

## **EFT: Emotionally Focused Therapy.**

De basis van EFT is de hechtingstheorie. We hebben als mensen verbinding met anderen nodig om goed te kunnen functioneren in het leven. Er is veel wetenschappelijk onderzoek naar hechting gedaan en daar zijn de volgende conclusies uit getrokken:

- Als we een sterke en veilige band met de mensen om ons heen hebben zullen we met meer zelfvertrouwen de wereld tegemoet treden, zijn we beter opgewassen tegen de klappen van het leven en zijn we beter in staat anderen te steunen
- Als we ons veilig verbonden voelen met onze partner, kunnen we beter omgaan met de onvermijdelijke wonden die hij of zij veroorzaakt.
- Eenzaamheid en conflictueuze contacten hebben een negatieve uitwerking op ons immuun- en hormoonsysteem en op ons genezend vermogen. Een sterke en veilige band met de mensen om ons heen is goed voor ons en beschermd ons tegen ziekten. De kwaliteit van onze liefdesrelaties heeft grote invloed op onze mentale en emotionele gezondheid.
- Als kinderen leven in een omgeving zonder liefde, aandacht en koestering, ook al krijgen ze wel voldoende voeding en hygiëne (b.v. kindertehuizen in Oost-Europa), dan is de kans groot dat ze jong sterven en als ze blijven leven hebben ze vaak ernstige stoornissen in hun ontwikkeling.

Een veilige en liefdevolle relatie met de mensen om ons heen is dus een basisbehoefte, we hebben het net zo hard nodig als voedsel, water en zuurstof.

De band tussen ouder en kind en tussen liefdespartners is het meest van invloed en het meest dichtbij. Daar zijn we dus ook het meest kwetsbaar en als die band in gevaar komt zal dat een sterke emotionele reactie geven. Er komt een basisbehoefte in gevaar en onze hersenen reageren dan op een primitieve en automatische manier, gericht op overleven. We zijn dan niet altijd meer in staat om rustig na te denken, te reflecteren en rustig te reageren. Automatische gevoelens en gedrag nemen het over. We onderscheiden daar 3 patronen in:

- Vluchten: de ruimte verlaten, fysiek afstand nemen, je aandacht wegdraaien naar je binnenwereld of andere activiteiten, ontkennen van dingen die je verweten worden, de beleving/emotie van de ander klein maken/bagatelliseren, zwijgen.
- Vechten: boos worden, eisen stellen, verwijten maken, de ander willen veranderen, kritiek geven, veroordelen.
- Bevriezen: je emotioneel afsluiten, ontkennen van gevoelens en behoeften, muur optrekken, opgeven. Niet alleen naar de ander maar ook naar jezelf. “Ik heb niemand nodig, ik doe het wel alleen.” Verstijfd, verlamd, leeg en hopeloos voelen.

Het is onvermijdelijk dat we elkaar kwetsen. Geen elke partner kan altijd precies aanvoelen wat de ander nodig heeft en er altijd zijn voor de ander. Geen enkele ouder is perfect. Daar komt bij dat we soms onbedoeld oude kwetsuren bij elkaar raken. Oude kwetsuren in contact met onze ouders, eerdere relaties of vriendschappen. Meestal gaan die kwetsuren om afwijzing, verlating en/of verwaarlozing op momenten dat we de ander nodig hadden. Als de band veilig en liefdevol is dan worden die kwetsuren gerepareerd. Maar als we te vaak in bovengenoemde automatische overlevingsstrategieën schieten, kunnen er meer kwetsuren ontstaan en creëer je een vicieuze cirkel.

Als het mis gaat in de communicatie tussen partners (of tussen ouders en kinderen) dan kan je 3 patronen (“dansen”) onderscheiden. Die dansen zijn een logische reactie op de bedreiging van de band en een poging om die bedreiging weg te nemen. Maar helaas kunnen die dansen diezelfde band beschadigen.

*Zoek de boef:* (vechten – vechten) Een doodlopend patroon van verwijten, kritiek en boosheid over en weer. Wie heeft gelijk, wie heeft de schuld, wie moet veranderen, etc..

*Protestpolka:* ( vechten – vluchten/bevriezen) In deze dialoog wordt de ene partner kritisch en agressief en de ander defensief en afstandelijk.

*Lege dansvloer:* beide partners geven op en vluchten/bevriezen.

Meestal komen de dansen in deze volgorde voor, maar ze kunnen ook anders afgewisseld worden.

Om de destructieve overlevingsreacties/de dansen te doorbreken zijn een aantal dingen van belang:

- Herkennen van de dans.
- Stoppen van de dans. Daardoor wordt de band weer veiliger
- Onderzoeken hoe je elkaar pijn hebt gedaan, daar erkenning voor geven, verantwoordelijkheid nemen. Bewust worden van het effect van jou gedrag op de ander.
- Werken aan toegankelijkheid, ontvankelijkheid en betrokkenheid. Aangeven wat je behoeften zijn en open staan en reageren op de behoeften van je partner.
- Vergeven.
- De band versterken en levend houden. Dat zijn andere dansen: de Flamenco, Salsa, Tango. Of je maakt je eigen relatiedans.

Bronnen:

“Het liefdevolle brein” , B. Perry.

“Houdt me vast” S. Johnson

