

## Verbindingen Smeden, over Emotionally Focused Therapy

### *Inleiding*

*Zo'n anderhalf jaar geleden maakte ik kennis met Emotionally Focused Therapy (EFT), een op de hechtingstheorie gebaseerde methode voor echtpaar- en familietherapie. Deze ontmoeting met een aan de contextuele hulpverlening verwant gedachtegoed heeft mijn hulpverlening verrijkt. Contextuele Hulpverlening en EFT hebben met elkaar gemeen dat ze beide hun uitgangspunt vinden in de tussenmenselijke verbondenheid. In dit artikel een verkenning en korte evaluatie van de EFT vanuit de contextuele benadering.*

Met een hoofdstuk in het Handboek voor systeemtherapie (2008), het verschijnen van het populair geschreven zelfhulpboek "Houd me vast" (Johnson, S., 2009, Ned. vertaling) en de onlangs vertaalde "Veilig verbinden" (Johnson, S. 2010 (Ned. vertaling), over de praktijk van de Emotionally Focused (Couple) Therapy, heeft EFT een ingang gevonden de wereld van de systeemtherapie. EFT wordt in Nederland gepromoot door de actieve Stichting EFT Nederland, die in november 2010 haar eerste verjaardag vierde. EFT heeft echter al een ontwikkeling van 20 jaar achter de rug, waarin ze ontwikkeld is tot een methodiek met een degelijk onderbouwde visie op relaties, een overzichtelijk hulpverleningsmodel en helder beschreven interventies. Ook is inmiddels veel onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van EFT; de resultaten zijn opvallend positief (Johnson, S. 2010, p.19 ev.).

### *Emotionally Focused Therapy*

De EFT is in eerste instantie een vorm van partnerrelatietherapie, die onderbouwd is vanuit de hechtingstheorie van Bowlby, de experiëntiële benadering van Rogers en de

systeemtherapie. De Canadese Susan Johnson heeft over een periode van 20 jaar EFT ontwikkeld en beschreven. Zij verhaalt van een gesprek met een collega over partnerrelaties, waarin ze zichzelf hoort uitleggen: *"...het zijn emotionele banden. Ze hebben te maken met een ingeboren behoefte aan veilige emotionele verbondenheid. Precies waar de Britse psychiater John Bowlby het over heeft in zijn theorie over hechting tussen moeders en kinderen. Tussen volwassenen speelt hetzelfde"* (Johnson, S. 2009, p 16). Deze uitleg was voor haar een 'Eureka' moment; ze ontdekte dat emoties en onderliggende hechtingsbehoeften de sleutels zijn op het slot van de vastgelopen relaties. Het gevecht tussen partners was een strijd om intimiteit en veiligheid. Hechting is, zo beschouwd, niet enkel een item voor kinderen in een bepaalde ontwikkelingsfase, maar een levenslange behoefte aan veilige emotionele verbondenheid en daarmee het belangrijkste thema in de partnerrelatie. De grondthema's in de hechting zijn: de behoefte om samen te zijn, niet verlaten te worden, en de behoefte om waardevol te zijn.

Johnson beschrijft de kern van EFT *"... het smeden en versterken van de emotionele band tussen partners en wel door de sleutelmomenten te identificeren en te transformeren die een volwassen liefdevolle relatie bevorderen: openstaan en ontvankelijk zijn voor elkaar, op elkaar afgestemd"* (Johnson, S. 2009, p 17). EFT richt zich op het herstellen van de emotionele banden tussen partners. Centraal staat hoe partners leren openstaan voor de emoties en verlangens van hun partner en hoe zij in een sfeer van veiligheid hun eigen verlangens en emoties leren uiten.

Het model van EFT kent drie fasen, die in totaal negen stappen behelzen. De stappen geven de volgorde aan in het proces. Tegelijk komen in de onderscheiden stappen zelfde

thema's op een verdiepende manier weer terug. Het proces verloopt zowel lineair als ook circulair.

Fase 1, *de-escalatie van de negatieve interactiespiraal*, kent vier stappen. Daarin wordt gewerkt aan de werkrelatie, aan het identificeren van de conflictpunten en wordt de interactiecirkel in kaart gebracht. Relatieproblemen worden herkadert in termen van de negatieve interactiecirkel inclusief de onderliggende emoties en hechtingsbehoeften. Niet de partners zijn voor elkaar het probleem, maar het negatieve patroon waarin ze terecht zijn gekomen is datgene waar de strijd mee aangebonden moet worden. De interactiecirkel wordt vaak op het bord getekend in de vorm van een lemniscaat, waarmee gevisualiseerd wordt dat het defensieve gedrag van de ene partner de andere partner diep raakt in diens hechtingsangst en hechtingsbehoefte. Die reageert vanuit de kwetsing met gedrag dat de ander op een zelfde manier raakt. Op een zorgvuldige manier gaat de therapeut telkens stapsgewijs door deze cirkel heen. Empathisch reageren – hierin sluit Johnson aan bij Rogers – is de bron waaruit allerlei interventies voorkomen: *Valideren, spiegelen, 'evocative responding', intensiveren, empathische interpretatie en zelfonthulling*. Interventies, die nauwkeurig zijn omschreven en waarmee de therapeut veiligheid schept voor de partners en hen helpt om hun emoties te verkennen en te verwoorden. De therapeut werkt actief aan het scheppen van veiligheid; stapje voor stapje wordt die vergroot, zodat partners onder hun defensieve schild hun diepere emoties en behoeftes leren kennen en benoemen. Niet zozeer het bewerken van inzicht als wel het leiden van mensen naar de diepere laag van hun emoties en onderliggende hechtingsbehoeften krijgt het accent.

In de partnerrelatie is er dikwijls een patroon gaande, waarbij de ene partner de andere aanvalt (*persuader*) en de andere zich terugtrekt (*withdrawer*). Hoe meer de ene aanvalt hoe meer de ander zich terugtrekt, een patroon dat zich wederzijds versterkt en leidt tot allerlei 'duivelse dialogen'. De strategie van de therapeut is erop gericht om zeer actief de betrokkenheid van de 'withdrawer' te herstellen (*'re-engagement'*) en de aanvallen van de 'persuader' te verzachten (*'catching the bullet'*).

Al doende ontwikkelt zich een hernieuwde veiligheid en zijn we in de tweede fase van de therapie beland, "*verandering van de interactionele posities*". De therapeut werkt in drie onderscheiden stappen aan de daadwerkelijke dialoog tussen de partners. Zij leren hun diepere emoties en onderliggende hechtingsbehoeftes hier en nu met elkaar te delen. Deze fase is de kern van het hulpverleningsproces. Hier kijken de partners elkaar letterlijk in de ogen en leren zij hun diepere verlangens en gevoelens uiten en op elkaars' emoties en verlangens antwoord te geven. "Creating Connections", zo luidt de oorspronkelijke ondertitel van het hoofdwerk van Johnson en dat is wat er in deze fase gebeurt. (Johnson, 2004, Nederlandse vertaling: *Veilig Verbinden*). Er ontstaat een bodem, waarop de relatie weer opnieuw kan groeien. Of om het systemisch te zeggen: hier ontstaat een verandering van de tweede orde. Of om het in hechtingstermen te zeggen: hier ontstaat een corrigerende hechtingservaring, waarbij men patronen van terugtrekken en aanklappen te boven komt.

In de laatste fase van de therapie, "*consolidatie en integratie*", wordt gezocht naar oplossingen voor oude problemen en worden nieuwe posities in de interactiecirkels geconsolideerd. Het hulpverleningsproces wordt zorgvuldig afgehecht.

## *Reflectie*

Ik beschouw EFT als een waardevolle methodiek, die ik binnen echtpaargesprekken goed kan gebruiken. Het heeft mij de relatieverwikkelingen beter doen begrijpen en heeft taal, structuur en tal van interventies aangereikt, die me geholpen hebben om verdiepend te werken in de tweede en derde dimensie. De volordelijkheid van werken geeft structuur aan mijn interventies. Volgordelijkheid zie ik als een witte vlek in de contextuele hulpverlening: er is een waardevol gedachtegoed, dat richtinggevend is; er zijn prachtige interventies, die daaruit voortvloeien, maar het ontbreekt aan een routekaart, die aangeeft wat op welke plaats aan de orde kan komen. Het model voor echtpaarbehandeling van May Michielsen, (Michielsen, M. 1998) is hierop een uitzondering, maar geeft weinig handvatten om de emotionele verwikkelingen te onderscheiden en te hanteren.

De onderbouwing vanuit de hechtingstheorie is een andere sterke kant van EFT. Het inzicht dat hechtingsbehoeften ook op volwassen leeftijd een belangrijke rol spelen werd in Nederland al eerder onderstreept (De Waal, J., 2002) en is nu uitgewerkt in een methodiek. Dat is zonder twijfel de verdienste van Johnson. Zij heeft een methodiek ontwikkeld, die gericht is op de verbinding tussen mensen. Daarmee is er een duidelijke verwantschap met de contextuele benadering van Boszormenyi-Nagy.

Contextueel gezien ligt de insteek van EFT in de tweede en derde dimensie. EFT verbindt de psychologie met de systeembenadering en werkt integratief. De nadruk ligt op het verkennen en in het hier en nu verbinden van de onderliggende hechtingsbehoeftes. Hoe kunnen partners hun dieperliggende emoties leren uiten en geraakt worden door de kwetsbaarheid van de ander, dat is waar het

in EFT om gaat. De focus ligt volledig op het bewerken van wederkerige veiligheid.

Govaerts ziet deze gerichtheid op veiligheid als eenzijdig. Vanuit een tweedimensionale visie op hechting en geïnspireerd door Willi legt hij ook de nadruk op de mogelijkheid tot exploratie, tot gepaste vrijheid (Govaerts, J.M., 2007).

In de literatuur en vanuit eigen waarneming binnen de EFT hulpverlening is er geen oog voor het fenomeen van de loyaliteit. Loyaliteit is een woord dat uit een relationeel - ethisch discours afkomstig is en daarmee buiten het psychologische taalveld van de hechtingstheorie valt. De onzichtbare, ondergrondse loyaliteit kan een sterke belemmering zijn om tot een enactment te komen. De interventies vanuit de EFT bieden daarin naar mijn idee te weinig handvatten. In een relatie blijken er maar al te vaak meer dan twee personen te zijn...

In het verlengde van mijn opmerking over de loyaliteit is er binnen EFT nauwelijks oog voor het de waarde van het geven. Er wordt eerder gefocust op het verlangen dan op de wederzijdse investeringen. Hoe mensen gevende mensen zijn geweest heeft in EFT geen aandacht. Daarmee kan ook een belangrijke hulpbron voor (zelf)validatie over het hoofd worden gezien. Gezien worden in het eigen 'geven' helpt mensen immers om grond onder de voeten te krijgen. Juist de aandacht voor loyaliteitskwesaties en geven en ontvangen helpt mensen om de vrijheid te verwerven om zich te verbinden, een aspect waar EFT geen aandacht aan schenkt (Lyness, K.P., 2003).

Een ander punt van aandacht binnen EFT dat je wel werkt aan de corrigerende hechtingservaring, maar dat je in het oog moet houden dat de partner nooit de verantwoordelijkheid voor de vervulling van de diepere hechtingsbehoeften van de ander

kan overnemen. Dat zou immers leiden tot een vorm van parentificatie in de relatie. De ander kan echter wel antwoord leren geven vanuit zijn of haar eigen positie. Dat past bij de zelfafbakening, die wezenlijk onderdeel is van de dialoog.

Wanneer mensen zich echter kunnen openen voor elkaars' verlangens en hun eigen verlangens kunnen uiten, dan ontstaat er een toename van betrouwbaarheid en een afname van destructiviteit in de relatie. Interventies in de tweede en derde dimensie hebben daarmee een uitwerking op de onderliggende relationele ethiek<sup>1</sup>.

*Een contextueel therapeut doet EFT, een praktijkbeschrijving\**

Sandra (31) en Wim (34) , gaven aan uit elkaar te zijn gegroeid na een periode, waarin hun draaglast behoorlijk hoog was geweest. Verstandelijke handicap van een van de kinderen, langdurige werkstress bij Wim, overlijden van een geliefde tante van Sandra waren ingrediënten van een moeizame tijd, waarin ze elkaar steeds minder konden bereiken. Ze trokken zich terug op hun eigen eiland en voelden zich emotioneel al lange tijd in de kou staan. Uit het intakegesprek bleek dat ze altijd al moeite hadden om elkaar emotioneel te bereiken. Het was geen vechtelijke relatie, eerder was er sprake van een langdurige eenzaamheid bij beiden. Uit hun geschiedenis bleek dat Sandra zich altijd sterk heeft moeten houden in een gezin waarin haar vader depressieve klachten had.

Wim, werkzaam als bouwkundig tekenaar, had zich thuis vaak eenzaam gevoeld. Hij was het kind, waarover zijn ouders zich geen zorgen hoefden te maken, tussen broers en zussen, die juist veel problemen gaven. Hij leidde zijn eigen leven, maar voelde zich niet

gezien. Hij kampte met een terugkerend gevoel van minderwaardigheid.

*Binnen EFT wordt aandacht besteed aan het uitvragen van de hechtingsgeschiedenis van beide partners. Dikwijls wordt hier een individueel gesprek aan gewijd.*

*Hechtingspatronen, trauma's uit het verleden worden in kaart gebracht om te zien waar in het in het hier en nu van de relatie knelt. Het verleden heeft verder geen expliciete plaats in EFT. Er ligt een sterke nadruk op het opdoen van nieuwe corrigerende hechtingservaringen in de therapie.*

Voor Wim was het geen grote stap om zich open te stellen voor zijn vrouw. Het delen van zijn emoties betekende voor hem een grote opluchting. Moeilijker was het voor hem om beschikbaar te zijn voor Sandra. Zijn geringe zelfwaardering deed hem vaak terugtrekken in zijn eigen wereld. Hij twijfelde aan zijn waarde voor Sandra. Zij hunkerde echter naar zijn aanwezigheid. Enkele goede ervaringen in het ouderschap, waarin hij beschikbaar bleef voor Sandra, versterkten zijn eigenwaarde en het besef dat hij wel degelijk van betekenis was. Vanuit het ouderschap deden ze goede ervaringen op, die doorwerkten in hun relatie.

In de hulpverlening was het echter lastig om tot een 'enactment' , een ontmoeting van 'aangezicht tot aangezicht' te komen. In het gesprek met Sandra was er wel verdieping mogelijk, maar het bleef lastig om dat vorm te geven in de relatie. Zij bleef moeite houden om kwetsbaar te zijn bij Wim. Zorgvuldige interventies bleven op weerstand stuiten. Ik kwam er niet alleen met EFT interventies, hoezeer ze ook bij beide al een verdieping hadden gebracht. In andere cases bracht juist dat moment van onderlinge ontmoeting zo'n enorme versnelling in het proces. Hier niet, er bleven drempels. Het kon aan mijn onervarenheid liggen in EFT, maar vanuit contextuele optiek bekeken leek het erop dat

---

<sup>1</sup> In de twee laatstgenoemde opvattingen ben ik geïnspireerd door mijn collega A. van Dieren.

Sandra niet vrij was om zich te verbinden in de relatie. Ze bleef moeite houden om zich te geven wanneer haar kwetsbaarheid aan de orde kwam. Voor mij een reden en het moment om het EFT- pad los te laten en een contextuele invalshoek te kiezen. Het delegaat van haar moeder een sterke vrouw te wezen, kwam aan de orde. Sandra ging in gesprek met haar moeder en ervoer van haar moeder de ruimte om in haar relatie met Wim een andere weg te kiezen. Dit was een belangrijk moment, maar nog niet voldoende. Ik werd mij gewaar hoezeer de loyaliteitshuishouding een driehoeksconstellatie is. In haar sterk moeten zijn bleek tegelijk ook een enorme trouw aan haar depressieve vader aanwezig. Deze loyaliteit was onzichtbaar aanwezig en leek haar vast te houden. In een van de gesprekken kwam dit aan de orde en viel dit voor haar innerlijk op zijn plek. Het bleek een sleutelmoment in de therapie, waarna ze zich kwetsbaar kon tonen naar Wim en hem kon toelaten.

#### *Tenslotte*

Ik denk aan een regel uit het kinderliedje “...Is er dan geen smid in het land, die de sleutel maken kan?” Johnson is een goede smid gebleken. De sleutel om de verbindingen te creëren, daarin biedt de EFT van Johnson uiterst waardevolle handvatten.

Het contextuele gedachtegoed helpt te onderzoeken wie er in de relatie nog meer recht op de sleutel heeft en welke delegaten echoën in de relatie. Het gaat niet alleen om je te kunnen en durven te verbinden, maar ook om vrijheid te verwerven om die verbinding aan te gaan.

- *Informatie over cliënt en context zijn bewerkt weergegeven. Iedere vorm*

*van herkenning berust op een vergissing.*

#### Literatuur:

- Govaerts, J.M., (2007) *Hechtingsproblemen in gezinnen, intergratie van de hechtingstheorie in het systeemtherapeutische model*, Leuven, Lannoo Campus.
- Johnson, S., (2009) *Houd me vast, zeven gesprekken voor een veilige relatie*, Utrecht/ Antwerpen, Kosmos.
- Johnson, S., (2010) *Veilig Verbinden, Emotionally Focused Therapy in de praktijk*, Utrecht, uitgave Stichting EFT Nederland.
- Lyness, K.P., (2003) *Extending Emotionally Focused Therapy for Couples to the Contextual Realm*, *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 2 : 4, 19 – 32, Londen, Routledge.
- Michielsen, M. , Mulligen, W. van & Hermkens, L. (red) (1998) *Leren over leven in loyaliteit, over contextuele hulpverlening*, Leuven/Amersfoort, Acco.
- Savenije, A., Lawick, M.J. van & Reijmers, E.T.M. (red.) (2008). *Handboek systeemtherapie*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Waal, J. de, (november 2002) *In den beginne was er hechting..., de waarde van theorieën over hechtingsstijlen voor de psychotherapeutische behandeling en indicatiestelling*, Tijdschrift voor psychotherapie.