

Technieken van relatietherapie in mediation

Sue Johnson:

‘Omgaan met emoties is pragmatisch en praktisch’

Een gesprek met Sue Johnson, de grondlegger van de *emotionally focused therapy*, die ook in Nederland door steeds meer mediators wordt gebruikt. Hoe kun je als mediator technieken uit deze therapie integreren in je werkwijze?

interview

Door **Desirée van de Broek**

Op een gure namiddag eind januari heb ik een interview met Sue Johnson. Waar het voor mij al donker wordt, is voor Johnson de dag net begonnen; zij zit namelijk thuis in Canada. Na de nodige moeite komt de Skypeverbinding goed tot stand – uiteindelijk zonder beeld. Voor mij betekent dit ook een bijzonder moment omdat dit de eerste keer is dat ik haar persoonlijk spreek sinds ik twee jaar geleden als directeur van Stichting EFT Nederland in functie ben. Johnson is de grondlegger van *emotionally focused therapy* (EFT) en haar naam valt regelmatig tijdens bestuursvergaderingen omdat het contact tussen haar en onze stichting heel goed is. Bovendien spreekt ze dit jaar op het vijfde EFT-congres en verzorgt ze de masterclass *Learning to work with difficult couples*.

Ons gesprek zal gaan over de toepassingsmogelijkheden van EFT binnen het vakgebied van mediation. Er komen in Nederland steeds meer mediators die werken met de technieken en het gedachtegoed van EFT. Hoe kun je als mediator

deze technieken integreren in je werkwijze? EFT is tenslotte een vorm van partnerrelatietherapie, en ‘therapie bedrijven’ is over het algemeen het laatste waar een mediator behoefte aan heeft. Welke ervaringen heeft Johnson met dit onderwerp en wat is haar visie hierop? Hoe kan EFT versterkend zijn rondom of tijdens een mediationproces? Met dit interview wil ik hier meer zicht op krijgen.

Wat zijn uw ervaringen met EFT en mediation?

‘Wanneer relatietherapie niet succesvol is gebleven, is mediation natuurlijk de aangewezen volgende stap. Wat ik opvallend vind, is dat regelmatig scheidende stellen, of zelfs net gescheiden stellen, bij mij aankloppen. Dit doen ze niet voor mediation of relatietherapie, maar voor begeleiding bij heel uiteenlopende andere vragen. Sommige mensen willen weten hoe het toch zo fout heeft kunnen gaan in hun relatie, en willen daarvan leren voor de toekomst. Anderen willen samen zicht krijgen op hun patroon om de partnerrelatie goed te kunnen

afsluiten. Weer anderen doen dit vooral om samen goede ouders te kunnen zijn en blijven voor hun kinderen. Deze gesprekken zijn vaak moeilijk voor degene die niet de scheiding heeft aangevraagd.

Het is heel belangrijk dat mensen een eigen verhaal krijgen over wat er is gebeurd. Het doel van deze begeleiding is dus niet de verdieping van de relatie en het herstel van de intimiteit, maar betreft afronding en verwerking. De verbinding die er is tussen de mensen over hun gezamenlijk geformuleerde doel vormt de basis voor het onderzoek tijdens de gesprekken. Met deze basis zullen de gesprekken niet minder pijnlijk zijn, soms gaat het echt heel moeizaam. Toch blijkt een paar millimeter verschuiving in het anders kijken naar jezelf en de ander heel effectief en waardevol.'

Welke meerwaarde van EFT ziet u voor mediation?

'EFT biedt een landkaart met praktische en nuttige vaardigheden waarmee je mensen kunt begeleiden om inzicht te krijgen in de interactiepatronen die ze samen hebben. Of het nu therapie, mediation of een andere vorm van begeleiding betreft: het kan mensen helpen om emoties en beweegredenen goed te begrijpen. Het belangrijkste van EFT is dat je mensen leert uitzoemen en op metaniveau leert kijken naar hun interactie en communicatie in de relatie. Deze afstand en 'metaview' geeft ruimte om van verschillende perspectieven mee te kijken naar de situatie. Dit kan bijdragen aan het vergroten van het onderlinge begrip. Door plaatsing van het patroon buiten zichzelf kunnen mensen ook zichzelf in interactie met de andere persoon beschouwen. Hiermee verandert het perspectief van de betrokkenen van een ik-perspectief naar een wij-perspectief. Door het destructieve patroon als gemeenschappelijke vijand te stellen, komt er een verschuiving op gang in de oordeelsvorming over en weer. De ander is niet langer "de vijand" of "de schuldige". Het hechtingsperspectief werkt hierbij normaliserend: iedereen heeft hechtingsbehoeften en (in nood) hechtingsangsten. Je helpt mensen om een gezamenlijk en begrijpelijk verhaal te leren vertellen over wat er is gebeurd. Dit bevordert het herstel van het vertrouwen en de onderlinge veiligheid. Die onderlinge veiligheid is cruciaal voor de relatie.'

Wat kunnen mediators leren van EFT?

'Mediators kunnen heel veel leren van EFT door de pragmatische en praktische manier van omgang met emoties. De neiging van veel mediators hier in Canada is om emoties aan de kant te schuiven: "Goed, dat was dan heel vervelend en heftig, nu gaan we weer verder." Terwijl je mensen juist kunt leren de emoties in zichzelf te hanteren en ordenen. Als de basis niet op orde is kunnen mensen

Het is heel belangrijk dat mensen een eigen verhaal krijgen over wat er is gebeurd



me heen, maar dat doet mijn partner dan weer voor mij.'

Zegt u ook dat EFT met die basisfactoren dus niet alleen bij partnerrelaties, maar bij het oplossen van conflicten in welke relatie dan ook van toegevoegde waarde kan zijn?

'Ja absoluut, als je kijkt naar EFT in mediation, dan is het dus belangrijk dat mensen een gezamenlijk beeld ontwikkelen over de betekenis van hun relatie en hoe ze dat vorm willen geven. Vaak gaat het in het conflict over een van de drie factoren: in hoeverre is de andere partij toegankelijk, responsief en betrokken bij mij? Dat betekent dat met de kennis van EFT je vaak fase een kunt gebruiken om de cirkel in kaart te brengen en dit met elkaar uit te werken. De verdieping van de intimiteit in de partnerrelatie blijft dan achterwege. De essentie is dat je met behulp van EFT zover gaat als nodig is én de relatie tussen deze specifieke mensen van elkaar vraagt.

Je kunt dus heel goed op een kernachtige wijze de diepte in gaan, zodanig dat mensen hun eigen hechtingsbehoefte en -angsten én het daarmee samenhangende patroon begrijpen. Dit vormt een uitgesproken basis voor mediation en andere vormen van begeleiding. De mate waarin je dit verder kunt onderzoeken is afhankelijk van het type relatie dat mensen (willen) hebben en stem je met hen af.'

Uit dit antwoord van Johnson blijkt dat *tools* uit EFT in allerlei vormen van begeleiding toepasbaar zijn. Door het toepassen van deze technieken wordt de begeleiding niet automatisch een vorm van therapie, er zijn namelijk duidelijke verschillen en overeenkomsten tussen mediation en therapie. De overeenkomst tussen de rol van de EFT-therapeut en die van mediator is dat beiden procesbegeleider zijn. Een groot verschil tussen therapie en mediation is dat EFT-therapie achttien tot twintig zittingen duurt, en mediation vaak drie à vier. Daarnaast zet de therapeut de werkrelatie als belangrijk middel in vanuit het hechtingsperspectief. Kenmerkend voor het therapeutisch proces is dat het doel herstel én verdieping van de relatie

ook niet verder. Empathie is essentieel; het erkennen en valideren van emoties zijn dan ook hele belangrijke interventies en het hechtingsperspectief biedt daarbij een goede landkaart. Mensen denken vaak dat het omgaan met emoties iets voor softies is, terwijl het bijzonder pragmatisch en praktisch is. Sterker nog: neurobiologisch onderzoek onderschrijft de noodzaak voor mensen om goed met emoties om te leren gaan.'

Dit onderwerp raakt Johnson, ze gaat harder en sneller praten en ze geeft veel voorbeelden die de noodzaak van het praktisch en pragmatisch omgaan met emoties onderschrijven. Ze verwijst naar een aantal Israëliëse onderzoeken waar de impact van de hechtingsstijl van officieren (leiders) in het leger is onderzocht (Davidovitz et al. 2007). Zo is er ook meer onderzoek gedaan naar andere organisatorische settingen (Ronen & Mikulincer 2012).

Hoe definieert u een duurzame relatie?

'Een duurzame relatie is een relatie waarbij mensen een gezamenlijk beeld hebben van hun verbinding en van de doelen die ze zichzelf stellen. Daarnaast is het ook van belang dat ze een gezamenlijk beeld hebben hoe ze deze verbinding vorm willen geven, en op welke wijze de drie basisaspecten hierin een rol spelen. De drie basisfactoren die van belang zijn in een relatie zijn toegankelijkheid, responsiviteit en betrokkenheid. In iedere relatie hebben deze factoren een andere vorm en een andere diepgang. Zo heb ik vorige week een computercrash gehad, ik was redelijk van de kaart omdat ik alles kwijt was. Mijn secretaresse toonde zich enorm responsief en betrokken en kwam zelfs op haar vrije dag direct naar mij toe om te helpen. Ik vond het fantastisch om te merken dat ze er zo voor mij was, ze heeft me daar zeer mee geholpen. Zij slaat geen arm om

Een groot verschil tussen therapie en mediation is dat EFT-therapie achttien tot twintig zittingen duurt, en mediation vaak drie à vier

en de intimiteit betreft. Dit proces is zeer intiem en persoonlijk. In bijzijn van de ander wordt 'de lift' omlaag genomen naar de diepe gevoelens en (hechtings)angsten die een rol spelen in het patroon tussen de personen. Het leren omgaan met deze pijnplekken is duidelijk onderdeel van de therapie. Mediation is een vorm van alternatieve geschiloplossing en daarmee werkend 'in de schaduw van het recht'. Het doel van mediation is het oplossen van een bepaald geschil of conflict. De persoonlijke pijnpunten en behoeften worden hierbij functioneel geëxploreerd, zodanig dat er voldoende inzicht bij beide partijen komt over het patroon dat vaak ten grondslag ligt aan het conflict. De cirkel van Scott Woolley vormt hierbij een concreet en veilig kader waarbinnen dit kan plaatsvinden. Uitgebreide exploratie van de pijnpunten en nadere verdieping van de verbinding is derhalve specifiek voor therapie en niet passend bij de vraag en context van mediation.

In mijn eerste kennismaking met Sue Johnson heb ik haar leren kennen als een zeer gepassioneerde en warme vrouw die bijzonder levendig kan vertellen. Haar laatste vurige opmerking kon niet anders dan een grote glimlach op mijn gezicht toveren. 'Het gaat ook vooral over het humaniserende aspect van EFT: dat demoniserende taal en neigingen worden teruggebracht, er voorbij die vijandelijkheden heen gekeken kan worden, en dat je elkaar ziet *als mens*.' ●

Het leren omgaan met pijnplekken is duidelijk onderdeel van de therapie

Literatuur

Rivka Davidovitz et al., 'Leaders as attachment figures: leaders' attachment orientations predict leadership-related mental representations and followers' performance and mental health', *Journal of Personality and Social Psychology* 2007, nr. 4, p. 632-650.

Sue Johnson, *Houd me vast*, Kosmos Uitgevers 2013.
Sue Johnson, *Laat me niet los*, Kosmos Uitgevers 2015.

Micha Popper, Ofra Mayselless & Omri Castelnuovo, 'Transformational leadership and attachment', *The Leadership Quarterly* 2000, nr. 2.

S. Ronen & M. Mikulincer, 'Predicting employees' satisfaction and burnout from managers' attachment and caregiving orientations', *European Journal of Work and Organizational Psychology* 2012, nr. 6, p. 828-849.

Karin Wagenaar, *Relaties, hoe doe je je dat?* Van Duuren psychologie 2015.



Desirée van de Broek is directeur van de Stichting EFT Nederland.

Geen kunst zonder conflict

Sinds begin maart draait de prachtige vechtscheidingsfilm *Jusqu'à la garde* in de bioscoop. Een tragisch onderwerp kwetsbaar verbeeld, en tegelijkertijd een avondje uit. U praatte met een goed glas wijn misschien nog even na over de close-ups, de muziek en de sterke cast: geen leuk onderwerp, wel mooi geregisseerd.

Het zomernummer van Tijdschrift Conflictantering gaat over conflict in de kunst, als essentieel bestanddeel in een goed scenario. Les een voor scenarioschrijvers: welk conflict ondergaat mijn hoofdpersoon en wat doet het met haar? Komt ze er zegevierend of in elk geval een beetje gelouterd uit? Of gaat ze ten onder aan de botsingen met haar tegenspeler?

Welk conflict in een roman of film greep u bij de keel of was juist hilarisch door de herkenbaarheid uit de praktijk? Lijken de gesprekken in uw werkkamer wel eens zo uit een roman te komen? Biedt de omgang met conflicten in de kunst u inspiratie voor de praktijk? Schrijf dan mee aan het zomernummer van Tijdschrift Conflictantering. Naast artikelen en interviews over de rol van conflicten in de kunst plaatst de redactie in dit nummer graag een selectie uit ervaringen van lezers. Vergeet niet de titel en auteur van de roman, het gedicht of de film duidelijk te vermelden.

Stuur uw bijdrage van maximaal 400 woorden in vóór 28 mei 2018 naar TC@sdu.nl.