

Emotionally Focused Therapy: werken met emoties in echtpaartherapie

Karin Wagenaar

*Centrum voor Psychotherapie, De Gelderse Roos, Lunteren
eigen praktijk, Utrecht*

Dag van de Psychotherapie, Amsterdam, 11 december 2009

“liefde in de spiegel”

- uitgangspunten EFT
- hechtingstheorie
- film-fragment
- verdieping: EFT en spiegeling
- video-fragment
- vragen/discussie

uitgangspunten EFT

- integratie van **intra-psychisch, experientieel** perspectief en **systemisch** perspectief
- op basis van **hechtingstheorie**

hechtingsbehoeften

- aangeboren
- universeel
- hechtingsgedrag reguleert emoties
- hechting geeft werkmodel over jezelf en anderen

veilige hechtingsband

- veilige haven (om naar terug te gaan)
- stevige basis (om vanuit te vertrekken)

- responsiviteit
- emotionele betrokkenheid

onveilige hechtingsband

- vanuit protest:
 - aanklampen, achtervolgen
- vanuit ontkenning van eigen behoeften:
 - terugtrekken, buitensluiten
- negatieve patronen

relatieproblemen

- veel negatieve gevoelens
- herhalende starre patronen
- onvermogen om te repareren

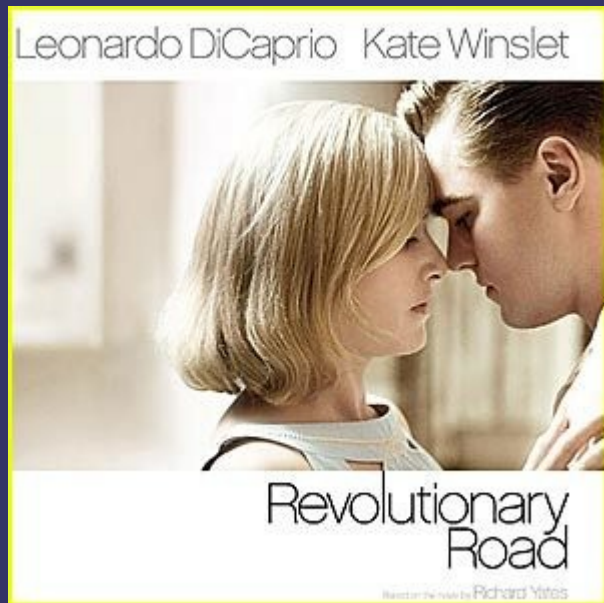
meest destructieve problemen:

- emotioneel teruggetrokken zijn
- minachting
- negeren

waarom ruzie ?

- niet vanwege teveel aan emoties
- maar uit **angst voor verlies van relatie**
- breuk in de hechtingsband
- “primal panic”

filmfragment



Chapter 2 (5'00)

V: welke emoties roept dit echtpaar bij je op?

nabespreking in tweetallen

- wat doe je met dit echtpaar als ze bij je komen?
- waar zie je tegenop?

samenvatting: hechting

kern van liefde is **emotionele responsiviteit en verbinding (hechting, attachment)**

- beïnvloedt waargenomen dreiging
- stimuleert aanmaak oxytocine
- maakt veerkrachtig en “leerbaar”

emotionele isolatie

- geeft paniek, is traumatiserend

hoe werkt EFT ?

- drie fasen

EFT: fase 1

- beschrijven van probleem-cirkel
“defining the dance and
listening to the music”
- naar de-escalatie
“changing the music”

EFT: fase 2

- Verdieping van emotionele *engagement enactments* en *bonding*
- Veranderingsmomenten

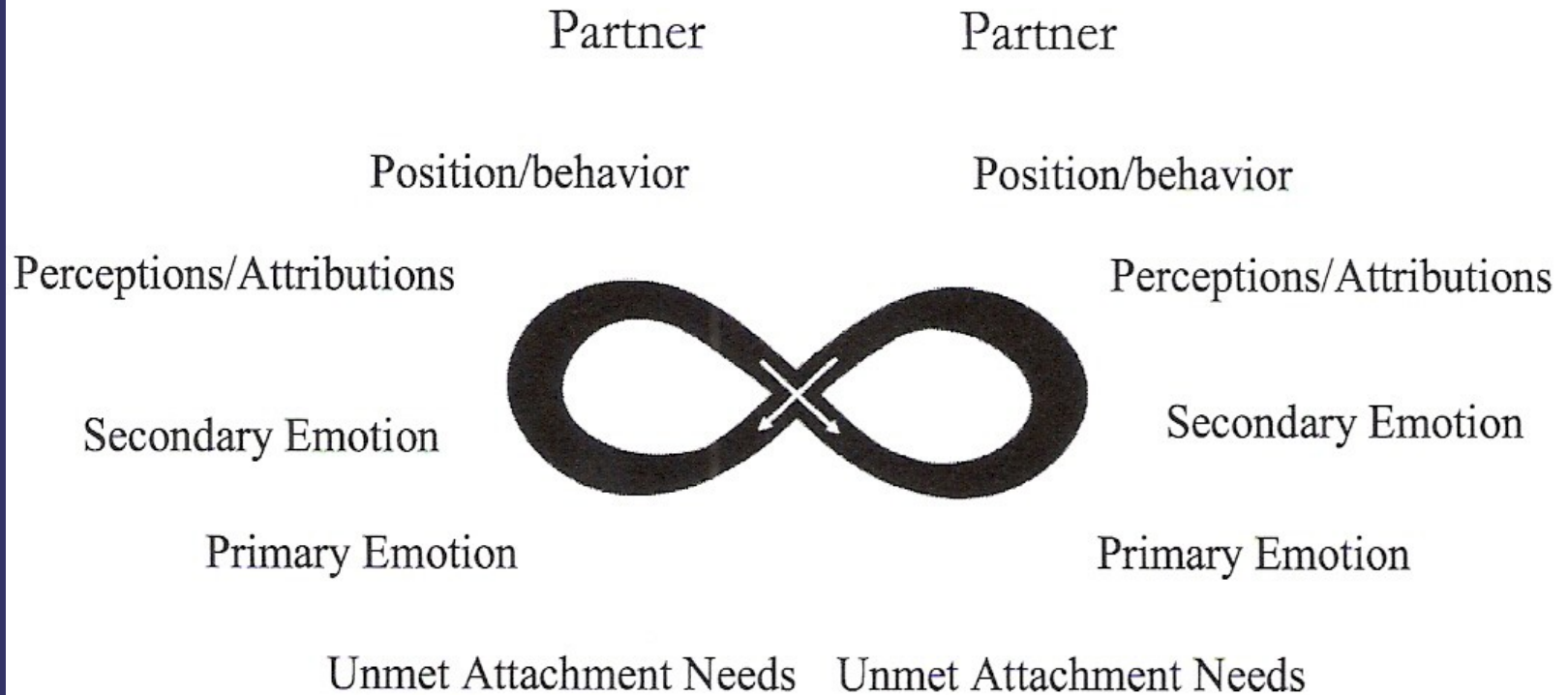
EFT: fase 3

Consolidatie van een veilige band

ruzie: drie danspatronen

1. escalatie (strijddans) Attack/Attack
A → ← B
2. protestpolka Pursue/Withdraw
A → B →
3. Freeze and Flight Withdraw/Withdraw
← A B →
(dansvloer is leeg)

The Cycle



emoties: onderverdeling

- **secundaire** emoties:
 - manieren om om te gaan met primaire emoties
 - boosheid is sneller toegankelijk dan verdriet
 - **woede, irritatie, verwijten, aanvallen**
- **primaire** emoties:
 - onderliggende, kwetsbare emotie (verdriet)
 - **verdriet, angst, eenzaamheid, niet gezien worden**

hechtingsbehoeften

geaccepteerd worden

nabijheid voelen

begrepen worden

belangrijk gevonden worden

geliefd worden

positieve dingen over jezelf horen

gewaardeerd worden

hechtingsangsten

angst voor afwijzing

angst voor verlating

angst niet te voldoen, te falen

angst niet geaccepteerd te worden

angst niet gewaardeerd te worden

angst niet “lovable” te zijn

angst om gecontroleerd te worden

“key change events”

in fase 2 (verdieping)

- withdrawer re-engagement
- blamer softening

Emotionally Focused

therapeut focust

op hier en nu,

op **emoties** (onderliggende, ongedifferentieerd, en nog niet toegeeeigend)

- beginnend met secundaire emoties (meest voorop liggend)
- valideren als beste manier om stand te houden in negatieve interactie in partnerrelatie
- later ook focus op primaire emoties (onderliggend)

therapeutische relatie is ook hechtingsrelatie

- therapeut **spiegelt**
- therapeut valideert
- therapeut heeft empathie

spiegelning 1

- therapeut **spiegelt** emoties van partner
 - die daardoor als echter worden beleefd
 - veilige holding
- therapeut spiegelt eerst nonverbaal
 - “Als ik pijn heb en ik kijk naar jou, dan zie ik mijn pijn in jouw ogen, en dat maakt dat ik het dieper voel, en het daardoor echter wordt.”

spiegeling 2

- therapeut brengt ook gevoelde emoties van het echtpaar onder woorden
 - “the unthought known” (Wallin, 2007, p.122)
 - met passend ritme, tempo en intonatie

video

EFT-therapeute en -trainer Yolanda von Hockauf
(Vancouver, Canada)

opname van EFT consultatie-sessie
echtpaar in fase 2 (verdieping)

- V pursuer, M withdrawer

beginfragment, duur ca. 18'00

- defining the dance
- primaire en secundaire emoties
- verdieping bij vrouw

video

observatie-opdrachten:

- Wat zie je gespiegeld, op gezicht van therapeut?
- Hoe werkt therapeut als veilig hechtingsfiguur voor het stel?
- Hoe houdt ze hen vast met haar woorden?

bespreking video

- spiegeling (verbaal en nonverbaal)
- empathie
- valideren
- circulair maken (dans-patroon)
- op zoek naar primaire emoties
- enactment

V R A G E N ?



