

# **Emotionally Focused Therapy**

Relatietherapie op basis van Gehechtheidstheorie



**Docent: Wilbert Kok**

## **Introductie**

Dit is het draaiboek van de 40-urige cursus 'Emotionally Focused Therapy', een specialistische module in het kader van de NVRG opleiding tot systeemtherapeut. EFT is een stroming binnen het vakgebied partner-relatietherapie. EFT heeft dus broers en zussen binnen dit vakgebied, soms zijn er overlappingen, soms zijn er duidelijke verschillen. Voor cursisten die de NVRG-opleiding volgen is het pas mogelijk in te stromen voor deze cursus na voltooiing van de Basismodule (Inleiding en Verdieping plus wetenschapsmodule, totaal 132 uur TTC).

## **Doelgroep**

Professionals werkzaam als relatietherapeut of voornemens zich hierin te bekwamen.

Dat zijn systeemtherapeuten in opleiding, psychologen, (GZ) psychologen, (ortho)pedagogen, psychotherapeuten (i.o.), psychiaters en HBO opgeleide coaches en therapeuten die werken met stellen.

De cursus legt naast de theorie sterk de nadruk op ervaringsgericht leren en cursisten wordt dan ook gevraagd casuïstiek in te brengen.

Verdere verdieping en ook certificering binnen de EFT wordt verzorgd door trainers en instituten die door de internationale EFT organisatie (ICEEFT) zijn aangewezen, in Nederland zijn dat Stichting EFT Nederland en EFT-Netwerk Nederland.

## **Doel van de cursus**

Cursisten zijn na het volgen van deze cursus in staat basisprincipes uit de EFT werkwijze toe te passen met stellen. Er is na het volgen van de cursus genoeg kennis/vaardigheden en attitude voor handen om verder te groeien in het model.

Een stevige ondergrond zoals de door de NVRG omschreven Basismodule Systeemtherapie (TTC-ST 212) strekt tot aanbeveling om optimaal te kunnen ontplooiën tot EFT-therapeut.

Ik wil kort iets over EFT beschrijven: EFT gaat in principe over de liefdesrelatie tussen twee mensen. Wanneer een stel zich tot een therapeut wendt is er een kwestie waar ze samen niet uit komen wat spanning oplevert. Dat vormt de start van de relatietherapie. Een EFT therapeut begeleidt zijn/haar cliënten in dit vastlopende of vastgelopen gesprek door kwesties te benaderen langs veilige paden om vervolgens moeilijk bereikbare of ontkende hechtingsemoties die onderdeel vormen van 'het probleem' naar boven te halen.

In de eerste fase van de therapie zet de EFT therapeut zich in om cliënten te begeleiden naar een veiliger gesprek, dat zich kenmerkt door openheid, begrip, vertrouwen en hoop.

Er wordt veel aandacht besteed aan het patroon waarin partners elkaar vastzetten.

In de tweede fase wordt aandacht besteed aan hechtingsangsten en hechtingsbehoeften, een eerste opsplitsing van alle hechtingsemoties. Deze aandacht gaat uit naar beide partners, waarbij de kracht van de wederkerigheid benadrukt wordt.

In de derde fase van de therapie wordt gewerkt aan consolidatie van de nieuwe verbindingen die gelegd zijn tussen partners.

De belangrijkste pijlers van EFT zijn gehechtheidstheorie in combinatie met systemische theorie en experiëntieële theorie. Een EFT therapeut is een expert in proces, in dynamiek, in het creëren van een veilige omgeving waarin open, oprecht en wederkerig gecommuniceerd kan worden over de behoefte aan nabijheid. Een EFT therapeut werkt gestructureerd vanuit betrokkenheid. Om die reden is een EFT-therapeut zich bewust van eigen kwetsbare plekken, in hechtingstaal omschreven als hechtingsangsten en -behoeften. De EFT therapeut is een baken van veiligheid en daarmee ook een rolmodel voor zijn/haar cliënten.

### **Visie op leren en op onderwijs geven en hoe deze tot uitdrukking komt in de cursus?**

Leren is kennis opdoen. In mijn ogen zijn deze twee woorden essentieel in het leren, namelijk 'Kennis' en 'Opdoen'. De meeste kennis staat in boeken, het is van belang dat de docent zorgvuldig een literatuur lijst met veel kennis samenstelt en deze op inspirerende wijze aanbiedt.

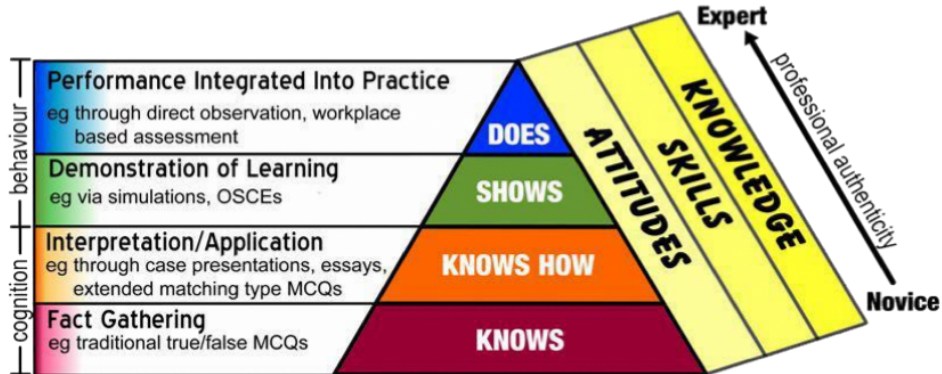
Het 'opdoen' is voor een deel een interpersoonlijk proces en voor een deel een intrapersonaal proces. Om met dit laatste te beginnen: Hoe raken docent, cursist en medecursisten zo goed op elkaar afgestemd dat de cursist kennis kan 'opdoen'. Met afstemmen bedoel ik aansluiten, respecteren, een 'goed gevoel' over de ander hebben en ook voelen dat dat wederzijds is, kortom een veilige wisselwerking. Of misschien moet ik zeggen een 'gretige' wisselwerking.

De gehechtheidstheorie leert ons dat wij mensen in staat zijn ons te verdiepen, meer bewust te worden en nieuwe ervaringen op te doen als we ons veilig verbonden voelen. In veilige verbinding openen we ons voor nieuwe kennis en ervaringen. Als ik (enige jaren geleden) aan mijn dochter vroeg: 'Hoe was het vandaag op school' kreeg ik meestal een verslag van de relaties met vriendjes/vriendinnetjes én de relatie met de juf, en later op de middelbare school van de docent. Er was een direct verband tussen haar prestaties en de relatie met de docent. Kennis opdoen is vertrouwen hebben in de docent, je vrij voelen vragen te stellen, je gehoord en gezien voelen door de docent, voelen dat je gevolgd wordt. Het intrapersonale deel is hier nauw mee verbonden: Als je je veilig voelt worden de gebieden waarmee je kennis opneemt in je hersenen geactiveerd, zo vertelt ons de neurowetenschap. De loper is uitgerold en er kan geabsorbeerd worden. Geheel in de lijn van de gehechtheidstheorie ben ik er ook van overtuigd dat de meest intensieve en de meest efficiënte manier van leren is het opdoen van (doorleefde) ervaringen, de zogenaamde felt-sense. 'It's the experience that counts' is een quote uit zowel de yoga als uit managementopleidingen en daar sluit mij er graag bij aan! Dat betekent dat in deze cursus de nadruk gelegd wordt op ervaringsgericht leren en dan vooral de ervaringen bij onszelf.

Het opdoen van kennis betekent het ontwikkelen of verdiepen van competenties. Het doel is immers de cursist voor te bereiden op het voeren van psychotherapeutische gesprekken met koppels. Hierbij maak ik gebruik van de piramide van Miller, zie onderstaand plaatje:

## MILLER'S PRISM OF CLINICAL COMPETENCE (aka Miller's Pyramid)

it is only in the "does" triangle that the doctor truly performs



Based on work by Miller GE, *The Assessment of Clinical Skills/Competence/Performance*; Acad. Med. 1990; 65(9): 63-67  
Adapted by Drs. R. Mehay & R. Burns, UK (Jan 2009)

Miller geeft middels deze piramide op beeldende wijze vorm aan het leerproces. Op het 'weten' stapelt zich het 'toepassen' en daarboven stapelt het 'laten zien' en tenslotte, het hoogste deel van de piramide is het 'doen'. Dit proces is circulair en verweven met de andere zijde van de piramide, waar kennis, vaardigheden en attitude zich ontwikkelen (ook op circulaire wijze).

Weten gaat over 'Feiten Verzamelen' zoals Miller het omschrijft. Daarbij worden werkvormen ingezet als (powerpoint) presentaties, samenvattingen, een kennisspel, discussies, kijken naar voorbeelden.

Toepassen komt aan bod in het samenwerken binnen de veilige setting van de lesgroep. De kracht van de groep wordt optimaal benut door het onderling spiegelen, reflecteren, oefenen, valideren en aanmoedigen.

Laten zien wat je leert komt aan bod binnen de rollenspelen, huiswerkopdrachten en oefeningen. Ook hier mogen gewoon fouten gemaakt worden, wordt er niet verwacht dat de cursist direct een voliederde EFT therapeut is, maar wel wordt er gekeken door de anderen én de docent of de cursist al enigszins uit de voeten kan met de kennis, vaardigheden en attitude die verworven zijn.

Doen. Dat gebeurt in de praktijk, het echte werk. Dat is vertrouwen hebben in jezelf en misschien ook lef hebben om aan de slag te gaan. Het betekent ook 'vlieg-uren' maken in het werken met cliënten. Het blijft van belang het werk door te spreken in een supervisie en/of met collega's in een intervisie.

**Tijdsinvestering**

De cursus bestaat uit 40 uren fysiek les (inclusief oefenen, reflecteren en opnamen bekijken) in groepsverband. Als het niet anders kan dan kunnen delen van de cursus via ZOOM verstrekt worden, de voorkeur gaat echter uit naar groepsbijeenkomsten in levenden lijve.

Deze 40 uren delen we op in 7 dagen van vijf uur en drie kwartier.

Van cursisten wordt verwacht dat zij naast de cursusedagen ongeveer 10 uur per week besteden aan huiswerk. Dit huiswerk bestaat uit literatuurvoorbereiding (ongeveer 60 %) en opdrachten uitwerken (ongeveer 40 %).

## Literatuuroverzicht

### Verplicht

1. **Sue Johnson** (2004/2017) 'Houd Me Vast'. Uitg. Kosmos Antwerpen
2. **Sue Johnson** (2004/2010) 'Veilig Verbinden'. Uitg. Stichting EFT Nederland
3. **Veronica Kallos-Lilly en Jennifer Fitz** (2015) 'Werkboek voor (Echt)Paren'. Uitg. Stichting EFT Nederland

### Facultatief

- **Karin Wagenaar** (2015) 'Relaties, hoe doe je dat?' Uitg. Van Duuren Media
- **Petra Deij** (2018) 'Verder na een affaire'. Uitg. Kosmos Antwerpen
- **Sue Johnson** (2020) 'De gehechtheidstheorie in de praktijk'. Uitg. Stichting EFT Nederland
- **Judith de Graaf en Jaap Zoetmulder** (2018) 'EFT in uitvoering'. Uitg. Stichting EFT Nederland

Daarnaast worden er per lesdag artikelen, sheets, overzichten, schema's en (links naar) geluids- en beeldmateriaal etc. toegezonden.

## **Indeling van de cursus**

EFT is een specialisatie binnen de relatietherapie. EFT vraagt van de therapeut om kennis, vaardigheden en attitude te integreren op een authentieke manier.

In het eerste deel van de cursus wordt de nadruk gelegd op de gehechtheidstheorie, cursisten maken kennis met het EFT framework en er wordt voorzichtig geoefend binnen dit framework. Naast theorie en oefenen wordt er gekeken naar videofragmenten van leermeesters. De cursisten is voor aanvang van de cursus gevraagd casuïstiek in te brengen, bij voorkeur gefilmde sessies. In deze eerste fase worden ook enkele persoonlijke oefeningen doorlopen, waarin cursisten reflecteren op eigen gehechtheidsstijl.

Vanaf de derde lesdag, het tweede deel, wordt er van beschouwen overgestapt op experimenteren, zoals het hoort in EFT. Cursisten gaan oefenen met ingebrachte casuïstiek. De drie fasen binnen de EFT-therapie worden doorgenomen: eerst de de-escalatiefase, daarna de fase van het opnieuw verbinden en tenslotte de consolidatiefase. Technieken en hulpmiddelen worden door middel van ontdekkende of in-trainende rollenspelen doorlopen. Cursisten maken kennis met het ontdekken van patronen, het assembleren van emoties, het aanmoedigen en begeleiden van cliënten in het uiten van ontkende of minder bewuste emoties en het begeleiden van cliënten naar het leggen van nieuwe, sterke verbindingen. Deze gestructureerde emotionele werkvorm vraagt veel van de therapeut en tegelijk biedt EFT een stevig houvast omdat het proces zo duidelijk omschreven is voor zowel cliënten als therapeuten. Ook in dit tweede deel wordt er daarom aandacht besteed aan het Zelf van de therapeut.

Het derde deel van de cursus, dag zes en zeven staan in het teken van het integreren. Dit loopt parallel met de derde fase van EFT, die gericht is op Consolidatie. Cursisten maken een eindopdracht en bespreken deze in de laatste sessie in subgroepen, waarbij er in alle veiligheid van de groep naast verworven vaardigheden ook weer stilgestaan wordt bij het zelf van de therapeut.

EFT is geen protocol, EFT is niet een optelsom van trucjes, EFT is geen laissez faire.

EFT is gebaseerd op de gehechtheidstheorie die in alle facetten terugkomt: In taal, in houding, in hypothesevorming, in het proces, in de structuur, in overleg met collega's.

## Wijze van toetsing

Beoordeling vindt op verschillende wijzen plaats:

1. Elke cursist kiest een maatje. Deze koppels verzorgen eenmaal een lesvoorbereiding (zie programma) waarin zij een samenvatting van de voorgeschreven literatuur op eigen wijze presenteren aan de groep.
2. Cursisten schrijven tijdens de cursus een doorlopende reflectie over hun proces. Dit verslag wordt na elke cursusdag aangevuld met een korte persoonlijke beschrijving van nieuw verworven kennis, vaardigheden en attitudevorming. De reflectie wordt gedeeld met het maatje, die ook weer kort reflecteert op wat er geschreven is. Na de 3<sup>e</sup> en na de 6<sup>e</sup> lesdag wordt deze doorlopende reflectie doorgestuurd naar de docent, die de doorlopende reflectie van feedback voorziet en terugstuurt.
3. Cursisten dienen een eindopdracht uit te voeren. Het gaat hier om de beschrijving van en de reflectie op een uitgevoerde relatietherapie. De docent verstrekt een duidelijke instructie waarin te lezen valt welke onderdelen in het verslag verwerkt dienen te worden. De reflectie op eigen functioneren voert hierin de boventoon. In de laatste dag wordt de eindopdracht ingezet om middels verschillende 'roddelmethodes' tot de laatste inzichten te komen. Na de laatste dag wordt met deze input de eindopdracht bij de docent ingeleverd. De docent beoordeelt de opdracht en verstrekt de cursist schriftelijke feedback. Bij een onvoldoende beoordeling krijgt de cursist een aanvullende opdracht.



## **Competenties**

De NVRG heeft de eisen die gesteld worden aan systeemtherapeuten beschreven in competenties. Er wordt van uit gegaan dat therapeuten in opleiding een deel van de competenties al heeft verworven in zijn/haar vooropleiding, deze worden verder verdiept in de opleiding tot systeemtherapeut. Daarnaast worden er nieuwe competenties verworven binnen de NVRG opleiding. De competenties worden verdeeld in:

- I. Algemene therapeutische competenties (AC).
- II. Systemische Metacompetenties (MC).
- III. Systemische Basiscompetenties (BC).
- IV. Competenties om systeemtherapeutische technieken toe te passen (TC).

Voor uitgebreide uitleg verwijs ik graag naar het document Competenties systeemtherapeut (ST) van de NVRG (online publiekelijk toegankelijk)

De opleiding van de NVRG (Technisch Theoretische Cursus Systeemtherapie) bestaat uit de Basismodule (132 uur) en de Specialistische module (2 X 40 uur). Omdat de hier beschreven 40-urige cursus Emotionally Focused Therapy binnen de Specialistische module valt, ligt de nadruk op de TC competenties. Toch wordt er ook verdiept op competenties uit de andere categorieën, dit wordt per lesdag aangegeven in dit overzicht.

Verdere uitleg over de opleidingen en de opleidingseisen van de NVRG is te vinden op <https://www.nvrg.nl/opleidingen>