

‘EFT is funky’

Een interview met Juliette Becking en Kurt Renders

*Elisabeth Geelen**

In 2011/2012 heb ik bij Apanta Academy in Veldhoven met groot enthousiasme Level 1 en 2 van de opleiding Emotion Focused Therapy gevolgd, de individuele variant van EFT dus. Tijdens deze Levels heb ik naast Robert Elliott en Jeanne Watson, twee van de grondleggers van EFT, ook de docenten Juliette Becking en Kurt Renders leren kennen. Juliette is klinisch psycholoog/psychotherapeut en directeur van Apanta GGZ/Apanta Academy. Kurt is klinisch psycholoog/psychotherapeut en eigenaar van een praktijk voor psychotherapie en psychodiagnostiek in Antwerpen: Conciente. Ook geeft hij les in EFT en existentiële therapie aan de Faculteit van Mens en Samenleving te Turnhout. Zowel Kurt als Juliette vallen op door hun warmte, humor en passie. Twee ronduit inspirerende mensen! Het was dan ook een plezier om hen te interviewen over EFT.

Hoe ben je met EFT in aanraking gekomen?

Kurt: Tijdens mijn opleiding cliëntgerichte therapie in Leuven, bij Mia Leijssen en Germain Lietaer, vond er een seminarie plaats van Les Greenberg. Hij deed een voorbeeldsessie en ik was meteen enthousiast. EFT heette toen trouwens nog geen EFT, maar proces-experiëntiële therapie. Pas met het verschijnen van het boek ‘Learning emotion-focused therapy’ van Elliott, Watson, Goldman en Greenberg in 2004, is definitief gekozen voor de naam EFT. Ik ben blij met deze naamswijziging, want ‘emotion-focused therapy’ beschrijft goed wat we doen en is begrijpelijker voor cliënten dan bijvoorbeeld ‘cliëntgerichte therapie’.

Juliette: Ik ben met EFT in aanraking gekomen dankzij Nini de Graaff, die een aantal jaren geleden Robert Elliott had uitgenodigd voor een tweedaagse workshop met een klein groepje mensen. Ik had al wat over EFT gelezen, maar het meemaken en ervaren is echt anders. Ik vond – en vind – het geweldig. Ik heb met Elliott gesproken op een congres en was toen zo opgetogen dat ik besloot naar Schotland te gaan om Levels 1, 2 en 3 van de EFT-opleiding bij hem en Jeanne Watson te doen. Het was niet vanzelfsprekend om in mijn eentje naar Schotland te gaan, waar ik het accent bijna niet kon verstaan, maar achteraf ben ik er ontzettend blij om. Terug in Nederland heb ik samen met Renate Geuzinge een Level 1-cursus opgezet, gedeeltelijk in Veldhoven en gedeeltelijk in Groningen. Daarna ben ik, in samenwerking met Robert Elliott en Jeanne Watson, de volledige Levels 1 en 2 bij Apanta in Veldhoven gaan geven. Op dit moment is Apanta de enige EFT-opleidingsplek in Nederland. De cursussen zitten sinds het begin altijd vol.

* Elisabeth Geelen is psycholoog, werkzaam in Tilburg, en bestuurslid van de VCgP

Hoe zou je EFT in een paar woorden omschrijven?

Juliette: EFT is een door en door cliëntgerichte, experiëntiële psychotherapie die door een aantal toevoegingen vaart brengt in het proces op een uitermate efficiënte manier.

Kurt: EFT houdt zich in de eerste plaatst bezig met emotie in de breedste zin van het woord. Emotie is de drijvende kracht van ons bestaan, alles vertrekt vanuit emotie. Heel wat psychologische problemen zijn emotionele problemen, denk bijvoorbeeld aan depressie en trauma. Misschien zeggen alle richtingen dat van zichzelf, maar ik denk dat EFT naadloos aansluit bij dat wat de cliënt nodig heeft. EFT is een procesgerichte, experiëntiële therapie met emoties als ingangspoort, waarbij gekeken wordt naar alle componenten van emotie. Het is een procesdirectieve therapie: de cliënt blijft expert van de inhoud, maar het is onze taak als therapeut om het gestolde proces terug in gang te zetten. EFT is ook bij uitstek een integratieve therapie, met technieken uit de gestalttherapie en het cliëntgericht-experiëntiële gedachtegoed, alsook elementen uit de cognitieve en psychodynamische stroming en mindfulness. Maar ik vind schematherapie en cognitieve gedragstherapie ook integratief, tegenwoordig werken eigenlijk alle therapeuten integratief. Soms combineer ik EFT met EMDR.

Wat is de grootste waarde van EFT?

Juliette: EFT integreert een sterke theoretische onderbouwing vanuit de emotietheorie met krachtige procesprotocollen. Een procesprotocol is niet bijvoorbeeld 'bij hoofdpijn doe je dit', maar op deze momenten in het proces doe je dit en dit. De procesprotocollen, die bestaan uit markers en tasks – signalen dat er een bepaald iets moet gebeuren en de bijbehorende taak die je moet doen om dat voor elkaar te krijgen – zijn concreet uitgewerkt en daardoor heel bruikbaar. Er is veel onderzoek gedaan naar wat precies werkt en wanneer. Als je de goede marker weet te vinden in een gestagneerd proces, trek je het echt vlot, je brengt mensen dan meteen heel veel verder. Met tasks werken is zeer efficiënt én leuk. Het maakt de cliëntgerichte therapie veel krachtiger. Je weet precies wat je moet doen en waarom.

Iets wat er bij EFT meer is dan bij het traditionele cliëntgerichte werken, is lucht, plezier, beweging. Er wordt meer gehuild en meer gelachen, EFT is echt anders dan de therapieën 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.

Kurt: Vanuit de cliëntgerichte stroming is veel systematisch onderzoek gedaan naar wat therapie nu precies effectief maakt. Er wordt veel nadruk gelegd op de therapeutische basishouding: empathie, echtheid en onvoorwaardelijke acceptatie. Zeventig procent van wat wij doen draait om de therapeutische relatie. EFT blijft heel cliëntgericht, maar dan met concrete handvatten en methodieken om het proces gemakkelijker in beweging brengen. Hierdoor vermindert de angst van therapeuten om directief te zijn. En het helpt ons om uit het stoffige, wollige imago van de

cliëntgerichte therapie te komen: we doen meer dan 'hummen'. We zijn vakmensen, maar konden eerder niet goed uitleggen wat we nu precies deden. EFT daarentegen is heel helder en gemakkelijk uit te leggen. Het is wat meer 'funky' dan de oude cliëntgerichte therapie. Hierdoor kunnen we ons beter op de kaart plaatsen.

Voor wie is EFT in het bijzonder geschikt? En voor wie niet?

Kurt: In het bijzonder voor cliënten met een depressie, psychotrauma, angst, identiteitsproblemen, hechtingsstoornissen. Hoe meer persoonlijkheidsproblematiek, hoe meer hechtingsproblemen er vaak zijn tussen cliënt en therapeut. Dan draait het grootste deel van je werk als therapeut rond de alliantie met de cliënt. Correctieve emotionele ervaringen zijn daarbij heel belangrijk. Ook op dit gebied heeft EFT een heel goed model.

Juliette: Voor therapeuten die emotie niet schuwen, die de helende kracht van emotie onderkennen en willen gebruiken. En wat cliënten betreft eigenlijk voor iedereen die geschikt is voor psychologische behandeling, omdat je zo enorm afstemt op de cliënt met behulp van de markers. Je zult echter niet bij alle psychische klachten de volle range van EFT-technieken kunnen benutten. Bij angstklachten, depressie, psychotrauma en rouwproblematiek kan dat meestal wel, maar wanneer er bijvoorbeeld sprake is van een fragiel proces bij cliënten met een borderlinestoornis, doe je geen tweestoelentechniek. Daar is dan ook geen marker voor, de enige marker wijst dan naar alliantiewerk.

Kurt: Binnen EFT is emotieregulatie heel belangrijk. Eugene Gendlin, de geestelijke vader van focusing, heeft hierover een mooie uitspraak gedaan. Hij vergelijkt emoties met soep: 'Om te weten hoe de soep ruikt, moet je er niet je hoofd insteken.' Mensen met wat meer theatrale persoonlijkheden zwemmen vaak rond in de soep. De emoties zijn instrumenteel: ze willen er iets mee bereiken. Je kunt dan wel werken aan het vinden van de primaire adaptieve emotie, maar hoe meer persoonlijkheidsproblemen, hoe meer de nadruk ligt op de therapeutische basishouding in plaats van 'dramatische' technieken.

EFT lijkt me lastig bij mensen met een antisociale persoonlijkheidsstoornis, maar goed, deze problematiek is voor alle therapeuten lastig.

Bij psychotische mensen kun je de pre-therapie van Prouty toepassen. Kun je dat nog EFT noemen? Ik vind van wel: in België hebben we een vierjarige opleiding EFT, waarbinnen cursisten getraind worden in alle cliëntgerichte stromingen vanuit de basisfilosofie van EFT. Ik zie EFT als een integratie van verschillende cliëntgerichte stromingen: vooral rogeriaanse therapie, maar ook focussen, interactionele therapie en een beetje existentiële therapie. Ik vind het trouwens belangrijk om bij een intake goed uit te leggen wat ik doe als therapeut en de cliënt de keuze te geven tussen belevingsgerichte of gedragsgerichte therapie. Als de cliënt graag wil werken met huiswerkoefeningen, dagboeken en gedachten, moet je geen EFT gaan doen. Maar ik merk in de praktijk dat heel rationele, analyserende mensen die van uit zichzelf niet

voor EFT zouden kiezen, na uitleg hierover toch graag EFT willen, omdat ze vermoeden dat ze misschien zijn vastgelopen juist doordat omgaan met emoties voor hen geen tweede natuur is.

Kun je EFT uit een boekje leren?

Kurt: Nee. In België hebben we twee opleidingen EFT: de vierjarige opleiding en de Levels zoals in Nederland. Zelf vind ik dat je op z'n minst al bezig zou moeten zijn aan een therapieopleiding voordat je aan de Levels begint. EFT kun je niet leren in tien dagen. Misschien de methodieken wel, maar het moment bij moment volgen en bijsturen van het proces, dat moet je door middel van rollenspel en supervisie al doende leren. Wanneer je de methodieken leert uit een boek, loop je het risico ze op een oppervlakkig niveau toe te passen. De methodieken zijn niet het belangrijkste, het gaat erom mensen in contact kunnen brengen met hun primaire adaptieve emoties.

Juliette: Absoluut niet, nog minder dan andere technieken. Ik had al veel gelezen voor ik aan de cursus begon, maar de impact van het zelf ervaren van de kracht van de therapie is gigantisch. Je hebt geen idee als je alleen maar een boek gelezen hebt. De meerwaarde van zelf een two-chair- en one-chair-techniek meemaken is enorm. EFT gaat echt helemaal om het ervaren, het is door en door experiëntieel. De helende kracht van primaire emoties kun je nooit kennen door te lezen. Als je zelf geen chairwork of systematic evocative unfolding hebt meegemaakt, snap je als therapeut niet wat je moet doen. Je moet zelf ervaren hoe fijn het is om de emotie te verhogen. Een EFT-therapeut gaat tot het gaatje.

Wat is het belangrijkste dat cursisten moeten leren?

Juliette: Dat ze het pijnkompas leren gebruiken: echt naar de pijn durven gaan en vertrouwen krijgen in de helende vermogens van de onderliggende primaire adaptieve emoties. En ook dat je als EFT-therapeut ongelooflijk directief bent in het op gang brengen en houden van het proces. De houding is totaal anders: veel directer en actiever dan de oudere cliëntgerichte werkwijze. De therapeut zit er bovenop, pakt de cliënt bij zijn nekvel.

Kurt: Dat de cliënt altijd gelijk heeft: de cliënt blijft altijd expert van zijn of haar eigen leven. En ook dat de relatie met de cliënt het allerbelangrijkste is: geef altijd empathie en therapeutische alliantie voorrang boven het toepassen van methoden. Verder wil ik studenten leren hun creativiteit te durven gebruiken in het toepassen van de verschillende methodieken en in rollenspellen. Durf risico's te nemen, je kunt altijd terug. Tegen cliënten zeg ik soms: 'Ik ga proberen jouw ritme te volgen, maar af en toe ga ik wel eens pitsen' (dat betekent zoiets als: knijpen, prikken, de vinger op de zere plek leggen). Zo zit ik in elkaar, ik ben speels en probeer dingen uit, lukt het niet dan ga ik terug. Ik wil studenten leren vertrouwen op zichzelf en hen leren hun eigen proces te ervaren.

Wat is de positie van EFT ten opzichte van CGT?

Juliette: Ik vind het fantastisch dat ze vanuit EFT zo hard werken aan een stevige onderzoekstraditie. Het is helder dat EFT bij sommige klachten even of zelfs meer effectief is, dat maakt EFT een heel serieuze optie. Ik ben niet per se tegen CGT, maar vind EFT een mooi alternatief waarbij mensen niet alleen van hun klachten afkomen, maar groeien tot een 'fully functioning person', iets dat vruchten afwerpt op alle levensgebieden. Je brengt iemand emotionele intelligentie bij, de kwaliteit van leven gaat omhoog. EFT is trouwens geen ellenlange behandeling: bij depressie duurt het bijvoorbeeld zo'n 15 gesprekken. Dat, in combinatie met het heldere procesprotocol, maakt het een goed alternatief op de markt.

Kurt: EFT is een goede aanvulling op het therapieaanbod. Als we het gaan hebben over evidence based onderzoek, dan draait het om politiek. EFT is met haar evidence based onderzoek een goede tegenbeweging tegen de al te cognitieve benaderingen. Ik krijg veel cliënten die cognitieve therapie gehad hebben en iets anders willen.

Hoe zie je de toekomst van EFT?

Kurt: We zouden cliëntgerichte therapie en EFT in het bijzonder wat meer moeten gaan promoten. Ik hoop dat het daarmee een belangrijke therapierichting kan worden. In België is dat voor een deel al zo. We hebben daar drie langdurige cliëntgerichte opleidingen: de opleidingen cliëntgerichte therapie in Leuven en Antwerpen en de vierjarige EFT-opleiding bij de Faculteit voor Mens en Samenleving in Turnhout. Daarnaast zijn er nog drie opleidingen cliëntgerichte therapie bij kinderen. EFT zit al in de lift. Bij congressen is de gemiddelde leeftijd niet meer 65, maar zijn er veel mensen onder de 35. In Vlaanderen voelen veel jonge mensen zich aangesproken door het cliëntgerichte gedachtegoed dankzij de vele opleidingen die er zijn en doordat er inspirerende mensen verbonden zijn aan universiteiten, zoals Mia Leijssen en Nele Stinckens.

Juliette: Greenberg, Elliott en Watson zijn een internationale EFT-vereniging aan het opzetten! Er komen een centrale website, erkende opleidingsinstituten, artikelen, een digitale ontmoetingsruimte. Er zullen criteria worden vastgesteld om erkend te worden als EFT-opleidingscentrum. Ik vind het fantastisch dat wat wij puur vanuit enthousiasme hebben gedaan, verder rolt. Ik hoop voor de toekomst dat we hier in Nederland zelf trainingen zullen gaan geven met mensen van het eerste uur. Robert en Jeanne kunnen immers niet altijd blijven reizen. Ik hoop dat EFT enorm gaat groeien en een plek krijgt in alle psychologieopleidingen en in de psychotherapieopleiding als zeer efficiënte, evidence based, klantvriendelijke methode. Ik vertrouw er zonder meer op dat EFT zich verder zal ontwikkelen omdat het gewoon mooi is, bijna iedereen die er mee in aanraking komt vindt het een ongelooflijk mooie manier van werken. Ik zie een goede toekomst.