

Reflectieverslag op video voor registratie als EFT-therapeut

Naam:

Datum:

Fase 1 of fase 2 video:

Naam supervisor:

Instructie reflectieverslag

- Benoem de beweging in de EFT-tango die je doet en noteer de minuten hierbij.
- Benoem de EFT micro interventies die je jezelf ziet doen en op welk moment in de video dit te zien is.
- Benoem wat je vindt dat goed gaat.
- Reflecteer op momenten waarop je achteraf liever iets anders had gezegd of gedaan. Vertel wat je anders had willen doen en waarom.

Voorbeeld

Voorafgaand aan het video fragment: *Tango beweging 1* Reflect present process. T zegt "ik kan je dan niet bereiken voor mijn gevoel" waar S van geschrokken is. In dit fragment zie je Tango beweging 2, 3 en 4 terug. Ik heb de tango bewegingen en EFT micro skills schuingedrukt.

Op **minuut 38** start *Tango beweging 2*: Verdiepen en verhelderen wat er in S geraakt wordt wanneer T zegt "ik kan je niet bereiken".

Min 40: S noemt dat ze denkt dat T teleurgesteld is. Ik noem dan: "schrik -> ik doe het niet goed" (*reframe*). Maar had terugkijkend woord 'teleurstelling' er uit moeten pakken. Dat zou ons helpen om innerlijk werkmodel nog beter te begrijpen middels Reflecteren, Evocatieve vraag en Valideren. 'Ik zie mijzelf dan als teleurstelling in zijn ogen'. 'En dan ga ik mezelf verstoppen, ik begrijp het'. Als ik dan had verdiept op "een teleurstelling in jouw ogen" had dit de emotie wat verder geïntensiveerd denk ik.

Min 46: Einde Tango beweging 2, ik had direct kunnen sturen naar enactment, maar in plaats daarvan vraag ik S: 'Wat zou je fijn vinden dat T nu doet?'. Ik denk dat ik hiervoor heb gekozen omdat ik haar gunde dat ze eerst support voelde van T voordat ze de enactment ging doen. Maar het effect ervan is dat ik haar de kans ontnem om haar hechtingsangst te delen. Een betere optie zou zijn geweest 'slicing it thin' en haar vragen of ze denkt dat T dit weet en of ze dit nu tegen hem zou kunnen zeggen "als ik jou hoor zeggen dat je het moeilijk vindt dat ik mij afsluit, dan schrik ik daarvan. Ik ga denken dat je teleurgesteld in mij bent, wat mij bang maakt dat ik niet oké ben".

Min 47-48: Weer *Tango beweging 2* en *RISSSSC* om "ik ben dan zo bang dat ik niet goed genoeg ben voor jou" te intensiveren en verhelderen. Ik ben blij met hoe ik hier mijn *focus* hervind en *RISSSSC* en erbij blijven *intensiveert* hier S' emotie van angst.

Min 49: *Tango beweging 3*. S deelt met T en dan komt een gevoel van schaamte op. Ik observeer S' neiging om een beetje overspoeld te raken en T's voorzichtigheid. Ik kom er dan weer dichterbij om een beetje te helpen. Had hierin meer kunnen ondertitelen wat er gebeurde: 'Nu gebeurt het ook hé? Juist als je je uitspreekt gebeurt het weer. Kun je vertellen wat er nu gebeurt?'. 'Nu zeg je weer tegen jezelf 'ik ben niet oké' en dan zie je niet meer de liefdevolle ogen van T, die je volgens mij best wel oké vind'. En ik had kunnen vragen: 'En nu, kijk eens naar T, ziet hij er uit alsof hij boos is?'

Ook T had ik meer kunnen ondertitelen. Hij laat aan zijn lichaamshouding zien dat hij dichterbij wil komen. Hij is daarin voorzichtig en afwachtend. Ik had misschien ook eerder kunnen kiezen om T. hierin te steunen. Bijvoorbeeld door: 'D ik zie aan je lijf, je wilt wel naar voren. Kun je zeggen wat je tegen houdt?'. Of: 'Ik zie je aarzelen, vraag maar aan S of dat oké is, als je dichtbij komt'. Zo zou ik de interactie meer tussen hen kunnen laten bestaan.

Deze ondertitelingen hadden hen enerzijds geholpen om het proces in het hier en nu beter te begrijpen en anderzijds was het een mooie wijze van seeding attachment geweest. Ik denk dat ik mij tegen heb laten houden omdat ik niet helemaal vertrouwen in de move 4 bij D, omdat D zo voorzichtig raakt wanneer S bang is.

Min 58: *Tango beweging 4*. Hier ga ik alsnog de voorzichtigheid van T *reflecteren* en *valideren*. Dit helpt hem om woorden te geven aan wat hij voelt wanneer S hem vertelt dat ze soms zo bang is dat ze niet goed genoeg is in zijn ogen. Ik *reflecteer* en *valideer* zijn emoties en help hem om deze aan S te laten zien en uit te spreken. Het naar elkaar toe schuiven op de bank, de zuchten die ze slaken *reflecteer* ik en met *evocatieve vragen* naar de betekenis van die zucht help ik hen om de nieuwe betekenissen te verwerken.