (p. 51).

Gezondheid hangt dus volgens EFIT in belangrijke mate samen met wat deze cliënt beschrijft, namelijk het ervaren van een positief en samenhangend zelfbeeld, wat volgt uit een van binnenuit gevoelde veilige verbinding met het zelf en anderen. Dat laatste maakt ons zenuwstelsel rustiger en zorgt daardoor voor een gevoel van emotionele balans, wat voor de ontwikkeling van een positief zelfbeeld nodig is. Door het ervaren van een sterker zelfbeeld is de cliënt beter in staat om uit te reiken naar de belangrijkste hulpbron, namelijk ‘de ander’, kan hij zijn behoeften beter uitspreken en is hij beter uitgerust om nieuwe ervaringen te verwelkomen en zich aan te passen aan existentiële givenheden en uitdagingen in het leven. Eerder dan het vergroten van het copingmechanisme gaat het dus om het creëren van een corrigerende groei-ervaring, die samengaat met een toenemend vertrouwen in de eigen ervaring als innerlijk kompas.

Om dit gevoel van (innerlijke) veilige verbinding te kunnen bereiken, is het volgens de auteurs nodig ons op een andere manier in onze ervaring onder te dompelen, waarbij we de eerder ontweken of genegeerde emoties die beangstigend, oneigen en onacceptabel voelden (en die volgens Bowlby de kern zijn van alle klinische problemen) leren doorvoelen en omarmen. Het EFIT-model toont ons hoe we het voelen van meer veilige verbinding kunnen bereiken door het tot stand brengen van een gesprek waarbinnen gekeken wordt hoe onze ervaringen werden vorm gegeven. Het gaat om een gesprek dat gericht is op het creëren van verandering via corrigerende emotionele ervaringen, met de therapeut of imaginair met belangrijke anderen of delen van het zelf. Imaginaire ontmoetingen blijken buitengewoon krachtig en effectief, doordat ze doordron-

gen zijn van veel hechtingsbetekenis en intense emoties.

In het tweede deel van het boek gaan de auteurs achtereenvolgens dieper in op de EFT-tango als basisreeks van macro-interventies die de therapeut toepast in alle fasen van EFIT, de verschillende micro-interventies en de drie verschillende therapeutische fasen van EFIT. Hierbij worden de belangrijkste concepten uit het EFT-model herhaald en toegepast op het therapeutisch werken met individuen.

In de epiloog halen de auteurs tot slot nog aan dat EFT intussen wordt onderwezen en ingezet in meer dan veertig landen en culturen en dat de focus op emotie, de verwerking van emotie door ons zenuwstelsel en het hechtingsdrama onderdeel zijn van ons gezamenlijk mens-zijn. Beide auteurs sluiten af met te stellen dat het voor hen glashelder is dat EFT voor de psychotherapie dé richting is, die tegelijkertijd zowel betoverende magie inhoudt als een empirisch gevalideerde formule voor een consistente en effectieve therapeutische behandeling.

Analoog aan hoe de EFIT-therapeut de cliënt helpt om zijn ervaringen te ordenen en te verdiepen, waardoor hij meer kan gaan vertrouwen op zijn ervaring als innerlijk kompas, zijn de auteurs er prachtig in geslaagd om hun theorie en model als een logisch en samenhangend geheel over te brengen. Door de integratie van levendige

dialogen en persoonlijke en professionele oefeningen aan het einde van ieder hoofdstuk, helpen de auteurs de lezer om zich op een ervaringsgerichte manier te verdiepen in de theorie en zich deze eigen te maken. Dit kan bijdragen aan een sterker innerlijk kompas voor de therapeut.

De dialogen die werden opgenomen uit EFIT-sessies van de auteurs, hebben me wederom diep ontroerd. De worstelingen van de beschreven cliënten gaan immers niet enkel over hen, maar over het universele existentiële dilemma van ons mens-zijn waarbij we allemaal verlangen naar zekerheid en een gevoel van waarde, terwijl we ons tegelijk soms zo klein en kwetsbaar voelen. Mijn liefde en fascinatie voor mensen en voor EFT als therapeutisch kompas is met het lezen van dit boek weer sterker geworden. Ik voel me dankbaar en blij om de vruchten te kunnen plukken uit de verbinding die door Sue Johnson gecreëerd werd in het imaginaire gesprek tussen Bowlby, Minuchin en Rogers.

Katrien Lagrou is werkzaam als klinisch psycholoog, gecertificeerd EFT-therapeut en supervisor (ICEEFT), en erkend systeemtherapeut, supervisor en opleider (BVRGS). Ze is deel van het team van EFT-België, stafmedewerker van Context (UPC KU Leuven) en ze heeft een EFT-praktijk Huis voor Relatetherapie. E-mail: katrien@eft-belgium.org.