

Emotionally focused therapy (deel 2)

In een eerder artikel voor de military mind heb ik geschreven over Emotionally Focused Therapy. In dat artikel heb ik toen kort uitgelegd wat EFT inhoudt en waarom ik van mening ben dat EFT van belang kan zijn voor de MGGZ en in eerste plaats voor de patiënten van de MGGZ met (werk gerelateerde) relatieproblemen. Ook heb ik vermeld dat het boek *Hold Me Tight* van Sue Johnson in april 2009 in het Nederlands is verschenen. *Houd Me Vast* heet de Nederlandse vertaling. Paren die op mijn advies het boek hebben gekocht, zijn enthousiast en ik kondigde toen aan dat ik vermoedde dat *Houd Me Vast* een ondersteuning kan zijn van de therapie. De vele positieve reacties die ik terugkrijg van paren op *Houd Me Vast* hebben mij in die overtuiging gesterkt en inmiddels is het boek een vast instrument dat ik samen met de paren in de therapie gebruik. In dit artikel zal ik uitleggen hoe gebruik van het boek tijdens de therapie ondersteuning biedt. Daarnaast zal ik ingaan op enkele ontwikkelingen binnen EFT en de MGGZ.

Houd Me Vast als ondersteuning bij de EFT behandeling.

Het eerste echtpaar dat ik had geadviseerd *Hou Me Vast* aan te schaffen en te lezen, was daar in de vervolgsessie zeer enthousiast over. Ze hadden zich zo herkend in de voorbeelden en vonden het een geruststelling te lezen dat zij niet de enigen zijn die kampen met relatieproblemen. Ze waren onder de indruk van de helderheid en eenvoud waarmee zeer problematische situaties waren beschreven. De negatieve interactiepatronen die Sue Johnson beschrijft komen blijkbaar tussen heel veel paren voor.

In de 7 Gesprekken (of stappen) die in het boek beschreven worden zijn de 9 stappen van de EFT te herkennen.

De eerste 3 Gesprekken worden gebruikt om het interactiepatroon, en de emoties die dit patroon gecreëerd hebben, helder te krijgen en met behulp van de hechtingstheorie te kunnen begrijpen.

De Gesprekken 4 en 5 gaan in op de onderliggende emoties als angst en verdriet. Vaak is die pijn lang geleden ontstaan bijvoorbeeld door relationele trauma's zoals een buitenechtelijke relatie of andere situaties waarin een partner zich heel eenzaam en/of afgewezen heeft gevoeld. Het onderzoeken van die onderliggende emoties maakt het de partners mogelijk hun situatie anders te bekijken en te ervaren. In dit proces wordt de withdrawer meer betrokken en de pursuer minder fel.

Gesprek 6 en 7 gaat in op het vinden van nieuwe oplossingen en gedragingen waardoor een nieuw interactiepatroon kan ontstaan. Ook van andere EFT Therapeuten hoor ik hoe enthousiast zij zijn over het boek en het gebruik daarvan tijdens de therapie. Douglas Tilley (gecertificeerd EFT therapeut met een eigen EFT praktijk in de VS) schrijft hierover in het EFT community news dat onlangs is verschenen.

Hij vraagt in het begin van de therapie of het paar een boek zou lezen indien er een boek zou bestaan dat hen zou kunnen helpen. Als zij daar positief op reageren verstrekt hij hen een exemplaar van Houd Me Vast. Inmiddels heeft hij 33 boeken weggegeven.

Waarom is Houd Me Vast zo bruikbaar bij de therapie en welk effect heeft het op het veranderingsproces dat EFT activeert?

1. **Houd Me Vast geeft paren de mogelijkheid een eigen vorm van veilige hechting te creëren.** Veel paren in de therapie voelen zich niet veilig gehecht en heel vaak hebben zij die veilige hechting niet eerder gevoeld. Niet in hun huidige relatie maar vaak ook niet in eerdere partnerrelaties of in relaties in het kerngezin. Ontregelde paren ervaren gemis aan veilige hechting en hebben behoefte daaraan. Luisteren naar een therapeut die vertelt hoe een veilige hechting eruit ziet kan overkomen als een opdracht zich op bepaalde manieren te gedragen. Door het lezen van Houd Me Vast en de voorbeelden daarin van andere paren, kunnen paren hun eigen hechtingstijlen bekijken en ervaren. Zo kunnen paren bijvoorbeeld lezen dat op elkaar kunnen bouwen en kunnen rekenen op elkaar, (een bepaalde vorm van afhankelijk zijn van je partner) gezond is en een gezonde manier van omgaan met je partner is.
2. **Door het lezen van Houd Me Vast kunnen paren hun negatieve interactiepatronen leren kennen en herkennen.** Ze verkrijgen inzicht in hoe ontregelde echtparen zich kenmerken door negatieve interactiepatroon en hoeveel pijn dat veroorzaakt. Met het praten over de pijn die ze herkennen in het boek en de beschrijvingen van andermans interactiepatronen ontstaat een bruggetje naar hun negatieve interactiepatroon en de pijn en verdriet die zij daardoor ervaren.
3. **Houd Me Vast geeft woorden en taal aan emoties.** Voelen, herkennen en benoemen van met name de primaire emoties blijkt vaak lastig te zijn. Houd Me Vast maakt het mogelijk emoties en gedrag te onderzoeken en te benoemen. Vooral de mannelijke, en meestal de militaire, partner vindt steun in het lezen van Houd Me Vast omdat het heel goed weergeeft wat zij voelen. Door het lezen van Houd Me Vast begrijpen ze beter wat er in hen (en hun partner) omgaat en kunnen zij het benoemen.
4. **Houd Me Vast geeft structuur.** Ook nu geldt dat voornamelijk de mannelijke partner die tevens vaak de militair is, de structuur in het boek en daardoor ook in de therapie erg prettig vindt. Tegelijkertijd heeft de therapeut voldoende ruimte in te spelen op actuele situaties en nieuwe interacties te onderzoeken met gebruik van de gesprekken uit het boek.

5. **Houd Me Vast geeft mij als therapeut altijd een middel waarop teruggevallen kan worden indien het proces vastloopt.** In het proces van het zoeken naar een nieuw interactiepatroon kan het gebeuren dat men in de valkuil stapt en het oude en negatieve interactiepatroon opnieuw even overheerst en de regie overneemt. Vaak wordt dit in mijn spreekkamer zichtbaar. Het helpt mij dan als therapeut terug te grijpen naar het boek, bijvoorbeeld door het paar te vragen wat het boek zegt over hun gedrag van dat moment en hoe het boek die situatie noemt. Een dergelijke vraag haalt het paar uit het patroon en geeft hen de ruimte hun **situatie** te bekijken in plaats van elanders, vervelende, gedrag.
6. **Houd Me Vast houdt het proces in gang.** Het lezen van het boek maakt het voor het paar mogelijk of dwingt het paar tussen de sessies door, de focus te houden op het proces zodat de therapie niet beperkt blijft tot dat ene uur per week of 14 dagen. De oefeningen in het boek passen hier ook in.

Bij aanvang van de therapie adviseer ik het paar het boek te kopen en samen rustig te lezen tot en met Gesprek 1. Gaandeweg de therapie adviseer ik hen verder te lezen als we bij de juiste onderwerpen aangekomen zijn. Zo kan het paren helpen het gesprek te lezen dat gaat over pijnplekken en relationele trauma's. Ook het hoofdstuk "de band versterken via seks en aanraking" kan interessante gesprekstof opleveren.

Al met al kan ik na de vele malen dat ik het boek aan paren heb geadviseerd en na de vele sessies waarin ik het boek met paren heb besproken, concluderen dat zowel de paren in therapie als de therapeut steun ervaren aan het boek.

De MGGZ en EFT ontwikkelingen.

Op verzoek van het Amerikaanse Leger heeft Sue Johnson enkele jaren geleden samen met Kathryn Rheem een groepsbehandeling geschreven voor echtparen met uitzendings- of werkgerelateerde relatieproblemen. Dit programma heet **Strong Bonds, Strong Couples**. Een groot aantal Amerikaanse militairen, en brandweerlieden die ingezet zijn bij de aanslagen van 11 september, hebben gebruikt gemaakt van deze groepsbehandeling. Na een aantal pilots te hebben gedraaid is er nu sprake van implementatie en Kathryn Rheem wordt door het Amerikaanse Leger op verschillende locaties in de VS en in Duitsland uitgenodigd Strong Bonds, Strong Couples te draaien. Strong Bonds, Strong Couples is door Kathryn Rheem qua taalgebruik, organisatie en inhoud aangepast aan, uit Irak en Afghanistan teruggekeerde militairen met relationele problemen.

Tijdens een refereerbijeenkomst in maart 2010 heeft Kathryn Rheem voor de pauze gesproken over de hechtingstheorie van Bowlby, gekoppeld aan de volwassen liefde, en over EFT. Na de pauze heeft zij gesproken over Strong Bonds Strong Couples. Mede door de slechte kwaliteit van de video clips die zij gebruikte kwam dit laatste gedeelte minder uit de verf. Later heeft zij mij ter inzage de syllabus gegeven die bij Strong Bonds, Strong Couples hoort. Aan de MGGZ heeft zij aangeboden Strong Bonds, Strong Couples te willen doen met een groep Nederlandse echtparen. Zij zou dan als co therapeut kunnen optreden of er kan een groepsbehandeling gedaan worden onder haar supervisie.

Een versie voor een veel groter publiek is in 2009 in de VS in een complete syllabus uitgegeven. Onlangs zijn op verschillende plaatsen in de VS en Canada deze groepsbehandelingen voor het eerst uitgevoerd. De therapeuten die voor het eerst met dit programma hebben gewerkt zijn allemaal zeer enthousiast. De band die er op dit moment tussen Sue Johnson, Kathryn Rheem en de MGGZ bestaat geeft unieke kansen met een van of beide groepsbehandelingen te gaan werken. Ik ben van mening dat werken in zo'n groepsbehandeling een meerwaarde heeft ten opzichte van het werken met enkele paren. Om dit goed te kunnen beoordelen zal echter de groepsbehandeling uitgevoerd moeten worden. De lezer zal begrijpen dat mijn handen jeuken en dat ik sta te popelen dit te kunnen gaan doen. Een onderzoek kan misschien het belang van de groepsbehandeling kunnen aantonen.

Preventief programma.

Het motto voorkomen is beter dan genezen is zeker van toepassing op de behandeling van relationele problemen. Het verdriet en de ellende van paren en eventuele kinderen is groot bij langdurige relationele problemen. Tevens krijgen kinderen die op jonge leeftijd te maken krijgen met ruziënde ouders of ouders die gaan scheiden geen goed voorbeeld en het is waarschijnlijk daardoor te verklaren dat het percentage kinderen van gescheiden ouders die op latere leeftijd zelf gaan scheiden, groter is dan het aantal personen dat gaat scheiden en niet uit gebroken gezinnen komt. Ook is er een organisatiebelang als het gaat om voorkomen van echtscheidingen als gevolg van het werken bij Defensie of uitzendingen. Het uitvoeren van een van de hierboven beschreven groepsbehandelingen zou als basis kunnen dienen voor het ontwikkelen van een preventief programma.

Twee voorbeelden:

Maart 2009 vertrok kapitein X na een vervelende opwerkperiode naar Afghanistan. "Ik vond de periode voor je vertrek vreselijk. Als het over enkele maanden als je bent teruggekeerd nog zo gaat tussen ons vraag ik de echtscheiding aan. Ik kan en wil dit niet meer meemaken". Dit was ongeveer de tekst van het eerste email die deze militair in het uitzendgebied ontving.

Een andere militair beschreef hoe bang hij vooraf was geworden om tijdens de uitzending om te komen. Met zijn partner praten over deze angst was voor deze militair onmogelijk. In plaats hiervan ging hij zich terugtrekken (afstand nemen) ter bescherming van zichzelf en met de gedachte het goed te doen voor zijn partner. Hij sloot zichzelf af, en zijn partner buiten. De man was steeds minder bereikbaar en de echtgenote ging steeds harder strijden voor verbinding met haar echtgenoot. Vreselijke ruzies waren het gevolg. Juist in de periode waarin voor beiden de verbinding met elkaar zo belangrijk zou zijn geweest. Relationeel gezien verliep de uitzending erg moeizaam. Na zijn terugkeer meldde het paar zich aan voor relatietherapie (dat zij het laatste redmiddel noemden) omdat zij hun huwelijk op de klippen zagen lopen.

Het eerste voorbeeld is geëindigd in een echtscheiding. In het tweede voorbeeld heeft het paar de verbinding kunnen herstellen. Dit zijn slechts twee voorbeelden van wat ik te horen krijg als mensen praten over een moeizaam verlopende voorbereidingsperiode. Met de kennis die ik nu heb van de EFT denk ik dat relationele ondersteuning als deel van de voorbereiding op een uitzending veel relationele ellende zou kunnen voorkomen. Het zou daarom goed zijn een preventief programma te ontwikkelen. Ik realiseer me dat hierbij veel komt kijken en dat met name goed nagedacht moet worden over de vorm die daarvoor gekozen dient te worden. Ik ben er echter van overtuigd dat het zeer de moeite waard is.

Jan Eekhoudt.

Bronvermelding Douglas Tilley.
EFT Community news 2010.