

**Psychologen
staan samen
sterker**



Webinar Emotie centraal in Emotie Focused Therapie (EFT)

Door Juliette Becking

8 april 19.30-21.00

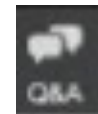
**Psychologen
staan samen
sterker**



Zoom handleiding



Mocht je een technische vraag hebben, dan kun je deze stellen in de chatfunctie



We nodigen je van harte uit om inhoudelijke vragen te stellen.

Dit kan via de Q&A functie.

Je kunt een vraag van iemand anders die jij ook interessant vindt een duimpje geven, dan komt deze

19.30 Wat is Emotion Focused Therapy?



20.15 - pauze –

20.15 DVD: Les Greenberg aan het werk met 2-stoelen dialoog

20.45 Vragen & Discussie

21.00 Einde

Geschiedenis EFT

- Cliëntgerichte Psychotherapie (1940) – **Carl Rogers**
 - nu Persoonsgerichte Experiëntiële Psychotherapie (VPEP)
- Experiëntiële Psychotherapie en Focusing (1970) – **Eugene Gendlin**
- **Emotion-Focused Therapy** – EFT – **Les Greenberg**
(Proces-Experiëntiële Psychotherapie)

Emotion-Focused Therapy

- Combinatie van

1. *Persoonsgerichte experiëntiële psychotherapie*

2. Emotietheorie

3. Gestalt-therapie technieken (Frits Perls) – stoelen werk

1. Persoonsgerichte/experiëntiële psychotherapie



EFT
INSTITUUT
NEDERLAND

Rogers

- **Basiscondities - grondhouding**

- Therapeutische relatie is het belangrijkste helende element

- *Empathie*

- Presence en echtheid

- Onvoorwaardelijke acceptatie en waardering, een diep gevoel van vertrouwen in het proces van de cliënt

- **Humanistisch mensbeeld**

- Zelfactualisatietendens ← → Zelfbehoud

- Tegelijk met de altijd aanwezige groei- en ontwikkelingstendens is de mens ook altijd gericht op zelfbehoud

- Zelfhelend vermogen

- *EFT: trust the process, trust the client → the power of not knowing*

De empathie- cyclus

1. De-center

Laat je persoonlijke ideeën en besommeringen los

- *Geen oordeel vellen, onvoorwaardelijke acceptatie, eigen perspectief opzij zetten*

2. Enter- Ga de belevingswereld van de ander binnen

door de belevingswereld van de ander binnen te gaan , het te zien/voelen als zichzelf i.p.v vanuit perspectief van de buitenstaander

- *In de schoenen van de ander lopen*

3. Resoneer

met de beleving van de ander door jouw beleving van hierop in jou reageert .

- *Focusing*

De empathie cyclus

4 Zoeken naar ontroering, scherpte (poignancy)

wat voelt als belangrijk - betekenis creëren

➤ *Wisdom of the body*

5 Expressie, Utdrukken

Krijg grip op belangrijke belevingen door deze in woorden te vatten en aan de ander te geven.

➤ *Impliciet → expliciet*

....en zo steeds weer verder, opnieuw en opnieuw....

“moment to moment empathy”



1. Persoonsgerichte/experiëntiële psychotherapie

Focusing - Gendlin

Het symboliseren van het impliciet gevoelde
leidt tot ontvouwing en verandering

impliciet
felt sense

ontvouwing
shift

expliciet
betekenis, verandering
'moving forward'

De dans van Empathie en Focusing: Resonantie & Expressie



Gereedschapskist van de EFT-therapeut: empathische reflecties



Empathische Reflectie (puur)

Empathische Affirmatie

Empathische Exploratie

Empathische Evocatie

Empathisch Gissen

Empathisch Uitdagen

Empathisch Dubbelen

Emotion-Focused Therapy

- Combinatie van
 1. Clientgerichte/experiëntiële psychotherapie
 - 2. *Emotietheorie***
 3. Gestalt-therapie technieken (Frits Perls) → werken met stoelen

2. Emotie theorie

- Emotie is een adaptieve vorm van informatie-verwerking die mensen richt op het belang van gebeurtenissen, geeft betekenis aan de gebeurtenissen en de wereld:
- Emotie is de ingang voor verandering
- EFT: emotiegerichte therapie die mensen systematisch en flexibel leert emoties bewust te ervaren en er productief gebruik van te maken

➤ **Emotion → Behoeftte → Richting = Kompas**

***“Every emotion has a NEED,
every need has an action tendency”***

Waarom zijn emoties belangrijk?

1. De manier waarop we de werkelijkheid construeren is grotendeels gebaseerd op emotie
2. Emoties vertellen ons wat voor ons persoonlijk belangrijk is, een belangrijke bron van informatie
3. Emoties helpen ons te overleven door een efficiënte en onmiddellijke reactie te genereren belangrijke situaties
4. Emoties integreren ervaringen en geven betekenis, waarde en richting, of: emoties vertellen ons wat we willen en nodig hebben, en dat helpt ons uit te vinden wat we moeten doen
5. Emoties bereiden ons voor op actie: emoties genereren wensen en behoeftes en die genereren actie
“every emotion has a need and every need has an action-tendency”

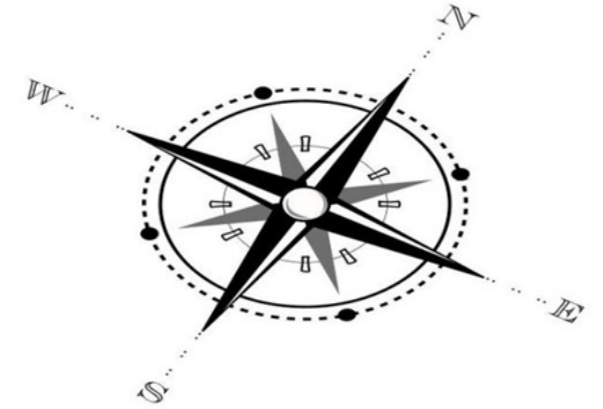
Emotie-educatie voor cliënten

- Waarom zijn emoties belangrijk:
 - ze vertellen ons wat belangrijk voor ons is
 - ze vertellen ons wat we willen en nodig hebben, en dat helpt ons uit te vinden wat we moeten doen
 - ze geven ons een gevoel van consistentie en heelheid'
- Belangrijkste problemen met emotie:
 - de belangrijkste emotie is soms onder de meest opvallende emotie
 - soms is intensiteit van emoties te veel of te weinig
 - soms komen we vast te zitten in een emotie omdat we een belangrijk stuk ervan missen

Emotie-, Pijnkompas

→ ***Sterke gevoelens wijzen naar wat van belang is – betekenis heeft***

- Let op intense, rauwe, ***niet verwerkte***, verwarde gevoelens en behoeftes
- de “muziek” soms belangrijker dan de inhoud



Centrale Emotie Concepten

Emotie
scheme's

Emotie
respons types

Emotie
regulatie

1. Emotie scheme's

- De organisatie van Emotie Scheme's
 - Bestaat uit verschillende componenten die samenhangen in een netwerk
 - Impliciet en automatisch proces:
Niet beschikbaar in bewustzijn totdat het geactiveerd wordt en er op gereflecteerd wordt.
 - Zowel:
 - Representatie van een ervaring als
 - Plan voor actie (action tendency)



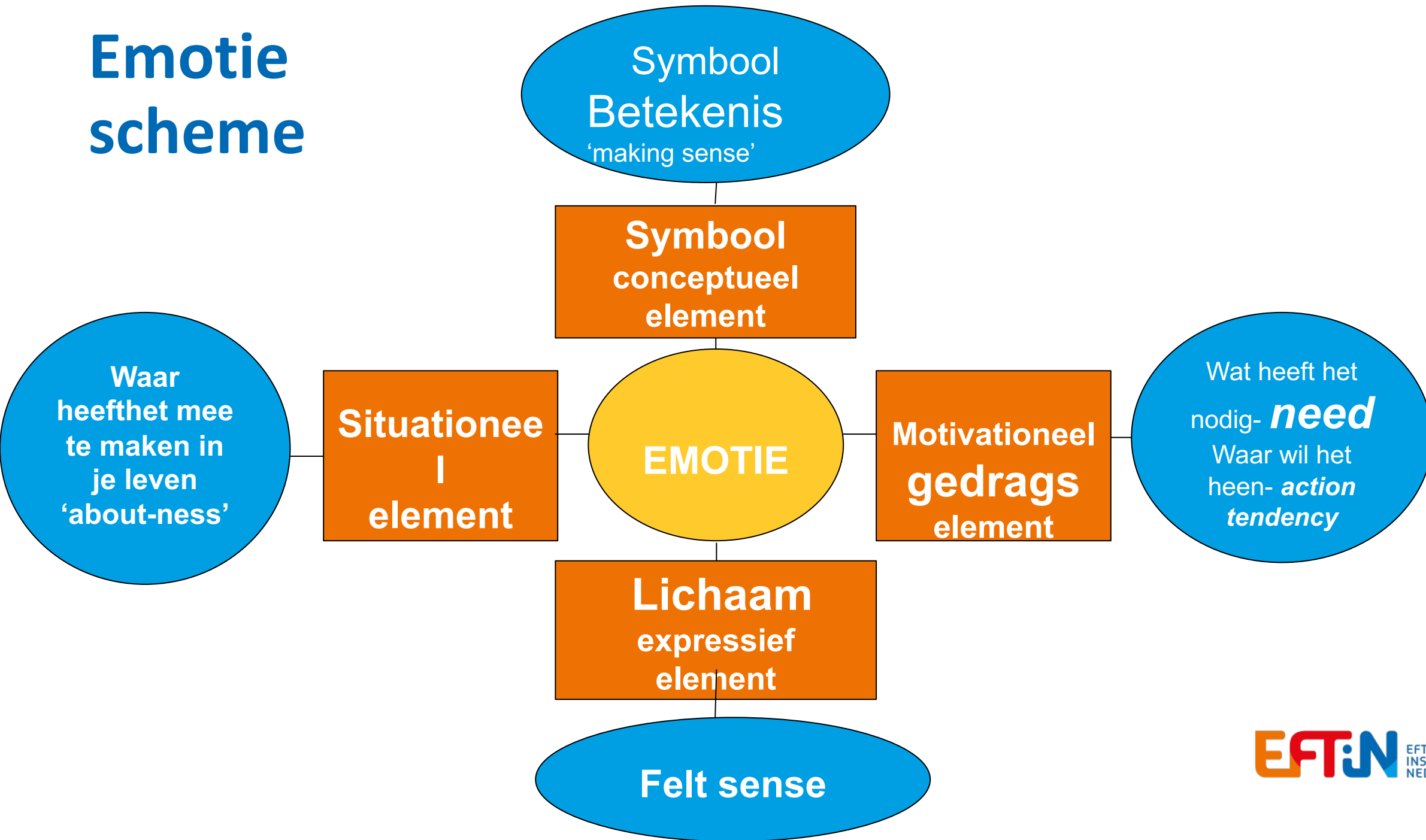
Emotie scheme - elementen

Kern emotie: (bijv intense, trauma-gerelateerde angst), die het emotieschema 'organiseert'.

Kan bewust of onbewust zijn, vaak alleen herkend na bewust zijn van en reflectie op alle 4 elementen

- 1. Perceptueel /situationeel:** bewustzijn van de huidige situatie; herinneringen aan specifieke gebeurtenissen (bijv. donkere kamer roept herinneringen op aan trauma)
- 2. Fysiek /expressie:** fysieke ervaring (bijv tintelingen in handen en armen, knoop in maag) met non-verbale expressie van emotie (bijv nerveus lachen of angstig gezicht/ogen)
- 3. Symbolisch /conceptueel:** verbale/visuele representaties, o.a. verbale statements (bijv "ik kan ieder moment aangevallen worden"), eigenschappen (bijv "klein en donker"), en identiteit (bijv "slachtoffer"). – op grond van bewust zijn van en reflectie op element 1 en 2.
- 4. Motivationeel /gedrag:** geactiveerde verlangens, behoeftes, wensen, intenties (bijv veilig zijn voor een onverwachte aanval) of actie tendensen (bijv angst laten verdwijnen door het te negeren).

Emotie scheme



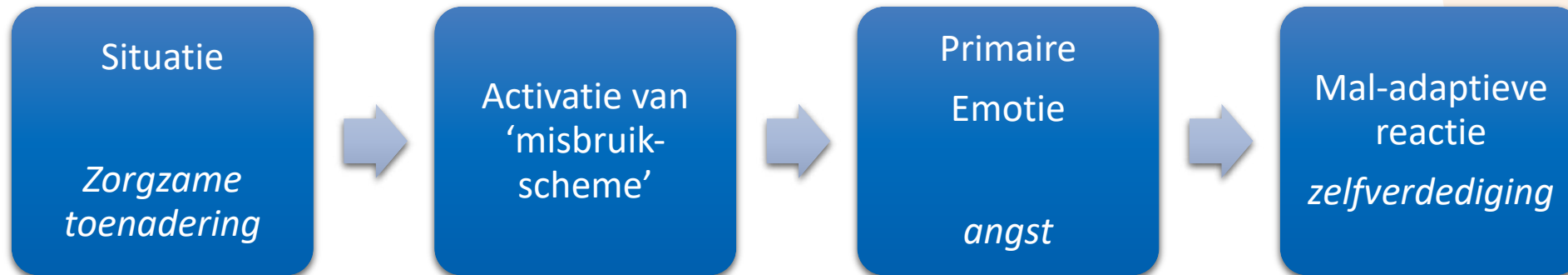
Primair adaptieve emotie respons

directe, oorspronkelijke, niet geleerde reactie op een situatie



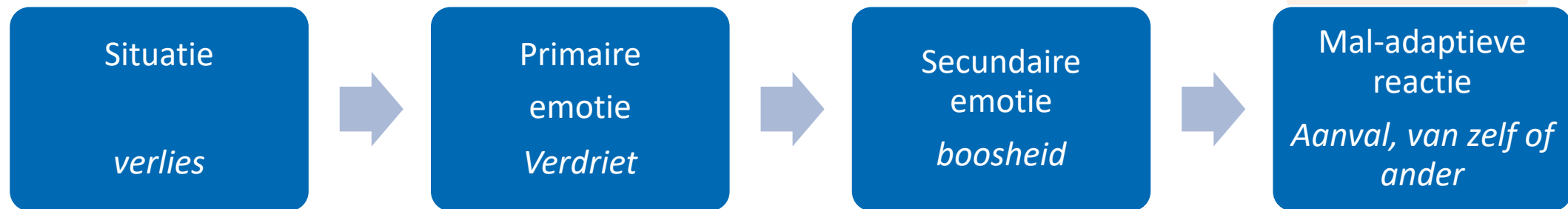
Primair mal-adaptieve emotie respons

aangeleerde, directe respons



Secundaire reactieve emotie respons

adaptieve primaire emotie overdekt door reactie op primaire emotie- door zelf- of externe omstandigheden



EFT: Emotionele verandering

Verandering loopt in 4 stappen:

1. Toegang tot Emotie

- Bewustwording van en contact met wat men voelt
- Uiten, onder woorden brengen, symboliseren van emoties

2. Reguleren en begrijpen

- Emotieregulatie (over- of onderregulatie)
- Reflecteren op emotie, nieuwe betekenis geven, 'new narrative construction'

3. Transformeren van emotie door emotie

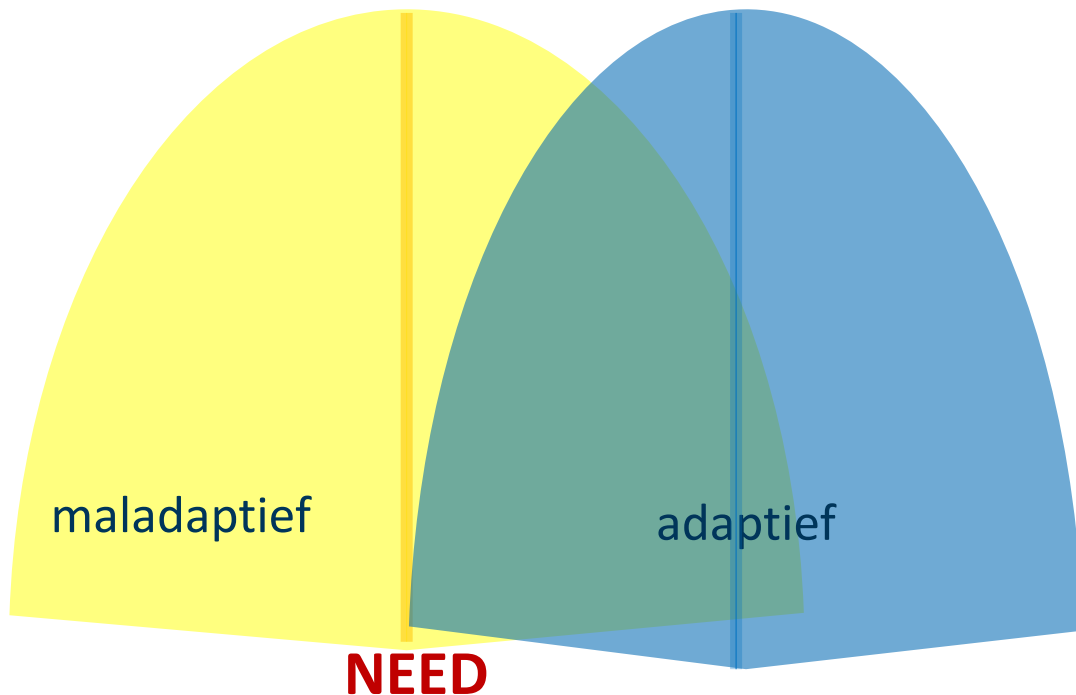
- Zoeken naar de primair adaptieve emoties (via 'need')
- Correctieve emotionele ervaring met therapeut

4. Verder exploreren van en reflecteren op de gesymboliseerde beleving, waardoor **nieuwe betekenis** gevormd wordt.



Centraal in EFT: Transformeren van Emotie

“Changing Emotion with Emotion”



Neurons that wire together fire together

Undoing generates
novelty



Synthesis

EFT - dans van

1. VOLGEN

Presence & empathische afstemming
Houd je vinger aan “emotionele pols”

&



2. LEIDEN:

Faciliteren van bepaalde vormen van
emotieverwerking op bepaalde momenten
Markers & Tasks

DOEL: *“Change emotion with emotion”*

Emotion-Focused Therapy

- Combinatie van
 1. Clientgerichte/experiëntiële psychotherapie
 2. Emotietheorie
 3. ***Gestalt-therapie technieken (Frits Perls) → werken met stoelen***

Proces protocol

MARKER



TASK

proces-signaal



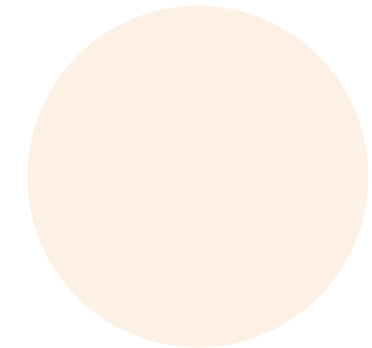
proces-taak

processtagnatie
beleving stopt



taakgerichte
interventie

Marker geeft aan dat client klaar is hiermee aan het werk te gaan.



EFT - Oceaan van Empathie met eilandjes van werk

Eilandjes van werk: 13 Markers → 13 Tasks

Eilandjes van werk

➤ **BIG FIVE TASKS**

1. Empathie
2. Focusing
3. Systematisch evocatief ontvouwen
4. 2- Stoelen werk
5. Lege stoel werk



Focusing

Het onbestemde een
stem geven

Impliciet → Expliciet

“the wisdom of the body”

Focusing

Het symboliseren van het impliciet gevoelde
leidt tot ontvouwing en verandering

impliciet
felt sense

ontvouwing
shift

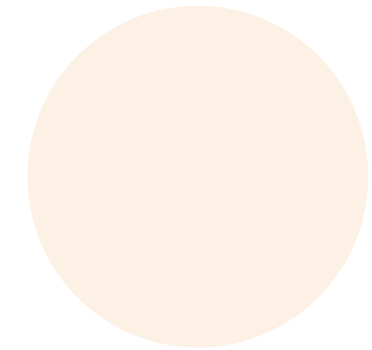
expliciet
betekenis, verandering
'moving forward'

2-stoelen dialoog voor negatieve zelfevaluatie en zelf-interruptie

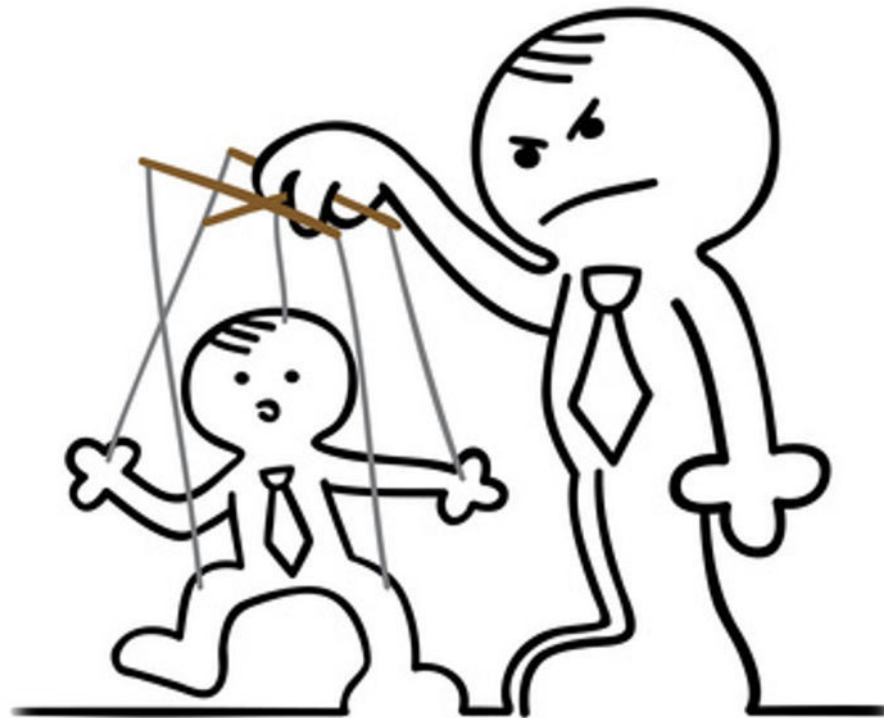


De helende kracht van emoties

Zelf Kritiek



Zelf-Controle



Zelf - interruptie



Ineffectieve coach



iemand achter de broek zitten

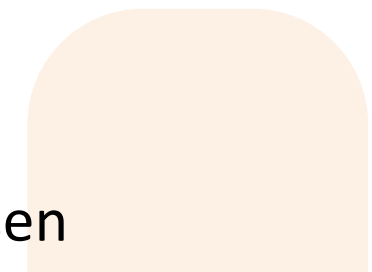
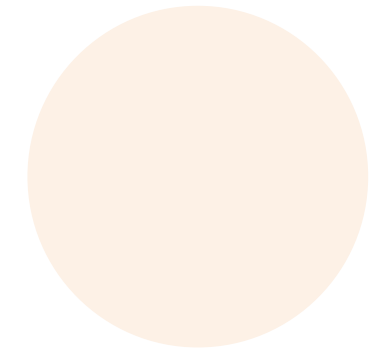
2-stoelen dialoog

1. Pre-dialoofase - marker

- De marker identificeren
- Samenwerking bereiken
- Het experiment inrichten


2. Oppositiefase - de tweestoelendialoog beginnen

- De twee zelfaspecten identificeren
- De twee aspecten van elkaar scheiden en er contact tussen leggen
- Stimuleer het nemen van verantwoordelijkheid, waaronder voor het standpunt van elk zelfaspect



2-stoelen dialoog

3. Contactfase - de split verdiepen

- De cliënt bewuster maken van automatische zelfkritiek en -dwang
 - De specificiteit van de zelfkritiek en -dwang van de cliënt vergroten
 - Centrale zelfevaluaties identificeren
 - Toegang krijgen tot de onderliggende gevoelens van de belever en deze uiten
 - Erkenning van de wensen en behoeften van de belever bevorderen en deze bevestigen
 - Bewustzijn van waarden en normen verhogen
- 

2-stoelen dialoog

4. Integratiefase:

➤ **nieuwe beleving en zelfassertiviteit**

- Cliënt uit wensen en behoeften die gerelateerd zijn aan een nieuw gevoel dat de belever ervaren heeft
- Onderhandeling of integratie faciliteren
- Perspectief vanuit betekeniscreatie

➤ **De criticus verzachten**

- Verzachting van de criticus faciliteren
- Het kan zijn dat de criticus compassie, bezorgdheid en respect voor het zelf toont
- Oriënteer de criticus wanneer de verzachting optreedt op de innerlijke beleving en stimuleer expressie.

2-stoelen dialoog

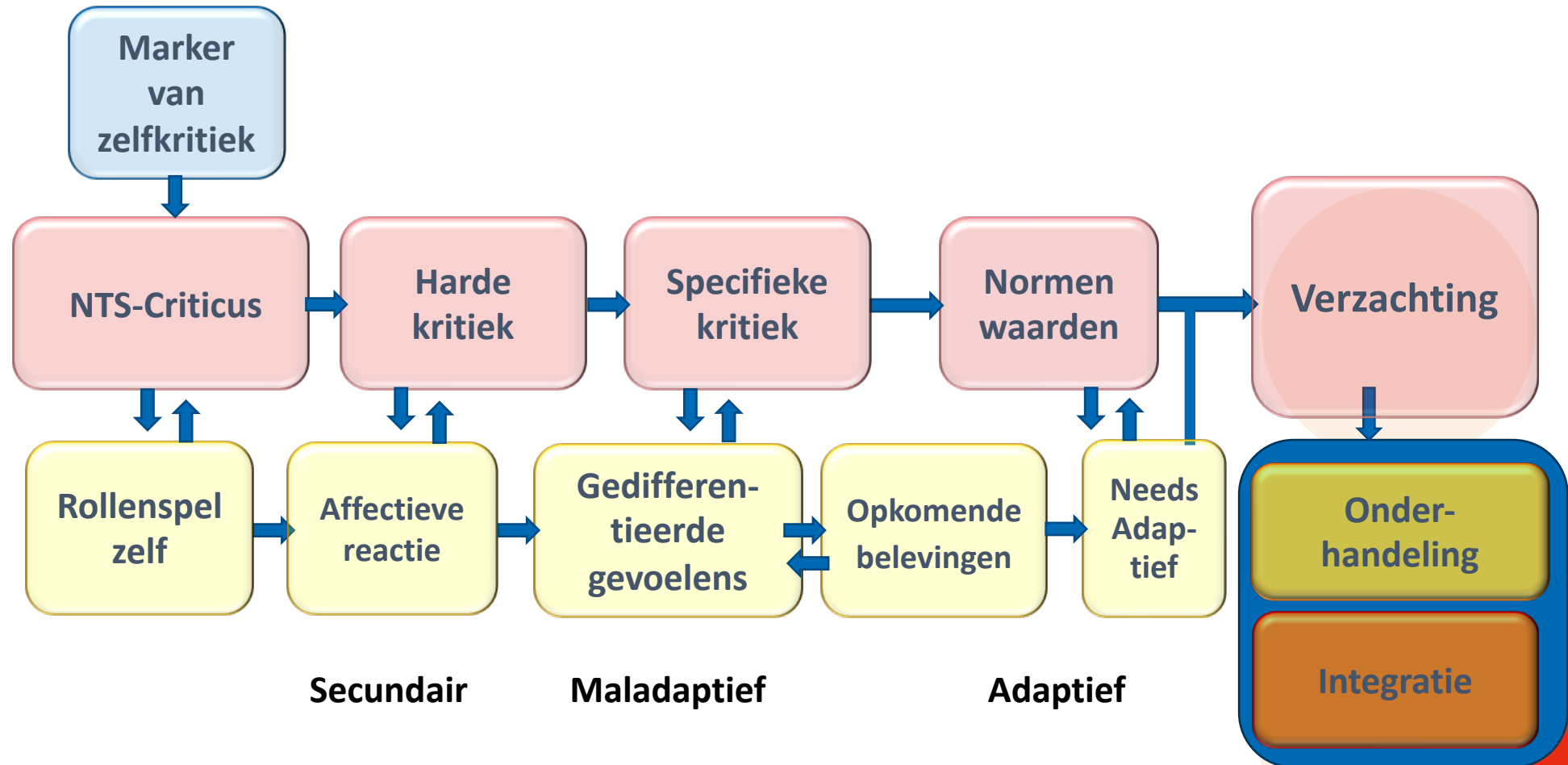
5. Onderhandeling - integratie

- Cliënt ziet duidelijk in hoe hij verschillende gevoelens, wensen en behoeften een plaats kan geven en hoe hij zelfaspecten die eerder in conflict met elkaar waren met elkaar kan verenigen
- Onderhandelingen m.b.t. praktische compromissen tussen de twee zelfaspecten faciliteren
- Empowerment stimuleren

6. Post-dialoofase:

- Betekenisperspectief faciliteren

2-stoelen



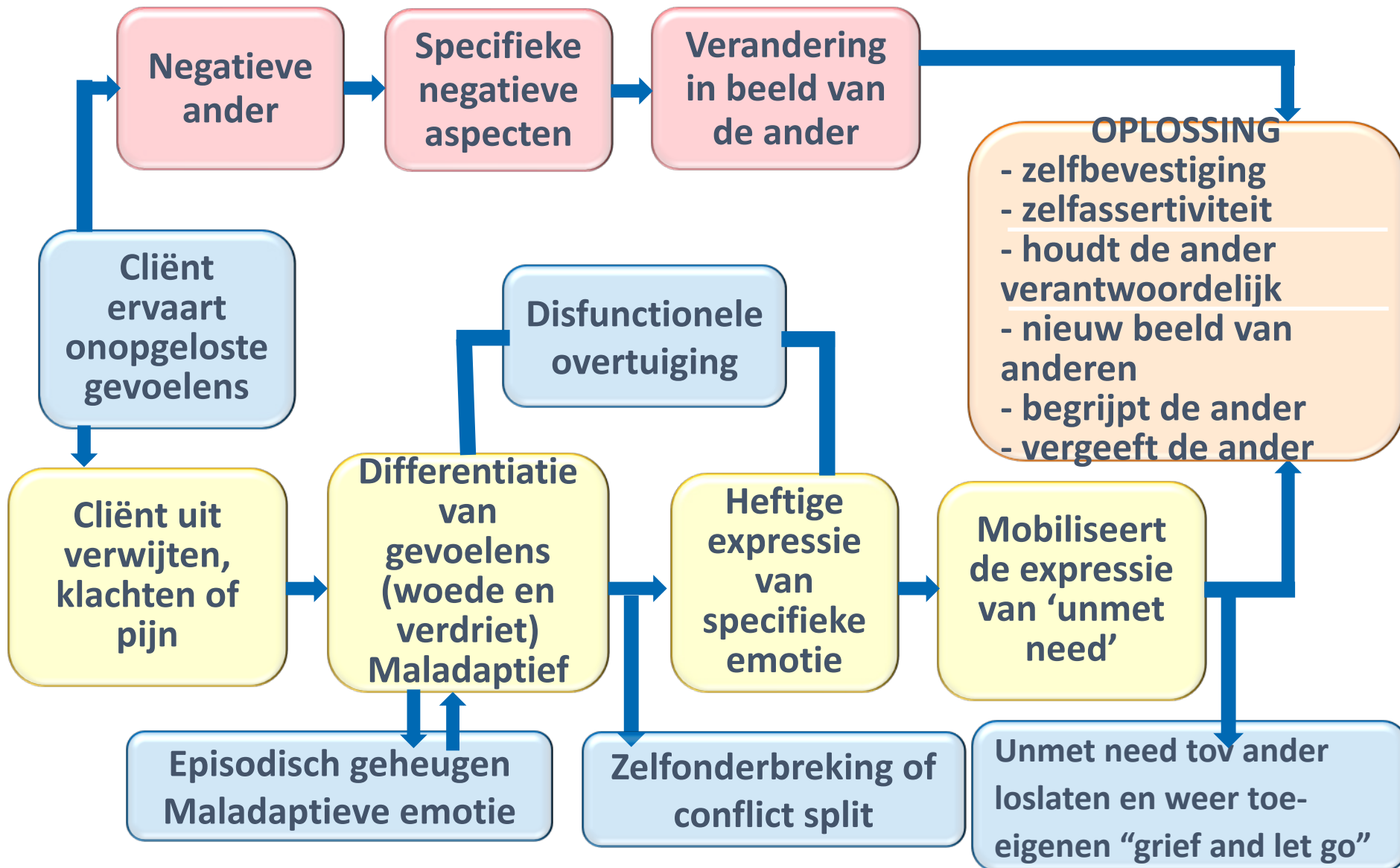
Lege stoel voor “Unfinished Business”



Taak: Lege stoel

taak	therapeut
marker	reflecteren op marker en overeenstemming bereiken
start	aanbieden taak met uitleg- klaarzetten stoel. Help cliënt psychologisch contact maken met en oproepen van representatie van de ander in stoel
uiten en differentiëren	zowel empathisch begrip als proces directief (zeg dat tegen..) herken en onderscheid primaire en secundaire emoties Ben alert op zelf-interrupties
gedeeltelijke oplossing	help cliënt onderliggende en primair adaptieve onvervulde behoefte te exploreren, te ervaren als valide en te uiten.
de ander	aanmoedigen om perspectief van de ander te exploreren
oplossing	Moedig de dialoog aan, ondersteun vergeving, begrip of de ander verantwoordelijk stellen waardoor de onopgeloste zaken, de onvervulde behoeftes los gelaten kunnen worden. Stimuleer de zelf-bevestiging

Lege stoel voor Unfinished Business



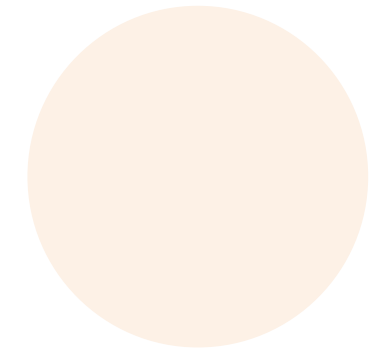
EFT- Slogans

*“Use the pain-compass –
look for the chronic enduring pain”*

*“Every emotion has a need –
Every need has an action-tendency”*

“You have to feel it to heal it”

“You can't leave a place until you've arrived at it”



“Trust the process, trust the client”

“The power of not knowing”

“Dance of following and guiding”

“Always keep your fingers on emotional pulse”

“Changing emotion with emotion”



Alfred & Shadow

A short story about emotions

Alfred & Shadow - Een kort verhaal over emoties

De helende kracht van emoties

Emotion Focused Therapy for individuals

De opleiding tot EFT-therapeut bestaat uit EFT level I t/m III met daarnaast MC Focusing en MC Empathy

EFT level 1 (4 dagen)

27 - 30 oktober 2021 door Jeanne Watson

17 – 20 mei 2022 door Juliette Becking

11 – 14 oktober 2022 door Juliette Becking

EFT level II (6 dagen)

16 – 18 februari 2022 - 1^e module door Juliette Becking (3 dagen)

13 – 15 april 2022 - 2^e module door Juliette Becking (3 dagen)

EFT level III (8 losse dagen)

Start op 14 september 2021 door Juliette Becking

Masterclasses

- **EFT for social anxiety**

01 juni 2021 door Robert Elliott

- **Focusing**

06 – 07 september 2021 door Juliette Becking

10 – 11 februari 2022 door Juliette Becking

- **NIEUW: Focusing VERDIEPING**

25 – 26 november 2021 door Marion van den Boogaard (2 dagen)

- **Empathy & Empathic Attunement**

08 – 10 november 2021 door Juliette Becking

22 – 24 juni 2022 door Juliette Becking

- **Presence and self-compassion in Psychotherapy**

16 november 2021 door Shari Geller (1 dag)

- **3-daagse retraite met Shari Geller “Cultivating presence and self-compassion”**

19 – 21 november 2021 samen met Focus on Emotion België

- **EFTT: EFT voor Complex Trauma**

22 - 23 april 2022 door Antonio Pascual-Leone

Accreditatie wordt aangevraagd bij FGzPt, NIP, VPeP, NVP, (NVvP op aanvraag)

**Psychologen
staan samen
sterker**



Corona Themadossier

Dagelijks nieuwe aanvullingen! O.a. richtlijnen en wetenschappelijke artikelen:

<https://www.psynip.nl/coronavirus>