

## **Intense emoties in de partnerrelatie, een ervaring van Zijn ( artikel van Ine en Chiel in "de Cirkel")**

Uit ervaring in het begeleiden van paren merken wij dat in die relatie de diepste angsten en verlangens wakker worden en dat daar intense emoties mee gemoeid zijn. De partnerrelatie blijkt één van de lastigste levensgebieden, zonet de meest lastige, om onze spirit te leven. In de relatie komt de incompetentie van de gestagneerde delen van het 'zelf' het meest pregnant aan het licht. Daarom is de relatie ook te beschouwen als de plek waar het beste onderzocht kan worden hoe dat 'zelf' weer tot leven kan komen.

In ieder geval vinden wij zelf onze relatie een dierbare en interessante plek om dat te ontdekken. Telkens weer moeten we concluderen dat er een diepe drijfveer is die ons bindt en die maakt dat de moeilijkheden niet omzeild kunnen en ook niet hoeven te worden. Het niet omzeilen van de moeilijkheden blijkt juist de aanzet om het gestagneerde 'zelf' in beweging te zetten; een noodzakelijke voorwaarde om het Pad verder te kunnen gaan.

De Emotionally Focused Couples Therapy (EFT) van Susan Johnson benoemt deze drijfveer als hechtingsbehoefte. Zij stelt dat de behoefte aan veilige hechting de oorsprong is van de heftige emoties die er vaak in partnerrelaties spelen. Toen we deze visie en werkwijze gingen begrijpen en beoefenen bleek dit direct een positieve invloed te hebben op onze eigen relatie. We ervaren nu meer vertrouwen en intimiteit in onze relatie. Wij vinden dat de werkwijze van EFT goed aansluit bij de Zijnsgeoriënteerde manier van werken. Dit motiveert ons om EFT hier in dit artikel verder toe te lichten.

### **Inleiding**

Als we alle passages die gaan over intieme relaties weg zouden laten uit de wereld literatuur zouden we weinig te lezen over houden. Relaties raken ons emotioneel en zeker de relatie met onze intieme partner met wie we ons diep verbonden hebben. De essentie van relatieproblemen is het overweldigd raken door negatieve emoties waarbij we gevangen raken in te nauwe en beperkte interactie patronen (S.Johnson, 2004). Als we verstrikt raken in deze relatiepatronen denken we misschien dat een andere partner de oplossing zou zijn.

Onze ouders, broers en zussen en onze kinderen kunnen we niet inruilen voor anderen, maar onze partner hebben we (meestal) zelf gekozen. Juist deze keuzemogelijkheid roept vaak de vraag op of we niet de verkeerde partner hebben gekozen. Al te vaak blijkt echter dat mensen in nieuwe relaties weer dezelfde oude problemen tegen komen. Of zoals een cliënt eens tegen zijn begeleider zei: "Dit is nu al mijn derde langdurige relatie waar ik ditzelfde probleem weer tegen kom. Ik kom er langzamerhand niet meer onderuit te bekennen dat dit wel iets met mij te maken moet hebben en niet met deze partner!"

Waarom willen we toch zo graag een intieme partner relatie? De vele relatiebureaus en datingsites zijn een duidelijk bewijs van dit verlangen. Wij kennen weinig mensen die bewust lijken te kiezen om hun hele leven alleen door te brengen. We constateren dat de mens zich kennelijk in liefde wil verbinden. Juist dit willen verbinden roept vaak stress op. Het beheersbaar

willen houden van deze stress creëert reacties die de negatieve interactiepatronen veroorzaken en versterken. Ondanks dat we deze patronen door en door kennen en dat we ze steeds weer ervaren als iets dat we helemaal niet willen, blijken we er toch steeds weer in terecht te komen. Het zijn interactiepatronen die door hun reactieve en defensieve aard de optredende negatieve emoties versterken, daarmee hun eigen vicieuze cirkel creërend. Vanuit de behoefte aan liefde hebben veel intieme relaties een *modus vivendi* gevonden om de relatie 'goed' te houden, bijvoorbeeld door op de een of andere manier het in relatie zijn te beperken tot die aspecten waarbij de heftige emotionele triggers niet optreden. De psyche is hierbij creatief in het vinden van relatieve oplossingen. Enerzijds is dit een belangrijke competentie, anderzijds is de prijs die hiervoor wordt betaald hoog. Dit proces leidt namelijk nooit echt tot de verbinding met elkaar die we graag zouden willen. Meestal zijn partners er zich wel min of meer van bewust dat het beter kan, maar niet iedereen kan en wil de moed opbrengen om hier wat aan te doen. Relatiebegeleiding dient paren te helpen om de verbinding in liefde weer met elkaar te kunnen gaan ervaren. Vanuit onze eigen passie om deze begeleiding zo goed mogelijk te laten verlopen, beschrijven we in dit artikel de essentie van Emotionally Focused Couple Therapy (afgekort: EFT) van Susan Johnson (2004), en hoe die ons insziens ondersteunend kan werken binnen de Zijnsgeoriënteerde werkwijze.

We beschrijven kort de Zijnsgeoriënteerde visie op relatie en welke begeleidingsmethode daaruit voortvloeit. Vervolgens beschrijven we de relatievisie van S. Johnson en de daarbij behorende methode van relatiebegeleiding. We beschrijven daarvoor eerst kort de hechtingstheorie omdat die binnen EFT een zeer belangrijke plaats inneemt. Daarna beschrijven we hoe wij EFT integreren in onze Zijnsgeoriënteerde aanpak.

### **Zijnsgeoriënteerde visie op relatie**

Het recent uitgekomen boek "De Tempel van Relatie" (Knibbe 2008) geeft een helder overzicht over de Zijnsgeoriënteerde visie op relatie en hoe deze te begeleiden.

Hans Knibbe (Knibbe, 2008) stelt op blz. 25:

"Typerend voor het Zijnsgeoriënteerde werk is het voortdurende appèl om tevoorschijn te komen in relatie. Het werk is niet psychologisch, in die zin dat we geen overmatige aandacht schenken aan alle psychologische bewegingen, gevoelens, scripts en trauma's".

En even verder:

"Vanuit Zijnsgeoriënteerd gezichtspunt is de heelheid al volkomen en onverbeterbaar aanwezig, in elk moment. Deze heelheid is dus geen kwaliteit die te vinden is binnen het terrein van de psyche, maar is aanwezig in de totaliteit van de situatie. De heelheid overstijgt de splitsing tussen binnen en buiten. Het Zijnsgeoriënteerde werk begint met de uitnodiging om de oriëntatie op de ik-krimp los te laten. We hebben geen uitgebreid onderzoekswerk van de ik-krimp nodig om ons te kunnen openen naar de vrije ruimte - we laten dit bewust achterwege. We beschouwen het onderzoek van de ik-krimp, als doel op zich, als een vorm van weerstand: navelstaren is een weigering om in relatie te zijn."

Dit citaat wil niet zeggen dat het werken met de Psyche een taboe is binnen de Zijnsorientatie. Echter er wordt uitsluitend mee gewerkt vanuit een hoger perspectief.

Het blijkt in het werken met paren dat met de juiste Zijnsgeoriënteerde inducties, zoals bijvoorbeeld de visualisatie van de tempel van relatie, beide partners in staat zijn om contact te maken met die heelheid die al volkomen en onverbeterbaar aanwezig is. Zowel het zelf als de partner worden herkend in hun Zijnsaard. In deze herkenning weten ze hoe zij de relatie vanuit hun Zijnskwaliteiten vorm willen geven.

Waarom lukt het mensen die Zijnsgeoriëntatie beoefenen dan vaak toch zo weinig om deze Zijnsaard in de intieme relatie echt te leven en uit destructieve interacties te blijven? Een mogelijk antwoord hierop wordt gegeven in het artikel van Iene van Ooyen, opgenomen als hoofdstuk 7 in het boek van Hans Knibbe (2008). Aangezien wij ervan uit gaan dat de lezer de Zijnsgeoriënteerde theorie voldoende kent herhalen wij hier alleen de hoofdlijn van haar redenering (Knibbe, 2008):

Op die gebieden waarop het kind onvoldoende gespiegeld is door de ouders ontstaat de neurotische splitsing die zich uit in een teruggetrokken en een strategisch zelf. Op die gebieden is er geen volwassen zelf dat ervan uitgaat dat het om van te houden is en dat de ander er voor hem zal zijn als dat nodig is. Dit pseudo-zelf kunnen we meestal wel redelijk buiten beeld houden maar is altijd sluimerend op de achtergrond aanwezig. Binnen de partnerrelatie ontstaat door de intieme verbinding die wederzijds aangegaan wordt, de hoop dat we eindelijk wel geliefd zullen worden op die gebieden. Tegelijkertijd met dit verlangen ontwaakt ook de angst dat we uiteindelijk toch niet om van te houden zijn en dat de ander toch niet te vertrouwen zal zijn. Om hiermee te dealen zal het strategisch zelf de afhankelijkheid in de relatie ontkennen en zal het teruggetrokken zelf met zijn kindverlangens onbewust ondergebracht worden bij de partner. Deze zal daar, ook weer onbewust, voor gaan zorgen. Hier ontstaat een soort 'kind-ouder' relatie. De relatie verliest hierdoor zijn glans en daarbij dooft de seksuele aantrekkingskracht.

Iene van Ooijen zegt hierover:

"Binnen de relatie zullen de partners 'boven tafel' competente volwassenen zijn (die we immers ook zijn), in afwisseling met de quasi-zelfstandige volwassene die het strategisch zelf aanneemt. Tegelijkertijd sturen de partners 'onder tafel' het gekwetste kind naar de overkant, naar de ander."

Belangrijk is het om te realiseren dat dit alles onbewust gebeurt en wordt gestuurd door onderliggende angst. Deze angst wordt afgeweerd met gedrag dat neerkomt op vechten, vluchten, of voegen. Dit gedrag is reflexmatig (we lijken er niet voor gekozen te hebben), dwingend (we kunnen het niet stoppen) en heeft de heftige lading van 'of jij gaat eraan of ik ga eraan'. Om deze reden leidt dit gedrag vaak tot rigide telkens terugkerende negatieve patronen in de relatie. Op deze gebieden ontbreekt het stuurvermogen (van een werkelijk volwassen zelf) om dit te doorbreken. Dit patroon is frustrerend en kost beide partners veel energie.

**Zijnsgeoriënteerde begeleidingswijze (Knibbe,2008) :**

In de Zijnsgeoriënteerde begeleiding staat optiek verhoging voorop. We kunnen de vrije aard van ons zelf en onze partner alleen ervaren als we de 'Tempel van Relatie' binnengaan. Het is dan ook ontroerend voor beide partners om elkaar in de visualisatie van de Tempel van relatie in schoonheid en vrijheid te ontmoeten. Ze kunnen de liefde naar elkaar dan weer voelen stromen en ervaren dat de 'relatie' in feite als een belangrijke derde aanwezig is. De ontmoeting in de tempel van relatie is niet alleen mooi, maar vormt ook de beste grondslag om te kijken naar de moeilijkheden en frustraties in de relatie. Daarin wordt pijnlijk duidelijk waarin we niet echt tot leven gekomen zijn in onze relatie.

Een Zijnsgeoriënteerde methode om dit te onderzoeken is de visualisatie van 'Het kind naar de overkant sturen'. In deze visualisatie zie je jezelf in de tempel van relatie als kind op een projectiescherm. Je ziet welke kindverlangens jij onbewust bij je partner onderbrengt en hoe deze daarop reageert. En andersom zie je hoe je partner dat bij jou doet. Met deze kennis kunnen de partners inzicht in de negatieve interactiepatronen verkrijgen.

De uitdaging is dan om te kijken op welke manier ze om kunnen gaan met datgene wat blootgelegd is. Een belangrijke methode die hierbij gebruikt kan worden is de visualisatie van de Zijnsouders. In deze visualisatie krijgen we in beeld welke spiegeling we vroeger gemist hebben en hoe hier de noden en behoeften van het kind deels ontstaan zijn. Tegelijkertijd gaan we daarmee ook zien dat onze huidige behoeften kinderlijke behoeften zijn. Door de visualisatie van de begripvolle, niet oordelende Zijnsouders gaan we zien en begrijpen waarom we doen zoals we doen in het negatieve interactiepatroon. We gaan zien dat we op die gebieden vanuit onbewuste kinderlijke behoeften op elkaar reageren.

Door op deze wijze helderheid te verkrijgen over onszelf (met de herinnering dat we in de tempel van relatie zijn) en de quasi zelfstandigheid achter ons te laten, krijgen we zicht op deze onderliggende tere verlangens die voor het eerst in het licht van de partnerrelatie komen te staan. Door deze ook uit te spreken naar onze partner gaan ze meezingen in de dans van de relatie. Wat eerst op een vervormde, onbewuste en kinderlijke wijze aanwezig was, kan nu werkelijk ervaren worden en zich uitvouwen in de relatie. Dan spreken we van volwassen afhankelijkheid in plaats van kinderlijke afhankelijkheid.

Door vervolgens in de tempel van relatie de existentiële waarheid naar elkaar uit te spreken: "Ik ben jouw man en jij bent mijn vrouw" <sup>1)</sup> vallen we uit het (kinderlijke) verhaal van de psyche. Het (volwassen)'vrouw zijn van' en het 'man zijn van' wordt nu vorm gegeven vanuit Zijn. Dit vormt een frisse bedding, waarin we kunnen ontdekken hoe we onze betrokkenheid, onze behoeften en ook onze afhankelijkheid vorm willen geven in de relatie.

### **Hechtingstheorie van Bowlby**

Omdat in de visie van EFT de hechtingstheorie een centrale plaats inneemt als verklaring voor de liefde tussen volwassenen willen we deze hier kort toelichten.

De hechtingstheorie van Bowlby (Bowlby, 1988) benadrukt het verband tussen de vroegere hechtingservaringen tussen ouders en kinderen en het vermogen van het individu om zich op volwassen leeftijd emotioneel te binden aan anderen en langdurige intieme relaties aan te gaan. Hij stelt dat alle betekenisvolle interacties met belangrijke anderen op volwassen leeftijd verband houden met basisaannames over het zelf en over de beschikbaarheid en veiligheid van die

anderen. Hoe onveilig en problematischer de vroegere hechtingsrelaties geweest zijn, hoe moeilijker het zal zijn om stressbestendige en stabiele relaties in het latere leven aan te gaan. Veilige hechting is echter geen eigenschap van het individu zelf, maar van de relatie tussen het individu en een ander. Daardoor is het mogelijk om alsnog een veilige hechting te leren ervaren in relatie (met bijvoorbeeld de begeleider of de partner). <sup>2)</sup>

Uitgangspunt van de hechtingstheorie is dat alle menselijke wezens een aangeboren instinct hebben om zich verbonden te willen weten met een belangrijke hechtingsfiguur. Evolutionair is dit een noodzakelijk verschijnsel omdat mensenkinderen na hun geboorte nu eenmaal gedurende een zeer lange tijd door volwassenen verzorgd moeten worden om te kunnen overleven. Dit overlevingsinstinct met de bijbehorende fysiologie creëert een sterk gevoel van onbehagen in ons organisme als we die verbinding onvoldoende ervaren. Dit onbehagen gaat gepaard met heftige emoties. Deze emoties spelen een centrale rol in ons dagelijks leven, ze laten namelijk weten of iets veilig is of niet. Emoties geven dus een beeld van ons gevoel van veiligheid en hebben daarbij als doel om een reactie in ons te bewerkstelligen die de veiligheid weer herstelt. Voor het organisme is het ervaren van veilige hechting een zaak op leven en dood en daarom zijn de bijbehorende reacties zeer sterk. Een goede spiegeling van de ouder werkt als emotie regulatie: het kind voelt zich gezien en de stress wordt minder. Daar waar kinderen onvoldoende veilig gehecht zijn, worden de emoties zo bedreigend en overspoelend dat ze niet meer hanteerbaar zijn. Kinderen ontwikkelen hier chronisch overlevingsgedrag, dat er op gericht is de relatie zo goed als dat gaat te waarborgen. Er is dus altijd sprake van hechting, afhankelijk van de relatie zal deze veilig of onveilig zijn

Op basis van onderzoeken over gehechtheidrelaties beschreef Mary Ainsworth (Bowlby, 2007) de volgende gehechtheidscategorieën:

### **Veilige hechting**

Deze ontstaat als de ouders het kind voldoende spiegelen, waardoor er bij het kind een innerlijk model ontstaat van de ander als zijnde veilig en betrouwbaar en van het zelf als competent en 'om van te houden'.

Een voorbeeld van veilige hechting <sup>3)</sup>:

Het kind is tijdelijk sterk verstoord als de moeder weg gaat. Dan gaat het verder met zijn spel en als de moeder weer terug komt kan het opgelucht met open armen naar de moeder rennen om weer getroost en bevestigd te worden. Doordat het kind voorheen goed genoeg gespiegeld is heeft het een veilig beeld ontwikkeld van moeder. Dat beeld is door het kind geïnternaliseerd waardoor het niet overheerst zal worden door heftige hechtingsangst als de moeder even niet beschikbaar is.

### **Onveilige hechting**

Deze ontstaat als ouders het kind niet goed genoeg kunnen spiegelen. Zij zijn bijvoorbeeld zelf minder goed in staat hun eigen affecten te reguleren en raken zelf ontregeld bij een confrontatie met de emotie van hun kind. Er zijn drie categorieën van onveilige hechting.

hoog. Het kind voelt zich verlaten maar heeft 'geaccepteerd' dat het nu eenmaal zo is. **Angstig ambivalent gehecht**

Deze ontstaat als het oudergedrag onvoorspelbaar is: soms is er zorg en soms niet. Door deze onzekerheid leeft het kind voortdurend met een sterke angst voor verlaten, waardoor het kind zich overdreven gaat vastklampen aan de moeder.

Bij angstige ambivalente hechting zal het kind sterk verstoord blijven zolang de moeder weg is uit de kamer. Als de moeder terug komt, dan moet het meteen door de moeder getroost worden maar het zal vrijwel ontroostbaar zijn. Het is ook woedend op de moeder dat die hem dat aan heeft kunnen doen. De heftige hechtingsemoties hebben het kind hier totaal in hun macht en het lijkt dan ook voor het kind een strijd op leven en dood om de moeder bij zich te hebben en te houden.

### **Angstig vermijdend gehecht**

Deze ontstaat als ouders hun eigen emoties en die van het kind negeren of als aanstellerij afdoen waardoor het kind zijn emoties teveel leert wegdrücken.

Hier zal het kind vrijwel onverstoord doorspelen als de moeder de kamer verlaat en als de moeder terugkomt, blijft het ook gewoon doorspelen. Het lijkt wel of het niet meer zoveel uitmaakt of zij er is of niet. De hechtingsemoties lijken totaal uitgeblust. Uit zelfbescherming heeft het kind geleerd ze niet meer bewust te ervaren. Dat wil niet zeggen dat ze onbewust geen rol meer spelen. Het gemeten stress niveau bij zo'n kind is namelijk wel hoog. Het kind voelt zich verlaten maar heeft 'geaccepteerd' dat het nu eenmaal zo is.

### **Gedesorganiseerd gehecht**

Dit is een combinatie van de twee hierboven genoemde categorieën. De moeder is de bron van de angstige gevoelens en tegelijkertijd de oplossing ervan. Dit komt bijvoorbeeld voor als het kind wordt mishandeld of misbruikt.

In het voorbeeld wil het kind naar de moeder toe rennen als ze terugkomt, maar stopt halverwege omdat het zich realiseert dat diezelfde moeder weggegaan is en daarmee de angst gecreëerd heeft. Het voelt zich tegelijkertijd aangetrokken en afgestoten tot de moeder.

In de verdere theoretische beschouwing wordt voor de overzichtelijkheid de laatste vorm van hechtingsgedrag niet verder genoemd, omdat met dit hechtingsgedrag veel minder vaak bestendige relaties aangegaan worden. Die partnerrelaties ontstaan wel, maar met zeer veel moeilijkheden en houden vaak minder lang stand. Als begeleider is het noodzakelijk dit soort relaties te herkennen en te beseffen dat er vaak trauma aan ten grondslag ligt. Zonder specifieke kennis op dit gebied is het beter om deze cliënten door te verwijzen.

Voortbouwend op de hechtingstheorie van Bowlby hebben latere wetenschappers onderzocht hoe het verband gelegd kan worden tussen bovengenoemde gehechtheidscategorieën bij kinderen en de door hen later ontwikkelde gehechtheidsstijl als volwassene.

De basis schema's van zelf en ander die gebaseerd zijn op vroege hechtingservaringen worden opgeslagen in wat het 'procedurele geheugen' wordt genoemd. Het procedurele geheugen is onbewust en bevat de impliciete relationele kennis die zich gevormd heeft in de eerste levensjaren. Nog voor de ontwikkeling van de taal. Reacties in intieme relaties die sneller zijn dan

het licht, komen vaak hier uit voort. Bij volwassenen is het mogelijk via het Gehechtheidsbiografisch Interview te onderzoeken hoe iemand de hechtingservaringen uit het verleden heeft gestructureerd, georganiseerd en bewaard. De hechtingscategoriën bij kinderen en volwassenen vertonen grote overeenkomsten. De veilig gehecht volwassene kan goed reflecteren over zijn ervaringen en hechtingsfiguren uit het verleden, ook als deze negatief zijn. Gepreoccupeerde volwassenen (overeenkomend met de angstig ambivalente kinderen) kunnen vaak juist moeilijk los komen van vroegere ervaringen en emoties. Zij zijn vaak wijldloping en chaotisch in hun verhaal, en hyperalert op tekenen van goedkeuring of afwijzing.

De vermijdend gehechte volwassenen kunnen zich vaak weinig herinneren van hun vroegere ervaringen en bagatelliseren het belang van hechting en vroegere trauma's. Zij redden het zelf wel.

De gedesoriënteerde volwassene vertoont heftige reacties, bewustzijnsveranderingen en bizarre emotionele uitingen als het gaat over vroegere verlieservaringen en trauma. Dit verwijst naar onverwerkt trauma.

### **EFT visie op relatie**

S. Johnson (2004) gaat er in haar boek 'Emotionally Focused Couple Therapy' (EFT) van uit dat het zoeken en onderhouden van contact met een belangrijke ander een aangeboren, primair motiverend principe is bij mensen gedurende hun hele leven en niet alleen in de kindertijd. Voor EFT zijn hechting en de bijbehorende emoties het centrale gegeven in intieme relaties. Zij benoemt de hechtingstheorie dan ook als een theorie van de volwassen liefde. De angst voor isolatie en verlies is in elk menselijk hart aanwezig. Zodra we op de één of andere manier het gevoel hebben dat de gewenste veilige hechting met onze partner niet beschikbaar is zullen we daar vanuit onze hechtingsbehoefte emotioneel op reageren.

Emotie heeft een rijke betekenis; het geeft ons cruciale informatie over hoe de omgeving ons raakt, het vertelt ons wat we willen en nodig hebben en reguleert daarmee ons gedrag. Er worden geen beslissingen genomen zonder dat emoties daarbij betrokken zijn. De uitdrukking van emotie regelt ook de sociale interactie. Het tonen van verdriet roept bijvoorbeeld een helpende reactie op bij de ander.

Emotie is een adaptief systeem dat een reactiesysteem in werking zet dat in staat is snel iemands gedrag te organiseren ten behoeve van veiligheid, overleving en het vervuld krijgen van behoeften. Emoties worden hierbij gezien in termen van informatie verwerking met een bepaalde volgorde:

Bijvoorbeeld: Als je in het bos een lang donker iets ziet wat een slang zou kunnen zijn gebeurt het volgende:

1. **1<sup>ste</sup> inschatting**: een snelle korte globale inschatting. Is er een kans dat dit gevaarlijk is? (Dit is een zeer primitief defensiesysteem dat zich in de hersens op Amygdala niveau afspeelt.)
2. **Fysiologische opwindning**: actie van het organisme gereed maken. Adrenaline en snelle hartslag als er gevaar zou kunnen zijn.

3. **2<sup>de</sup> inschatting:** meer totaal, cognitieve kennis meenemend ( Dit is een ontwikkelder systeem dat zich in de hersens op neo-cortex niveau afspeelt) Wat is het nu precies? Een stuk hout of een gevaarlijke slang?
4. **Dwingende actie neiging:** In geval van de slang; hard wegrennen of bevriezen. In geval van het stuk hout; opgelucht adem halen

EFT gaat er vanuit dat er een bovenstaande gelaagdheid in de emoties zit. Eerst is er een primaire emotie die fysiologisch is en waar we vaak geen bewustzijn over hebben, daarna ontwikkelt zich een secundaire emotie. Deze secundaire emotie ontstaat in een ontwikkelder gedeelte van onze hersenen en wij hebben daar ook meer bewustzijn over. Daardoor is deze emotie ook meer verbonden met ons zelfbeeld en onze historie.

Deze secundaire emotie speelt een belangrijke rol in ons gedrag in de betreffende situatie.

De visie van EFT is dat elk mens op bepaalde gebieden in zijn jeugd onvoldoende gespiegeld is. Elk mens heeft daarom wel kenmerken van angstige en/of vermijdende gehechtheid. Omdat hechting het definiërende principe van de partnerrelatie is zullen deze hechtingsstijlen in de intimiteit van deze relatie zeker tot uitdrukking komen. Naarmate de partners minder veilig gehecht zijn zal dit gepaard gaan met heftiger emoties. Deze emoties leiden tot het zich herhalende negatieve interactiepatroon. Dit patroon maakt dat de partners de relatie als onveilig en onbevredigend ervaren en is vaak de aanleiding om begeleiding te zoeken.

EFT stelt dat tachtig tot negentig procent van de hetero relaties die in behandeling komen wordt gekenmerkt door het interactiepatroon van een partner die zich overwegend angstig gepreoccupeerd gehecht gedraagt met een partner die zich overwegend angstig vermijdend gehecht gedraagt. De angstig gepreoccupeerd gehechte partner eist dat de ander er voortdurend voor hem/haar is en de angstig vermijdend gehechte partner trekt zich terug. Een patroon dat zichzelf geheel automatisch versterkt en in stand houdt, immers 'ik moet jou wel opeisen want je trekt je terug' en 'ik moet mij wel terugtrekken want je eist mij op'. Ook stelt EFT dat in verreweg de meeste relaties de vrouw de opeiser is en dat de man zich terugtrekt. Dit klopt ook met onze eigen ervaring in de afgelopen 10 jaar dat we relatiebegeleiding geven. Waarom dit verschijnsel optreedt wordt door EFT verder niet behandeld. Er komen ook andere combinaties van interactiepatronen voor maar in het kader van dit artikel gaan we daar verder niet op in.

### **EFT begeleidingswijze**

De werkwijze van Susan Johnson bestaat eruit dat zij het paar allereerst een uiterst veilige omgeving biedt tijdens de begeleiding. Dit wordt nodig geacht om bij de cliënt de noodzakelijke afstand tot de heftige emotionele ervaringen te creëren. Kernpunt van de begeleiding is het consequent valideren van de beide partners in hun reacties en hun emoties. Door uitermate geduldige en precieze spiegeling kan de cliënt stilstaan bij hoe het hier en nu is. Allereerst wordt dan vastgesteld wat het belangrijkste negatieve interactiepatroon is waar de partners steeds weer in verzeild raken. Ieders rol en positie binnen dat interactiepatroon wordt vastgesteld en gevalideerd. Er wordt benadrukt dat vanuit jouw waarneming en ervaring je reactie logisch is en misschien wel levensreddend is geweest, het is dus nooit verkeerd. Het is bijvoorbeeld logisch



dat iemand vanuit overlevingsdrang boos en dwingend wordt, of zich terugtrekt en niks meer zegt.

Niet de partners dragen schuld maar het negatieve interactiepatroon wordt door EFT tot de gezamenlijke 'vijand' verklaard.

Daarna kan de begeleider door de validerende spiegeling elke partner de onderliggende emoties laten ervaren in het hier en nu. Belangrijk is dat deze emoties relationeel gemaakt worden. Heel vaak en steeds weer opnieuw wordt de partners gevraagd de emoties en verlangens hardop naar elkaar uit te spreken, ook als de therapeut ze al vaak benoemd heeft. Want het gaat niet alleen maar om een cognitieve onderkenning van deze emoties. Alleen het daadwerkelijk in het hier en nu ervaren van de emoties in relatie geeft een nieuwe ervaring; ervaren is weten zonder woorden! De onderliggende emoties zijn het gevolg van de weggestopte hechtingsverlangens en angsten, gekoppeld aan de vaak beangstigende of schaamtevolle aannames over zelf en ander. 'Je eist de ander op omdat hij zo belangrijk voor je is, je hebt hem nodig.' 'Je trekt je zo terug omdat de ander zo belangrijk voor je is, je wilt de relatie niet schaden en je bent bang dat de ander weg zal lopen als je zegt wat je nodig hebt. Je bent bang dat je nooit zal kunnen voldoen.' De begeleider helpt elk der partners bij het verruimen en reorganiseren van zijn innerlijke ervaring.

Het uitdrukken van de verlangens naar de partner (de hechtingsfiguur) tegelijkertijd met het ervaren van de bijbehorende emoties, creëert impliciet een nieuwe ervaring van het zelf op het aspect waar dit vroeger gestagneerd is geraakt. Tegelijkertijd ontstaat een nieuwe manier van relateren met de partner. Mede door de begeleiding resulteert dat in een positievere reactie van de partner. Deze nieuwe ervaring zet de gestagneerde ontwikkeling van het zelf weer in beweging. Meerdere van dit soort ervaringen in de sessies maken dat dit zelf zich verder ontwikkelt; het wordt een meer 'volwassen' zelf. Dit is in staat het oorspronkelijk negatieve interactiepatroon te doorbreken en dit blijkt ook in de dagelijkse omstandigheden zoals thuis zonder begeleiding mogelijk. Partners zijn beter in staat hun onderlinge verschillen en geschillen te verduren en op te lossen, omdat ze meer in contact gekomen zijn met hun voorheen weggestopte onderliggende emoties die daardoor hun dwingende rol niet meer zo kunnen uitoefenen.

Hoewel beide partners bovenstaand verdiepingproces moeten ondergaan, gaat EFT uit van het feit dat het beter werkt als diegene die zich terugtrekt dit als eerste doet. (S. Johnson zegt hierover dat er weinig relatie ervaren kan worden als de terugtrekker 'er niet is'). De terugtrekker gaat daarbij zijn angsten en verlangens in de relatie met de partner brengen. Als hij dat doet is hij aanwezig in de relatie en daardoor gaat ook zijn partner de relatie anders ervaren. Op deze manier kan het proces van verzachting van de andere partner beginnen. De opeiser, meestal een zij, kan nu haar angsten en verlangens in de relatie brengen. Deze momenten zijn altijd ontroerende ontmoetingen tussen beide partners.

Natuurlijk gaat het niet altijd zo gladjes als hier beschreven wordt. De opeiser kan het bijvoorbeeld niet zo maar vertrouwen als haar partner zijn verlangens en angsten kenbaar maakt en zal dan heftig reageren. Een belangrijke taak van de begeleider is hier om de "kogels op te vangen". Daarmee wordt bedoeld dat de negatief geladen uitlatingen van de één naar de ander

(die normalerwijze onderdeel zijn van het negatieve interactiepatroon) door de begeleider opgevangen en geneutraliseerd moeten worden, voordat zij de partner kunnen bereiken. (De begeleider spiegelt bijvoorbeeld: "Je kan het bijna niet geloven hè; dat hij nu .....").

Als dit verdiepingproces een paar sessies heeft plaats gevonden volgen er nog enkele sessies om de ommekeer in de relatie te bestendigen. Hierbij wordt het paar het vertrouwen en inzicht gegeven dat ze deze nieuwe ervaringen zelf gecreëerd hebben en het nu zonder begeleiding ook kunnen, zonder in het oude negatieve interactiepatroon te vervallen. Zo zal elke partner zichzelf niet meer steeds verdedigen tegen de ander en zijn eigen emotionele ervaringen, maar in een dialoog gaan met de ander om actief die ander en zichzelf te ontdekken.

Zoals kinderen een veilige hechting nodig hebben om de wereld te kunnen exploreren, zo hebben volwassen geliefden ook een veilige relatie met elkaar nodig. Dat wil zeggen het vertrouwen dat de ander er op belangrijke momenten voor jou zal zijn.

Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat ervaren EFT therapeuten in 10 – 12 sessies een 70% herstel van huwelijksproblemen bereiken bij paren zonder traumatische ervaringen en dat dit herstel ook na 2 jaar nog blijvend is.

### **Waarom EFT volgens ons van waarde kan zijn binnen de Zijnsgeoriënteerde werkwijze.**

Wij zijn geen geschoolde EFT therapeuten maar hebben de methode wel intensief bestudeerd en videobanden betreffende de methode bekeken. Op de volgende aspecten vinden wij dat EFT goed past binnen onze Zijnsgeoriënteerde manier van begeleiden van partnerrelaties.

#### Begeleiden vanuit Meesterschap

Voor wat betreft het houdingsdeel van de begeleider stelt EFT het volgende:

- **Empathisch afgestemd;** het vermogen om te verblijven bij de ervaring van de cliënt. Niet om die ervaring te evalueren in termen van waarheid, realiteit of disfunctie maar om er positief mee in contact te blijven zodat de cliënt op die manier zijn antwoorden kan vinden.
- **Acceptatie;** niet oordelend. Honoreer de cliënt zoals hij is. Dit blijkt op zich al helend. Actief een positieve houding innemen naar de ervaringen van beide partners.
- **Oprechtheid;** open naar en reagerend op de cliënt. Eigen fouten erkennen. Laten zien dat je als begeleider ook nog van de ervaringen van de cliënt kunt leren. Dit houdt ook in dat er uitleg is waarom bepaalde interventies of taken plaats vinden.
- **Continu actief monitoren;** checken of de verbinding met de begeleider nog voldoende in stand is en zo niet dan eerst de breuk herstellen. Bijvoorbeeld door de cliënt een reactie te vragen op interpretaties die door de begeleider gegeven worden.
- **Aansluiten bij het systeem;** de therapeut sluit niet alleen bij elke partner afzonderlijk aan maar bij het hele systeem van de relatie.

Deze beschrijving komt heel dicht bij de elementen die het Zijnsgeoriënteerde Meesterschap kenmerken.

Deze houdingskenmerken bij EFT zullen wellicht beschreven zijn als noodzakelijk voor een goed verloop van de sessies. Zij lijken niet het natuurlijke gevolg te zijn van een veel diepgaandere

spirituele visie zoals bij Zijnsoriëntatie, hoewel iets daarvan impliciet wel in de boeken van S. Johnson en haar manier van werk en aanpak doorklinkt. Zij schrijft hierover :  
"de kracht van al deze nieuwe benaderingen is dat zij uitgaan van een relatief korte respectvolle therapie waarbij de eigen mogelijkheden van het paar gevalideerd worden en hun problemen als onderdeel van de menselijke staat gezien worden in plaats van als een persoonlijke tekortkoming".

Werken met de directe ervaring van dit moment.

Binnen de Zijnsoriëntatie worden de emoties die plaats vinden binnen het interactiepatroon in de intieme relatie meestal gezien als emoties die het gevolg zijn van een vroegere interactie tussen het kind en zijn opvoeder en die nu getriggerd worden door de partner. Zijnsoriëntatie gaat er dus wel van uit dat de emotie nu optreedt, maar benoemt deze emoties in verband met een vroegere ervaring. Cliënten zouden dan makkelijk kunnen gaan denken dat deze emotie nu eigenlijk niet helemaal op zijn plaats is. Hierdoor zullen ze gaan proberen 'volwassen' te worden waarbij hun volwassen verlangen naar zorg en verbinding op dit moment met deze partner ontkend moet worden. Deze ontkenning is het verlaten van het contact met de ervaring in het hier en nu. EFT gaat ervan uit dat het hechtingsmechanisme op dit moment ook nu bij volwassenen nog steeds actief is en de basis vormt van onze wens tot verbinding met die partner. Dus dat de emoties voortkomen uit de onveiligheid welke nu in de relatie ervaren wordt als de partner onvoldoende beschikbaar lijkt.

EFT stelt daarbij ook wel dat de emoties als gevolg van het hechtingsmechanisme in het hier en nu heftiger gaan opspelen op die gebieden waar vroeger geen veilige hechting heeft plaats kunnen vinden, en de ontwikkeling van een volwassen zelf gestagneerd is.

Door het ervaren van de emoties in het hier en nu, kan de cliënt deze met behulp van de begeleider gaan herkennen als uitingen van de onderliggende hechtingsverlangens, behoeften en angsten die zich op dit moment in relatie met deze partner manifesteren. Deze ervaring creëert bewustzijn op het punt van het gestagneerde zelf, waarmee dit herkend wordt in het hier en nu en daarmee weer in beweging gebracht wordt.

Een belangrijke methode hierbij is valideren. Bij dit valideren straalt de therapeut uit dat de optredende emoties redelijke, geldige, en begrijpelijke menselijke reacties zijn. Hierdoor verminderen de defensieve reacties omdat die emoties als onacceptabel, ongepast, en soms zelfs als gevaarlijk beschouwd worden. Dientengevolge kunnen de emoties op een steeds dieper niveau ervaren worden in relatie met de begeleider of de partner. Dit ervaren van de emotie zelf in relatie is het loslaten van de defensie en daarmee blijkt contact gegeven en wordt dit als zodanig ervaren door beide partners.

Onze waarneming is dat het valideren bij EFT een sterke component van mentaliseren in zich heeft. Doordat de begeleider steeds weer de situatie met de bijbehorende emoties van de cliënt 'schildert', ontwikkelt deze het vermogen tot mentaliseren op het punt waar hij zichzelf als incompetent ervaart. Mentaliseren gaat over het vermogen om anderen en jezelf waar te nemen en te begrijpen in termen van gevoelens, overtuigingen, bedoelingen en verlangens. Met dit vermogen wordt je niet geboren en bekend is dat bij onveilige hechting dit vermogen onvoldoende ontwikkeld wordt.

Als de begeleider zelf de vaak heftige emoties niet kan dragen is het risico dat hij deze zal proberen te verzachten en voor de cliënt gaat zorgen. De cliënt wordt dan bevestigd in zijn kinderlijke incompetentie en zal daardoor niet in staat zijn om het onderliggende verlangen daadwerkelijk te ervaren in het hier en nu als volwassene. Ons inziens ontstaat er dan een kind-ouder relatie tussen de begeleider en de cliënt wat een soortgelijke voorzetting is van de relatie tussen de partners.

Om de lezer enig inzicht te geven in hoe valideren er uit kan zien volgen hier twee voorbeelden (Johnson, 2004):

- Therapeut: Het lijkt of het op de een of andere manier vernederend of beschamend voor je is om tegen je man te zeggen dat je steun van hem wilt. Ergens lijkt je te voelen dat dit iets is dat je niet nodig zou moeten hebben, klopt dat? Het is moeilijk voor jou om daar over te praten hé? Sommige mensen zijn opgegroeid met het idee dat je pas sterk bent als je niemand nodig hebt en dan is het moeilijk om toe te geven dat je daar wel behoefte aan hebt. Ik zie dat het veel moed van je vraagt om hier over te praten.
- Therapeut: Ik hoor dat jouw 'constante gestapo- ondervragingen en geanalyseer', zoals jouw vrouw het noemt, voor jou een heel belangrijke zoektocht is om uit te vinden waarom het je nooit lijkt te lukken om dichtbij haar te komen. Als wetenschapper is dat voor jou een natuurlijke manier van reageren. Je probeert het antwoord te vinden, de sleutel te ontdekken om jouw pijnlijke probleem op te lossen: het probleem dat jij je eenzaam voelt in de relatie.

### Hogere optiek

EFT kiest de psychologische route. Het vertaalt de heftige emoties uit de negatieve interactie cyclus naar onderliggende emoties die voortkomen uit hechtingsverlangens en angsten. Cliënten hebben vaak wel hun secundaire emotie in het bewustzijn. Deze kan bijvoorbeeld de vorm hebben van boosheid omdat de partner geen veiligheid lijkt te bieden. Onder deze secundaire emotie ligt altijd een primaire emotie, die niet in het bewustzijn is. Zo kan onder de boosheid bijvoorbeeld angst voor alleenheid liggen. Door de methode van het valideren van de secundaire emotie hoeft de cliënt daar niet van weg waardoor de primaire emotie bij hem in beeld kan komen en hij deze kan delen in de intimiteit met de partner. Hierdoor kan hij ervaren dat deze primaire emotie aangezet wordt door een diep verlangen om zich veilig verbonden te weten met de partner, en leren dat verlangen rechtstreeks te benoemen en te uiten.

Het ervaren van de emoties is bij EFT dus geen doel op zich maar dient om de achterliggende hechtingsproblematiek in beeld te krijgen.

Het goed valideren van de begeleider is hierbij essentieel. Het biedt het tegengif tegen de automatische bewegingen van de psyche om deze emoties niet te ervaren. Daar waar de cliënt nog niet alleen bij de emoties aanwezig kan blijven helpt de begeleider.

Dit proces geeft de cliënt het begin van een ervaring van een competent zelf op het aspect waar hij dat vroeger niet heeft leren ervaren. Dit competentere zelf zal weer nieuwe ervaringen

creëren waarmee het zelf op die betreffende gebieden ook daadwerkelijk competent wordt. Hierdoor is de cliënt beter in staat om in het dagelijkse leven (dus ook zonder begeleider) het negatieve interactiepatroon te zien als een diep verlangen van willen verbinden en dit ook te erkennen aan de partner. Dit doorbreekt het negatieve interactiepatroon.

EFT kan hierbij heel goed gezien worden als een gedetailleerd uitgewerkte methode van spiegelen, dat ook al onderdeel uitmaakt van de Zijnsgeoriënteerde methodiek. De EFT methode creëert wel een hoger bewustzijn maar nog steeds binnen de psyche. We kunnen hier dus wel spreken van psychologische optiekverhoging maar niet van een spirituele optiekverhoging.

Zijnsoriëntatie werkt met optiekverhoging die de identificatie met de psyche overstijgt. Met deze spirituele optiekverhoging is het relatief eenvoudig om zelf (zonder begeleiding) meteen een competent zelf (spirit) te ervaren dat los staat van de bewegingen van de psyche, dus los van het strategisch en teruggetrokken zelf die een weinig competent voelend zelf bedekken. Deze optiekverhoging blijkt echter in de praktijk met onze partner vaak heel moeilijk op het moment dat we daadwerkelijk getriggerd worden in een aspect waar we geen competent zelf ervaren. Op die momenten worden de hechttingsangsten en verlangens zo groot dat we daarmee meestal geheel geïdentificeerd raken en blijven. We volgen dan alleen nog maar de instinctmatige (overlevings)reacties van de psyche en houden daarmee het negatieve interactiepatroon in stand.

In dit kader is het interessant wat Ken Wilber in zijn boek *Integrale psychologie* (Wilber, 2001) schrijft. Hij stelt zich de vraag of de psychologische ontwikkeling voltooid moet zijn voordat spirituele ontwikkeling mogelijk wordt. We gaan er hier van uit dat met 'psychologische ontwikkeling' de persoonlijke ontwikkeling wordt bedoeld en met 'spirituele ontwikkeling' de transpersoonlijke stadia, omdat dit aansluit bij de Zijnsgeoriënteerde visie. Wilber merkt op dat zowel de psychologische als de spirituele ontwikkeling voor verschillende aspecten van het zelf niet gelijk op zullen lopen. Een mens zal op het ene gebied veel verder ontwikkeld zijn dan op het andere. Zijn conclusie is dan dat op elk gebied van het zelf ( elke ontwikkelingslijn zoals hij dat noemt) de psychologische ontwikkeling over het algemeen voltooid moet zijn voordat er een stabiele spirituele ontwikkeling kan plaatsvinden (alleen al om dat de transpersoonlijke ontwikkeling pas gerealiseerd kan worden na het voltooien van de persoonlijke ontwikkeling ). Uitgaande van deze conclusie van Wilber is het begrijpelijk dat het heel moeilijk is om tijdens de identificatie met ons psychologisch weinig ontwikkelde zelf een spirituele optiekverhoging toe te passen. Dit lijkt ons een verklaring waarom paren na vele jaren Zijnsoriëntatie nog moeite hebben met het doorbreken van hun negatieve interactiepatroon. Optiekverhoging is in de heftigheid van het negatieve interactiepatroon kennelijk moeilijk. Optiekverhoging blijkt vaak wel haalbaar zodra de heftigheid wat geluwd is en de identificatie met dit incompetent voelende zelf afneemt. Daarmee zijn we dan in staat om te schakelen naar een 'spirit' relatie.

Deze 'spirit' relatie gaat veel verder dan de met EFT gecreëerde 'goede' relatie op psychologisch niveau. EFT kan ons echter wel ondersteunen in onze psychologische ontwikkeling, ten einde deze 'spirit' relatie ook te kunnen gaan ervaren op aspecten waar we vroeger volautomatisch in het negatieve interactiepatroon terecht kwamen.

Hoe wij het werken met EFT zien binnen Zijnsoriëntatie.

Zeker als paren in crisis zijn (en dat zijn vele relaties die in relatiebegeleiding komen) lijkt ons de EFT methode een effectieve psychologische route naar het Huis van Zijn. Onze ervaring is namelijk dat cliënten door het validerend spiegelen van de uitingen van de psyche deze kunnen gaan herkennen en ervaren als uitdrukkingen van hun Zijnsvorm van dat moment. Door valideren ontnem je ons inziens de psyche zijn normale automatische route die splitsend werkt en het Zijn verdeelt in goed en kwaad. Op deze manier ontstaat een perspectief dat uitstijgt boven het gebruikelijke veroordelende perspectief van de psyche. Daarmee komt helemaal in het bewustzijn hoe het hier en nu is en kan de heelheid van Zijn ervaren worden. Als de begeleider deze heelheid van Zijn vervolgens vanuit de visie van Zijnsoriëntatie expliciet maakt, kunnen cliënten hun ervaring van Zijn gaan begrijpen en zien.

Ondanks dat er een psychologische weg gevolgd wordt blijkt er contact met het Zijn ervaren te kunnen gaan worden. Uitgaande van het non duale gegeven dat alles al Zijn is, dus ook de psyche, moet ook via een psychologische route een eerste stap in het Huis van Zijn gezet kunnen worden.

De Zijnsgeoriënteerde optiekverhogingen welke wij gebruiken tijdens onze begeleiding in partnerrelaties zijn voornamelijk de visualisatie van het Huis van Zijn met de Ruimte van Reactieve relatie en de Ruimte van Creatieve relatie. Het blijkt dat alleen al de benamingen van reactief en creatief bij cliënten het bijbehorende beeld oproepen. Met behulp van dit beeld wordt hen duidelijk hoe zij in het dagelijkse leven met elkaar relateren en hoe zij dat eigenlijk anders zouden willen. Belangrijk hierbij is dat de Ruimte van Creatieve Relatie geen plek wordt met een ideale inhoud, maar dat het een open houding betreft naar welke inhoud dan ook. Hiermee traint de cliënt om zijn innerlijke wijsheidsgeest aan te spreken. Dit zal voor hem toepasbaar zijn op die momenten dat hij niet zodanig getriggerd wordt dat hij zich volledig identificeert met het incompetent zelf.

Interessant is om te bezien wat het verschil is tussen de 1<sup>ste</sup> perspectief methode met de visualisatie van het Huis van Creatieve Relatie en de EFT methode met het werken op het punt van het incompetent ervaren zelf. Ons inziens zal elk appèl op de cliënt om anders te zijn dan precies zoals hij zich nu ervaart, hem altijd in meerdere of minder mate uit het contact halen met die ervaring van nu. De kracht hiervan is dat de cliënt zijn identificatie met de psyche (enigszins) op moet geven waardoor hij vanuit een spirit view naar zijn psyche kan kijken. Dit is de essentie van de 1<sup>ste</sup> perspectief methodes. Echter het risico is dat als dit gebeurt op de plaats waar de cliënt toch altijd al niet aanwezig kan blijven omdat hij gelooft dat hij daar incompetent is, hij dit als nieuwe vluchtweg zal kunnen gaan gebruiken. De cliënt maakt zich dan een voorstelling van het 'juiste' gedrag. Deze voorstelling is echter nog geen ervaren in het hier en nu.

Bij de EFT methode neemt de begeleider de rol van spirit view over (als het ware als externe Zijnsouder), waardoor de cliënt helemaal in zijn ervaring kan ontspannen en geen vluchtweg meer hoeft te zoeken. Hierbij zal hij ervaren dat hij ruimer is dan de incompetentie waar hij in gelooft.

De EFT visie en het bijbehorende protocol biedt verder nog de volgende voordelen in relatiebegeleiding:

- Paren blijken de uitleg van de secundaire emoties ten gevolge van hun hechtingsbehoefte meteen te begrijpen en als kloppend te ervaren.
- De visie dat de heftigheid in relatie een uitdrukking is van de onderliggende liefde (die zich uit in de behoefte aan veilige hechting met deze partner) maakt dat de relatie weer als waardevol ervaren kan worden. Het geeft daarmee zin aan het bestaan van de partners en hun relatie en motiveert hen om eraan te werken.
- Door dicht bij de emoties te blijven die in de crisis vooraan in hun bewustzijn liggen, sluit je aan bij waar de partners zijn en daarmee voelen zij zich erkend.
- Het EFT protocol geeft niet alleen de partners maar ook de begeleider handen en voeten om heftige emotionele uitbarstingen te hanteren en deze te gaan zien als essentiële elementen in de begeleiding
- Het protocol geeft een duidelijke structuur aan het begeleidingstraject (behandelplan) wat zowel voor de begeleider als de cliënten houvast biedt.

Met deze aanpak zijn partners in staat om het negatieve interactiepatroon te doorbreken. De relatie wordt dan ervaren als veilig, waarbinnen het verlangen naar zorg en verbinding mag bestaan. Dit is volgens de hechtingstheorie noodzakelijk om werkelijk individuatie en autonomie te kunnen ontwikkelen. Dit in tegenstelling tot de brede maatschappelijke trend om overdreven veel belang te hechten aan individuatie en autonomie waarbij dit verlangen naar zorg en verbinding wel ontkend moet worden. Op deze manier wordt vooral de ontwikkeling van de kleine zelfstandige in de kaart gespeeld.

Bij de ontwikkeling van meer autonomie en individuatie krijgen de partners een meer competente psyche welke dan weer in staat is om zichzelf te omvatten en te overstijgen. Of partners vervolgens een spiritueel pad willen gaan beoefenen is uiteindelijk hun eigen keuze. Dat is echter wel de keuze die wij voor onszelf maken.

De Zijnsgeoriënteerde visie is en blijft daarom de basis van waaruit we dit werk kunnen en willen doen omdat:

- Deze visie voorbij gaat aan de identificatie met de psyche en daarmee het pad opent naar het ervaren van de Spirit en het Zijn in de totaliteit van welke situatie dan ook.
- Deze visie de partnerrelatie niet alleen maar ziet als een plek om het samen goed te hebben, maar als een heilig lichaam dat ons uitdaagt tot volledige zelfrealisatie in relatie.

**Ine Marckmann heeft zowel een opleiding tot lerares als zangpedagoge afgerond. Daarna heeft zij verschillende lichaamsgerichte opleidingen gevolgd waaronder Haptonomie. In 1999 heeft zij de opleiding tot Zijnsgeoriënteerd begeleider afgerond.**

**Chiel Marckmann studeerde werktuigbouwkunde in Delft en economie in Rotterdam en was werkzaam als directeur van een industrieel bedrijf. Hij heeft in 2006 de opleiding tot Zijnsgeoriënteerd coach afgerond. Beiden geven zij sinds ca 10 jaar relatiebegeleiding en relatieworkshops. Zij houden praktijk in Krimpen a/d Lek.**

**E-mail: m.marckmann@tiscali.nl of i.marckmann@tiscali.nl**

**Website: inemarckmann.nl**

### **Literatuurlijst:**

Knibbe, H. De Tempel van Relatie Stichting Zijnsoriëntatie, 2008

Ooijen, I. van. Volwassen afhankelijkheid in partnerrelaties, de Cirkel 34, St. Zijnsoriëntatie, 2007

Ooijen, I. van. Mentaliseren en spiegelen vanuit Meesterschap, de Cirkel 28, St Zijnsoriëntatie, 2004

Johnson, S. The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy, BrunnerRoutledge. 2004

Wilber, K. Integrale Psychologie, Ank Hermes B.V., 2001

Bowlby, J. A Secure Base, Basic books, 1988 (herdruk 2007)

de Waal, J. Partnerrelatietherapie, regulatie van emotie,enz., Tijdschrift voor Systeemtherapie Nr. 4 december, 2006

### Noten

1. Homoseksuele en lesbische paren gebruiken hier hun eigen passende bewoording.
2. Zie artikel Mentaliseren en spiegelen vanuit Meesterschap van Iene van Ooyen in Cirkel Nr 28
3. In de voorbeelden die we beschrijven in de verschillende categorieën beschrijven we het experiment waarbij de moeder tijdelijk de kamer waarin het kind speelt verlaat en daarna weer terugkomt. Hierbij worden de reacties van het kind gevolgd.