

# Van duivelse dialogen naar emotionele verbinding

*“We are problems that want to be solved. We are children that need to be loved.” -Pink-*

Door Sigrïd Sneijders

Charif El Keiraouani vertelt ons waarom Emotionally Focused Therapy (EFT) onmisbaar is in de praktijk van een relatie-therapeut. Charif werkt als psycho-hypnotherapeut en systeemtherapeut binnen Parnassia, een specialistische GGZ-instelling voor volwassenen, jongvolwassenen en gezinnen. Hij biedt in zijn eigen praktijk hypnotherapie, traumatherapie, individuele (systeem-)therapie, relatietherapie en gezinstherapie aan.

## De kracht van liefde

Charif: “Ik werk altijd primair gericht op de relatie, op interactie. Dat wil niet zeggen dat ik niet geloof in individuele therapie, diagnoses, cognitieve gedragstherapie of de werkzaamheid van medicatie. Naast individuele factoren zijn echter de relationele factoren - de interacties - minstens net zo belangrijk. Bijvoorbeeld wanneer er in een familie iemand is met de diagnose autisme, dan kunnen er met het stellen van de diagnose, individuele therapie en eventueel ondersteuning van medicatie goede resultaten geboekt worden. En toch lukt het de ene familie goed om met autisme om te gaan en heeft de andere familie daar meer moeite mee. Dat komt doordat autisme niet alleen een individueel probleem is; het doet ook iets met de dynamiek binnen de familie. En de interacties binnen deze familie hebben op hun beurt weer invloed op de persoon met autisme.



Charif El Keiraouani - [www.praktijkcharif.nl](http://www.praktijkcharif.nl)

**“Ik geloof in de kracht van liefde, en dat elk gedrag óf een uiting van liefde is óf een vraag om liefde.”**

Relatietherapie gaat vooral over luisteren naar de verhalen die koppels vertellen en het in beeld brengen van de patronen van het voelen en verbinding maken door beide partners. Ik geloof in de kracht van liefde, en dat elk gedrag óf een uiting van liefde is óf een vraag om liefde. Ook geloof ik dat alles wat je nodig hebt om blijer

en vrijer te zijn al in jezelf besloten ligt. Maar het kan verpakt zijn in lagen van pijnlijke ervaringen, emoties en overtuigingen.

Relatietherapie gaat over het valideren van de mens: wat doet iets met een persoon? Wat zijn de onderliggende

## Emotionally Focused Therapy (EFT)

Een therapeut die werkt met Emotionally Focused Therapy brengt in kaart hoe beide partners op elkaar reageren en verklaart dit aan de hand van de hechtingstheorie van de Britse psychiater John Bowlby (1907-1990). Bowlby stelde dat een veilige hechting cruciaal is voor een gezonde emotionele ontwikkeling van kinderen.

De Britse klinisch psycholoog Sue Johnson (1947) ontwikkelde naar aanleiding van de hechtingstheorie de relatietherapie EFT en schreef er diverse boeken over. Deze vorm van relatietherapie gaat ervan uit dat de relatie tussen partners sterk wordt beïnvloed door de emotionele band die zij beiden vroeger met hun ouders hadden. De emotionele behoeften - zoals troost en geborgenheid - zijn bij kinderen en volwassenen gelijk. Waar kinderen de vervulling van deze behoeften zoeken bij hun ouders, doen volwassenen dit bij hun partner.

gevoelens en de onbewuste reacties wanneer partners connectie proberen te maken? Dáár gaat het over. Wanneer er onderling strijd is, trekken mensen vaak een emotionele 'dikke jas' aan om niet te voelen. Het is heel belangrijk om het hechtingspatroon van beide partners in beeld te brengen en elkaar niet te veroordelen. Je neemt je eigen context mee in de relatie en dat gaat vaak generaties terug. Je reacties en overtuigingen zijn een soort erfgoed dat intergenerationeel overgedragen kan worden. In een relatie worden die twee contexten bij elkaar gevoegd, wat voor communicatieproblemen kan zorgen."

### Hoe begin je met stellen die komen voor relatietherapie?

"Het eerste gesprek is een kennismaking en om informatie te ordenen. Ik maak altijd een genogram van beide partners om een beeld te krijgen van hun herkomst. De



## “EFT gaat ervan uit dat de relatie tussen partners sterk wordt beïnvloed door de emotionele band die zij beiden vroeger met hun ouders hadden.”

familiebanden en de context waarin zij zijn opgegroeid zijn belangrijk voor gedragspatronen en overlevingsmechanismen die zij zich eigen gemaakt hebben. Daarnaast hebben we het over de hulpvraag en pijnpunten van beide partners.

Het is belangrijk om hier een veilige setting te creëren, zonder partij te trekken. Ik vertel in dit eerste gesprek ook de voorwaarden waaronder ik werk. Een van die voorwaarden is bijvoorbeeld dat ik geen geheimen bewaar voor een van de partners, als die mij in vertrouwen iets vertelt. Mijn uitgangspunt is: de relatie = de therapie. Er moet volledige openheid zijn. Wanneer dit niet meer het geval is, stop ik de therapie."

### Zijn er bepaalde vaste stappen die je doorloopt met EFT?

"EFT heeft inderdaad een protocol. Elke hulpvraag en relatie is natuurlijk anders, maar er zijn vaste fases die de therapie doorloopt. Dat maakt EFT heerlijk praktisch om mee te werken als je, net als ik, van structuur houdt. Er zijn drie fases en negen stappen.

#### Fase 1: de-escalatie fase

Deze fase wordt het negatieve reactiepatroon duidelijk. Stap 1: taxatie en opbouw van de werkrelatie. Dit is in principe het eerste gesprek, zoals ik dat net beschreef. Stap 2: verheldering van de negatieve interactiekring. Deze stap maakt duidelijk hoe ruzies verlopen en in welke patronen de partners vervallen. Sue Johnson spreekt in haar boeken van de 'duivelse dialogen'. Er zijn drie soorten duivelse dialogen:

- 'Zoek de boef'. Hier is sprake van wederzijds beschuldigen, veroordelen, aanvallen, verdedigen en elkaar bekritisieren.
- 'Protest-polka'. Partner A protesteert tegen het gebrek aan verbinding en gaat beschuldigen. Partner B trekt zich terug en reageert op de kritiek door te gaan zwijgen. Er is geen oorzaak of gevolg, maar ze zijn continu bezig om elkaars gedrag te beïnvloeden. Het patroon is de gezamenlijke vijand.
- 'Verstijf en vlucht'. Als het koppel hierin belandt, is dat het doodvonnis van de relatie. Na een hele lange protest-polka trekt kritische partner A zich terug en trekt partner B hogere muren op. Er ontstaat een ijzige stilte en ze verliezen de relatie.

Onder deze duivelse dialogen zitten emoties verstopt. We onderscheiden de emoties, de mentale gewaarwordingen en het lichaamsgevoel. Vanuit de hypnotherapie bekeken is het eigenlijk een MES-brug die je de partners hier laat benoemen.

Door de dialoog te vertragen en te luisteren, kom je bij de gekwettheid. De partners dienen goed te luisteren, zonder oordeel, en de ander empathisch te valideren in zijn of haar emoties.

Stap 3: het betrekken van emoties. De partners gaan de onderliggende emoties naar elkaar uitspreken en durven zichzelf kwetsbaar op te stellen.

Stap 4: herformuleren in termen van interactiekring, emoties en hechting.

#### Fase 2: verbindingfase

De partners leren hechtingsbehoeften en hechtingsangsten uit te spreken, en daarmee om te gaan. Dit geeft





een nieuwe emotionele verbinding met veel veiligheid.

**Stap 5:** erkennen en aanvaarden van eigen emoties en (hechtings-)behoeften.

**Stap 6:** accepteren van de behoeften en emoties van de partner.

**Stap 7:** herstructureren van de interactie en creëren van emotionele verbinding. De partners kunnen hun hechtingsbehoeften en -angsten uitspreken, ook thuis.

### *Fase 3: bestendingsfase*

De partners kunnen beter zelfstandig problemen oplossen en de rol van de therapeut wordt steeds kleiner.

**Stap 8:** nieuwe oplossingen vinden voor oude problemen. De partners kunnen kiezen voor andere manieren van reageren, omdat ze weten welk verlangen er onder het verwijt zit.

**Stap 9:** bestending van de nieuwe interactiekring, inclusief hechting en verbinding. Door steeds naar elkaar te herhalen welke hechtingsbehoefte er speelt, wordt de verbinding versterkt.

Wanneer partners terugvallen in het oude patroon, ga ik terug naar stap 1."

### **Wat maakt EFT anders dan andere relatie-therapieën?**

"De meeste therapieën zijn gericht op de communicatie en het gedrag. Het koppel leert dan hoe ze beter met elkaar om kunnen gaan en hoe ze hun impulsen onder controle kunnen houden. Dit werkt wel, maar vaak slechts tijdelijk.

Dit komt doordat de prefrontale cortex - waarmee we relativeren - langzamer werkt dan de amygdala, die verantwoordelijk is voor onze emoties. Emoties worden gedreven door onbewuste programmeringen vanuit onze overlevingsstrategieën. Het verlangen naar de veiligheid van emotionele verbondenheid, of de bedreiging van het verliezen van deze verbinding, doet ons reageren vanuit onze primitieve instincten.

Dit is waar de meeste relatietherapieën tekortschieten.

Ze leren partners niet hoe ze verbinding moeten maken of behouden. Met EFT leren partners dat niet zichzelf, maar de duivelse dialogen de gezamenlijke vijand zijn, en dat het uitspreken van de echte, onderliggende behoeften en emoties de verbinding herstelt."

### **Hoe gebruik jij hypnotherapie in de sessies?**

"Aangezien EFT helemaal gaat over onderliggende emoties en behoeften die al ontstaan zijn in de kindertijd, is innerlijk kind werk heel geschikt. Ik heb dit bijvoorbeeld toegepast bij een cliënt die zich altijd bekritiseerd voelde. Via het genogram kon ik zien dat hij zich niet gezien voelde door zijn vader. Zijn vader had ditzelfde gevoel ook gehad bij zijn eigen vader, de opa van mijn cliënt. De pijn in de relatie - de gevoeligheid voor kritiek - kwam door het gebrek aan de emotionele band met zijn vader. In een paar sessies kon de man zijn innerlijk kind geven wat het nodig had en kon hij zichzelf helen. De partner was bij de sessies aanwezig en had geen idee dat dit zo'n groot thema voor hem was. Ze kon hem nu beter begrijpen en meer empathisch zijn. Na deze sessies kon hij zijn eigen reactie (h)erkennen: "Mijn innerlijk kindje wordt nu getriggerd."

In relatietherapie werken we eigenlijk continu met innerlijke kinderen en persoonlijkheidsdelen. De hechtingsproblematiek is de trance waar je de cliënten uit haalt, en je heelt het innerlijk kind.

In fase 3, waarin de partners gaan bepalen hoe ze nu verder gaan, is de tijdlijn ook een fijne methode. Er kunnen hier positieve ankers gecreëerd worden, die meegenomen worden naar de toekomst."

### **Helpt EFT ook als één partner niet naar therapie wil komen?**

"Eenzijdig werken aan relaties is zeker mogelijk, maar ik probeer toch altijd de partner erbij te betrekken."

### **Wat zijn aandachtspunten voor de therapeut?**

"Ik raad aan om innerlijk kind werk niet in de eerste drie sessies toe te passen, zeker niet in het bijzijn van de partner. Het koppel moet aan jou gewend zijn, en jij aan hen. En ze moeten zich natuurlijk veilig voelen bij elkaar.

Je moet goed opletten in welke fase het koppel zich bevindt. Soms denk je dat je in fase 2 zit, maar dan blijk je toch nog in fase 1 te zitten. Aangezien je geen stappen kunt overslaan, moet je terug.

Sommige koppels komen niet verder dan fase 2. Ze kennen hun eigen behoeften en die van hun partner, maar kunnen toch geen verandering aanbrengen in hun manier van reageren. Als de problemen niet op te lossen zijn, kan EFT wel helpen om veilig los te komen van elkaar, met wederzijds respect."



Sigrid Sneijders  
Hypnotherapeut i.o.,  
tekstschrijver  
Redactielid Hypnotherapie  
[www.ikschrijfjouwtekst.nl](http://www.ikschrijfjouwtekst.nl)