

Emotionally Focused Therapy voor paren

JOLANTHE
DE TEMPE
*Jolantie de Tempe*¹
*is sociologe/systeem-
therapeut bij
MoleMann Mental
Health Clinics,
locatie Almere-Stad.*

Samenvatting Dit artikel beoogt de Nederlandse systeemtherapeut te laten kennismaken met Emotionally Focused Therapy (EFT). EFT is een empirisch getoetste, integratieve en geprotocolleerde behandelvorm voor partnerrelatieproblemen. Ze is gebaseerd op de hechtingstheorie en streeft naar een veilige hechting in de huidige relatie. Het protocol bestaat uit negen stappen in drie fasen. Na de beschrijving van de theoretische basis, de gebruikte interventies en het protocol illustreer ik de toepassing met een casus. Ten slotte beschrijf ik een aantal moeilijkheden waar een relatietherapeut tegenaan kan lopen in het leren toepassen van het protocol.

INLEIDING

Als systeemtherapeut ben ik vooral gespecialiseerd in partnerrelatieproblemen. Ik werk met de gangbare gedrags-, cognitieve en inzichtgerichte interventies. Vaak lukte het wel de destructieve interactie te doorbreken, maar beperkten de resultaten zich tot verandering van de eerste orde: een positiever omgang tussen de partners. Dat was dan een mooi resultaat. Incidenteel gebeurde er meer en maakten de partners een echte persoonlijke en relationele groei door, een verandering van de tweede orde. Dat beschouwde ik als een extra bonus, de gangbare relatiemethoden zijn daar niet uitdrukkelijk op gericht.

Via het redigeren van een verslag van een internationale conferentie (Hillewaere, 2005) kwam ik toevallig in aanraking met een toen in Nederland nog niet zo bekend model voor relatietherapie uit Ottawa, Emotionally Focused Therapy (EFT) van Susan Johnson en haar medewerkers. EFT werd beschreven als een geprotocolleerde en empirisch getoetste werkwijze, gebaseerd op de hechtingstheorie, diep op emoties ingaand en strevend naar het opbouwen van een veilige hechting in de partnerrelatie. Omdat dat me erg aansprak,

1 Correspondentieadres: jolantie.detempe@molemann.nl

besloot ik meer over EFT te leren. Hulpmiddelen daarbij waren onder andere de herziene herdruk van Johnsons praktijkboek (2004), het daarop aansluitende werkboek (Johnson e.a., 2005), haar drie trainingsbanden (waarover de videotheek van de NVRG beschikt), een cursus door Johnson en Woolley in San Diego in januari 2006 en de workshop die Johnson in juni 2006 in Nederland gaf. Recent ben ik met een collega begonnen EFT in co-therapie te doen, met opnamen die we kunnen bestuderen en waarmee we in supervisie kunnen gaan. Sinds de zomer van 2005 probeer ik EFT-principes in mijn relatietherapieën toe te passen. Wat Van de Vijfeijke (2005, p. 239) schrijft over Functional Family Therapy geldt ook voor EFT: de methode ziet er bedrieglijk simpel uit, maar is razend moeilijk om in de praktijk toe te passen.

Het doel van dit artikel is een overzicht van EFT te geven voor Nederlandse lezers. Bij mijn weten zijn er pas twee Nederlandstalige artikelen over EFT verschenen (Johnson 2006a en 2006b). Na de theoretische grondslagen beschrijf ik het protocol van EFT. De (contra-)indicaties, toepassingsgebieden en het effectonderzoek voor EFT worden aangestipt. Ik illustreer het protocol in een gevalsbeschrijving. Tot slot beschrijf ik een aantal moeilijkheden die ik tegenkwam toen ik EFT begon te leren en die tot stagnatie kunnen leiden, en een paar randvoorwaarden voor het toepassen van EFT.

DE GRONDSLAGEN VAN EFT

EFT is een theoretisch en technisch hecht doortimmerde integratie van drie elementen, de hechtingstheorie, de systeembenadering en de humanistische of experiëntiële psychologie.

De hechtingstheorie levert de kaart en het kompas voor EFT. Het relatieprobleem van het paar wordt begrepen als voortkomend uit een onveilige hechtingsrelatie en het doel van de therapie is de opbouw van een veilige hechting tussen de partners; een verandering van de tweede orde die als buffer tegen de stormen van het leven dient en ook tegen de gevolgen van eventuele individuele psychopathologie. Reeds Bowlby (o.a. 1969), de grondlegger van de hechtingstheorie en van de rouwtheorie, ging ervan uit dat ook volwassenen in alle culturen veilige hechting nodig blijven hebben. Sinds de jaren tachtig is de hechtingstheorie voor volwassenen verder ontwikkeld (Johnson, 2006a). Dat verschaft de relatietherapeut een samenhangend en op onderzoek gegrond kader voor het begrijpen van en het interveniëren in volwassen liefdesrelaties (Johnson, 2004, p. 24). In de hechtingstheorie worden verbondenheid en autonomie niet als tegengestelde polen gezien, maar als keerzijden van eenzelfde munt;

JOLANTHE
DE TEMPE

veilige hechting is juist een voorwaarde voor nieuwsgierigheid en exploratie van de wereld. EFT gaat ervan uit dat mensen vanzelf weer toegang krijgen tot reeds bestaande probleemoplossende en communicatieve vaardigheden als zij zich niet meer bedreigd voelen door mogelijk verlies van hun veilige basis.

De systeembenadering wordt ingezet om de negatieve interactie-cirkels te verhelderen waarin het gedrag van elke partner een reactie is op gedrag van de ander, maar zelf dat gedrag van de ander ook weer oproept. Deze cirkel wordt benoemd als het gezamenlijke probleem, in plaats van het gedrag van de ander (*reframing*).

Het uitgangspunt van de experiëntiële psychologie is dat mensen spontaan toekomen aan persoonlijke groei als emotionele blokkades verkend en geaccepteerd worden. Het gaat daarbij om het hier en nu ervaren en verdiepen van gevoelens, niet enkel om inzicht of gedragsverandering. Experiëntiële technieken (*focusing, tracking, reflection, validation, evocative questioning, heightening* en *empathic conjecture*, zie tabel 1 in de bijlage) worden ingezet om op een niet-confronterende, maar veilige en accepterende manier elk van de partners te helpen de gevoelens achter het eigen reactieve gedrag in de cirkel hier en nu op te roepen en te exploreren in voortdurende rondes de diepte in, stap voor stap richting hechtingsangsten en -verlangens. Daarbij worden dat gedrag en die gevoelens steeds weer systemisch in de context van de interactie-cirkel gezet ('en als Peter dan zijn stem verheft, wat gebeurt er dan met jou?'). De andere partner is getuige van deze exploratie tussen de therapeut en de ene partner, en de therapeut pendelt tussen de partners om de reactieve cirkel af te vangen, de getuige te helpen luisteren en de door het luisteren opgeroepen eigen gevoelens te verwoorden en accepteren.

Ten slotte komt de systeembenadering weer centraler te staan als de nieuw verwoorde gevoelens en behoeften (via *enactments*, ontleend aan de structurele gezinstherapie) worden omgezet in nieuwe interacties tussen de partners, waarin zij elkaar hun kwetsbare kanten tonen en nabijheid vragen en geven.

FASSEN EN STAPPEN IN EFT

EFT voor paren is ontwikkeld tot een geprotocolleerde werkwijze in drie fasen met in totaal negen stappen, die een gevorderd EFT-therapeut in acht tot twintig zittingen moet kunnen uitvoeren (zie tabel 2 in de bijlage; Johnson, 2004, p. 17-18). In de praktijk zijn die stappen niet zo strikt gescheiden als in het model. Ze moeten wel allemaal afgelegd worden, maar soms gaan ze samen op, soms moeten rondes later nog eens of meermaals herhaald worden.

Als je als beginner een bandopname ziet of een therapietranscript leest, lijkt het alsof er steeds opnieuw hetzelfde gebeurt, omdat steeds dezelfde individuele en interactionele technieken worden gebruikt. Pas later ga je de drie fasen van de therapie erin herkennen en de fasespecifieke inzet van die technieken.

De beginfase van EFT

Het doel van de beginfase van EFT is een eerste de-escalatie van de reactieve cirkel tussen de partners. Deze fase bestaat uit vier stappen.

Stap 1 is gericht op taxatie van de belangrijkste probleemgebieden in de relatie en op het opbouwen van een veilige werkrelatie met elke partner. Vaak wordt hierbij ook een gesprek ingelast met de partners apart om van elk onder meer de individuele hechtingsgeschiedenis te verkennen. Als het paar erg rigide en reactieve patronen heeft, kan het ook in een latere therapiefase nuttig zijn individuele gesprekken in te lassen, altijd een gelijk aantal voor elke partner. Opbouw en zo nodig herstel van een goede werkrelatie met beiden blijft overigens de hele therapie met voorrang doorgaan. Een versterking van de werkrelatie met beide partners was de eerste winst die EFT mij opleverde.

In stap 2 wordt de negatieve cirkel tussen de partners zorgvuldig in kaart gebracht. Door welk gedrag van de ander wordt het eigen gedrag uitgelokt, en hoe lokt dat weer het gedrag van de ander uit? Ook dit proces loopt in feite in de hele verdere therapie door, het beeld van de cirkel wordt steeds bijgesteld en nader ingevuld. Een typische stap-2-vraag: 'En als hij dan naar de tv zit te kijken tijdens zo'n discussie en nauwelijks antwoordt, wat doe jij dan?'.

In stap 3 wordt een begin gemaakt met het oproepen en verkennen van ieders gevoelens achter het negatieve gedrag, voorlopig vooral de meer oppervlakkige, niet al te moeilijk benoembare (*secondary*) gevoelens, zoals boosheid, frustratie, krenking en machteloosheid. De daaronder liggende, meer kwetsbare en hechtingsrelevante (*primary*) gevoelens (zoals de angst om de liefde van de ander te verliezen en de behoefte aan steun op kwetsbare momenten) worden in deze stap wel aangestipt, maar pas verder uitgediept in fase 2, als het veiliger is geworden. De gedragingen en gevoelens van de partners in de cirkel worden door de therapeut gevalideerd als legitiem en begrijpelijk, zodat de partners kunnen beginnen verantwoordelijkheid voor het eigen aandeel te nemen in plaats van steeds naar de ander te wijzen. Een stap-3-vraag: 'En als jij dan je stem verheft, hoe voel je je dan?'.

Ten slotte wordt in stap 4 het probleem herkadert of opnieuw geformuleerd (*reframing*). De cirkel, met ieders gedrag en gevoelens

JOLANTHE
DE TEMPE

daarin, wordt nog eens geschetst. Niet de ander maar de cirkel is de boosdoener. Gevoelens en gedragingen worden begrepen en gelegitimeerd in het kader van normale, niet-pathologische hechtingsangsten en -behoeften van de partners. Een voorbeeld van zo'n herformulering: 'Dus als ik het goed begrijp, V, jij wilt graag praten om de spanningen van de dag met hem te delen, maar M, jij snakt naar een beetje ontspanning, je houdt een half oog op de tv en antwoordt zo weinig mogelijk, in de hoop dat ze je met rust zal laten. V, jij voelt je genegeerd en gaat verwijten maken om hem maar een reactie te ontlokken, en M, jij wordt steeds kribbiger, totdat je weggaat naar de computer, om ruzie te voorkomen en tot jezelf te komen. Dan blijft er de hele avond een gespannen sfeer tussen jullie bestaan en jullie voelen je allebei onbegrepen en ongelukkig, tot de volgende uitbarsting, wanneer V de afstand niet meer kan verdragen. En het komt allemaal doordat jullie zo belangrijk voor elkaar zijn. Klopt het dat het zo gaat?'

De meest voorkomende cirkel is die van de *pursuer* en de *withdrawer* (Johnson e.a., 2005, p. 129): een van de partners trekt aan de ander of valt aan, vechtend voor meer verbondenheid; de ander trekt zich terug in onbereikbaarheid om zichzelf en de relatie te beschermen tegen escalatie. Hoe meer de ander zich terugtrekt, hoe harder de een gaat vechten en omgekeerd. Door *gender*-socialisatie zijn het vaak vrouwen die voor de verbinding vechten en mannen die zich terugtrekken, maar de rolverdeling kan ook omgekeerd zijn. Schijnbaar complexere cirkels gaan meestal toch terug op dit basispatroon.

De eerste EFT-fase is voor relatietherapeuten gemakkelijker te leren dan de tweede, meer intrapsychische fase. Toch omvat ook die eerste fase een aantal voor EFT specifieke interventies, die mits goed uitgevoerd de basis leggen voor de volgende fase. De eerste fase kan soms in een of twee zittingen voltooid worden, maar soms veel meer zittingen vereisen. Het kan veel inspanning kosten om elk der partners de veiligheid te bieden om naar zichzelf te kijken, terwijl de spanning in de kamer hangt en beiden het geweer al in de aanslag hebben.

De middenfase van EFT

Als de cirkel begint te de-escaleren (een verandering van de eerste orde) breekt de middenfase van de therapie aan. Deze fase is intrapsychisch en interactioneel het meest intens. De middenfase bestaat uit drie stappen, die met elk van de partners afzonderlijk doorlopen moeten worden en vaak meerdere keren herhaald. Gewoonlijk worden de stappen van deze fase eerst afgelegd met de terugtrekker (*withdrawer re-engagement*) en pas dan met de aanvaller (*blamer softening*). De terugtrekker moet emotioneel beschikbaar zijn, wil de

aanvaller het risico kunnen nemen de kwetsbaarheid achter zijn of haar gedrag te gaan uiten. De uiteindelijke *blamer softening* is het krachtigste veranderingsmoment in de hele therapie.

In stap 5 wordt elk van de partners individueel met experiëntiële technieken geholpen stap voor stap verborgen en basale gevoelens, behoeften en angsten die met de hechtingsrelatie met de partner verbonden zijn (*primary feelings*) te beleven en te benoemen. Het gaat hier niet om cognitief inzicht of verkenning van het eigen hechtingsverleden in het gezin van herkomst (dat verleden wordt hooguit gebruikt ter validering van gevoelens en gedrag). Stap 5 vereist bij de centraal staande partner en de therapeut intense concentratie, en de sfeer is als bij een hypnotische trance. Voor het zetten van de toon en het taalgebruik in deze stap dient het motto *RISSSC: Repeat, Images, Simple language, Slowly, Soft voice, Client's own words* (zie tabel 3 in de bijlage). Een typische stap-5-vraag kan zijn: 'En als ze al die verwijten over je uitstort, dan krijg jij het gevoel dat je verschrikkelijk tekortschiet, dat het nooit lukt om het haar naar de zin te maken – hoe voel je je dan over jezelf?'

Een voorbeeld van de verdieping van affect in de loop van de tweede fase (Johnson & Whiffen, 1999). Een partner die aanvankelijk zegt: 'Jij laat niemand toe', kan gaan zeggen: 'Je bent te boos, ik durf niet dichterbij te komen', en daarna: 'Ik heb jouw steun en nabijheid nodig', en ten slotte: 'Ik wil je steun en nabijheid geven, ik vind het zo fijn als je daarvoor een beroep op me doet'.

De therapeutische relatie met elk van de partners moet voldoende veiligheid creëren voor dit zelfonderzoek, dat als het ware vlak onder de vuurlinie plaatsvindt. De partner met wie op dat moment het gesprek gevoerd wordt, moet door herhaling en *refocusing* steeds van zijwegen worden teruggehaald. De negatieve reactiviteit tussen de partners ligt voortdurend op de loer. Als 'gewone' relatietherapeut vind ik stap 5 het moeilijkst om uit te voeren, door de intrapsychische gerichtheid ervan te midden van de relationele spanning.

Ondanks het intrapsychisch accent van stap 5 blijft ook deze stap systemisch. Gevoelens en responsen worden steeds opnieuw gekoppeld aan de concrete interactiecirkel tussen de partners. Ondertussen wordt het beeld van de cirkel steeds bijgesteld op grond van nieuwe informatie.

In stap 6 wordt de andere partner geholpen de nieuw geuite gevoelens te aanvaarden. De toehoorder moet eerst zelf ook weer gevalideerd worden in zijn of haar ongeloof of wantrouwen, voordat aanvaarding van de nieuwe kant van de ander mogelijk wordt. De therapeut moet de kogels opvangen (*catching the bullets*, Johnson, 2004, p. 152). Een typische stap-6-interventie: 'Je gelooft

JOLANTHE
DE TEMPE

het niet, nu ze dat zegt, je klinkt zelfs boos. Het moet wel heel moeilijk en verwarrend zijn om nu een andere kant van haar te zien, een kant waar je jaren op hebt zitten wachten en die ze nooit heeft laten zien?.

Ten slotte regisseert de therapeut in stap 7 nieuwe interacties (*enactments, restructuring interactions*) waarin die nieuw ervaren en benoemde hechtingsangsten en -behoeften direct gedeeld worden en de ander wordt geholpen die metterdaad te beantwoorden. Vaak is dat delen een grote stap, omdat men zich heel kwetsbaar opstelt in een tot dan toe onveilige relatie. Als dat moeilijk is, exploreert en valideert de therapeut de emotionele obstakels en vraagt hij om eerst die obstakels onder woorden te brengen jegens de ander. Het delen wordt imaginair voorbereid: 'Hoe zou het voor je zijn als je tegen hem zei hoe nodig je zijn warmte hebt als je zo alleen voelt, en hoe bang je bent erom te vragen?'. Vervolgens moet ook de ontvangende partner weer geholpen worden de getoonde kwetsbaarheid en nieuwe toenadering van de ander te accepteren en te beantwoorden.

Het regisseren van deze op verbinding gerichte interacties in stap 7 is de meest directieve stap in EFT en de enige waarin de therapeut vrij rechtstreeks om verandering vraagt; bij alle andere stappen ontstaat verandering juist doordat de therapeut alle emotie en gedrag die zich voordoen valideert en de partners helpt er bij stil te staan.

De consolidatiefase van EFT

De derde fase is de kortste en makkelijkste. Hierin gaat het om het vinden van nieuwe oplossingen voor oude conflictpunten (stap 8) en, in stap 9, om de integratie van de nieuw verworven nabijheid in het dagelijks leven van het paar, onder andere via relatieversterkende rituelen, en het formuleren van een nieuw gezamenlijk verhaal over hun relatie op basis van veilige hechting. Als de middenfase met succes is voltooid, hebben de partners door de nieuwe, corrigerende hechtingservaringen leren vertrouwen op zichzelf en op de ander (nieuwe mentale gehechtheidsrepresentaties), geleerd om te gaan met heftige gevoelens zonder in reactief gedrag te vervallen (affectregulatie) en hebben ze weer toegang tot hun probleemoplossende vaardigheden, zodat conflicten beperkt blijven tot de inhoud in plaats van de hele relatie op scherp te zetten.

INDICATIES, CONTRA-INDICATIES, EFFECTONDERZOEK EN EEN GEZINSVARIANT VAN EFT

EFT is op enkele uitzonderingen na geschikt voor de meeste paren die om hulp bij relatieproblemen vragen. Als ik de aanpak uitleg,

reageren partners vaak opgelucht en verheugd omdat zij zich begrepen voelen; het gaat hen niet om communicatievaardigheden of inzichten, maar om het hervinden van liefde. Aangezien de hechtingsbehoefte evolutionair in mensen is ingebouwd, is de doelstelling van EFT relevant over de grenzen van culturen of sociale klassen heen, al kan de wijze van expressie van hechtingsgedrag intercultureel verschillen. Ook 'gesloten' mannen kunnen van EFT profiteren (Johnson, 2006a, p. 56).

EFT is niet geïndiceerd (Johnson e.a., 2005, p. 137) wanneer een of beide partners zich emotioneel vrijwel losgemaakt heeft uit de relatie; wanneer de persoonlijke doelen van de partners te veel uiteenlopen, of als er sprake is van systematisch fysiek of extreem psychisch geweld. Individuele psychopathologie, variërend van depressie, PTSS of verslaving tot persoonlijkheidsstoornissen, is echter in principe geen bezwaar. EFT is combineerbaar met een individueel therapietraject daarnaast.

EFT geldt als een evidence based vorm van relatietherapie. Uit effectonderzoek blijkt dat door de veranderingen van de tweede orde grotere resultaten bereikt worden dan met cognitief-gedragsgerichte relatietherapie, en dat de resultaten op lange termijn beter beklijven (Johnson, 2006a).

Recent is er ook een model in ontwikkeling waarbij EFT wordt toegepast op gezinnen met symptomatische pubers of adolescenten, vanuit het uitgangspunt dat autonomie en losmaking niet het opgeven van verbondenheid behelst, maar het vinden van nieuwe vormen van doorgaande verbondenheid (Johnson, 2004).

EEN VOORBEELD UIT MIJN BEGINTIJD MET EFT

Om een model te leren, zijn er in het begin paren nodig met niet al te rigide en reactieve cirkels. Dat is in een lopende praktijk niet altijd te regelen, en bij kennismaking is ook niet altijd te voorzien hoe hardnekkig de patronen zijn. Het volgende stel zou ik iedere beginnende EFT-er toewensen.

Tarzan en Jane

Eerste sessie: fase 1, stap 1 t/m 4.

Lars en Tessa kwamen wegens relatieproblemen. Zij waren begin dertig, hadden jonge kinderen en hun relatie dateerde al vanaf hun twintigste.

Lars gold als gesloten, een stille denker. Door vroege traumatisering had hij een vermijdende hechtingsstijl ontwikkeld (zie

JOLANTHE
DE TEMPE

Johnson, 2002). Tessa was de initiatiefnemer tot contact tussen hen. In het algemeen hadden ze daar een goed evenwicht in gevonden, dat echter ontregeld raakte door een recent en schijnbaar onschuldig incident. Tessa ontwikkelde gevoelens voor een andere man, zij deed daar verder niets mee en was dat ook niet van plan, maar conform haar normale openheid vertelde ze het aan Lars.

Ik ben vergeten te onderzoeken wat er achter deze verliefdheid en het vertellen zat. Mijn hypothese zou zijn dat het een zoveelste manier was om Lars te bereiken, mogelijk omdat hij zich meer terugtrok vanwege zorgen over zijn werk. In mijn praktijkervaring is verliefd worden op een ander voor een vrouw vaak een confrontatie met haar ontevredenheid over de relatie, en een reden om haar partner tot relatietherapie over te halen.

Dit incident fungeerde voor Lars als een beschadiging van de hechting, een milde vorm van een attachment injury (Johnson, 2004). Onder stress ontwikkelde zijn vermijdende hechting zich tot een combinatie van vermijden en angstig en boos claimen, zoals die vaak bij vroeg getraumatiseerde mensen voorkomt (Johnson, 2002). Hij reageerde woedend en jaloers. Tessa voelde zich ten onrechte beschuldigd, zij had immers niets gedaan. Zij verdedigde zich tegen Lars' aanval of verweet hem zijn boosheid. Hij voelde zich daardoor nog meer onbegrepen en viel heftiger aan. Het conflict escaleerde tot beiden zich terugtrokken. Ondertussen broeide de boosheid bij hen door, totdat het conflict weer oplaaide. Tessa voelde zich steeds verdrietiger, eenzamer en schuldiger, Lars raakte steeds teleurgestelder en wantrouwender en ontwikkelde depressieve en lichamelijke klachten.

Deze recentere cirkel wordt in EFT beschouwd als een reactieve omkering van de eerder bestaande contactzoeker/terugtrekker-cirkel (Johnson et al, 2005, p. 147). De contactlegger geeft het op en de terugtrekker wordt aanvaller.

Een bevriend echtpaar probeerde hen uit de impasse te helpen, maar dat leidde ertoe dat Lars Tessa nog kwalijker ging nemen dat zij de relatie en zijn gekrenkte gevoelens niet uit eigen beweging repareerde met extra veel liefdevolle aandacht. Tessa was daartoe niet in staat, omdat zij zich afgewezen en veroordeeld voelde terwijl ze niets fouts had gedaan. Lars was bereid tot therapie omdat hij er zelf van schrok dat hij 'geen gevoel meer voor Tessa' had.

In de eerste zitting bracht ik hun relatiegeschiedenis en de

vroegere en huidige interactiecirkel met hen in kaart, erkende en valideerde ik beider gedrag en achterliggende gevoelens, en plaatste die in het kader van beider behoefte aan een veilige liefdesrelatie. Allebei waren ze door die erkenning in staat verantwoordelijkheid voor eigen gedrag te nemen (zij het Lars met moeite) en konden ze zeggen 'Ik doe dat en dat als ik me bedreigd voel' in plaats van alleen naar de ander te wijzen. Lars vertelde iets over de fysieke en geestelijke mishandeling in zijn jeugd. De relatiecirkel werd benoemd als: Lars kruipt als een schildpad onder zijn schild weg als hij zich kwetsbaar voelt en daardoor oude pijn gereactiveerd wordt, en Tessa gaat op het schild bonzen om maar contact te maken, tot ze het wanhopig opgeeft, en dan komt de schildpad naar buiten en bijt haar omdat ze het heeft opgegeven. 'Zo eindigen jullie allebei eenzaam, terwijl jullie snakken naar elkaars liefde, maar niet meer weet hoe je bij elkaar kunt komen.'

Tweede sessie: fase 2, het begin van stap 5 met de verwijter. In de tweede zitting was de spanning tussen hen al aanzienlijk afgenomen, het vertrouwen begon terug te komen, maar, zei Lars, hij bleef terughoudend en kon nog geen echte liefde voelen of uiten. In deze sessie was Tessa in staat om uit haar recente teruggetrokkenheid te stappen en betrokken te luisteren. Intuïtief begon ik fase 2 stap 5 met degene die in de meest recente cirkel de aanvallende positie innam en sloeg ik de withdrawer re-engagement van fase 2 met Tessa over, omdat ik het gevoel had dat zij al voldoende open zou staan vanuit haar oude positie als contactlegger. Dat bleek achteraf gezien goed gegokt, maar deze losse omgang met het protocol had ook fout kunnen uitpakken.

We praatten over de verwondingen die Lars in zijn jeugd had opgelopen en hoe hij daardoor geleerd had zich te wapenen tegen verdriet en gemis door niets te voelen of in de aanval te gaan. Ik valideerde dit als een begrijpelijk en destijds passend overlevingsmechanisme, waarvoor hij echter wel de prijs betaalde van 'niets meer voelen' en depressie. Toen Lars Tessa en haar warme familie had leren kennen, had hij aanvankelijk ongelovig en wantrouwend gereageerd; zoveel warmte kon niet echt zijn. We gebruikten het beeld van Tarzan die zijn Jane vindt en ontdekt dat er een menselijke oase buiten de jungle bestaat.

Onderzoek van het verleden in het gezin van herkomst neemt in EFT een zijdelingse plaats in en gebeurt alleen zonedig ter

validatie; om sterke schuld en schaamte te verminderen die het ontdekken van onderliggende gevoelens blokkeren, zoals bij Lars. EFT is niet op inzicht gericht maar op gevoelsmatig ervaren in het hier en nu, zodat men opener staat voor corrigerende ervaringen. De verkenning van een traumatisch verleden kan soms juist helpen de beleving in de sessie te intensiveren.

JOLANTHE
DE TEMPE

Derde sessie: fase 2, stap 5 t/m 6 met de verwijter.

In de derde zitting hadden ze een paar nare weken achter de rug en zaten ze weer midden in de negatieve cirkel. Dat is een pendelbeweging die vaak optreedt als er hoop daagt, vooral bij traumaoverlevers: nabijheid zoeken en geven is riskant en angstwekkend (Johnson, 2002). Hoewel ik nog niet genoeg EFT-ervaring had opgebouwd om op dit moment op terugval voorbereid te zijn, schrok ik er gelukkig niet van, omdat ik veel vertrouwen in de sterkte van hun relatie en mijn werkrelatie had.

Lars zat weer vast in zijn woede en teleurstelling. Hij vond het erg moeilijk om daar nader naar te kijken, het was beladen met schaamte en schuld, en daaronder zat basale hechtingsangst. 'Als ik vrouw en kinderen verlies, ben ik moederziel alleen op de wereld, zoals ik altijd al geweest ben.' Ik erkende en valideerde Lars' angst om zijn meer kwetsbare kanten te tonen, en vroeg hem dit aan Tessa te vertellen (enactment). Tessa had moeite het aan te horen. 'Sluit dat boek van het verleden toch eens! Maak mij en de kinderen daar niet het slachtoffer van, dat verdienen we niet.' Ik exploreerde en valideerde ook Tessa's kant – het had haar allemaal zo'n pijn gedaan en ze was zo bang voor zijn vijandigheid (stap 6, de andere partner helpen te luisteren) – en ik vroeg haar dit direct tegen Lars te zeggen. Tot slot valideerde ik beiden: hoe moeilijk en eng het voor hen beiden was om deze diepte in te gaan, maar dat was nodig om het boek te kunnen sluiten. Ik verbond ieders gedrag en gevoelens steeds opnieuw met hun relatiecirkel en hun onderliggende behoefte aan contact.

Ik liet de partners hier hun gevoelens weliswaar direct tegen elkaar uitspreken, maar ik liet na om uitdrukkelijk en uitgebreid stap 7 af te leggen en expliciet nieuwe verbondenheidsinteracties te regisseren. Dat kwam enerzijds door tijdsgebrek in mijn strakke rooster, anderzijds doordat het EFT-protocol me nog niet eigen genoeg was en al die schijnbare herhaling me toen nog overbodig leek. Nu begrijp ik dat de spiraalvormige rondes ertoe dienen de emotionele beleving te intensiveren en het leerproces door voortdurende herhaling de tijd te geven.

Vierde sessie: fase 3, stap 8 en 9: consolidatie en integratie. In de vierde sessie bleek de negatieve cirkel zich niet meer te hebben voorgedaan en hadden Tessa en Lars een aantal momenten en rituelen van intense verbondenheid beleefd, met het ophalen van herinneringen aan hun kennismaking en trouwdag. Zij hadden stap 7 van de tweede fase spontaan afgelegd en zelf de overgang naar de derde fase gemaakt. Toen ik vroeg wat dat mogelijk had gemaakt, zei Lars dat het vorige gesprek over zijn boosheid voor hem heel confronterend was geweest (ondanks of juist dankzij mijn accepterende gespreksstijl). Hij was diep gaan nadenken over wat hij aan het doen was, en bij een liefdesliedje via de autoradio tijdens een van de lange reizen voor zijn werk kon hij weer voelen hoe kostbaar de relatie met Tessa was. Hij had daarbij veel gedacht aan de beelden die we gebruikt hadden, de schildpad, en Tarzan die zijn Jane vond en door haar ontdekte dat er buiten het oerwoud een wereld van menselijke contacten bestond. Kortom, hij had contact gemaakt met de intense angst voor verlies en het verlangen naar een veilige relatie die achter de woede zaten. Hij had daarmee Tessa durven benaderen en die had dat spontaan kunnen beantwoorden.

Vijfde sessie: vervolg fase 3, stap 8 en 9. In de laatste, vijfde zitting had deze ontwikkeling zich voortgezet. Ze waren opnieuw verliefd op elkaar en hadden allebei het gevoel dat er een sprongsgewijze verandering had plaatsgevonden. Tessa zei dat Lars voor het eerst sinds ze hem kende een knop leek te hebben omgezet, waardoor hij opener, spontaner en positiever in het leven en in zijn gezin stond. Hij ervoer dit zelf ook en merkte dat bijvoorbeeld aan zijn veel speelsere en minder opvoedende omgang met hun jonge kinderen. Tessa was er alleen maar blij mee en kon zijn veranderende gedrag volop beantwoorden. De nieuwe veilige hechting gaf hem ook meer veerkracht, hij pakte problemen in zijn werk effectief aan. Ze besloten als partnerritueel elke week uit dansen te gaan en de tango te leren.

Hoe zou ik het zonder EFT anders gedaan hebben? Als directief systeemtherapeut houd ik rekening met individuele psychopathologie en zie ik die niet zonder meer als een product van interactie. In dit geval zou ik vanwege de duidelijke aanwezige psychopathologie bij de man ook bij zijn verleden hebben stilgestaan, maar op een meer inzichtgerichte wijze. Ik zou hem meer geconfronteerd hebben met

JOLANTHE
DE TEMPE

de destructieve invloed van zijn gedrag op de relatie en op hemzelf. Ik zou de partners meer positieve heretiketteringen gesuggereerd hebben in plaats van die via het vragen naar gevoelens uit hen zelf te laten komen. Ik zou actief om gedragsverandering gevraagd hebben in plaats van een context te creëren waarin spontane verandering mogelijk werd. Door die verschillen zou ik waarschijnlijk meer weerstand hebben moeten overwinnen en zouden de veranderingen minder waardevol voor hen beiden zijn geweest.

Om misverstanden te voorkomen: dit was een therapie met waardevolle EFT-elementen, maar geen complete EFT-therapie, al dacht ik toen van wel. Dit echtpaar had dank zij hun goede basis maar weinig nodig en ging met zevenmijlslaarzen. Veel andere paren gingen uit zichzelf niet zo snel en dan liep ik vast. Ik maakte de typische fout van beginners: ik ging vaak veel te snel en sloeg ook stappen uit het protocol over, met name de cruciale middenfase van *withdrawer re-engagement* en *blamer softening*, waarin beiden eerst geholpen worden hun diepste hechtingsangsten en -behoeften te beleven en vervolgens, via nieuwe interacties, direct jegens elkaar uit te spreken. Dit stel gaf mij de *withdrawer re-engagement* en *blamer softening* bijna cadeau, maar het had geen kwaad gekund het nog eens in de sessie te herhalen ter voorkoming van terugval en ter consolidatie.

METHODISCH-TECHNISCHE BEGINNERSFOUTEN

EFT zit boordevol herhaling. Herhaling op mesoniveau door het maken van steeds dezelfde rondes op steeds een dieper niveau van gevoelservaring. Herhaling op microniveau door het haast bezwevende, tranceopwekkende herhalen van formuleringen, om uitwegen af te snijden, om gevoelens hier en nu op te roepen, de concentratie te verdiepen en mensen stap voor stap de tijd te geven toe te komen aan het ervaren van behoeften die eerder geen stem kregen. Als de therapeut te snel gaat, zijn volgende stappen onvoldoende onderbouwd om gezet te kunnen worden en blijven veranderingen beperkt tot cognitieve inzichten.

Fouten op mesoniveau

Doordat in EFT in de verschillende stappen steeds dezelfde technieken worden ingezet, lijken op het eerste gezicht de stappen erg op elkaar en verkeerde ik in het begin vaak in verwarring over waar in het protocol ik mij bevond. Door een onvolledige beheersing van de basistechnieken en stappen van EFT was ik niet goed in staat de

emotionele intensiteit op te bouwen om met mensen echt de eerste fase te voltooien en de tweede fase in te gaan, de fase van de belangrijkste therapeutische veranderingen: *withdrawer re-engagement* en *blamer softening*.

Als ik vast kwam te zitten, was dit meestal bij de uitbouw van de middenfase van EFT. Voor ervaren partnerrelatietherapeuten is de middenfase van EFT het lastigst, omdat de meer cognitief-gedragsgerichte relatietherapiemethoden ons niet hebben getraind in het oproepen van de intense hechtingsrelevante emoties bij een van de partners die voor deze fase nodig zijn. Laat staan om dit te midden van de relationele spanning te doen en de andere partner te helpen luisteren. Aan de ene kant bestaat het risico dat de andere partner zich geheel terugtrekt en afsluit, aan de andere kant is er het risico dat die partner er voortdurend tussenkomt, omdat deze de gevoelens niet kan verdragen die de ene partner met behulp van de therapeut probeert uit te spreken ('En ik dan? Hoe kan je het nou over jouw pijn hebben?', of 'Maar ik doe dat toch alleen maar omdat jij...').

Ik dacht een aantal keren dat ik in de tweede fase bezig was, maar het lukte niet. Dat kwam soms doordat ik de eerste fase onvoldoende had voltooid en te snel te moeilijke dingen van partners vroeg. Bij rigide, heftige of complexe cirkels kan het vele zittingen kosten voordat de partners enige verantwoordelijkheid voor hun aandeel in de negatieve cirkel nemen en de cirkel begint te de-escaleren, een voorwaarde om aan de middenfase van de therapie te beginnen. Andere keren was ik terecht begonnen aan de tweede fase maar slaagde ik niet genoeg in het intensiveren van de gevoelens in stap 5, omdat dit veel herhaling vereist en individuele technieken die voor 'gewone' relatietherapeuten ongewoon zijn. Of ik liet me door terugkeer van de negatieve cirkel van de wijs brengen over de vraag aan welke fase ik bezig was. Bij terugval moet het proces vertraagd worden, de terugval moet voor beiden ook weer gevalideerd en geëxploreerd worden en de stappen weer overgedaan. Dus niet: 'Zien jullie wat jullie weer aan het doen zijn?', maar: 'Ja, dat is heel normaal, dat overkomt veel mensen als ze voor het eerst weer toenadering zoeken. Het is heel eng om risico's te gaan nemen. Klopt dat? Waar ben je bang voor als (...)?'. Het proces moet in nog kleinere stapjes verdeeld worden en het nemen van nieuwe risico's nog langduriger voorbereid. Sinds de training in San Diego hoor ik op zulke momenten vaak de stem van Susan Johnson: '*Slow down!*' en '*Stay where they are!*'. Maar dit werkt alleen als je het combineert met hardnekkig focussen op hechtingsrelevante emoties en het genadeloos kappen van alle andere verbale uitweidingen.

*Fouten op microniveau*JOLANTHE
DE TEMPE

Ik ben eerder iemand van het understatement dan van het grote gebaar, en vond al die herhaling al gauw overdreven en zelfs een beetje gênant. Als ik de cirkel eenmaal benoemd had, moest dat genoeg zijn. Ook expliciet valideren ('dat is heel begrijpelijk' of 'dat moet heel zwaar voor je geweest zijn') vond ik aanvankelijk moeilijk: dat bleek toch al uit mijn niet-oordelend doorvragen!

Voorbeeld van onvoldoende accepteren en valideren: *L vertelde E dat haar familie erg op haar gesteld was, E zei dat ze hen toch niet als eigen kon voelen en L zei dat E hen ook niet toeliet. E begon zich te rechtvaardigen en verdedigen. Ik vroeg door naar het gevoel daarachter. Dat was: zich aangevallen voelen, zich tekort voelen schieten in de ogen van haar partner. In plaats van dit te valideren, confronteerde ik haar ermee dat ze door haar wantrouwende bril aanvallen zag waar die niet waren. Gelukkig kon zij dit incasseren omdat zij hoge eisen aan zichzelf stelde en ervan wilde leren, maar ik heb later wel mijn excuses gemaakt.*

Ik verloor veel tijd en intensiteit doordat ik nog geen handigheid had in het focussen, het kiezen van een concentratiepunt uit de vele uitgewisselde inhouden en het beleefd afsnijden van de talrijke zijwegen die mensen inslaan en waarmee ze gewoonlijk weer in de negatieve interactiecirkel terecht komen. Ook hier is domweg herhaling de meest simpele oplossing.

Voorbeeld van onvoldoende focussen: *'Hoe voelt dat voor jou als je M wilt bereiken en hij verdwijnt achter zijn muur?'. V: 'Ik heb hem nooit anders zien doen, ook niet met andere mensen. Bij hem thuis werd nooit over gevoelens gepraat'. M: 'Alsof het er bij jou thuis zo lekker aan toe ging! Altijd ruziemaken!'. Enzovoort. En ik maar weer naar de volgende ingang zoeken in al die inhouden. Terwijl het volstaat om te zeggen: 'Hé mensen, ik geloof dat we weer in de cirkel zitten, mag ik even terug? V, hoe voelt dat voor jou als je M achter zijn muur ziet verdwijnen?'*

Ook de negatieve interactiecirkel moet steeds worden herhaald om individueel gedrag in die context te plaatsen, en om het beeld van de cirkel bij te stellen als er nieuwe informatie bijkomt. Doordat ik de cirkel niet genoeg herhaalde, merkte ik soms niet dat ik die niet altijd glashelder voor ogen had en dat ik over die onduidelijkheid heenliep in plaats van die open en eerlijk aan het paar voor te leggen.

Voorbeeld van onduidelijkheid over de cirkel: *bij een stel konden de rollen van aanvaller en terugtrekker wisselen. Ik wist daardoor niet wie de terugtrekker was met wie ik de tweede fase moest beginnen. Mijn tweede-fase-interventies bleven daardoor oppervlakkig en*

warrig, hoewel het stel er thuis veel mee deed. Totdat ik op het idee kwam het stel de cirkel uit de theorie voor te leggen en mijn twijfels over hoe het bij hen zat. Dat konden ze eensgezind beantwoorden: A was zich gaan terugtrekken omdat B hem vanuit haar traumatische voorgeschiedenis op de huid zat, maar af en toe deed A een tegen-aanval waardoor B zich op haar beurt terugtrok en niets meer durfde, totdat zij haar gevoelens zozeer had opgepot dat zij zich niet kon weerhouden van een volgende aanval.

Een andere manier om te snel te gaan is eigen aan directief therapeuten die ervaren zijn in de strategie van het (positief) heretiketteren: ik suggereerde vaak nieuwe betekenissen of onderliggende gevoelens, in plaats van dat ik de tijd nam om mensen te helpen naar binnen te kijken en die andere betekenissen zelf te ontdekken - zodat het een doorvoelde beleving is en niet alleen een cognitieve interventie van buitenaf die hooguit validerend is.

Voorbeeld van heretikettering in plaats van empathisch doorvragen: *een heel teruggetrokken echtgenoot kon geen antwoord geven op de vraag hoe hij zich voelde onder de veranderdruk die zijn vrouw hem oplegde en haar dreigement met scheiding. Ik zei dat ik me kon voorstellen dat hij zich dan machteloos, bedreigd of als een klein kind behandeld voelde (dit zou een positieve herformulering zijn, omdat zijn vrouw zijn stilzwijgen als totale onverschilligheid zag). Hij antwoordde dat hij haar gedrag 'natuurlijk niet leuk' vond. Ik vroeg hem een veel te grote en bedreigende stap te maken.*

Enactments, waarin nieuwe interactie wordt geregisseerd met behulp van de nieuw ontdekte gevoelens, zijn in EFT ook weer een vorm van herhaling en wel een die in de middenfase een onmisbaar onderdeel van het protocol vormt. Door een verkeerde inschatting van waar we zaten, was mijn timing van *enactments* vaak niet adequaat. Ik voerde soms *enactments* te vluchtig uit, zonder van tevoren genoeg emotionele intensiteit op te bouwen en zonder voldoende verwerking achteraf. En op het moment dat deze interventie wel passend was geweest, namelijk als er al verandering had plaatsgevonden, liet ik die na, omdat het een overbodige herhaling leek.

Voorbeeld van een onvoldoende zorgvuldig opgezette *enactment*: *ik had met een vrouw in het bijzijn van haar man uitgewerkt hoe bang ze was contact te zoeken, bang afgewezen te worden en bang voor zijn boosheden. Ik vroeg haar ten slotte direct tegen haar man te zeggen dat zij zo graag dichterbij wilde komen, maar niet durfde. Hij wees haar inderdaad af: 'Kom nou, ik ben toch geen boeman! Daar klopt niets van!'. Ik had hier zo gauw niet van terug, ik geloof dat ik zei dat het haar gevoel was en niet 'de waarheid' en als zodanig serieus genomen moest worden. Ik had hem beter kun-*

nen voorbereiden door al voor de enactment zijn gevoelens na te vragen over wat zij mij vertelde, en ook die gevoelens weer te valideren en te bewerken: dat het heel pijnlijk en verwarrend is te horen dat je vrouw bang voor je kan zijn.

JOLANTHE
DE TEMPE

Tot nu toe heb ik het vooral gehad over methodisch-technische factoren in het leerproces. Er wordt dan ook aanbevolen veelvuldig eigen en andermans therapieopnamen te bestuderen en intervisie en supervisie te doen (Johnson e.a., 2005, p. 333). Ook gevorderde EFT-ers blijven geregeld tegen stagnaties in de therapie oplopen.

Stagnaties kunnen ook een gevolg zijn van de randvoorwaarden waaronder men EFT leert. In de voorwaardelijke sfeer spelen zaken zoals werkdruk, rooster, de beschikbaarheid van reflectietijd, opnameapparatuur, intervisie en supervisie een rol. Voor de opbouw van de benodigde emotionele intensiteit zijn zittingen van vijf tot zes kwartier vereist met daaromheen tijd voor eigen bezinning. De therapeut moet een enorme concentratie kunnen opbrengen. Zijn voor een ervaren therapeut hoogstens enkele zittingen van die kwaliteit per dag haalbaar, beginners kunnen beter streven naar een à twee 'echte' zittingen per week en zich voor de rest tevreden stellen met de toepassing van enkele elementen uit het model, zoals het gedetailleerd verhelderen van de cirkel en het valideren van 'moeilijke' gedragingen en gevoelens. Dat levert over de hele linie al sterkere werkrelaties op in de altijd precaire driehoek van een partnerrelatietherapie. Ook in het eigen leerproces moet men dus niet te snel willen gaan.

TOT SLOT

Ik ben erg gelukkig met de ontdekking van EFT. Het model heeft mijn werk met paren op meerdere manieren verrijkt, al is het heel hard werken en frustrerend wanneer het proces stagneert. De hechtingstheorie voor volwassenen als basis en kompas spreekt mij persoonlijk zeer aan. De fasen en stappen van het protocol geven een krachtig houvast, al is het in de praktijk niet altijd even gemakkelijk te weten waar in dat traject men zich bevindt en hoe men de stap moet realiseren. De centrale plaats van emotie en de op emotie gerichte technieken voegen voor mij een waardevolle nieuwe dimensie toe aan relatietherapie. De stappen en technieken vergemakkelijken de opbouw van een goede en evenwichtige werkrelatie met beide partners tegelijk. Ik voel me goed bij de respectvolle, transparante en authentieke therapeutische houding die voor EFT essentieel is. EFT is een hoog gegrepen werkwijze die niet zonder de diepe persoonlijke

betrokkenheid van de therapeut kan. Dat is haar kracht, maar ook haar kwetsbaarheid.

Als mijn ontwikkeling in deze richting verder is gevorderd, hoop ik er in dit tijdschrift nog eens op terug te komen.

Literatuur

- Bowlby, John (1969). *Attachment and Loss. Volume. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Hillewaere, Bruno (2005). Families in tijden van globale crisis: Veertiende wereldcongres van de International Association for Family Therapy. *Systeemtherapie*, 17.1, 48-53.
- Johnson, Susan M. (2002). *Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors: Strengthening Attachment Bonds*. New York/London: The Guilford Press.
- Johnson, Susan M. (2004). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection*. 2nd Edition. New York/Hove: Brunner-Routledge.
- Johnson, Susan M. (2006a). De revolutie in relatietherapie: De visie van een behandelaar-onderzoeker. *Gezinstherapie Wereldwijd*, 17.1, 47-82. Vertaling van: Johnson, Susan M. (2003). The Revolution in Couple Therapy: A Practitioner-Scientist Perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29.3, 365-384.
- Johnson, Susan M. (2006b). De gehechtheidstheorie als een gids voor relatietherapie. In: Lieven Migerode en Johan van Brussel (red.), *Als liefde alleen niet volstaat: Over hulp aan koppels* (pp.29-49). Leuven: Lannoo Campus. Vertaling van: Johnson, Susan M. (2003). Attachment Theory: A Guide for Couple Therapy. In: Susan M. Johnson and Valerie E. Whiffen (eds.), *Attachment Processes in Couple and Family Therapy* (pp.103-123). New York/London: The Guilford Press.
- Johnson, Susan M. & Whiffen, Valerie (1999). Made to Measure: Adapting Emotionally Focused Therapy to Partners' Attachment Style. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6.4, 366-381.
- Johnson, Susan M. et al. (2005). *Becoming an Emotionally Focused Couple Therapist: The Workbook*. New York/London: Routledge.
- Vijfeijke, A. van de (2005). Doen we in onze systeemgesprekken wat we denken dat we doen? *Systeemtherapie*, 17.4, 239-245.

Voor meer EFT-bronnen zie de website www.eft.ca.

Bijlage

JOLANTHE
DE TEMPE

Table 1: Voorbeelden van Emotionally Focused interventietechnieken (Johnson, 2004, pp.107-8; Nederlandse vertalingen van Lieven Migerode uit Johnson, 2006b)

<i>Focusing; tracking the cycle (opsporen)</i>	‘Je zei zonet (...), kunnen we daar naar terug?’ ‘Wat gebeurde er zonet?’ ‘Wacht even, we zijn weer in de cirkel beland.’ ‘Kunnen we onderzoeken wat er dan precies gebeurt?’
<i>Reflection (spiegelen)</i>	‘Je voelt je zo’n gigantische sukkel als ze je verwijten maakt?’
<i>Validation (bevestigen)</i>	‘Het is begrijpelijk dat je je gekwetst voelt als het over je kind gaat, ouderschap is een heel kwetsbare verantwoordelijkheid.’
<i>Evocative responding/questioning (verbreding)</i>	‘Hoe voel je je als je zegt (...)?’ ‘Als je dat zegt, komen er tranen in je ogen. Wat vertellen die tranen?’ ‘Wat gebeurde er met je, toen zij zonet zei (...)?’ ‘En als je je dan zo voelt, wat doe je dan?’
<i>Heightening (intensifiëren)</i>	‘Kan je dat nog eens vertellen? Hoe ellendig je je voelt als (...)?’ ‘Dus je kruipt dan achter je muur? Dat is veiliger? Een grote dikke muur.’ ‘Kan je hem vertellen: Ik ben zo verschrikkelijk bang voor je afkeuring?’
<i>Empathic conjecture/ interpretation (empathische interpretatie)</i>	‘Als je zegt: Ik zal nooit aan zijn eisen kunnen voldoen, en je verbergt je gezicht achter je handen, betekent dat zoiets als: hij kan me beter niet zien zoals ik echt ben, want hoe zou hij dan van me kunnen houden? Klopt dat?’
<i>Reframing (herkaderen in de context van interactie en hechting)</i>	‘Dus dan doe je alles om een reactie los te maken, wat dan ook, want anders heb je het gevoel dat je niet bestaat voor haar. En jij schrikt van al zijn explosies en je rent naar je schuilplaats om jezelf en de relatie maar in veiligheid te brengen, ja? En jij vat dat weer op als haar onverschilligheid, en je gaat nog meer herrie maken. Maar in feite is het omdat jullie zo belangrijk voor elkaar zijn.’
<i>Restructuring interactions; enactments (herstructureren en herspelen)</i>	‘Kan je haar vertellen: Ik weet niet hoe ik dichtbij je kan komen, ik weet gewoon niet hoe dat moet? Kun je haar dat nu vertellen?’

Tabel 2: Fasen en stappen van EFT (Johnson, 2004, pp.17-18)

Fase 1		De-escalatie van de cirkel
	Stap 1	Taxatie van centrale conflictgebieden in de relatie
	Stap 2	Verhelderen van de negatieve interactiecirkel
	Stap 3	Verkennen van onbenoemde gevoelens achter het gedrag in de cirkel
	Stap 4	Herformuleren van het probleem in termen van de interactiecirkel, achterliggende gevoelens en hechtingsbehoeften
Fase 2		<i>Withdrawer re-engament</i> en <i>blamer softening</i>
	Stap 5	Erkenning en toe-eigening van geblokkeerde behoeften en gevoelens, en deze integreren in nieuwe interacties
	Stap 6	De andere partner helpen bij het aanvaarden van deze nieuw geuite gevoelens en responsen
	Stap 7	Het regisseren van nieuwe interacties waarin hechtingsbehoeften geuit en beantwoord worden
Fase 3		Consolidatie van de veranderingen
	Stap 8	Het vinden van nieuwe oplossingen voor oude conflictpunten
	Stap 9	Consolideren van nieuwe interactiecirkels

Tabel 3: RISSSC: de toon van interventies, speciaal in stap 5 (Johnson, 2004, p. 109)

R	Repeat	Herhaal sleutelwoorden en -zinnen veelvuldig
I	<i>Image</i>	Gebruik levendige, concrete beeldspraak voor emoties
S	<i>Simple</i>	Houd woorden en zinnen eenvoudig
S	<i>Slow</i>	Praat langzaam
S	<i>Soft</i>	Op zachte toon
C	<i>Client's words</i>	Gebruik zoveel mogelijk de eigen woorden van de cliënt