

APANTA-ACADEMY: NÉT EVEN ANDERS

Apanta-academy is het opleidingsinstituut van Apanta in Veldhoven. Eén van de opleidingen die al jaren met veel succes wordt gegeven, is de opleiding tot EFT-therapeut. Onlangs is Apanta-academy zelfs als eerste Nederlandse opleidingsinstituut officieel erkend door isEFT, de internationale organisatie in Emotion Focused Therapy (EFT).

In de evidence based, emotiegerichte, neo-humanistische behandeling staan emoties in de breedste zin van het woord centraal. Bijna elke therapeut die er mee in aanraking komt, is razend enthousiast en EFT als therapievorm groeit dan ook snel. Wat is het precies en wat biedt het de cliënt en therapeut? We spreken één van de cursisten.



**“EMOTIE ALS WEG NAAR
VERANDERING”**

- JEANNE WATSON, GRONDLEGGER EFT

WAT WAS HET WAT JE TRIGGERDE OM MET EFT AAN DE SLAG TE GAAN?

In het voorjaar van 2015 zocht ik naar een cliëntgerichte psychotherapie opleiding die voldoende concrete tools bood om je als therapeut aan vast te kunnen houden. Toen ik de EFT-opleiding zag dacht ik: 'daar moet ik bij zijn'. Ik las dat er bij EFT veel aandacht is voor het benaderen van emoties, via wat je voelt in je lichaam. De focus op het lichaam en de emoties, sprak me enorm aan. En daarnaast de taken die werden beschreven om de cliënt verder te helpen in zijn proces, zoals de taak 'empty chair', de taak 'two chair' en de taak 'focussing'. Ik heb me gelijk opgegeven voor level I voor het najaar van 2015 en voor de Empathy training. Beide cursussen leken me heel waardevol en bleken in mijn ogen echte aanraders te zijn. Als therapeut was ik op zoek naar concrete handvatten die ik in mijn werk direct kon toepassen. Deze taken konden mij deze concrete handvatten bieden. Ik kreeg beide trainingen van Jeanne Watson, zij is een enorm inspirerende persoonlijkheid. Ik heb veel opleidingen en cursussen gedaan, maar ik heb nog nooit zo'n goede docent gehad. Qua kennis is ze heel deskundig en de manier waarop ze de lesstof overbrengt is heel enthousiast en vol passie. Ik vind haar als persoon heel prettig om feedback van te krijgen, ze is heel respectvol. Wat ze uitdraagt in wat ze mensen wil leren, zo is zij zelf ook.

WAT ERVAAR JE ALS HET BELANGRIJKSTE DAT JE TOT NU TOE HEBT GELEERD VOOR ZOWEL JEZELF ALS JE CLIËNTEN?

Ik vind het moeilijk om hier één, kort antwoord op te geven: ik heb namelijk zo veel geleerd. In de empathie training heb ik geleerd dat er een advanced level te bereiken is in het empathisch reflecteren. Onder meer het reflecteren van de life edge van de cliënt, zoals Jeanne dat noemt. Daarmee doelt zij op het aanstippen van net dat stukje waarvan de cliënt zich nog niet bewust is. Zo krijgt de cliënt nieuw inzicht en wordt hij zich bewust van nieuwe gedachten en gevoelens waar hij nog geen woorden voor had. Het is niet zo makkelijk om dat altijd toe te passen, het vergt echt oefening om daar steeds beter in te worden. Empathie klinkt heel logisch: elke therapeut moet empathisch kunnen zijn, welke richting je ook aanhangt. Maar er komt veel bij kijken als je je wilt bekwamen in het goed reflecteren van de life edge van de cliënt. Het gaat dus om empathie waarmee je iemand echt een stap verder helpt, iemand meer bewust maakt en meer inzicht geeft in dingen die hij eerst nog niet zo duidelijk zag of waarvan hij zich nog niet zo bewust was. Ik vind het oefenen van de EFT-tasks erg waardevol, zoals het focussen, de two chair-, empty chair en natuurlijk ook het oefenen met empathisch reflecteren. Het is erg fijn om als therapeut concrete handvatten te krijgen die je kunt toepassen om iemand verder te helpen. Je gaat samen met de cliënt diep in op zijn emoties. Belangrijk is om in contact te komen met de primair adaptieve emotie. Vaak gaat

deze schuil onder of achter een secundaire emotie waar de cliënt soms al vele jaren in vast zit. De primaire emotie wijst de cliënt als vanzelf de weg naar hetgeen hij nodig heeft om verder te komen in zijn leven: zoals bij het ervaren van verdriet dat hij troost nodig heeft of bij angst dat hij bescherming zoekt. Wat ik bij de gevolgde trainingen heel waardevol vond, is dat Jeanne heel goede uitleg gaf over de rationale, waarom zij de therapie op een bepaalde manier aanpakt. Zo wordt je je goed bewust waarom je bepaalde interventies doet, waardoor het veel natuurlijker voelt om ze toe te passen en je ze eventueel ook goed aan de cliënt kunt uitleggen.

IS DAT OOK METEEN DE GROOTSTE MEERWAARDE VOOR JOU, DIE CONCRETE HANDVATTEN?

De concrete taken die in EFT worden gebruikt en het op een gevorderd niveau empathisch reflecteren zijn inderdaad erg waardevol voor mij. Daarnaast is ook de uitleg erachter, de rationale, een grote meerwaarde. Ik vond het heel bijzonder om van Jeanne te leren hoe zij werkt met emoties: ze laat de cliënt zijn emoties ervaren, waardoor op een heel natuurlijke manier voor de cliënt en de therapeut duidelijk wordt, waar de cliënt behoefte aan heeft. Er wordt een diepgaand veranderingsproces op gang gebracht bij de cliënt. De cliënt doorvoelt wat er anders moet en wat hij nodig heeft. Het gaat dus lang niet alleen om een cognitief weten. Juist het doorvoelde weten werkt als een zeer krachtige motivator voor de cliënt om door te zetten en diepgaande veranderingen tot stand te brengen in zijn leven. Het is geweldig om als therapeut de cliënt te mogen vergezellen in dit proces. Ik zie keer op keer hoe goed EFT werkt, dat inspireert me enorm.

APANTA-ACADEMY: NÉT EVEN ANDERS

JE ZEGT DAT EFT VOOR VEEL CLIËNTEN GESCHIKT IS. ZIJN ER OOK CLIËNTEN VOOR WIE EFT NIET OF MINDER GESCHIKT LIJKT?

De cliënt moet er wel voor open staan om zijn “binnenwereld” en emoties te onderzoeken en te ervaren; hij moet willen reflecteren op zichzelf. Als therapeut moet je je cliënt hiervoor wel de kans en de tijd geven, ook als iemand in het begin wat weerstand heeft. Cliënten zijn het mogelijk niet gewend, weten niet hoe ze kunnen openstaan voor hun eigen gevoelens of vinden het bijvoorbeeld eng. Als therapeut moet je je cliënt hierbij helpen. Al naar gelang de cliënt, gaat dit sneller of langzamer en niet iedereen zal op een zelfde niveau zitten of kunnen komen. Maar zolang de cliënt gemotiveerd is en ervoor open staat, is EFT denk ik geschikt voor een brede groep cliënten.

WAT IS ER VERANDERD IN JOUW WERK NADAT JE IN AANRAKING KWAM MET EFT?

Ik probeer EFT in elk gesprek te gebruiken. Ik merk dat ik nog bewuster de empathische reflecties toepas sinds het volgen van de Empathy training. Ik werk al jaren in de hulpverlening, maar de Empathy training van Jeanne Watson heeft mij toch veel nieuws gebracht op het gebied van empathie. Het was absoluut de investering waard. Ik ben alleen maar meer enthousiast geworden na de eerste kennismaking met EFT en wil er nog veel meer van leren. Ik ben vooral zo gedreven geraakt omdat het zo goed bij me past. Het voelt als “thuiskomen”: Ik heb het gevoel dat ik hier echt wat mee kan en ik kan me er helemaal in vinden.

WAT ZOU JE WILLEN DAT ELKE PSYCHOLOOG OVER EFT ZOU WETEN?

Ik zou eigenlijk alle psychologen willen aanraden om in ieder geval te onderzoeken of EFT bij hen past. In ieder geval denk ik dat de empathie training voor iedereen aan te raden is, ook al wil iemand misschien niet met EFT verder. Empathie is iets wat iedereen goed kan gebruiken in dit vak. Ik vermoed dat veel therapeuten denken dat ze wel bekwaam genoeg zijn in het empathisch reflecteren, maar na de Empathy training van Jeanne Watson heb ik in ieder geval de ervaring dat er nog veel in te leren is. Wat ik jammer vind is dat veel therapeuten vrij cognitief bezig zijn, maar een mens houdt niet op onder zijn hoofd. Ik zou het mooi vinden als meer therapeuten gaan werken met wat er in het lichaam te vinden is aan informatie.

JE GAF AAN DAT JE VELE OPLEIDINGEN EN CURSUSSEN HEBT GEDAAN, MAAR DAT JE OVER EFT HET MEEST ENTHOUSIAST BENT. WAAR HEEFT DAT MEE TE MAKEN?

Omdat ik zie hoe goed EFT werkt, kan ik niet anders dan enthousiast zijn. Er wordt een diepgaande verandering teweeg gebracht bij de cliënt. Dit is erg helpend voor de cliënt en dit is wat iedere therapeut graag nastreeft. De concrete handreikingen die EFT de therapeut biedt, helpen enorm om ermee aan de slag te gaan. Er zijn inmiddels diverse boeken op de markt, er wordt onderzoek gedaan en er is natuurlijk de EFT opleiding bij Apanta academy.

“IETS WAT ER BIJ EMOTION FOCUSED THERAPIE (EFT)

MEER IS DAN BIJ HET TRADITIONELE CLIËNTGERICHTE WERKEN,

IS LUCHT, PLEZIER, BEWEGING. ER WORDT MEER GEHULD EN MEER

GELACHEN, EFT IS ECHT ANDERS DAN DE THERAPIËN TOT

NU TOE, HET IS ZOVEEL MEER DAN ALLEEN MAAR PRATEN EN HET

IS VITALISEREND VOOR CLIËNT ÉN THERAPEUT. JE MOET WEL

HEEL GEËNGAGEERD ZIJN, MAAR ALS JE EENMAAL DE HELENDE

KRACHT IN DE GATEN HEBT, WIL JE WEL DOOR DE MODDER.”

- JULIETTE BECKING, EFT-TRAINER, UIT “EFT IS FUNKY”



v.l.n.r. Juliette Becking, oprichtster van Apanta-academy en benoemd als allereerste EFT-trainer in Nederland, samen met grondleggers Jeanne Watson, Robbert Elliot, Les Greenberg en Rhonda Goldman tijdens het Internationale EFT Conres in oktober 2015.

Je hoeft dus als therapeut niet te blijven zitten met de vraag “maar hoe moet dat dan?” EFT is een therapie waarmee je heel breed aan de slag kunt. De basis van het empathisch reflecteren gebruik je in ieder gesprek. Je kunt met EFT zowel in kortere als langere therapieën werken.

JE GAAT NU LEVEL II EN LEVEL III DOEN EN DE WORKSHOP EFT VOOR COMPLEX TRAUMA. WAT HOOP JE TE LEREN?

Ik ben erg benieuwd naar Robert Elliott en Antonio Pascual-Leone als docenten. Ik vind het interessant om EFT ook van deze grondleggers gedoceerd te krijgen. Ik hoop weer veel nieuwe informatie te krijgen over EFT en ik ben benieuwd naar de nieuwe EFT taken die worden behandeld. Ik heb ook heel veel aan het oefenen met de andere cursisten tijdens de trainingen en de demonstraties van de docenten. Ik hoop ooit zo bekwaam te worden als zij!

HEB JE TIPS VOOR MENSEN DIE NOG NIET IN AANRAKING ZIJN GEKOMEN MET EFT?

Bekijk eens een film van Jeanne Watson of een van de andere grondleggers van EFT. Ik vind Jeanne een erg inspirerende vrouw. De grondleggers kunnen zelf natuurlijk het best uitleggen hoe EFT werkt.

Geïnteresseerd in de kracht van Emotion Focused Therapy? Hier vind je inhoudelijke artikelen & videomateriaal over EFT ▶