



Heelheid in een versnipperde wereld

Terugblik op het EFT-congres 2022 in de Burgers' Zoo



Sprekersteam EFT-congres 2022



Inhoud

Introductie door Karin Wagenaar	3
Ondergedompeld in de kracht van verbinding – <i>Rommy de Goeij</i>	4
Elkaar ontmoeten vanuit het hart – <i>Marlijn Huurneman</i>	8
'Versnipperdheid begrijpen en omarmen, zodat mensen zich meer en meer kunnen verbinden' – <i>Corien Boers</i>	10
Impressies van de workshops	13
EFT's AIRM van Lorrie Brubacher – <i>Merian van den Berg</i>	14
A Pursuer Softening Experience van Giulia Altera – <i>Judith de Graaf</i>	15
Niet 'ge-heelde' zelf als blokkade tot empathie van Jef Sloodmaekers – <i>Nina Oudshoorn</i>	16
Spiegel je partner van Hester Slagman en Melissa Christoffer – <i>Sieja Lamfers</i>	18
Houd me Vast, Laat me Los van Katja Pereira en Barbara Veldt – <i>Daphne Meuwese</i>	20
Re-piecing' together: attachment heritage and vulnerability van Kyriaki Polychroni – <i>Alice Altinkf</i>	21
Compassie in de Klinische Praktijk van Birgitte Beelen – <i>Tineke Stek</i>	23
Verbindende emotiegerichte groepstherapie van Elien van Oostendorp en Petra Kruijdenberg – <i>Marieke Warnawa</i>	25
Tools for Use of Self van Senem Zeytinoğlu Saydam – <i>Jaap Zoetmulder</i>	26
Masterclass EFIT van Lorrie Brubacher – <i>Jeroen Bakker</i>	28
Masterclass EFIT van Lorrie Brubacher (2) – <i>Caroline Schoenmakers</i>	31
Avondmasterclass The Nested Self van Karin Wagenaar – <i>Ineke Scholten</i>	32
We beginnen na te denken over kinderen – <i>Gianina Frediani</i>	34





Voorzitter Stichting EFT
Nederland

Alle aspecten van ons menszijn kwamen aan bod tijdens het congres. EFT heeft daarin een verbindende en verdiepende rol

Introductie door Karin Wagenaar

Het is alweer drie maanden geleden dat ik aankwam bij Burgers' Zoo en ik herinner me opnieuw mijn opwinding over de komende congresdag. Spannend om een live congres te doen na twee jaar isolatie. Terugkijkend was de opening een indrukwekkende synergie. De dans die ons opwarmde en in beweging bracht, de schok en ontroering in de filmclips in de inleiding, en de daarna volgende persoonlijke presentatie van Kyriaki Polychroni. Het had alles met Wholeness te maken: de natuur, de muziek, het plezier, het leven, de dood, ons samenzijn en de troost die daar vanuit gaat. Voor mij kon de dag al niet meer stuk.

Wat me het meest bijbleef was de 'sense of belonging' van de deelnemers. Na twee jaar geen fysiek contact te hebben gehad, nu ineens een weerzien en lijfelijke ontmoeting. Het thema Wholeness bouwde voort op de vorige congres thema's: joining self and society, intergenerationeel trauma, vertrouwen, EFT en het lichaam. Alle aspecten van ons menszijn kwamen daarmee aan bod. EFT heeft daarin een verbindende en verdiepende rol.

Het congres werd door velen als het 'beste tot nu toe' ervaren. Ik kijk er dankbaar op terug, en ik ben niet de enige, zo blijkt ook uit deze terugblik waarin 16 EFT-therapeuten hun impressies delen.

Nu alweer uitkijken naar de EFT Summit in 2024. Een groot internationaal congres, dat we als Stichting EFT Nederland namens ICEEFT in Canada gaan organiseren. We kijken er naar uit om je daar weer te ontmoeten!





EFT-registertherapeut
en -supervisor

Ondergedompeld in de kracht van verbinding

Impressie door Rommy de Goeij

Schoolreisje

Het voelt altijd weer een beetje als op schoolreisje gaan, een congres. Zeker een EFT-congres in een dierentuin waar we met zoveel dierbare collega's, -al dan niet vaker, meer of minder intensief ontmoet-, samenkomen om eenzelfde soort inspiratie te zoeken, ervaringen te delen en gewoonweg plezierig samen te zijn. En zo'n dag werd het! De context van de dierentuin was schitterend, de organisatie door ASolution en de congrescommissie perfect, de inhoud en ervaringen... Ik heb er zo'n bonte mengeling van indrukken aan overgehouden dat ik er slechts een schets van kan geven.

Dit was wel een schoolreisje voor grote mensen, want naast momenten van playfulness (Dan Hughes) werden we ondergedompeld in diepe emoties en de kracht van verbinding. Die stil maakte, diep ontroerde en een gevoel van heelheid gaven in onszelf en in het contact met elkaar.

Rust en ruimte

Hoe kunnen we rust en ruimte in onszelf vinden om betekenis te geven aan alles wat er op ons afkomt? Hoe kunnen we rust en ruimte in onze relaties vinden terwijl er zoveel breuken, pijn, afstand, onbegrip en gevoelloosheid in de wereld is (of lijkt te zijn)? Hoe kunnen we aanwezig blijven bij onszelf en de ander? Onszelf écht laten zien en er écht voor de ander zijn op de momenten dat we elkaar zo nodig hebben? Precies waar het om ging tijdens dit congres en allemaal vragen die we dagelijks tegenkomen in ons persoonlijk leven, maar zeker ook in ons werk als therapeut. Er is kennis, vertrouwen in een model, ervaring en inspiratie nodig om 'onder water te gaan en weer veilig boven te komen'.

**Hoe kunnen we
aanwezig blijven bij
onzelf en de ander?**

Diep geraakt

Wie bij de start dacht lekker uit te kunnen rusten op deze vrije vrijdag, kwam bedrogen uit. Karin Elich, bekend van de Catharina Dansparade t.g.v. Utrecht 900 jaar, wakte ons tot leven... Goed ademhalen vanuit de buik, hele lijf losmaken, je buurman/vrouw een minimassage geven, weer ontvangen en uitbundig swingen. Het werd meteen duidelijk hoeveel

blijheid en energie er in de zaal en in ons allemaal aanwezig was!

Na de inleiding op het thema door Karin Wagenaar werd Ineke Scholten in het zonnetje gezet en mocht zij het eerste exemplaar ontvangen van haar boek 'Vooruit struikelen in therapie en supervisie'. Ik heb het zelf nog niet gelezen, maar ik heb lovende geluiden gehoord! So don't forget.

Diep geraakt werden we door de trailers van de opnamen van twee gesprekken die Karin met Lidewij en Bart had. De meesten van ons kennen hen als stel uit de films die getoond worden in de online Houd Me Vast-cursus. We hoorden dat Bart ongeneeslijk ziek is en zagen hen met Karin in gesprek over de kracht die ze in zichzelf en samen hebben kunnen ontwikkelen tijdens deze cursus. Ze deelden hun dankbaarheid met haar en ons. En vertelden dat ze in deze laatste fase van zijn leven, waarin zoveel angst kan zijn, ervaren hoe dichtbij elkaar ze staan en hoe krachtig en onverwoestbaar hun liefde is. Net als Karin resoneerden we mee met de emoties van Lidewij en Bart; een ervaring die zich met de best gekozen woorden niet laat beschrijven.

En dit, 'Reflectie, Resonantie en Resilience', werd het thema van de presentatie van de volgende spreker, Kyriaki Polychroni. Zij leefde het voor door haar vloeiende aansluiting op vorige spreker. Wat me het meest is bijgebleven, is de schitterende foto van een Griekse koperen gesp van dé lemniscaat uit de 8ste eeuw voor Christus. Hieruit blijkt maar weer dat kennis en weten eeuwenoud zijn.

Houd me Vast, Laat me Los

En dan waren er natuurlijk de workshops! Zelf bezocht ik die van Katja Pereira en Barbara Veldt en van Elien van Oostendorp en Petra Kruijdenberg.

Katja en Barbara, twee collega's uit dezelfde praktijk in Amsterdam, vertelden ons over het jongste telg aan de EFT-boom: Houd me Vast, Laat me Los. Op luchtige en humorvolle wijze doorspekten Katja en Barbara hun verhaal met eigen ervaringen met hun puberkinderen en de wanhoop die ze daarbij soms ervoeren. Erg navoelbaar voor elke ouder in de zaal en prettig om naar te luisteren na de 'zware kost' van die ochtend.

Houd me Vast, Laat me Los is een training van acht sessies. De training is bedoeld voor ouders van pubers die zorgen hebben over het gedrag van hun kind en mogelijk het contact zijn verloren. Katja en Barbara vertelden over de twee pilots die ze hebben gedraaid: een binnen de Basis- en een binnen de Specialistische Kinder- en Jeugdpsychiatrie. De pilots werden in beide settings positief ontvangen vanwege het contactherstel tussen ouder en kind. De bedoeling is om therapeuten verder op te leiden in deze methodiek, speciaal voor ouders van



pubers. Binnenkort zal het werkboek voor deze doelgroep bij stichting EFT verkrijgbaar zijn.

Als systeemtherapeut vraag ik me af of het hele gezin, en mogelijk bredere context, wel voldoende bediend wordt met deze methodiek en of een enkel aanvullend gesprek met het grotere netwerk niet van grote meerwaarde kan zijn. Dit werd al genoemd in de zaal en deze bevlogen en deskundige collega's nemen het vast mee in de verdere ontwikkeling van deze loot aan de EFT-boom. En voor wie bekend is met de hechtingsgerichte gezinstherapie: er wordt in deze training een soortgelijk proces met ouders en kind doorlopen. Qua doelgroep is er eenzelfde soort verschil als tussen EFT en de HNV-cursus. Wellicht kunnen ze in sommige gevallen zelfs aanvullend zijn.

Verbindende emotiegerichte groepstherapie

Ook was er de workshop van -opnieuw- een vrouwen duo dat in dezelfde praktijk werkt, Villa Verbinding in Hilversum. Elien en Petra begeleiden al jaren een vrouwengroep die werd opgericht tijdens de derde feministische golf. Inmiddels begeleiden ze deze groep al jaren vanuit het hechtingsgerichte perspectief. Zij lieten ons kennismaken met enkele interventies uit de verschillende fasen van behandeling. Zelf konden we in een rollenspel ervaren hoe de therapeuten op ons afstemden en oog hadden voor de veiligheid in de groep. Langzamerhand gingen we patronen herkennen. En als therapeuten beseften we hoe helend ook een dergelijke context kan zijn voor onze cliënten, vanwege de corrigerende ervaringen.

***Ik hoop dat jullie, net als ik,
de rust en ruimte kunnen
ervaren om deze wijsheden
in je te laten resoneren in het
leven van alledag.***

Heelheid

Tussen de workshops door konden we luisteren naar de presentatie 'Wholeness' van Lieven Migerode. De enige presentatie (een beschouwing) waar ik uitgebreide aantekeningen heb gemaakt. Omdat ik steeds dacht "dit moet ik laten bezinken en opnieuw tot me nemen". Zo lees ik terug in mijn aantekening: "Wholeness kan wel ervaren worden, maar we hebben er geen woorden voor (maar we kunnen het wel benaderen in een ontmoeting)", "Two brainedness is wholeness; the presence of the other is basic", "Hoe is je lichaam een gevangenis geworden van je hart?", "When you can name it (reactiviteit), you can tame it", "To describe the whole we need to describe the parts (pas 2 en 3 van de Tango)", "In therapie verzamelen we delen om er een geheel van te maken". En: "Als je meer jezelf wordt, word je meer verschillend van de ander (en daarmee veiliger)". Ik lees ook een schitterende bezinning op het woord 'Heelheid/wholeness': "Therapeuten zijn healers, as a patient you're held by your therapist".



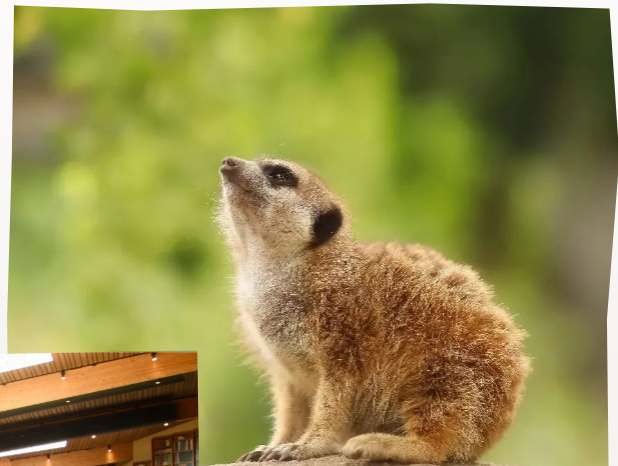
We willen ze 'heelheid' laten ervaren, een gevoel van 'heiligheid'.
Kortom: Wholeness.

Allemaal woorden die naar dezelfde ervaring verwijzen en die Bateson 'complexity' noemt: "Dat is de natuur (en dat zijn wij). En dat is niet hetzelfde als 'complicated', dat is wat wij mensen ervan maken." Het gaat om mentale processen die we kennen en kunnen verhelderen met behulp van EFT. Ik hoop dat jullie, net als ik, de rust en ruimte kunnen ervaren om deze wijsheden in je te laten resoneren in het leven van alledag.

Tot slot...

De bespiegeling van Lieven, de bijdragen van Bart en Lidewij, Karin, Kyriaki, alle workshopgevers en de uitwisseling met jullie, waardevolle collega's, hielpen mij opnieuw om de grote betekenis te beseffen van het therapeutisch proces van fragmentatie naar heelheid. Door middel van Reflectie, Resonantie en tenslotte Resilience. En ik denk dat Lieven, Kyriaki en veel EFT-ers met hen hetzelfde bedoelen: "Resilience is wholeness and is a nearly sacred experience."

Laten we op dit pad voortgaan en elkaar weer ontmoeten op het 8ste EFT-congres in 2024!



Elkaar ontmoeten vanuit het hart

Impressie door Marlijn Huurneman



EFT-registertherapeut
en -gezinsterapeut

Warm bad

Ik heb het congres ervaren als een warm bad, een plek waar spelen en elkaar ontmoeten vanuit ons hart centraal stond. Allereerst trof ik in de ochtend mijn EFT-opleidingsmaatje, wat voelde als een heerlijk weerzien. Zo goed om dagen als deze te hebben, waar we elkaar kunnen treffen en kunnen verbinden! Nog voor de eerste pauze had ik ontmoet, gedanst, was ik aangeraakt (ja heus, echt aanraken, zonder afstand, hoe was dat ook alweer?), had ik gehuild, gelachen, me laten ontroeren, verwonderen en laten verrassen. De start was door het dansen, de opening van Karin, de opnames van Lidewij & Bart en aansluitend de inbreng van Kyriaki, ontwapenend, open, kwetsbaar en eerlijk. Het kleurde mijn bril voor de rest van de dag.

Genoeg handvatten

Ik nam deel aan de workshop 'Spiegel je partner' van Hester en Melissa. Zij vertelden over hoe je cliënten op een ervaringsgerichte manier meer bewust kan maken van eigen lichamelijke waarneming, gevoelens en beweging. En natuurlijk lieten ze ons dit ook ervaren. We deden een bijzondere oefening die cliënten helpt om eigen behoeften op momenten van diepe geraaktheid helder te voelen. Iets waar ik met plezier aan terugdenk. Ik werd geïnspireerd en kreeg genoeg handvatten (met dank aan de info die werd meegegeven) om deze oefening in de therapiekamer in te zetten. Echt een aanrader!

Zo goed om dagen als deze te hebben, waar we elkaar kunnen treffen en kunnen verbinden!

De lunch was overvloedig en zalig, de kraam met boeken werd door velen goed bezocht, het nieuwe boek van Ineke Schouten 'Vooruit struikelen in therapie en supervisie' werd meteen aangeschaft en de dieren van Burgers' Zoo deden de rest.

Heelheid. Ja!

In de middag sprak Jef met een aangename lichtvoetigheid over 'het niet geheelde zelf'. Hij vertelde hoe niet-geheelde delen in iemand maken dat empathisch reageren naar de ander geblokkeerd kan zijn. Ook liet hij oplossingen zien hoe in dezen te handelen. Jef toonde vertrouwen in het gegeven dat wanneer de niet geheelde (trauma)delen meer samenkomen en kunnen helen, empathie naar de



ander vanzelf boven komt drijven. Een mooie uitspraak over empathie die sindsdien met me meereist is: "De tranen van de ander herkennen als je eigen." Jef sprak over de moed om daar uit te komen waar je eigen hart wordt aangeraakt en zeer doet.

Het besef dat wij allemaal zoekende zijn, 'Hoe om te gaan met onze eigen geschiedenis op momenten waarop we pijn van de ander ontmoeten in onszelf', maakt me moediger om juist *daar* te zijn.

Rijk palet

"The cure for pain is in the pain", zei Kyriaki al eerder die dag, waarmee deze ervaren therapeute me een voorbeeld en richting gaf. Toen we ons verzamelden in de congresruimte om te luisteren naar de taal en gedachten van Lieven Migerode, voelde ik vooral intense tevredenheid. Heelheid. Ja! Dat is wat ik heb ervaren deze dag. Het congres als een grote experiëntiële ervaring, met een palet aan emotie, dans, muziek, lekker eten, oefening en taal. Vele delen werden aangeraakt: in mij, tussen ons en in de kleine en grote werelden om ons heen. Op weg naar de uitgang lieten we ons nog verrassen door prachtige vogels in vele kleuren, verscholen tussen het groen.

Toen wist ik met zekerheid, ik kom graag terug. Tot over twee jaar!



**Een palet aan
emotie, dans,
muziek, lekker eten,
oefening en taal**



Versnipperdheid begrijpen en omarmen, zodat mensen zich meer en meer kunnen verbinden

Impressie door Corien Boers



EFT-registertherapeut

Met veel plezier schrijf ik mijn impressie van het congres. Eerlijk gezegd stond ik van tevoren een beetje op scherp. Het is best een financiële investering, zou dat het waard zijn? Ik ben eerder bij congressen geweest (nog niet naar die van EFT) en heb meerdere malen lezingen bijgewoond waarvan ik helaas niet echt onder de indruk was. Je zou dus kunnen zeggen dat ik met een gezonde dosis versnipperdheid aan de dag begon.

Een ware jungle

Zoals jullie weten, was het congres in Burger's Zoo in Arnhem. De start was daardoor bijzonder te noemen. Ik liep een stuk door de dierentuin en op een gegeven moment stond ik voor een nogal donkere, niet echt uitnodigende, glazen deur. Ondanks het glas was het niet goed zichtbaar waar ik terecht zou komen. Ik verwachtte eerlijk gezegd dat ik in een ruimte zou komen waar machines, zoals luchtbehandelingsdingen, veel snoeren en afvalbakken met bijpassende geur zouden staan. Niet een heel fraai vooruitzicht. Ik heb het bordje drie keer gecheckt. Ja, er stond echt 'naar Safari'. Ik heb het er maar op gewaagd. Na een donker gangetje kwam ik terecht in een ware jungle met prachtige fauna, een heerlijk klamwarm klimaat en werd ik begeleid door het gezang van vele vogels. Aldaar zag ik gelukkig enkele bekende EFT-gezichten. Dat was een opluchting, want nu kon ik weer doen alsof ik heel zelfverzekerd wist waar ik naartoe aan het lopen was (gewoon maar de rest volgen).



Bijzondere ontmoetingen

Ik was vrij op tijd en na binnenkomst ben ik met een kop thee aan een tafeltje gaan zitten. Zo kon ik veel mensen zien binnendruppelen. Er waren enkelen zoals ik, alleen aan een tafeltje, en mensen die elkaar klaarblijkelijk al heel lang niet hadden gezien, gelet op de hartelijkheid en knuffels. Er was iemand die hard had gefietst en zijn hoofd afveegde met een zakdoek, zoals een zakdoek hoort te zijn; zo'n echte katoenen.

Opeens kwam er iemand bij me aan het tafeltje zitten. Best spannend, eerlijk gezegd. Ik was nog niet helemaal wakker en ook nog niet zo energiek. En om dan een hele conversatie te moeten gaan



onderhouden... De betreffende vrouw bleek advocate te zijn, wat mij verraste; niet alleen vanwege haar geweldig kleurrijke outfit (ja, ja ik weet het. Dit is een vooroordeel.), maar ook omdat ik EFT en advocatuur nog helemaal niet als samengaand had bedacht. Maar wat geweldig dat EFT ook in deze branche terecht is gekomen. De ontmoeting paste mooi in het thema van de dag: Heelheid (EFT) brengen in een versnipperde (Advocatuur) wereld. (Ja. Ik weet, weer een oordeel...sorry).

Uit de Drentse klei

Al pratend over van alles en nog wat, werk, eigen relaties en verwachting van dit congres, liepen we naar de grote zaal waar de opening gepland stond. En wat een opening was dat! Karin had een danseres gevraagd om ons al dansend en zingend op te warmen. Nu kom ik uit de Drentse klei en ben ik opgegroeid in niemandsland in de kop van Friesland, dus dansen met vreemden (mijn intervisiegroepsleden waren er helaas allemaal niet) is éven een 'hmmm-ga-ik-dit-echt-doen?'-moment. Maar (mijn) advocate met haar Amsterdamse elan, de danseres die er vol voor ging en de fantastische muziek, hielpen me al vrij snel over de streep. Wat was dát geweldig! Iedereen deed mee, op zijn/haar eigen manier. Hoe breng je heelheid in een net-naar-binnen-gedruppelde groep mensen? Zo! Het zette de toon voor de rest van de dag; Minder gespannen en meer los en open minded.

***Het heeft me meer
taal gegeven over het
werk dat wij doen***

Natuurlijk heb ik een kort filmpje naar mijn intervisie-groep gestuurd; 'Jullie missen dit!'

Elkaar binnenlaten

Na het dansen opende Karin met haar lezing dan écht de dag. Ze nam ons mee naar het *waarom* van het thema 'Heelheid in een versnipperde wereld'. Ook legde ze een treffende link van de huidige wereldse zaken, naar het werk dat wij mogen doen, op microniveau. En ze liet ons bij haar binnen op het moment dat het haar even te veel werd, toen ze ons vertelde dat de man van een van de stellen die het Houd-Me-Vast weekend hebben gedaan en wiens opnames op onze EFT-website staan, ongeneeslijk ziek is geworden. Ze mocht met hen in gesprek hierover en een deel van deze twee gesprekken werd aan ons getoond.

Ik heb diep respect voor diegenen die een lezing geven aan een zaal vol mensen. En dat niet alleen doen vanuit hun vak (een rol die ze

hebben), maar ook hun menselijke, persoonlijke kant kunnen én durven laten zien. Zonder de rol en de taak die ze hierin hebben, los te laten. Dat deed niet alleen Karin. Na haar kwam Kyriaki Polychroni op het podium. Een kleine Griekse vrouw, waarvan je zou wensen dat ze je buurvrouw zou mogen zijn. Naast haar treffende, wijze woorden liet ook zij, meegevoerd door de openheid en de coherentie in de zaal, ons even binnen. Ze vertelde dat haar man, met wie ze meer dan 40 jaar het leven heeft gedeeld, zeven maanden geleden overleden was. Ze zette hem even naast haar neer. En zo kwam het dat wij, die allen versnipperd binnenkwamen, steeds meer heel en in eenheid deze dag konden vormgeven.

**Beide sprekers
waren bevlogen,
goed voorbereid en
lieten opnames zien
van hoe hun
woorden er in de
praktijk uitzagen**

Sceptische houding

In de ochtend heb ik de lezing van Lorrie bijgewoond en in de middag die van Jef. Beide lezingen hebben mij geïnspireerd. Beide sprekers waren bevlogen, goed voorbereid en lieten opnames zien van hoe hun woorden er in de praktijk uitzagen. Zodat ook zichtbaar werd voor welk doel, in beleving en gedrag van cliënten, deze theorieën bedoeld zijn. Ik kwam twee bekenden tegen en gedrieën kregen we tijdens de lunch gezelschap van een wat meer sceptische deelnemer. (De kleurrijke, zowel in kleding als karakter, advocate was ik helaas uit het oog verloren. Wat ben jij een ontzettend leuk mens!).

De wat sceptische houding van deze vierde tafelgenoot viel bij ons niet in hele vruchtbare aarde. Ronduit in dorre grond, kan ik eigenlijk wel zeggen. Wel in een heerlijk humoristisch stukje aarde... Gelukkig kon hij meevaren op de luchtigheid van onze reacties en liet hij zich overhalen om een wandeling door de dierentuin te maken tussen de lezingen door. (Deze scepsis was ook weer geheeld).

Geslaagde dag

In de avond heb ik de lezing van Karin bijgewoond. En ook deze lezing heeft me verdieping en verduidelijking gegeven in mijn EFT-kennis. Het heeft me meer taal gegeven over het werk dat wij doen. Ook onze cliënten komen versnipperd, verscheurd, verward, maar met diep verlangen naar heelheid en verbinding, onze praktijken binnen. In de hoop dat we die versnipperdheid begrijpen en omarmen, zodat zij zich meer en meer kunnen verbinden met niet alleen zichzelf, maar ook hun dierbaren.

Kortom... Voor mij was het een zeer geslaagde dag. In kennis, diepgang, gezelligheid en humor. In versnippering, maar vooral: in heelheid. Ik hoop van harte jullie de volgende keer weer te mogen ontmoeten!



Impressies van de workshops



Workshop

EFT's AIRM van Lorrie Brubacher

Review door Merian van den Berg



EFT-registertherapeut
en -gezinsterapeut

Een korte impressie van de workshop: Allereerst merkte ik dat Lorrie wat zenuwachtig was bij de start van de workshop. Ze zei dat het kwam doordat dit een van haar eerste live workshops was sinds corona. Ja, corona. Dat hadden we ook nog. Gevoelsmatig was corona voor mij enorm op afstand en overheersten ontmoeten, genieten, emoties en leren tijdens het EFT-congres.

Meekijken in Lorrie's therapiekamer

Tijdens de workshop liet Lorrie ons meekijken in haar therapiekamer en kregen we prachtige gesprekken te zien. Ook liet ze zien hoe zelfs deze 'oude' rot in het vak soms te snel ging en daar met terugwerkende kracht tijdens de workshop enige schaamte voor uitsprak. Wat door ons weer liefdevol werd gevalideerd. Heel helder was haar uitleg over wat een hechtingskwetsuur is: dat hele specifieke moment, een 'never again'-moment wat een traumatisch gevoel geeft in de relatie. Ze legde vervolgens uit hoe je hier tegenaan loopt in de therapiekamer. Meestal is dat een 'ghost roaring out', als je in fase 2 probeert te werken aan een diepere verbinding. Dit pijnpunt komt dan steeds achter het denkbeeldige stuur te zitten. Je kunt niet meer rationeel bijsturen, want de ratio zit op de bijrijdersplek. Maar wat doe je hier nou mee in de therapiekamer?

**AIRM lijkt op het
vallende blad,
alleen vertraag en
verdiep je nog meer**

Sneller naar de diepe pijn

Als een hechtingskwetsuur in fase 1 voorbijkomt: de-escaleren. In fase 2: dan zet je AIRM in, het Attachment Injury Resolution Model. Dat lijkt veel op het -ons allen bekende- vallende blad, maar bevat nog een verdiepende laag. Je vertraagt en verdiept. De Injured Partner (degene die verwond is) kiest een woord voor de kwetsuur of je benoemt dit zelf, zeker als de IP nog wat schuchter is in het adresseren van het pijnpunt. Je vraagt de Offending Partner (de verwonder) vervolgens om te luisteren, erbij te blijven en écht betrokken te zijn bij het pijnpunt. Wat het verschil is met het vallende blad, vind ik lastig te verwoorden, maar het lijkt 'm te zitten in de pijlsnelle verdieping die Lorrie in haar meegebrachte casuïstiek laat zien. Ze ging voor mijn gevoel sneller naar de diepe pijn toe en niet eens zozeer meer naar wat er feitelijk was gebeurd. Aan het eind werkt ze toe aan het mooi afhechten: het nog een keer helemaal doorlopen van de tango. En dan... is de tissuebox wel leeg. Kortom: Een heldere en waardevolle workshop die ik zó mee ga nemen de therapiekamer in.



Workshop

A Pursuer Softening Experience van Giulia Altera

Review door Judith de Graaf



EFT-docent, -supervisor
en -registertherapeut

De titel en de omschrijving van deze workshop (het zou over Janis Joplin gaan) spraken me direct aan: van verbindingen tussen kunst en therapie word ik per definitie enthousiast. En bij mijn lastigste 'hoofdpijndossier' van dit moment is een moeilijk bereikbare achtervolger precies waar ik mee worstel.

Gepest kind

Giulia neemt ons mee in de wereld van Janis Joplin, één van de 'Club van 27' (muzikanten die zichzelf van het leven beroofd hebben op 27-jarige leeftijd). Documentaire beelden van het leven en optredens van Janis worden afgewisseld met heldere sheets over de hechtingsbehoeften en -angsten van de *pursuer*. Giulia maakt bij de uitleg over de pursuer-positie en de schaamte en zelfafwijzing die eronder zit, gebruik van de proxy voice (praten alsof ze de pursuer is). Hiermee legt ze heel mooi de verbinding tussen de 'casus' Janis en de theorie.

Zelfdestructie

We leren dat Janis een gepest kind is, onbegrepen door haar ouders en een buitenbeentje in de gemeenschap. Ze schreeuwt haar hechtingspijn uit op het podium: "Mamaaaa!" Maar hoeveel succes ze ook heeft, de aandacht van haar fans en haar heroïnegebruik kunnen de afwijzingspijn niet genezen. Pas als ze een geliefde krijgt, vindt Janis de kracht om met drugs te stoppen. Maar als ze toch weer begint te gebruiken, neemt haar vriend afstand. Hij kan haar zelfdestructie niet aanzien. Ze is ontroostbaar, haar teksten worden steeds rauwer en wanhopiger, haar drugsgebruik steeds excessiever. In de nacht dat ze zowel haar ex-geliefde als een paar kennissen wanhopig om hulp vraagt, reageert alleen haar dealer, die haar een fatale dosis drugs bezorgt. Ze sterft moederziel alleen en het duurt een paar dagen voordat ze wordt gevonden. Haar ex heeft inmiddels gereageerd. Hij stelt een ontmoeting voor, maar deze uitnodiging heeft haar te laat bereikt...

**Ze schreeuwt haar
hechtingspijn uit op
het podium**



Universeel en toch dichtbij

Ondanks het behoorlijk extreme gedrag van Janis Joplin heeft Giulia, door haar hechtingstaal en -duiding, het verhaal universeel gemaakt en tegelijkertijd heel dicht bij ons weten te brengen. Het verhaal van een vrouw die op zoek is naar liefde en erkenning, maar zich zo schaamt voor wie ze is dat ze de liefde die haar wordt 'aangeboden' niet toe kan laten. We zijn er allemaal stil van. Janis heeft zich zelden veilig genoeg gevoeld om te kunnen verzachten.

Mij hielp de workshop om zelf te verzachten

Nieuwe empathie

Mij hielp de workshop om zelf te verzachten. Om nieuwe empathie in mijzelf te vinden én op te brengen voor het soms weerbarstige gedrag van de pursuers in mijn kamer.



Workshop

Niet 'ge-heelde' zelf als blokkade tot empathie van Jef Slootmaekers

Review door Nina Oudshoorn

In het kader van het thema 'Heelheid in een versnipperde wereld' ging deze workshop over het niet-geheelde zelf en fragmented self als blokkade voor empathie. Wat mij het meest raakte was de menselijke, authentieke benadering van Jef. Dat was niet alleen te zien in de filmpjes in het contact met zijn cliënten ("Dat is ook moeilijk, man"), maar ook naar ons collega's toe in de workshop. Geen hocus pocus met vaktermen, maar rechttoe rechtaan. Dat was dan ook de boodschap: als een cliënt zijn binnenwereld niet geordend heeft, kan hij geen empathie en compassie opbrengen om de boodschap van de partner binnen te laten komen.



EFT-registertherapeut



Lego-stukjes

Jef gebruikte de metafoor van een doos Lego die omgekieperd wordt over de grond. De ongeordende Lego-stukjes zijn de niet-geheelde delen in iemands binnenwereld. Als wij, therapeuten, die stukjes helpen ordenen, wordt het een compact en overzichtelijk geheel. De cliënt kan deze stukken van zichzelf nu begrijpen en opzijschuiven om de boodschap van de partner binnen te laten komen. En uiteraard kan hij het nieuwe begrip over zijn niet-geheelde stukken ook weer delen met zijn partner (als deze wederom zijn niet-geheelde delen geordend heeft en het binnen kan laten komen).

Duiden en ordenen

Wat ik hiervan meeneem naar mijn dagelijks werk met cliënten is enerzijds het stukje installeren van transparantie en voorspelbaarheid: "Mogen we stilstaan bij wat er nu allemaal in jou wordt geraakt? Dat doen we niet om te graven en iets pijnlijks open te trekken, maar om het te duiden en in jou te ordenen. Zodat jullie met empathie en compassie naar elkaar kunnen luisteren". Anderzijds is me het belang van het zorgvuldig ordenen van de 'lego blokjes' aan beide kanten duidelijk geworden, vóórdát we toewerken naar een enactment met de geordende delen. Jef zei hierover: "Anders moet je daarna heel hard aan de slag met catching the bullet en lijkt het harde werk van ordenen voor niets te zijn geweest. Zonde. En dan kun je gewoon terugvallen op de cirkel en eerst aan de andere kant verdiepen. Dat je altijd weer terug kan naar de cirkel is echt briljant bedacht van Sue Johnson." En zo is het maar net.

Als een cliënt zijn binnenwereld niet geordend heeft, kan hij geen empathie en compassie opbrengen om de boodschap van de partner binnen te laten komen



Workshop

Spiegel je partner van Hester Slagman en Melissa Chrisstoffer

Review door Sieja Lamfers



EFT-therapeut

Al jaren voel ik me aangetrokken tot lichaamsgericht werken, omdat het zo direct en ervaringsgericht is. Toepassen is echter minder vanzelfsprekend. Ik ben dan ook nieuwsgierig gespannen als ik me onderdompel in de workshop 'Spiegel je partner'.

Arousal

Blootsvoets staan Hester Slagman (dans- en bewegingstherapeut en EFT-therapeut) en Melissa Chrisstoffer (psychomotorisch therapeut) op de grond als ze zichzelf introduceren en de opzet en bedoeling van de workshop vertellen. In het kort gaat deze workshop over emoties en de theorie van de window of tolerance en daarmee de mate van arousal. Hester maakt verbinding met de schemagerichte therapie en benoemt de kwetsbare kind-modus en de gezonde volwassen-modus. In 2016 heeft ze hier, samen met Minke van de Kamp, een artikel over gepubliceerd in het Tijdschrift voor Vaktherapie. Al snel gaan we het allemaal aan den lijve ondervinden.

Spiegeloefening

Er liggen twee koorden op de grond die de ruimte verdelen en de window of tolerance aangeven. We mogen ons verdelen over de ruimte aan de hand van de vraag: "Waar bevind je je nu qua arousal?" We vertellen wat we voelen in ons lijf. Dat zijn voor ieder verschillende sensaties: hoge hartslag, warme opvliegers, rustige ademhaling, druk op de borst, stevigheid in de ledematen, kriebel in de maag. Na deze bodyscan activeren we ons lichaam door rond te lopen in de ruimte en het lichaam te draaien, rekken en schudden. Vervolgens mogen we gronden door bewust contact te maken met de vloer, eventueel door de schoenen uit te trekken. Vervolgens kiezen we een partner met wie we de spiegeloefening gaan doen. Het is prachtig hoe we vervolgens puur door houding en beweging emoties kunnen laten zien en veranderen. Zonder iets aan de ander uit te leggen, mag de één een communicatiepatroon verbeelden dat spanning oproept.

***Het is prachtig hoe
we vervolgens
puur door houding
en beweging
emoties kunnen
laten zien en
veranderen***

Felle blik

De houding die mijn partner aanneemt, is eentje die defensie laat zien: de armen gebogen, een elleboog in mijn richting geheven, de benen in actiestand en een felle blik die uit haar ogen schiet. Ik mag haar bestuderen en vervolgens naast haar gaan staan in dezelfde houding,

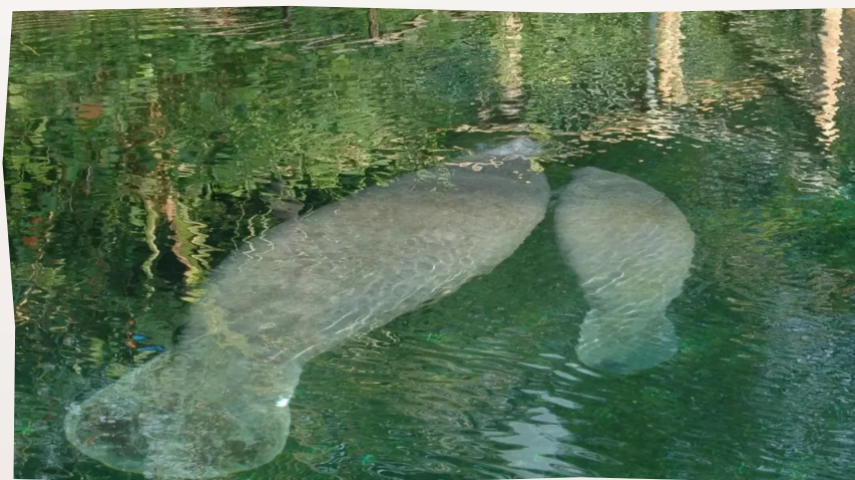
waarop zij de houding loslaat en mij bestudeert. Dan legt zij een hand op mijn middenrug en vervolgens laat ik mijn armen zakken, mijn adem rustiger worden, kom ik rechtop staan en voel ik de troostende warmte van haar aanraking. In de volgende stap neemt mijn partner opnieuw haar starthouding aan en mag ik dezelfde troostende aanraking bieden. Na deze intensieve oefening lopen we beiden wat rond om het opgeroepen gevoel en de ervaring te kunnen integreren. Tenslotte worden de rollen omgedraaid. Nu begin ik met een houding als antwoord op een spanningsvol moment dat ik me herinner vanuit de communicatie met mijn partner. En weer eindigt de oefening met een steunend en verbindend gebaar.

Voelen en ervaren

Een dergelijke interventie kan partners helpen te ervaren wat het lichaam uitdrukt als het onder stress staat. Het laat de lichaamshouding en de beweging van de partner zien als deze verdoofd, uitgeschakeld, gespannen is of in de aanvalsstand staat. Ook laat het zien hoe de ander het spiegelen beleeft en hoe helpend een aanraking of verbindende beweging dan kan zijn. Voor alles gaat het om het voelen en ervaren. Spiegelen helpt om bewust te worden van – tot dan toe – onbewuste ervaringen en gevoelens. Als je deze oefening als therapeut met een stel gaat doen, kun je daarna het model van de cirkel gebruiken om (weer cognitiever) duidelijk te maken wat er triggert in het patroon, wat er vanbinnen gevoeld wordt, wat men dan doet en wat men nodig heeft.

Experiment aangaan

Ik voel me letterlijk geraakt en bewogen. Wat een mooie ervaring. Ik merk opgetogenheid en enthousiasme onder de collega's. Ook voel ik meer stevigheid om het experiment maar eens aan te gaan met mijn cliënten!



***Ik voel me letterlijk
geraakt en
bewogen***





Psycholoog en
onderzoeker

Workshop

Houd me Vast, Laat me Los van Katja Pereira en Barbara Veldt

Review door Daphne Meuwese

Ik kijk naar een foto van een zeer rommelige kamer. Katja en Barbara vragen vervolgens wat deze foto bij ons oproept. Daarna volgt een oefening waarbij we onze eigen tienerkamers inbeelden. Helemaal EFT om op deze manier een zeer interessante workshop te introduceren die valideert hoe lastig het kan zijn voor zowel puber als ouder(s).

Hechtingsbehoefte van pubers

In dit aangepaste Houd me Vast-preventieprogramma worden ouders van pubers in een groepsformat geholpen meer bewust en responsief te zijn op de hechtingsbehoeften van hun kind. De puber wordt individueel geïnterviewd om zo helderheid over zijn of haar behoeften te krijgen. In een gezinsgesprek komt alles vervolgens samen. De ouders onderling sluiten weer in groepsformat af. De eerste ervaringen van Katja en Barbara met dit aangepaste format en werkboekje in de GGZ klinken veelbelovend. Uit het publiek komen vele ideeën waar dit programma nog meer gegeven zou kunnen worden: van gezondheidscentra tot maatschappelijk werk en scholen.

Wat mooi dat EFFT, en daarmee verbondenheid, op deze manier voor gezinnen steeds meer binnen handbereik komt.



Overweeg je deze training te geven? Meld je dan aan voor de tweedaagse op 15 en 16 december.

Deelnemers zijn na de training in staat zelfstandig deze partnertraining op te zetten en uit te voeren. Valkuilen en tips rondom de inhoud en praktische uitvoeren komen aan bod. Aanmelden kan via deze [link](#).



EFT-therapeut

Workshop

Re-piecing' together: attachment heritage and vulnerability van Kyriaki Polychroni

Review door Alice Altink

Een mooie opkomst bij de workshop van Kyriaki, ik telde bijna dertig geïnteresseerden. We maakten in een kring kennis met elkaar. Ik dacht nog, dit gaat wel een tijdje duren, maar omdat iedereen wel iets persoonlijks te zeggen had, was elke kennismaking weer een nieuwsgierig-naar-meer-stemmende.

Baken van rust, kracht en wijsheid

Kyriaki zat nog midden in rouw om haar -zeven maanden geleden- overleden man en had zichzelf al voorgesteld aan het begin van de dag. Samen met Karin had ze de toon gezet voor de intieme sfeer van de totale congresbevolking. De natuurlijke wijze waarop beide vrouwen met hun gevoelens van geraaktheid en verdriet omgingen, raakte ons allemaal. Ondanks haar grote verdriet had Kyriaki haar zaakjes goed op orde en wat me daarin het meeste trof, was dat ze niet zoveel hoefde te doen. Ze zat er als een baken van rust, kracht en wijsheid.

Veel compassie

Na de kennismaking vroeg Kyriaki ons om een partner te kiezen en tegenover elkaar te gaan zitten in ontspannen houding, met de ogen dicht. Ze vroeg vervolgens om onze overleden dierbaren de revue te laten passeren en er een uit te kiezen. Daarna gingen we op onderzoek uit: wat hadden we van deze dierbare meegenomen (duidend op het hechtingserfgoed en culturele achtergrond)? Wat hadden we hem of haar nog willen zeggen? Daarna vroeg ze ons deze ervaringen te delen met onze partner van dat moment. Mijn partner was in tranen. Ik voelde veel compassie en vroeg haar of ik mijn hand op haar been mocht leggen, zodat ze met haar ogen dicht nog een tijdje kon blijven huilen. Zelf was ik verbaasd om ineens, tussen al mijn doden, mijn stief-grootmoeder te ontmoeten. En haar te kunnen zeggen wat ze voor mij betekend had ten tijde van mijn puber-zeer. Dat was verrijkend.

Nabijheid

Tijdens het delen hadden we het al snel over onze vaders en voordat we het wisten werd ons gevraagd om een viertal te maken: van onze inmiddels gezamenlijke eenheid en die van een andere. Ook daar



kwam weer snel een nabijheid in het delen. De heftige emoties die loskwamen, bezorgden ons meteen een gevoel van verbondenheid en het 'elkaar niet los willen laten'. Uiteindelijk gebod de tijd ons te stoppen. Kyriaki gaf ons een stukje papier om in een paar woorden op te schrijven wat de ervaring ons had geleerd. Terug in de kring schreef ze deze ervaringen van elk viertal op. Het wonder van haar manier van werken heeft mij ontzettend geïnspireerd: Ze reeg alle ervaringen als een ketting aan elkaar, waardoor het een organisch geheel werd. En alsof ze dit al jaren had voorbereid, verbond ze onze ervaringen met de lijm van haar eigen kennis over wat er van eenieder van ons te leren viel en gaf dat aan ons terug. Bijvoorbeeld: Hoe je nabijheid kunt creëren als je rouw of persoonlijke ervaringen deelt. Of dat het louterend kan werken als je vanuit je diepste binnenste verdriet of vertwijfeling deelt. Dat dit een zeer snelle manier van je verbinden is, als de ander daarvoor open staat. Dat je elkaar dan vervolgens niet meer los wil laten, maar juist aan je hart wilt drukken. Dat je ook kunt loslaten als je hebt vastgepakt. Dat het verliezen van een dierbare niet betekent dat je alles van die persoon kwijt bent, maar ook dat je altijd een deel bij je houdt. De aaneengeregen lessen liet ze naadloos aansluiten bij haar eigen verhaal waar ze de workshop mee afrondde: "Mijn man stierf in mijn armen, ik vertelde hem hoe dankbaar ik was. Voor ons leven samen en voor onze dochters. Toen gaf ik hem toestemming om te gaan, terwijl ik hem streelde en tegen me aan hield." Ze vertelde hoe hij meteen daarna vredig en in liefde stierf. Holding on and letting go...

Het verliezen van een dierbare niet betekent dat je alles van die persoon kwijt bent, maar ook dat je altijd een deel bij je houdt

Gouden sluiting

Deze krachtige vrouw gaf ons een aaneengesmede ketting met voedzame koekjes van eigen deeg en voegde zichzelf daar als gouden sluiting moeiteloos aan toe. In haar kracht, liefde, verdriet en eenvoud hield ze mij een spiegel voor van menselijke verbondenheid in al haar diepte: Dank je wel, Kyriaki!





EFT-docent en -
registertherapeut

Workshop

Compassie in de Klinische Praktijk van Birgitte Beelen

Review door Tineke Stek

Love and compassion are necessities, not luxuries.

Without them humanity cannot survive.

Dalai Lama

Compassie sluit niemand uit. Zij omvat vriend en vijand – mensen, dieren, planten, in al hun diversiteit. En ja...ook onszelf. Als therapeuten zijn we vaak heel invoelend, mild en ruimhartig naar onze cliënten. Maar zijn we dat ook naar onszelf? Birgitte is GZ-Psycholoog, Systeemtherapeut en opleider en supervisor voor de NVRG, EMDR-Practitioner en Kinder- en Jeugdpsycholoog, ook geschoold in SensoriMotor Psychotherapie en Mindfulness- en Compassietrainer. Daarnaast is zij family mediator en gespecialiseerd in Internationale Kinderontvoeringszaken en geeft ze trainingen en lezingen voor het internationale Netwerk van advocaten, Mediators, Rechters en zorgprofessionals.

Open en kwetsbaar

De workshop die Birgitte Beelen op het congres gaf, was gebaseerd op Mindfulness Based Compassionate Living (MBCL), ontwikkeld door Frits Koster en Erik van den Brink. Birgitte is door hen opgeleid en een ontzettend bevlogen, veelzijdige vrouw. Op het congres bracht ze in kaart wie ze is: een prachtige combinatie van ervaring en kunde met openheid en kwetsbaar naar zichzelf en de deelnemers toe. Als we zelf met meer mildheid en compassie met onszelf omgaan, heeft dat een enorme impact op hoe we met cliënten werken. Maar hoe doen we dat in een maatschappij waarin we vooral veel doen en minder 'zijn'?

**Als we zelf met
meer mildheid en
compassie met
onzelf omgaan,
heeft dat een
enorme impact op
hoe we met
cliënten werken**

Moed

Compassie met en naar jezelf is een essentiële stap om diepgaand in contact met cliënten te treden. Compassie is het vermogen om betrokken te zijn bij pijn en lijden van jezelf én anderen, maar ook de moed hebben om er iets aan te doen. Vaak wordt hierbij het voorbeeld aangehaald van de vogel die twee vleugels nodig heeft om te kunnen vliegen. Zo hebben we twee kwaliteiten nodig om compassie tot bloei te laten komen:

1. **Mindfulness:** bewust aanwezig zijn bij het leven zoals het zich voordoet van moment tot moment.

2. **Heartfulness:** hartelijkheid en vriendelijkheid.

Basis van compassie

Soms is compassie bij mensen, om wat voor reden dan ook, minder tot bloei gekomen. Maar het oprecht mooie is: we kunnen dit ontwikkelen! Wetenschap toont aan dat meer (zelf)compassie leidt tot een kwalitatief beter leven, op zowel fysiek, emotioneel als rationeel niveau. De veerkracht neemt toe, angst en depressie nemen af. In de workshop stond Birgitte stil bij het fenomeen '(zelf)compassie'. Aansluitend werd er gezamenlijk verdiept aan de hand van drie emotiereguleratiesystemen die aan de basis liggen van compassie:

- **Het gevaarsysteem:** getriggerd door angst het niet goed te doen, fouten te maken, afkeer naar jezelf.
- **Het jaagsysteem:** aangewakkerd door prestatiegerichtheid, het zoeken naar- en gericht zijn op erkenning, beloning, status.
- **Het kalmeringssysteem:** gericht op tevredenheid, zorgzaamheid en vriendelijkheid.

Uit balans

Aan de hand van het 'Handmodel van het brein' van Daniel Siegel nam Birgitte ons mee in hoe bovenstaande drie systemen op neuropsychologisch niveau werken en uit balans kunnen raken. Door middel van oefeningen stond Birgitte stil bij hoe de systemen in onszelf werken, zowel in het dagelijks leven als in onze rol als professional. Enkele vragen die aan bod kwamen waren: Welk systeem is bij jou, in welke situatie, het meest actief? Welke ervaringen of personen in je eigen geschiedenis hebben een belangrijke rol gespeeld bij de ontwikkeling en het manifesteren van deze systemen? Wat was de grootste angst en dreiging? Welke strategie heb je ontwikkeld om jezelf te beschermen? Hoe werkt dat nu door in je leven? Na deze inzicht gevende oefening sloot Birgitte af met een metta-meditatie. Door deze meditatie sloot iedereen geïntegreerd af en kon men prachtig, tot rust gekomen de workshop weer verlaten.

**Welk systeem
is bij jou, in
welke situatie,
het meest
actief?**

Training MBCL

De workshop vormde een klein stukje van de 8-weekse training (Mindfulness Based Compassionate Living - MBCL) die Birgitte geeft. In deze training wordt heel gericht stilgestaan bij de verschillende systemen. Deelnemers leren hoe ze deze in zichzelf kunnen onderkennen en daarmee ook voor cliënten in kunnen zetten. In het kort: door te voelen, te voeden en weer meer 'heel' te worden.





EFT-therapeut

Workshop

Verbindende emotiegerichte groepstherapie van Elien van Oostendorp en Petra Kruijdenberg

Review door Marieke Warnawa

Na een spetterende opening waarin we elkaar dansend mochten ontmoeten, werd het stil in de zaal. We kregen een prachtig ontroerend filmpje te zien, waarin de kracht en verbondenheid van EFT zo intens voelbaar was. De dag was nog maar net begonnen en allerlei gevoelens en emoties hadden de revue al gepasseerd. Dit belooft een fijne en inspirerende dag te worden.

Kring

De workshop van Elien van Oostendorp en Petra Kruijdenberg over verbindende emotiegerichte groepstherapie was een prachtig vervolg op de opening. Na een korte introductie werden we als groep in beweging gezet en mochten we ervaren hoe het is om een deelnemer te zijn. We gingen in een kring staan en verplaatsten ons in een cliënt. We liepen de kring rond en herhaalden steeds waar we goed in waren. Door te herhalen, krijg je steeds meer vertrouwen in je kwaliteiten. Daarna moesten we opschrijven wat we wilden loslaten. Het visueel maken, zette de oefening extra kracht bij en zorgde voor een mooie dynamiek binnen de groep.

Onderlinge verbondenheid

Elien en Petra wisten in een mum van tijd een veilige context neer te zetten, waardoor de spanning kon zakken: iedereen durfde te zeggen waar hij/zij goed in was en wat hij/zij wilde loslaten. Ook de kracht van een groep werd meteen voelbaar. Gelijk was er (h)erkenning, wat fijn was voor de onderlinge verbondenheid. Daar waar iets gebeurde in onderlinge interacties waren Elien en Petra snel ter plekke. Op die manier kregen ze het voor elkaar om zelf, maar ook onderling – en daardoor dus ook met de groep – in verbinding te blijven. Heel knap! Daarna gingen we aan de slag met oefeningen. De combinatie van 'doen' en 'ervaren' binnen een veilige context was erg inspirerend.

**De kracht van
een groep
werd meteen
voelbaar**

Knap

Voor mij was het goed om weer te voelen wat de kracht van een groep kan zijn. Elien en Petra hebben laten zien én voelen hoe verbinden, maar ook identiteit vormen, binnen een groep tot stand kan komen. Knap hoe ze deze context samen hebben neergezet tijdens de workshop. In verbinding met zichzelf en goed op elkaar afgestemd als duo, waardoor er een fijne, veilige leeromgeving ontstond! Toch eens kijken of ik zelf weer met een groep aan de slag kan. Ik heb genoten.



EFT-docent, -supervisor
en -registertherapeut

Workshop

Tools for Use of Self van Senem Zeytinoğlu Saydam

Review door Jaap Zoetmulder

Senem Zeytinoğlu Saydam is psycholoog, relatie- en gezinstherapeut uit Istanbul, Turkije. Ze is assistent hoogleraar aan de Universiteit aldaar en heeft een eigen praktijk. Jarenlang heeft ze gestudeerd, gewoond en gewerkt in Amerika en ze is specialist op het gebied van complexe gezinssystemen. Met name gezinnen met trauma. Ze is opleider systeemtherapie en trainer EFT/EFFT en combineert ook schematherapie en EMDR met relatie- en gezinstherapie.

Geïnspireerd door Aponte

Een deel van haar studie in Amerika heeft ze gevolgd bij de bekende structurele- strategische gezinstherapeut Harry Aponte. Ook werkte ze regelmatig met hem samen. Senem is geïnspireerd geraakt door Aponte's Person-of-the-Therapist Training (POTT): een leidraad om het model 'Het Zelf van de therapeut' op effectieve wijze in therapie te gebruiken. Over dit model zijn een aantal artikelen en het boek 'The Person of the Therapist Training Model: Mastering the Use of Self' (Aponte and Kissil, 2016) verschenen.

Meer empathie

Senem neemt ons op een mooie en persoonlijke manier mee in dit model. Een kernbegrip in het model is 'Signature theme': het bewustzijn, acceptatie van- en kunnen werken met de persoonlijke thema's van de therapeut die kunnen mee resoneren in de therapeutische praktijk. Het doel is om meer empathie voor onszelf en onze cliënten te creëren. Na een paar theoretische PowerPoint dia's start Senem een geleide

fantasie die vrijwel de gehele workshop duurt. Tijdens deze innerlijke reis daagt zij deelnemers op milde wijze uit om de worstelingen, onzekerheden, missers en blokkades in ons leven én therapie te verkennen.

Reeks vragen

Een belangrijk onderdeel van deze verkenning is steunende, accepterende en validerende taal en een hele reeks van vragen. Over ons leven buiten de therapiekamer, onze blokkades en schaamte. Denk aan vragen als: Wat is –door jouw leven heen– je grootste angstbron? Is er iets over jezelf waarvan je wilt dat anderen dat niet te weten komen? Hoe zorg je ervoor dat anderen het niet zien? Gaandeweg verplaatst Senem de aandacht van ons persoonlijke leven naar ons handelen in de therapiekamer en casusvoorbeelden. Langzaam maar zeker ontvouwt zich –zo blijkt in de nabespreking– onze worsteling, waardoor we onze persoonlijke ‘signature themes’ op het spoor komen. Verbanden, behoeften en hulpbronnen worden helder. Mooi! Zelfs interventies die oppoppen en die blijf geven van veel meer empathie voor ons als werker én voor onze cliënten. In de nabeschouwing merken meerdere deelnemers op dat deze werkwijze iets weg heeft van EFIT.

**Zo kwamen we
onze persoonlijke
'signature themes'
op het spoor**

Wil je meer over POTT lezen? Aponte en Kissil hebben een artikel geschreven met de lange titel: ‘If I can grapple with this I can truly be of use in the therapy room: using therapist own emotional struggles to facilitate effective therapy.’

Het artikel is gratis te downloaden via deze [link](#):





EFT-docent en -
registertherapeut

Masterclass

Masterclass EFIT van Lorrie Brubacher

Review door Jeroen Bakker

**Verandering
van het 'Zelf' is
inherent
interpersoonlijk**

Het verschil kon niet groter: van het bamboe in Burgers Zoo's naar het glanzende marmer van 'Van der Valk' in Duiven. De masterclass van Lorrie Brubacher op zaterdag is een gigantische kers op de taart na het 7e EFT-congres van de vrijdag ervoor. Klein van stuk die Lorrie, maar oh oh, wat een scherpste en bezieling. Niet geïmponeerd door een hele batterij aan EFT-trainers op de eerste rij leidde ze ons met vaste tred door de EFIT-tango. Het motto? Als er geen ontmoetingen met anderen zijn in het hier en nu, zoals bij EFT of EFFT, dan creëer je die ontmoetingen gewoon imaginair tijdens individuele therapie. Want verandering van het 'Zelf' is inherent interpersoonlijk. Het krijgt nu eenmaal vorm in emotionele boodschappen in dialoog met een (imaginaire) ander.

Helende kracht

Het is een logisch gevolg van gehechtheid als routekaart voor alle vormen van EFT: de helende kracht van emotionele connectie 'for transforming emotional disorders into emotional fitness: flexibility, connectedness, resilience and efficacy'. Ook EFIT is depathologiserend en ontdiagostiserend: inter- of intrapersoonlijke 'problemen' worden vooral gezien als patronen in de emotieregulatie. Dit was ooit de beste overlevingsstrategie, maar wordt uiteindelijk een patroon dat de cliënt gevangen houdt. Een patroon dat gevalideerd en gerespecteerd moet worden op wat het ooit voor de cliënt deed. Ze verwijst naar Barlow et al (2018) die als kern van alle 'stoornissen' noemt: overweldigende, negatieve ervaringen met een gevoel van oncontroleerbaarheid en beleefd gevaar. Denk aan welke vorm van onveiligheid in relatie tot een ander en je bent er.

Verbinding als bron van verandering

Ook EFIT is positief en hoopvol en gericht op veilige verbinding als bron van verandering. Door een veilige verbinding komen oude patronen in een positieve spiraal, waardoor de 'oude' last verdwijnt. Dat klinkt natuurlijk weer gemakkelijker dan het is, zoals wel vaker in EFT-land. Maar Lorrie nam ons gelukkig mee bij de hand. Ik geef paar voorbeelden uit de veelheid der dingen van de dag:

- Ze liet ons in beweging 1 van de tango oefenen met reflecteren zonder vragen te stellen: onverwacht en onwaarschijnlijk moeilijk. Wat hielp: erop vertrouwen dat focus helpt. Emoties bieden als het ware een geopende deur aan. Volg de deur die via de ervaring voor je geopend wordt, in plaats van aan te kloppen op dichte deuren. En zorg als therapeut voor maximale aanwezigheid en beschikbaarheid in het hier en nu van het gesprek. Dat doet er écht toe.
- In beweging 2 van de tango gebruikte Lorrie een auto als metafoor voor de primaire emotie/gehechtheidsangst. De auto heeft vier deuren die toegang geven tot de angst: de deur van de trigger ('limbic appraisal of danger': veilig: toenadering; onveilig: afstand nemen), de deur van de lichamelijke gewaarwordingen, de deur van de 'action tendency' en reactieve, secundaire emoties en tot slot de deur van de betekenis van dit alles in termen van gehechtheid. Heb élk van de deuren in het vizier, vertraag, focus en verdiep. En de emotie leidt je weer de weg.
- Beweging 3 van de tango gaat over het creëren van imaginaire ontmoetingen, 'SHAPE encounters'. Deze ontmoetingen mogen stap voor stap en heel gericht vormgegeven worden. Wat is het doel daarvan? Het doel is om zicht te krijgen op de emotionele plekken waar de cliënt steeds opnieuw vastraakt. Om vervolgens toegang te krijgen tot kernkwetsbaarheden en vervolgens richting geven aan nieuwe basisemoties en emotionele reacties.

**Zorg als therapeut
voor maximale
aanwezigheid en
beschikbaarheid in
het hier en nu**

Verder kwam het SHAPE-model aan bod. Een handvat voor in de praktijk:

Simplify & sharpen: geef (letterlijk!) woorden aan de precieze boodschap.

Heighen the emotional experience: gebruik RISSSSC om de emotie te verdiepen.

Anticipate encounter with other: help een beeld te vormen van die ander en het moment (maak het levend!). Probeer nu te benoemen wat er gezegd zou kunnen worden.

Present message: help de cliënt deze woorden -in het hier en nu- ook daadwerkelijk te laten zeggen (hardop of in zichzelf).

Engage: help de imaginaire uitwisseling ontstaan; herlabel hindernissen.

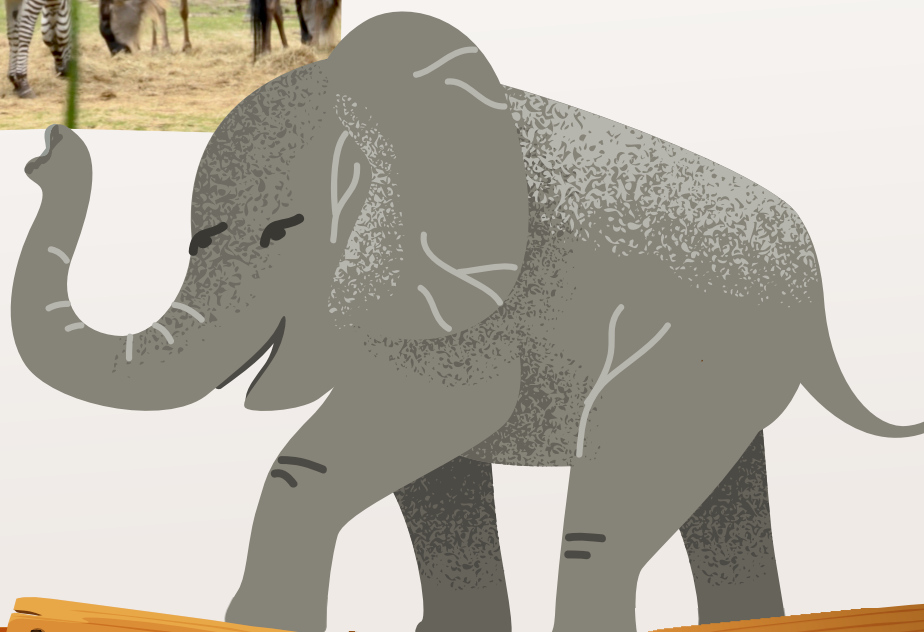
Als er daders in beeld zijn, laat de keuze of de daders ook kunnen reageren dan aan de cliënt. Regie is essentieel. Net als afstemming van de therapeut. Lorrie noemde het 'attuned empathic listening': de basis voor veilige verbinding met jou als therapeut. Vertrouwen op het proces van het volgen van de emotie is wederom een 'lesson learned'.



- Beweging 4 en daarna 5 van de tango verdiepen en integreren de ontmoetingen en geven verder vorm aan de transformatie van de beleving.

Griekse Alex

Lorrie doorspekte haar verhaal en de oefeningen met prachtig beeldmateriaal van onder andere de Griekse Alex die worstelde met afschuw en schaamte over zijn traumatische ervaring. Uiteindelijk verzachtte hij. Hij kon compassie en verdriet voelen en zich laten troosten, eerst door zichzelf en toen door zijn imaginaire vader. Ontroerend mooi voor een zaal vol EFT-ers met geactiveerde spiegelneuronen. Een activatie die er sowieso al was door de experiëntiële insteek van de dag: met mijn oefenmaatje was de kracht van verbinding geen concept, maar een directe ervaring door de dag heen. Het had een emotionele intensiteit die voelbaar was in het zaaltje. Volstreekte congruentie. Daar houd ik van. En dan nu: hup, de verdieping van de EFIT in. Schatten zoeken. En u, die er niet was: "Toch jammer", zou Robèrt van 'Heel Holland bakt' zeggen. Maar wees gerust, er zijn nog vele EF(F)(I)T-kersen te plukken.





EFT-therapeut

Masterclass

Masterclass EFIT van Lorrie Brubacher (2)

Review door Caroline Schoenmakers

Hallo EFT-collega's,

Na een warm, sfeervol en goed gevuld EFT-congres vorige week vrijdag had ik me ook opgegeven voor de workshop op zaterdag van Lorrie Brubacher die dieper inging op EFIT. Vooraf dacht ik dat twee dagen misschien wat veel zou zijn maar het was in één woord geweldig! De dag vloog voorbij.

Ik lees graag EFT-boeken, zo ook 'a Primer for Emotionally Focused Individual Therapy' en die greep me vanaf het begin tot het eind. En in de workshop afgelopen zaterdag lukte het Lorrie om de groep mee te nemen in EFIT middels duidelijke uitleg, een zeer praktische handout, veel oefenen en filmpjes van sessies die ze zelf begeleidde. De droge woorden in het boek werden levendig en goed toepasbaar in de praktijk.

De reden dat ik dit bericht stuur is omdat ik de opkomst hoger had verwacht. Dit is nog maar mijn eerste congres dus ik weet niet hoe het normaal gaat maar ik wil jullie graag enthousiasmeren om volgend jaar ook naar de workshop te gaan! Ik reed zaterdag na afloop met een zeer goed gevoel terug naar huis. Het was echt een cadeautje aan mezelf. Dus mocht je getwijfeld hebben? Volgend jaar gewoon gaan!



Avondmasterclass

The Nested Self van Karin Wagenaar

Review door Ineke Scholten



EFT-supervisor, -
registertherapeut en
auteur van het recent
verschenen boek 'Vooruit
struikelen'

Na de hele dag ondergedompeld te zijn geweest in een warm en verbindend EFT-bad zat ik 's avonds, moe maar voldaan, bij de masterclass 'The nested self' van Karin Wagenaar. Ik nam op wat ik nog op kon nemen na deze lange en voedende dag. Toen me gevraagd werd iets over deze masterclass te schrijven, realiseerde ik me dat ik, zeer tegen mijn gewoonte in, niet eens aantekeningen had gemaakt. Een teken van volledige ontspanning :))) . Ik kan dus alleen een sfeerimpressie geven en dat doe ik dan ook.

Contact maken

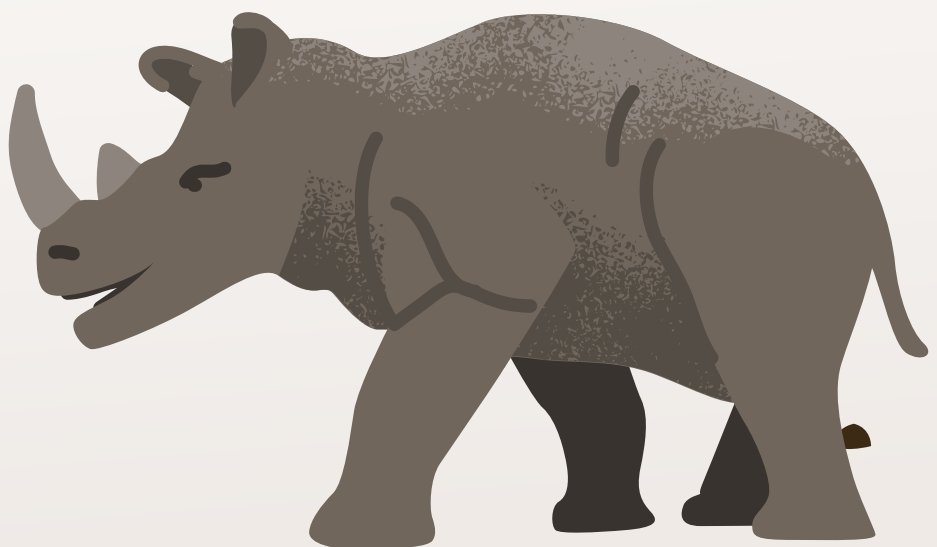
Ik zag in vogelvlucht het proces dat Karin schetste met Tom en Hanneke. In verschillende live sessies, verspreid over langere tijd, gaf ze een voorbeeld van hoe EFT-relatietherapie door fase 1 (de-escalatie) en fase 2 (verbindingsfase) heen eruit kan zien. Twee mensen die eerder nog vastzaten in een negatief patroon, zich daar langzaam bewuster van werden en meer veiligheid voelden om zichzelf én elkaar beter te doorgronden. Ook kwamen ze steeds meer in contact met hun eigenlijke, weggedrukte hechtingsbehoeftes. Dit doordat Karin hen met zachte, maar besliste hand, uitnodigde om opnieuw contact te maken met deze behoeftes. Ieder vanuit hun eigen hechtingsgeschiedenis.

Ontroeren

Karin liet zien hoe ze rust en ruimte creëerde in zichzelf, waardoor ze zich heel precies en zorgvuldig kon afstemmen op Tom en Hanneke. Hun gevoelsleven en kwetsbare opstelling kon zich beetje bij beetje ontvouwen doordat Karin hen een veilige plek gaf om dat te doen. Dit soort voorbeelden ontroeren mij altijd opnieuw. Ze maken duidelijk hoe belangrijk ons werk is, bijvoorbeeld zoals in deze casus, als we met een jong stel met kleine kinderen te maken hebben. Voor kinderen kan het doorbreken van intergenerationele patronen een levenslange invloed uitoefenen. Karin maakte de sporen van Tom's en Hannekes' hechting zichtbaar op hun leven en het gezin. Als er geen bewustzijn op de negatieve spiraal is, vindt er geen verandering plaats en worden deze patronen doorgegeven van generatie op generatie. Daarom kijken we in EFT-therapie ook altijd naar intergenerationele patronen. Aandacht en bewustzijn hiervoor kan een bijzonder positieve en verstrekkende uitwerking hebben. Niet alleen op Tom en Hanneke, maar vooral ook op hun kinderen.

**Voor kinderen kan het
doorbreken van
intergenerationele
patronen een
levenslange invloed
uitoefenen.**

Onze verantwoordelijkheid om ons werk goed te doen, kan daarom niet voldoende benadrukt worden. Ons streven dient gericht te zijn op het blijven leren en het blijven schaven en schuren aan onze therapeutische vaardigheden. Karin heeft hier een belangrijke bijdrage aan geleverd op dit boeiende EFT-congres. Het was een leerzame dag!



Gedicht

We beginnen na te denken over kinderen



Gianina Frediani, EFT-
registertherapeut

"We beginnen na te denken over kinderen,"
vertelt ze me vrolijk,
en met een beetje trots,
alsof dit een mijlpaal voor hen is.

Dat is het ook, denk ik
in mijn innerlijke dialoog
terwijl ik voor me zie
hoe mager en bleek Tessa was
toen ik haar en Robbe ontmoette.

"Maar we weten niet
of ik ooit terug zo ziek ga worden,
en of ik altijd voor ons kindje
zal kunnen zorgen,"
gaat Tessa verder.

Ze kijkt nu serieus
en ik voel ineens
hoe deze mijlpaal
geen mijlpaal is
die zomaar te vieren valt.

"Het zou zelfs nog erger kunnen.
Wat als ons kindje
misschien ooit ziek
zal worden, zoals ik?
Daar mag ik niet aan denken."

Ze is nog maar net uitgesproken
wanneer Robbe begint te spreken.
Ik vraag me af
of hij haar wil helpen
om er niet aan te denken.

"Laat ons binnenkort
een afspraak maken
bij de specialist
om te horen wat de risico's zijn.

Misschien kan de specialist ons
geruststellen."

"Ik vrees dat de specialist
het ook niet gaat weten.
Ze weten amper iets over
de oorzaak van mijn ziek zijn
en kunnen amper voorspellen
hoe het gaat verder lopen,"
antwoordt ze.

De beslistheid
waarmee ze antwoordt,
valt me op.

"Je klinkt beslist, Tessa?
Alsof je hier al veel over nagedacht hebt
en daarin iets gaan beseffen bent?"
klinkt mijn nieuwsgierigheid.

"Ja, dat is zo.
Ik beseef dat we waarschijnlijk
geen antwoorden zullen krijgen."

Geen antwoord krijgen
op één van de belangrijkste vragen
in je leven...
Het doet me stilstaan bij
hoe we als mens
vaak in het duister
tasten naar richting,
in het beste geval,
met het vertrouwen
dat er richting
te vinden valt.

Terwijl ik in mijn hoofd
hierover mijmer,
gaat Robbe al verder.

"Als we geen antwoorden krijgen
bij onze specialist
dan gaan we wel
naar andere specialisten.
Ik zal er alles aan doen
iemand te vinden
die ons meer kan vertellen over
wat ons te wachten staat"
antwoordt hij overtuigd.
Mooi, denk ik,
hoe hij zorgt
door op zoek te gaan
naar meer weten.
In de ontroering
in Tessa haar ogen
zie ik
dat ze zijn zorgzaamheid
gehoord heeft.

"Dat wil ik ook,
langsgaan bij specialisten,
tot we alle pistes bewandeld hebben"
zegt ze,
"maar ik ben gewoon zo bang
dat we uiteindelijk
toch gaan moeten beslissen
zonder te weten
of ons kindje
misschien ook ooit zal lijden
zoals ik geleden heb."

Haar ogen vullen zich met tranen.
Robbe schuift zijn stoel dicht bij haar
en slaat zijn arm om haar heen.

Opnieuw mooi,
denk ik,
hoe zij zorgt
door zich nu al
verantwoordelijk
te voelen
voor het kindje
dat in hun hart
is beginnen leven.

We praten nog wat verder
over de zekerheden en de
onzekerheden,
de angst en de hoop,
het verlangen en de voorzichtigheid.
En ondanks
dat we de sessie afronden
met de conclusie
dat ze waarschijnlijk
nog een tijd
zullen balanceren
tussen hoop op weten
en angst voor niet-weten,
voel ik vertrouwen.

Vertrouwen
dat hun liefde
hen zal dragen
in het duister.

