

Verslag basistraining Emotionally Focused Couple Therapy.

Mw. L.J. Krijgsman¹

Inleiding

Van 10 tot en met 13 juni 2009 in 's-Hertogenbosch, werd een vierdaagse training (*externship and advanced*) in Emotionally Focused Couple Therapy gegeven, georganiseerd door de heer B. Aarnoudse en de heer J. Kool, beiden verbonden aan Psyraad, in samenwerking met de Reinier van Arkelgroep.

Voor deze training zijn vooraanstaande leden van de groep rondom Sue Johnson, onder andere Scott Woolley, Yolanda von Hockauf en Lisa Ruderman uit de Verenigde Staten en Canada naar Nederland gehaald.

Emotionally Focused Therapy for Couples:

Duidelijk is dat Emotionally Focused Couple Therapy (EFCT) een integratie is van behandelstijlen uit verschillende therapeutische stromingen: een experiëntieel focus op de innerlijke emotionele ervaring van beide partners met een systemische gerichtheid op hun interactiepatroon, met als centraal uitgangspunt de hechtingstheorie. Uitspraken waardoor men geïnspireerd wordt zijn de uitspraak van Einstein: 'All knowledge is experience. Everything else is just information' en een andere uitspraak van Frank: 'Change occurs in therapy to a "corrective emotional experience"'.

Een van de belangrijke en centrale uitgangspunten van deze benadering is dat men niet psychopathologiserend wil werken. Het gedrag van de partners en hun copingmechanismen, worden gezien als optimaal in de huidige context van hun leven en passend bij hoe zij dit op dat moment ervaren. Ze zijn vastgelopen, vooral in hun onderliggende behoeften en wensen. In de EFCT benadering wordt het huwelijk gezien als een "attachment bond", waarbij de hechtingstheorie van Bowlby een belangrijke uitgangspunt is.

Van daaruit is er naar mijn gevoel al snel een link te leggen naar de cliëntcentered therapie. Het was Rogers die echtheid, respect en empathie als hele wezenlijke elementen benoemde in het contact met cliënten. In de EFCT therapie wordt ook systemisch gekeken, waarbij de interactiepatronen ook de emotionele staat en mogelijkheden van de partners weer geven. Bij problemen zijn die rigide geworden, de flexibiliteit is verdwenen. Doordat een therapeut nieuwe corrigerende emotionele ervaringen probeert aan te brengen bij de partner probeert men verandering in beleving en gedrag te creëren. Daarom is de emotie, het uiten van emoties en het in contact komen met de eigen primaire gevoelens, behoeften en wensen een heel belangrijk element in de EFCT

Vanuit de hechtingstheorie werd er in deze training onderscheid gemaakt tussen diverse interacties die in de partnerrelatietherapie gezien kunnen worden. Ook werden er drie stadia onderscheiden: een stadium van deëscalatie van de interactiecyclus, waarin ook de band als belangrijk aandachtspunt benoemd werd, een stadium waar de verschuiving in de interactieposities zichtbaar worden en een stadium waarbij de consolidatie en integratie van de verandering plaats moet vinden.

Gedurende de trainingdagen is aan het bovenstaande uitgebreid aandacht geschonken. Er was een groep mensen die echt een vierdaagse training volgde en er was een groep met mensen die de laatste twee dagen kwamen en de tweedaagse training volgden. Deze laatste

¹ Ina Krijgsman is Klinisch psycholoog, psychotherapeut
Email: l.j.krijgsman@home.nl.

groep gaat in september nog met twee dagen verder zodat uiteindelijk een gelijk basisniveau bereikt is.

Opvallend tijdens deze dagen was de goede sfeer die ontstond, een positieve sfeer met aandacht voor elkaar waarbij hard en intensief werd gewerkt. Naast de theoretische informatie en verdieping, die een belangrijk deel van de training uitmaakten, waren er ook banden te zien van behandelingen gegeven door de diverse trainers om elementen van het model toe te lichten.

Focus bij dit alles was de ervaring in het huidige moment en vooral gericht op de *primary emotions*. Er werd ook systemisch gekeken naar het proces dat gaande was, naar de posities die de partners innamen, naar het onderlinge patroon.

Zelf heb ik de tweedaagse groep gevolgd. De eerste dag was voor mij: veel inspiratie opdoen en bezig zijn met het verbreden van de theoretische achtergrond. Op de tweede dag was een echtpaar uitgenodigd die door *Yolanda Hockauf* behandeld zou worden. Er was een live videoverbinding zodat wij de sessie in de zaal konden volgen, dit alles met toestemming van het echtpaar. De therapie was bijzonder ontroerend omdat het Yolanda inderdaad lukte om naar de onderliggende primaire emoties en behoeftes van de twee mensen te gaan en ze hiermee de negatieve interactiecirkel, die tussen beiden was ontstaan, kon benoemen maar ook kon veranderen. Beide echtelieden waren ook erg geraakt door de eigen ontdekking van de onderliggende behoefte en de pijn die aan bod kwam.

Tijdens deze trainingsdag was er een live verbinding gemaakt met Sue Johnson in Canada. Vragen en thema's werden vanuit de zaal met haar besproken. Ook dit was heel inspirerend, Sue Johnson beschikt over een ruime klinische ervaring.

Hierna hebben wij in diverse subgroepen geoefend in rollenspelen; met eigen echtparen die wij in behandeling hebben en met het praktiseren en ervaren van patronen en een aantal basiselementen vanuit de EFCT.

Kortom het waren zeer inspirerende dagen. Het enthousiasme was buitengewoon groot zowel bij de deelnemers, ook de mensen die de vierdaagse cursus gevolgd hebben, als bij alle docenten.

Na afloop was er een walking diner in Oisterwijk langs de daar op dat moment zijnde expositie 'Oisterwijk Kunst', en bij de heer Aarnoudse en zijn partner.

Het gaf veel voldoening om hier echt met ons vak bezig te zijn, de inhoud en de kracht van het stilstaan bij emoties. Ook de empathieontwikkeling, reflecties, de evocatieve reflecties zoals wij die kennen vanuit de clientcentered therapie kwamen aan bod. Technieken die daar gebruikt worden passen heel goed bij wat in deze therapievorm vorm krijgt..

Een fijne en zeer belangrijke ontwikkeling kortom, gelukkig weer eens gericht op inhoud, gericht op het hart van ons vak en de cliëntinhoudelijke zorg.

Literatuur

Greenberg, L.S., & Johnson, S.M.(1988). *Emotionally focused therapy for couples*. New York: Guilford.

Greenberg, L.S & Goldman, R.N. (2008). The dynamics of Emotion, Love and Power In an emotion-Focused Approach to couple therapy. *Person-centered & experiential Psychotherapies, 2008, Vol. 7, nr.4*, pp. 279 - 294

Johnson, S.M. (2004). *The practice of emotionally focused marital therapy. Creating connection* (2nd ed.). New York: Brunner/Routledge

Johnson, S.M. (2008). *Hold me Tight, seven conversations for a lifetime of love*. Little, Brown and Company. New York, Boston, London

Ned. vertaling: Johnson, S.M. (2009) *Hou me vast*. Uitgeverij Kosmos
ISBN 978-90-215-3598-2 ; als DVD verkrijgbaar

Snijder, A.M. & Johnson, S. (2008). Partnerrelatietherapie, een emotionaly focused
handleiding. In: G.Lietaer, G. Vanaerschot, J.Snijders, R.J.Takens (red) (2008)
Handboek Gesprekstherapie, de persoonsgerichte experiëntiële benadering.
Hfst. 23, pp. 527 – 543. De Tijdstroom, Utrecht

Alle actuele informatie over de EFT- partnerrelatietherapievorm is te vinden op Johnsons'
website www.eft.ca

Voor informatie over de opleidingsmogelijkheden in Nederland zie www.psyraad.nl