

## Interventies uit emotionally focused therapy in mediation

# De therapeutische interventie: kan en mag dat?

De mediator komt regelmatig in aanraking met hoogoplopende emoties. Meestal zijn deze heftige emoties een fase in het mediationproces waarna cliënten de strijdbijl begraven en ze constructief gaan onderhandelen. Maar soms herhalen de emotionele erupties zich gedurende het mediationproces en stagneert de mediation. Bieden aan psychotherapie ontleende, emotiegerichte interventies hier uitkomst?

### praktijk

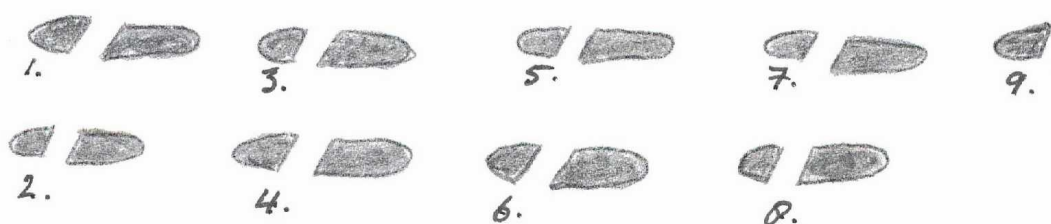
Door **Makiri Muai**

Illustratie: **Tamar Rubinstein**

De strikte scheiding tussen therapeut en mediator is al geruime tijd aan het vervagen. Niet alleen omdat er steeds meer psycholoog-mediators actief zijn, maar ook omdat er steeds meer mediators zijn die zich bedienen van meer psychotherapeutische interventies. Mediators blijken tegenwoordig nieuwsgierig naar functionele ontleningen uit de psychologie en psychotherapie. Invalshoeken als mentaliseren, gehechtheid en demoniseren inspireerden tot publicaties (o.a. Rodenburg & Van der Maarel 2016, Deij 2018) en specifieke programma's zoals *Kinderen uit de knel* (Van Lawick en Visser 2014, Weijers 2018). Maar ook de veranderende praktijk geeft aanleiding tot deze ontwikkeling. Mediators – en ook buurtbemiddelaars – krijgen in toenemende mate

zwaardere problematiek toegewezen waarin de mediator vanwege zijn meervoudige partijdigheid gevraagd wordt om te bemiddelen. Zijn mediators hiervoor toegerust? Verkenningen in de beroepspraktijk wijzen op constructieve samenwerking tussen de reguliere hulpverlening (zoals Veilig Thuis, buurtteam) en de mediators met kennis van psychotherapeutische interventies, juist in complexe zaken. Reden genoeg om daar eens dieper op in te gaan.

In dit artikel richt ik me op interventies zoals die in de *emotionally focused therapy* (EFT) toegepast worden. EFT is een therapievorm voor partners met relatieproblemen, ontwikkeld door Sue Johnson. Zij ontwikkelde een gestructureerde therapie waarin de partners in eerste instantie oog krij-



gen voor het patroon waarin zij ‘gevangen zitten’. Centraal bij EFT staat dat het ruziegedrag voortkomt uit onderliggende emoties die verbonden zijn met onvervulde verlangens en behoeftes. De emoties vormen de ingang tot herstel van de verbinding tussen de partners.

### Emoties centraal

Daar waar voor de faciliterende mediator het betugelen van emoties een eerste stap is naar consensus, zijn de emoties voor de therapeut het echte werkmateriaal. De emotiegerichte therapeut beziet de emotionele erupties als een resultante van onderliggende pijn en angst; de gehechtheidsrelatie is onveilig geworden en het alarm gaat af.

De huidige opvatting is dat de mens, dus ook de volwassene, een grote hechtingsbehoefte heeft en houdt (Johnson 2005, Wagenaar 2014). Ieder mens heeft een ander of meerdere anderen nodig om zich aan te hechten. Als die behoefte onvervuld raakt ontstaat er ‘hechtingspaniek’ (Johnson 2005). De paniek ontstaat doordat de beschikbaarheid en responsiviteit van de ander is geëindigd of afgenomen. Dat kan zijn naar aanleiding van het verbreken van affectieve banden (scheiding, overlijden) of het verminderen van beschikbaarheid door destructieve relatiepatronen (relatiecrisis). De hechtingsangst manifesteert zich in de praktijk in negatieve patronen waarin ruzie, boosheid en woede de boventoon voeren. Maar ook onverschilligheid en terugtrekgedrag komen voor. De gedragsbepalende onderliggende angsten staan vaak niet op de voorgrond. Het is de verdienste

van Johnson dat zij de hechtingsbehoefte in een relationele dynamiek heeft geplaatst en met de ontwikkeling van EFT een antwoord verschaft op deze ontregelende dynamiek. Zij borduurt daarmee voort op het werk van John Bowlby die de hechtingstheorie ontwikkelde op basis van zijn onderzoek naar het gedrag van kinderen in benarde situaties (Bowlby 1940, 1960). Uit onderzoek (Mikulincer & Shaver 2007, Johnson 2004)

## Emoties vormen de ingang tot herstel van de verbinding tussen de partners

bleek dat Bowlby’s observatie over gehechtheid en hechtingspaniek bij kinderen opvallende gelijkenis vertoonde met het gedrag van partners die zich voor partnerrelatietherapie aanmeldden. Uit ander onderzoek bleek dat de emotiegerichte aanpak van EFT een opvallende verlichting bij de partners teweegbrengt en de positieve veranderingen bleken bovendien duurzamer dan bij andere therapievormen (Furrow, Johnson & Bradley 2011). Met andere woorden, emotiegerichte therapeutische aanpak leidde tot blijvende gedragsverandering door de gerichtheid op de fundamentele angst, namelijk de angst om een belangrijke ander te verliezen. De EFT-methode is inmiddels uitvoerig wetenschappelijk onderzocht en geldt als *evidence based* interventie bij partnerrelatieproblemen.

Tabel 1. De negen stappen in Johnsons relatietherapie (EFT) (Johnson 2012)

<b>Fase 1 De-escalatie en inventarisatie</b>
<b>Stap 1 Werkrelatie en de agenda</b> Onderzoek naar knelpunten in termen van ‘hechtingsbehoefte’
<b>Stap 2 Inventariseren van de ‘cirkel’</b> In kaart brengen van de negatieve cirkels waarin deze conflicten worden geuit (zie figuur 1)
<b>Stap 3 Onderscheiden van de primaire en secundaire emoties</b> Niet-erkende emoties achterhalen die aan de interactieposities ten grondslag liggen
<b>Stap 4 Herkadering van het (destructieve) gedrag</b> Het probleem herkaderen in termen van de negatieve interactie (cirkel) en de eraan ten grondslag liggende emoties en hechtingsbehoeftes. De cirkel wordt neergezet als een gemeenschappelijke vijand en de bron van emotionele nood van de partners
<b>Fase 2 Veranderen van de interactie – verdieping</b>
<b>Stap 5 Gevoelens, behoeftes en angsten beleven en benoemen</b> Stimuleren van het herkennen van niet-erkende hechtingsemoties en -behoef-tes en aspecten van het Zelf, en integratie in relationele interacties
<b>Stap 6 Die gevoelens door de ander helpen aanvaarden</b> Stimuleren dat de ander de beleving van de partner aanvaardt en op nieuwe manieren reageert (responsiviteit vergroten)
<b>Stap 7 Veilig verbinden in het hier en nu</b> Mogelijk maken dat behoeftes en verlangens worden geuit, emotionele betrokkenheid opbouwen en verbindende gebeurtenissen creëren, waardoor de hechting tussen de partners opnieuw wordt gedefinieerd
<b>Fase 3 Consolidatie en integratie</b>
<b>Stap 8 Nieuwe taal en gedrag</b> Helpen om nieuwe oplossingen (gedrag) te bedenken voor oude problemen en interacties
<b>Stap 9 Inbedding en integratie</b> Consolideren van nieuwe posities en (ervaren van) nieuwe positieve hechtingsinteracties

### De negen stappen van EFT

Hoe ziet EFT er in de praktijk uit? Bij partners die zich aanmelden voor EFT komen de volgende drie patronen van ruziegedrag het meest voor: aanvallen-aanvallen, aanvallen-terugtrekken en terugtrekken-terugtrekken (De Tempe 2006). De methode blijkt ook nuttig voor ‘systemen’ als het gezin en tevens binnen arbeidsrelaties worden EFT-interventies ingezet. Het vertrekpunt is en blijft de gehechtheid en de hechtingspaniek die ontstaat wanneer – affectieve – verbindingen in gevaar komen.

De therapie bestaat uit drie fasen die elk uit verschillende stappen bestaan. Tijdens de eerste fase gaan partners hun patroon van ruzie maken en ieders aandeel daarin herkennen. Het patroon

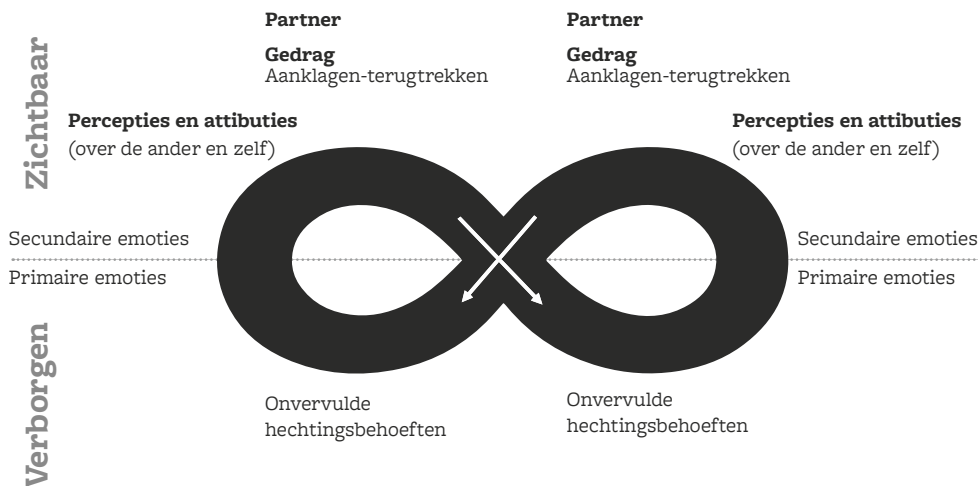
wordt als een cirkel of een dans beschreven waar partners gezamenlijk tegen gaan strijden. Zij gaan ontdekken welke onderliggende emoties en behoeftes aan hun ruziegedrag ten grondslag liggen. Tijdens de tweede fase helpt de therapeut cliënten hun emoties te verdiepen en te verruimen. Dit is een fase waarin verdieping plaatsvindt doordat partners hun onderliggende emoties en behoeftes delen op een manier die gericht is op verbinding. De derde fase is gericht op het bedenken van nieuwe verbindende patronen en aan de bestendiging daarvan.

In tabel 1 zijn de negen opeenvolgende stappen in EFT weergegeven.

### Interventies bij EFT

De *toolkit* van de EFT-therapeut vertoont in de basis overlap met die van de mediator zoals het stellen van open, gesloten of circulaire vragen en luisteren-samenvatten-doorvragen. De gerichtheid op de fenomenen van hechting en hechtingsangst is een fundamenteel verschil met de focus van de traditionele mediator. De houding van de EFT-therapeut is actief, aanwezig en emotiegericht en gebruikt daarbij ‘hechtingstaal’ bestaande uit woorden als verlangen, behoeftes, begrip en geborgenheid. De emotiegerichte therapeut helpt cliënten om door middel van presentie, hechtingstaal en confrontatie in het hier en nu in contact te komen met elkaars onderliggende (primaire) emoties en gebruikt vooral materiaal dat cliënten aandragen. In de eerste fase, maar ook bij escalaties in latere fases, is het herkennen en bestrijden van de cirkel de basis (Johnson 2005, De Tempe 2006). De EFT-therapeut helpt cliënten over en weer te ontdekken hoe het gedrag van de een de ander raakt in zijn onderliggende behoefte aan veiligheid en verbinding. Gedrag als boosheid en huilen worden beschreven als secundaire emoties. Deze komen voort uit de niet direct zichtbare primaire emoties zoals angst voor verlating of angst om niet gewaardeerd te worden.

Elke fase (de-escalatie, verandering van de interactie en de consolidatie- en integratiefase) heeft bijbehorende interventies die zijn gericht op het voelbaar maken van de onderliggende emoties en het (her)verbinden in het hier en nu. Een paar voorbeelden. In de eerste fase komt terugtrekgedrag veel voor en dit vraagt om het motiveren van de terugtrekkende partij om weer mee te doen. Als de ‘terugtrekker’ zich eindelijk blootgeeft, verdient deze de bescherming om dat veilig te kunnen doen. Het verzachten van de ‘aanklager’ is nodig om de cirkel te doorbreken. Ook de emoties van de aanklager worden gevalideerd. Een andere interventie die vooral in de tweede fase wordt toegepast is de *enactment*, waarin de ene cliënt zijn onderliggende angsten en behoeftes uitspreekt aan



Figuur 1. De cirkel van Scott Woolley

de andere. Een interventie die de EFT-therapeut in alle fases inzet is *RISSSC* (*repeat, image, simple, slow, soft, client*), waarbij de therapeut emoties versterkt door zachter en langzamer te praten waarbij hij beelden gebruikt en woorden van de cliënten (Johnson 2005).

Samengevat zou je kunnen zeggen dat met de EFT-methode de onderliggende onbevredigde behoeftes en angsten (primaire emoties) worden geadresseerd, gevalideerd en gedeeld. Hierdoor maken de, vaak blokkerende, secundaire emoties (woede, afgunst) plaats voor positieve verbindende gevoelens op basis waarvan nieuwe verbindende en constructieve gedragspatronen ontstaan. De nieuwe patronen zijn duurzaam omdat die zijn gebaseerd op een veiliger verbinding.

### De mediationpraktijk

De toepassing van emotiegerichte interventies volgens het EFT-model kunnen voor de mediator een verrijking zijn om crises en stagnaties in de mediation te doorbreken. EFT-interventies uit de eerste fase waarbij cliënten hun 'cirkel' gaan herkennen dragen ook in de mediation bij tot verzachting. De primaire behoeftes van alle betrokkenen worden geadresseerd, te weten duidelijkheid, erkenning van de eigen positie en verheldering van de (destructieve) dynamiek. Het destructieve patroon krijgt een eigen identiteit en wordt in EFT-termen als een 'destructieve derde' omschreven. Cliënten kunnen zich daarin herkennen en zich er tevens van distantiëren. Zij kunnen dat doen doordat zij erkenning voor elkaars positie kunnen opbrengen en aan elkaar verwoorden. Dat maakt het mogelijk dat tevens eigen verantwoordelijkheid genomen kan worden voor de destructieve dynamiek. Dit kan bij een mediation waarin cliënten voortdurend escaleren een doorbraak in de

stagnatie betekenen. Een goed doorlopen de-escalatiefase is merkbaar door de voelbare ontspanning en verzachting tussen cliënten.

Een andere bruikbare interventie is de enactment. Dit leidt tot verdieping van het wederzijds begrip. Verandering wordt door cliënten meer doorvoeld tijdens de enactments. Een 'gevoelde' ervaring is de basis voor verandering. Die ervaring leidt vervolgens tot verdere verzachting en stimuleert en bevordert verdere verkenning van de emoties en belangen, waarna in een latere fase meer ontspannen kan worden onderhandeld over oplossingen.

### Kanttekeningen

Over het toepassen van EFT-interventies na een geslaagde de-escalatie in een mediation heerst vooral terughoudendheid. Hoewel eerste ervaringen uit het veld door EFT-getrainde mediators bemoedigend zijn, is er tevens zorg onder psychotherapeuten en mediators over de gepastheid van psychotherapeutische interventies in een ander dan een therapeutisch kader. De vraag is wat de mogelijke nadelige effecten zouden kunnen zijn. Ook is er aarzeling ten aanzien van de inzet van genoemde interventies door niet-EFT-getrainde collegae.

De toepassing van emotiegerichte interventies die verder gaan dan de-escalatie, zoals het doorvoelen van verdrongen en nog niet gevoelde emoties, zijn nog onvoldoende onderwerp van onderzoek (Johnson 2015). Onderzoek naar de methode en de effecten van een emotiegerichte beroepshouding lijkt een noodzakelijke stap om veilige inzet van psychotherapeutische interventies te rechtvaardigen.

Bij mediation blijft primair van belang dat interventies doelmatig worden toegepast. Deskundigheid is noodzakelijk om emotionele escalaties in het hier en nu te hanteren en te helpen transformeren tot een sfeer waarin begrip, erkenning en

## Een emotiegerichte mediator beschouwt de emoties van cliënten meer als werkmateriaal

onderhandelingsbereidheid centraal staan. Een ander aandachtspunt is om systemisch te blijven denken en niet eventuele individuele psychische problematiek die cliënten vaak over elkaar aandragen als ingang te nemen. Kort gezegd, de therapeutisch gerichte interventies zullen dienstbaar moeten zijn aan het kortdurende, systemische en oplossingsgerichte mediationproces.

### Andere werkhouding

Wat vraagt een meer emotiegerichte aanpak van de mediator? Naast zijn procesgerichtheid en empathie beschouwt een emotiegerichte mediator de emoties van cliënten meer als werkmateriaal. Waar de faciliterende mediator meer afstand houdt zoekt de emotiegerichte mediator meer de nabijheid en betrokkenheid op. De laatste neemt meer de regie bij aanhoudend ruziegedrag. Door een betrokken, validerende, meervoudig partijdi-ge opstelling voelen cliënten zich gezien, en komt verandering tot stand (Hafkenscheid 2014). De mediator is in dit proces zelf een veilige en actief validerende hechtingsfiguur. Wat een meer actief participerende houding voor implicaties heeft zou onderwerp van verder onderzoek kunnen zijn.

### Tot slot

Hoewel huiselijk geweld, juridisch procederen, het doen van aangifte bij de politie en dergelijke nog steeds gelden als contra-indicaties voor mediation en EFT zijn er ontwikkelingen bij psychologen om deze contra-indicaties voor EFT bij complexe casuïstiek los te laten (Zoetmulder & De Graaf 2018). De indruk is namelijk dat ook casuïstiek die onder de huidige contra-indicaties valt kan profiteren van EFT (Cnodder 2015, Migerode & Slotmaekers 2018). Verdere kruisbestuiving tussen mediation en EFT ligt voor de hand. Tijdens het EFT-congres in Utrecht in april 2018 presenteerden EFT-geschoolde mediators samen met psychotherapeuten hun inzichten over het EFT-gedachtegoed in de mediationsetting. Mediators laten zich meer en meer bijscholen in emotiegerichte interventies volgens de EFT-methode van Sue Johnson. Let wel, de toepassing van emotiegerichte interventies in de mediationpraktijk vraagt om grote zorgvuldigheid; het induceren van dieperliggende emoties is gemakkelijker dan het *containen* ervan. Deze emoties zijn voor de cliënten vaak rauw, nieuw en overspoelend. Hoe nieuwsgierig mediators ook zijn naar nieuwe interventies, cliënten mogen daar geen schade van ondervinden. Met deze kantteke-

---

## Bemiddelen in strafzaken

Een aandachtsgebied dat zich bij uitstek leent voor de emotiegerichte benadering is dader-slachtofferbemiddeling en mediation in strafzaken. In Nederland heeft mediation in strafzaken sinds 2005 een wettelijke basis (art. 51h Sv) en sinds 2017 ook een, weliswaar beperkt, budgettair kader. Niettemin is het staande praktijk om te bemiddelen in hooggeëscaleerde casuïstiek (Mual 2016). De verwijzingen vanuit het OM of de rechtbank naar mediations in het kader van het strafrecht betreffen voor het grootste deel grensoverschrijdende delicten of vermoedens daarvan zoals huiselijk geweld en mishandeling. Ook in die casuïstiek bloeien heftige emoties op van onstillbare woede tot en met ondraaglijk verdriet. Deze bemiddelingen zijn met een slagingspercentage tegen de tachtig procent op zich al hoopgevend (*Mediation in Strafzaken* 2018).

Uit onderzoek (Blansjaar, Beukers & Van Kordeelaar 2008) blijkt dat bij de ongeveer de helft van de strafzaken er sprake is van enige psychologische of psychiatrische problematiek. Ervan uitgaande dat bij deze problematiek een (pathologische) disregulatie van de emoties speelt lijkt een emotiegerichte benadering verder onderzoek waard. De mediator heeft in deze zwaardere casuïstiek de gelegenheid om de effectiviteit van EFT-interventies in mediation te bewijzen. Onderzoek naar de werkmethode (op initiatief van de beroepsvereniging van de mediators in strafzaken VMSZ) zou daar meer gegevens over kunnen opleveren. Het opstellen van de *best practices* is voor de VMSZ een speerpunt voor 2018-2020.

ningen is de toepassing van EFT-interventies in mediation beloftevol en het waard om verder te ontwikkelen en onderzoeken.

### Literatuur

Blansjaar, B.A., Beukers, M.M. & Kordelaar, W.F. van (red.) (2008). *Stoornis en delict. Handboek psychiatrische en psychologische rapportage in strafzaken*. Utrecht: de Tijdstroom.

Bowlby, J. (1940). The influence of early environment in the development of neurosis and neurotic character. *The International Journal of Psychoanalysis*, 21, 154-178.

Bowlby, J. (1960). Separation anxiety. *The International Journal of Psychoanalysis*, 39, 89-113.

Cnodder, B. de (2015). Hechting en relationeel geweld. Moet er lijm bij, of lucht? In F. Koenraadt, K. 't Lam, L. Eurelings-Bontekoe & M. Lancel (red.), *Hechting of hechtenis?* (pp. 161-177). Oisterwijk: Uitgeverij Wolf Legal Publishers.

Deij, P. (2018). *Zorgvuldig scheiden. Zo ga je beter uit elkaar*. Utrecht: VBK Media.

Furrow, J.L., Johnson, S.M. & Bradley, B.A. (eds.) (2011). *The Emotionally focused casebook. New directions in treating couples*, New York/London: Routledge.

Hafkenscheid, A. (2014). *De therapeutische relatie*. Utrecht: de Tijdstroom.

Johnson, S. (2005). *Becoming an Emotionally Focused Therapist. The workbook*. New York/London: Routledge.

Johnson, S. (2012). *Veilig verbinden. Emotionally Focused Therapy in de praktijk*. Utrecht: Stichting EFT Nederland.

Lawick, J.L. van & Visser, M. (2014). *Kinderen uit de Knel. Een interventie voor gezinnen verwickeld in een vechtscheiding*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

*Mediation in Strafzaken. Infoblad 3* (2018). Uitgave Raad voor de rechtspraak en Openbaar Ministerie.

Migerode L. & Slootmaekers, J. (2018). De hechtingsbetekenis van partnergeweld. In J. Zoetmulder & J. de Graaf (red.), *Emotionally Focused Therapy in uitvoering* (pp. 216-237). Utrecht: Stichting EFT Nederland.

Mual, M. (2016). Praktijkberichten: de mediator in strafzaken. *Tijdschrift voor Herstelrecht*, 3, 64-68.

Rodenburg, T. & Maarel, L. van der (2016). *Vech-*

*ten voor je scheiding, schipbreuk geslaagd*. Utrecht: Uitgeverij Stili Novi.

Tempe, J. de (2006). Emotionally Focused Therapy voor paren. *Tijdschrift Systeemtherapie*, 4, 218-237.

Wagenaar, K. & Quené, H. (2014). Hechting en emoties: emotionally focused therapy. In A. Save-nije, J. van Lawick & E. Reijmers (red.), *Handboek systeemtherapie*, Utrecht: De Tijdstroom.

Weijers, I. (2018). De strijd tegen de vechtscheiding. *Tijdschrift Conflictantering*, 1.

Zoetmulder, J. & Graaf, J. de (red.). *Emotionally Focused Therapy in uitvoering*. Utrecht: Stichting EFT Nederland.



**Makiri Mual** is mediator in familie- en strafzaken, EFT-therapeut en oprichter en voorzitter van de Vereniging van Mediators in Strafzaken.