

Emotie als focus in cliëntgerichte therapie

Van onze redactie
Auteur: Ruby Sanders



Volgens de groeiende therapievorm Emotion Focused Therapy (EFT) ligt emotie ten grondslag aan het welbevinden van mensen. Volgens EFT zijn veel psychologische problemen emotionele problemen. Pas als die worden aangepakt, kan het gedrag veranderen. In Nederland is gedragstherapie lange tijd dominant geweest, maar nu groeit een stroming van positieve en herstelgeoriënteerde gezondheidszorg, waarbinnen EFT past.

Emotie- en cliëntgericht

EFT is een cliëntgerichte, experiëntiële psychotherapie, gericht op emotie en de cliënt als geheel en niet slechts op gedrag, stoornis of klacht. Het is een vorm van 'positieve therapie', waarbij de cliënt wordt gezien als expert over zichzelf, met een 'zelfhelend vermogen' dat in de therapie geactiveerd wordt. De essentie van EFT is – vaak onderdrukte – emoties tot leven wekken in de

sessies, vertelt de Canadese psychotherapeut Jeanne Watson, een van de grondleggers van EFT. Zij is in Nederland actief bij het opleiden van therapeuten voor EFT. De therapeutische relatie als veilige band tussen cliënt en therapeut is volgens haar van groot belang. Alleen dan kan de cliënt zijn emoties leren begrijpen en accepteren en uiteindelijk integreren in de levensdoelen en ambities.

Emoties versus gedrag

In Nederland bestaat een sterke focus op cognitieve gedragstherapie: dat zich goed leent voor de vele richtlijnen waar therapeuten in toenemende mate aan moeten voldoen. Watson vindt die focus op protocollen een spijtige ontwikkeling, maar benadrukt dat gedragstherapie goed kan werken bij bepaalde cliënten. Wel zijn er duidelijke verschillen. "Gedragstherapie heeft een top-down karakter en gebruikt cognitie om het gedrag te veranderen. EFT daarentegen werkt bottom-up en vergroot het bewustzijn over eigen emoties en de daaraan gekoppelde behoeftes. Mensen leren zich tot hun emoties verhouden en de informatie die erin besloten ligt, gebruiken waardoor ze beter functioneren in hun wereld en hun relaties." Gedrag wordt volgens deze stroming aangestuurd door emotie. Daarom is in contact komen met en reguleren van emoties de eerste stap bij gedragsverandering. Als eerst op gedragsverandering gericht wordt, kan emotie worden beïnvloed, maar de omgekeerde weg is logischer en werkt duurzamer, aldus Watson. "Negatief gedrag wordt vaak veroorzaakt door pijnlijke emoties. Genees die pijn en er ontstaat positief gedrag."

Snel resultaat, duurzame oplossing

Therapeuten zelf moeten bij EFT op hun gemak zijn met emoties. Soms betekent dat angsten overwinnen, bijvoorbeeld bij pijnlijke onderdrukte ervaringen van cliënten, die tijdens de therapie naar boven komen. De

EFT-therapeut kan zich baseren op jarenlang onderzoek, bijvoorbeeld naar signalen van cliënten die aangeven wanneer zij klaar zijn voor een bepaalde volgende stap in de therapie. Watson benadrukt deze uitgebreide wetenschappelijke onderbouwing. Werken met emoties mag soft klinken, de aanpak is dat beslist niet. Therapeuten houden alles nauwkeurig bij en proberen altijd af te stemmen op de belevingswereld van de cliënt. Dat is erg intensief, maar noodzakelijk om de therapie af te stemmen op elke cliënt.

Naar EFT is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan en het is een evidencebased behandelmethode bij verschillende stoornissen als depressie, angststoornissen, trauma en hechtingsproblematiek. Veel problemen weerspiegelen een disfunctionele omgang met emoties. Cliënten met psychische problemen denken vaak dat 'hun gevoelens nergens op slaan' en kunnen daardoor gefrustreerd raken. Bij EFT staan die emoties juist centraal; het begint met de erkenning dat ze er zijn. De gedachte is dat EFT duurzaam effect heeft, omdat de cliënt na therapie zelf verder kan door het 'teruggewonden interne kompas'. Daarmee wil Watson het misverstand uit de wereld helpen dat EFT lang zou duren. "Het heeft vaak op korte termijn effect, maar belangrijker is de structurele oplossingen die het biedt."

