

## GEHOORD

*De liefdesrelatie als tango. Vierdaags externship Emotionally focused couple therapy.* Redwood City (VS), 18-21 mei 2009

Soezy Quix

Susan Johnson, klinisch psychologe en hoogleraar psychologie aan de universiteit van Ottawa, en Scott Woolley, hoogleraar psychologie aan de *Alliant International University* in Californië, verzorgden gezamenlijk deze vierdaagse workshop (*externship*). Johnson heeft samen met Les Greenberg de *Emotionally focused couple therapy* (EFT) ontwikkeld, een systemische cliëntgerichte therapie die gebaseerd is op onder meer de gehechtheidstheorie van Bowlby (1969, 1979). De interesse ervoor is groeiende. Johnson gaf de eerste twee dagen en de vierde dag een introductie en lichtte de theoretische achtergrond van EFT toe. Tevens liet ze een *live* sessie zien. De derde dag legde Woolley meer uit over de structuur en inhoud van de therapie zelf, eveneens aan de hand van een *live* sessie. Gedurende de vier dagen zagen we ook videosesies en deden we oefeningen.

De rode lijn die door de workshop liep, was Johnsons vergelijking van EFT met haar nieuwe liefde, de Argentijnse tango. EFT is gebaseerd op wetenschappelijk onderbouwde, systematische observatie die laat zien hoe partners elkaar in een specifieke 'dans' duwen. Met behulp van EFT kunnen stellen leren emotioneel ontvankelijk voor elkaar te zijn en zo hun relatie te verbeteren. Gedurende deze vier dagen onderbouwde John-

son haar theorie (en praktijk) met de recentste neurologische bevindingen.

Volgens Johnson zijn er twee universalia op deze planeet: 1. gehechtheid en 2. affect (emotie). EFT speelt hierop in. De eerste pijler van EFT én de bril waardoor naar de relatie en de cliënten wordt gekeken, is de gehechtheidstheorie. Johnsons uitgangspunt is dat mensen elkaar nodig hebben, dat we een aangeboren behoefte aan gehechtheid hebben. EFT onderscheidt zich doordat zij niet zoals andere (partnerrelatie)therapieën uitgaat van individuatie en het primaire belang om zelf sterker te worden. Afhankelijkheid van elkaar is een vanzelfsprekendheid en er is dus niets mis mee. Wel kan je spreken van 'effectieve' en 'ineffectieve' afhankelijkheid. Bij ineffectieve afhankelijkheid zijn beide partners dusdanig met elkaar verbonden zijn dat voor ieders eigen behoefte en ontwikkeling geen ruimte is. Volgens Johnson kunnen er psychische problemen ontstaan als de behoefte aan steun en emotionele betrokkenheid van anderen niet wordt vervuld, waardoor mensen zich geïsoleerd en eenzaam kunnen gaan voelen. Een en ander wordt door neurologisch en lichamelijk onderzoek bevestigd. Zo schijnt emotioneel isolement een negatieve invloed op ons hart te hebben. Relatieproblemen hebben een negatieve invloed op ons immuunsysteem en kunnen leiden tot depressie. Het inzicht dat relaties met anderen zo essentieel zijn, noemt Johnson *a new science of love*.

Persoonlijkheidsproblematiek beziet Johnson door dezelfde bril. Voor haar bestaat de *borderline* persoonlijkheidsstoornis niet als zodanig, maar moet een persoon

met een dergelijke problematiek vooral gezien worden als iemand met een onveilige, angstige gehechtheidsstijl. Haar uitgangspunt is dat een en ander nog 'gerepareerd' kan worden; tijdens de volwassenheid kan de gehechtheidsstijl in een relatie met een ander alsnog veilig worden. Een diagnose BPS of een andere persoonlijkheidsstoornis is dan ook geen contra-indicatie voor EFT.

Emotie is de andere pijler van het EFT-proces, die tevens nauw in verband staat met gehechtheid. Johnson zegt hierover: 'Emotions are the music of the dance; if you change the music, you change the dance.' Emotionele ontvankelijkheid van partners voor elkaar leidt volgens haar theorie tot een sterke positieve onderlinge verbondenheid en vergroot de kwaliteit van de relatie. Uitgangspunt is dat het bij hetero- of homoseksuele paren in essentie gaat om de cruciale vraag: 'Ben je er voor mij? Kan ik op je rekenen?' Spanningen tussen echtelieden komen in deze visie voort uit het verliezen van dit emotionele contact met elkaar.

Volgens Johnson gaat het bij EFT om een ander 'niveau' dan bijvoorbeeld het verbeteren van de communicatie. Het risico bij relatietherapie is in haar visie dat de aanpak te cognitief wordt. Als stellen bijvoorbeeld klagen over het huishouden, familie of geld, dan is dit niet waar het feitelijk om gaat; de eigenlijke vraag is: ben je in emotioneel opzicht ontvankelijk voor mij? Van belang is dus dat de therapeut zich hierbij niet laat misleiden en zich concentreert op het probleem waar het om gaat, namelijk de emotionele ontvankelijkheid van de belangrijke ander. Overigens geldt in haar visie iets dergelijks voor psychotherapeuten: elke goede psychotherapeut, van welke oriëntatie ook, is afgestemd op de emoties van de cliënt. Ook tussen therapeut en cliënt gaat het om *emotional presence*, niet om *performance*.

Onderzoek naar de werkzaamheid van EFT laat zien dat er 70 tot 75% herstel is in 10 tot 12 sessies en dat er in 86 tot 90% van de gevallen een significante verbetering op-

treedt. De resultaten zijn blijvend, zelfs bij hoge stress. Eventueel aanwezige depressiviteit vermindert significant. Een en ander geldt voor verschillende populaties in een verscheidenheid van omstandigheden. De beste voorspeller van succes blijkt te zijn het vertrouwen van de vrouwelijke partner dat haar partner om haar geeft (onder meer Johnson, Hunsley, Greenberg & Schindler, 1999; Johnson, 2003).

Een probleemgebied waarop Johnson zich in het bijzonder richt, is psychotrauma. Ze vertelde op een boeiende manier over haar werk met Amerikaanse soldaten en brandweermannen uit New York. Volgens haar biedt een goede, veilige partnerrelatie niet alleen een bescherming tegen PTSS, maar is zij ook een bron van herstel. EFT met stellen waarvan een of beide partners traumatische ervaringen heeft gehad, is in een aantal opzichten anders dan EFT met stellen bij wie dit niet het geval is. Zo is er meer intensiteit in die zin dat de partners meer spanningen en heftige emoties laten zien en vaker geweld gebruiken. Ook maken ze vaker misbruik van middelen. De alliantie met de therapeut is veelal fragieler. EFT met deze stellen duurt langer, meestal meer dan het gemiddelde aantal sessies (twintig) dat voor stellen zonder trauma nodig is. Overigens kan EFT ook bij gezinnen worden toegepast (*Emotionally focused family therapy*). Daarbij wordt eerst gekeken naar welke relaties tussen de gezinsleden veilig of onveilig gehecht zijn en daarna vinden de sessies per paar plaats. Bijvoorbeeld: de veronderstelde (*identified*) patiënt heeft eerst sessies met vader, dan met moeder, en daarna volgen een of meer sessies voor het hele gezin.

De volgende dag legde Woolley uit dat EFT een vorm van een therapie is die een vaste structuur kent met drie fasen en negen stappen. Het is een veelomvattende therapie die verschillende aspecten heeft, waarvan ik de belangrijkste zal noemen. De eerste fase is die van deëscalatie: ophouden met ruzie maken. Hierbij kijkt de therapeut hoe de

negatieve interactie ('spiraal') tussen partners eruitziet en deze wordt expliciet gemaakt. Zoals gebruikelijk bij systeemtherapie wordt deze negatieve interactie – en *niet* het afzonderlijke gedrag van de partners – als het probleem beschouwd. Verder worden de onderliggende gehechtheidspatronen onderzocht. De tweede fase betreft herstructurering; daarin wordt onder meer gewerkt aan gedragsverandering van de partners. Degene die de neiging heeft zich terug te trekken toont zich meer betrokken en degene die de neiging heeft de ander na te jagen wordt minder beschuldigend. Tevens wordt meer ingegaan op dieper liggende (primaire in plaats van secundaire) emoties en hun eventuele oorsprong in de jeugd. In deze fase worden ook de zogenaamde *enactments* toegepast; dit zijn rollenspelen waarin partners zich op een zachtere, toegankelijker, betrokken en open manier tegenover elkaar leren uiten. Johnson stelde dat hierin juist de kracht van EFT zit, omdat partners daadwerkelijk gaan oefenen in anders communiceren met elkaar. Op deze manier verandert de spiraal van negatief naar positief. De derde fase betreft consolidatie ofwel bestendiging van de verbeteringen. Deze laatste fase kost doorgaans minder tijd.

Johnson en Woolley lieten ieder een *live* sessie zien met echte cliënten. Tevens kregen we enkele video's over de praktijk van EFT te zien. De eerste *live* sessie met Johnson ging over een echtpaar waarvan beide partners een traumatische jeugd hadden gehad. De echtgenoot heeft er moeite mee dat zijn vrouw een fantasiewereld, een veilige plek, voor zichzelf heeft gecreëerd, waarin zij hem niet heeft betrokken. Johnson bespreekt de negatieve spiraal tussen hen en gaat vervolgens over tot de *enactments*. Hierin stellen de partners zich kwetsbaar op en maken elkaar met hulp van de therapeut duidelijk waar ze moeite mee hebben in het intieme contact met elkaar. In de tweede *live* sessie met Woolley gaat het om een stel dat een gespannen relatie heeft, waarin de

vrouw de 'achtervolger' (*pursuer*) is en de man degene die zich terugtrekt (*withdrawer*). Ook hier wordt allereerst de negatieve spiraal tussen hen uitgezocht en beschreven. Tevens worden weer *enactments* toegepast; in dit geval maken partners elkaar duidelijk wat ze van elkaar nodig hebben.

Het was een interessante en ook erg leuke cursus. Woolley gaf veel duidelijkheid over de fasen en stappen binnen EFT. Johnson heeft talent voor toneelspelen en een groot gevoel voor humor. Er werd erg veel gelachen in de zaal. Uiteraard zijn er nog vragen te stellen bij deze therapie. Allereerst moeten stellen zeer gemotiveerd zijn om door zo'n intens traject te gaan. Dat houdt in dat de therapie mogelijk minder geschikt is als een of beide partners niet (direct) bereid is om nog zo veel moeite te doen voor hun relatie. Tevens roept het de meer onderzoeksgerichte vraag op of partnerrelatietherapie bij stellen die bereid zijn tot een dergelijke inzet niet per definitie een grote kans van slagen heeft (en het succespercentage hierdoor in positieve zin wordt beïnvloed).

Een ander punt betreft de techniek van deze therapie. Onderdeel van deze therapie is dat de therapeut steeds in grote lijnen weergeeft wat iedere partner zegt, maar de woorden steeds wat aanpast om beiden 'over de streep te trekken' opdat ze zich kwetsbaar durven opstellen en zo het contact met elkaar verbeteren. Mede vanwege de vaste structuur van de therapie is er daarom minder ruimte voor (uitgebreide) exploratie van hoe beide partners zich voelen en van hun eventuele ambivalentie over de ander of de relatie. De therapie wordt cliëntgericht genoemd, maar gezien het voorgaande valt er te discussiëren over de mate waarin dit het geval is.

#### Literatuur

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol 1. Attachment*. New York: Basic Books

- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. Londen: Tavistock.
- Johnson, S., Hunsley, J., Greenberg, L. & Schindler, D. (1999). Emotionally focused couples therapy: Status & challenges (a meta-analysis). *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6, 67-79.
- Johnson, S.M. (2003). The revolution in couples therapy: A practitioner-scientist perspective. *of Marital and Family Therapy*, 29, 365-385.
- SOEZY QUIX, psychologe, systeemtherapeut en psychotherapeut in opleiding, is werkzaam bij *Molemann Mental Health Clinics*, afdeling Rotterdam, en in haar eigen praktijk.

\* \*  
\* \*