



Voor iedereen toegankelijk

Karin is naast therapeut tevens oprichter en voorzitter van de stichting EFT Nederland met als missie om relaties in Nederland te verbeteren. Daartoe organiseert de Stichting trainingen voor therapeuten en congressen en vertaalt zij EFT-boeken en -materialen in het Nederlands. Binnen de Stichting wordt hard gewerkt aan het verspreiden van het 'Houd me Vast'-programma. Een training voor stellen die aan hun relatie willen werken. Denk daarbij aan een 'jaarlijkse APK' voor je relatie. Karin: "Mensen doen er goed aan om ook regelmatig stil te staan bij hun relatie of die de stormen kan weerstaan, en of ze elkaar nog kunnen bereiken. Er dienen zich in het leven en in relaties tenslotte allerlei momenten en gebeurtenissen aan die veranderingen teweeg kunnen brengen."

Ook is EFT Nederland in contact met verschillende gemeentes, waaronder Utrecht, die de 'Houd me Vast'-training en -ondersteuning daarbij vanuit EFT Nederland kunnen inkopen om het zo toegankelijk te maken voor mensen met minder financiële middelen. Dat is extra nodig omdat relatietherapie nog steeds niet vergoed wordt door Zorgverzekeraars in Nederland.

Opnieuw vanuit je hart verbonden?

Karin Wagenaar helpt je op weg

Liefde voel je in of met je hart en liefde geef je vanuit je hart! Dat is tenminste wat er vaak wordt gezegd en zonder twijfel heeft liefde een sterk effect op het hart. Maar wat nou als de liefde voor elkaar niet meer vanzelfsprekend is of als de verbinding is kwijtgeraakt? De Utrechtse psychotherapeut-systeemtherapeut en klinisch psycholoog Drs. Karin Wagenaar vertelt over hoe zij met *Emotionally Focused Therapy* dieper liggende emoties onderzoekt en bespreekbaar maakt bij vastgelopen relaties.

Voor partners die vastlopen in een patroon van conflicten of die verwijdering ervaren ontwikkelde de Canadese Sue Johnson de Emotionally Focused Therapy. Sue Johnson, die april jongstleden overleed, was professor aan de Ottawa University en is auteur van het boek 'Houd me Vast', wat ze schreef voor het brede publiek. Ze was klinisch psycholoog en relatie-therapeut. Drs. Karin Wagenaar raakte tijdens een congres in de VS in 2001 gegrepen door EFT als vorm van relatietherapie en besloot deze in Nederland te introduceren. Inmiddels is ze gecertificeerd EFT therapeut, supervisor en trainer vanuit haar eigen praktijk in Utrecht. In 2015 verscheen haar boek 'Relaties, hoe doe je dat?' (versterk je relatie met inzichten uit EFT). Karin werkt drie dagen per week als psychotherapeut en de andere dagen geeft ze les (o.a. bij de RINO groep en bij de Stichting EFT Nederland.)

De Britse psychiater John Bowlby (red. 1907-1990) omschrijft in zijn hechtings-theorie de dynamiek rond hechting in interpersoonlijke relaties. "Vooralsnog was zijn theorie gericht op hechting bij kinderen", vertelt Karin, "maar inmiddels zien we ook de waarde voor hechting in volwassen romantische relaties". Sue Johnson zag als eerste dezelfde patronen bij stellen en ontwikkelde haar therapie rond het inzicht dat de angst voor verlating een belangrijke onderliggende emotie blijkt. Veel mensen raken onzeker en zoekend binnen hun relatie als de verbinding niet meer goed voelt. Dan ontstaat een oerpaniek om de ander kwijt te raken en start dat een cyclus van verwijt en afstand. Bowlby zegt: "isolement is voor mensen niet te doen, daarom gaan we protesteren".

Vanuit het hart?

Midden op de cover van haar boek 'Relaties, hoe doe je dat?' staat omcirkeld een hartje. Speelt het hart dan daadwerkelijk een rol in relaties, in de hechtings-theorie van John Bowlby en de EFT van Sue Johnson? Jazeker, zegt Wagenaar. Hoofdstuk 2 van het boek gaat over verliefdheid en heet 'Het hart op hol - een partner kiezen die bij je past'. Daarin stelt Karin 'Verliefdheid, ineens slaat je hart op hol.' "Bij verliefdheid, partnerkeuze en ook in de latere relatie is het je

hechtingsstijl die een cruciale rol speelt", licht ze toe. "De angst om verlaten te worden brengt namelijk verschillende gedragspatronen teweeg, wat uiteindelijk kan variëren van teleurgesteld raken, boosheid, kabbelen of elkaar de schuld geven van dingen, of teruggetrokkenheid en eenzaamheid. Het kan zelfs leiden tot lichamelijke klachten, oververmoeidheid, stress of een burn-out."

Stellen die daarin vastlopen of uit elkaar groeien herkennen deze patronen volgens Karin zonder enige twijfel en komen dikwijls via de huisarts of vanuit de praktijkondersteuning huisarts, POH GGZ, bij een relatietherapeut terecht. Die helpt hen weer op weg naar veilige verbinding. Belangrijk om te weten: een goede relatie helpt je sneller herstellen van lichamelijke ziekte.

Organisch verloop

Karin: "EFT verloopt organisch en in fases. Van het verhelderen en uitspreken wat het probleem is naar het bespreken van de onderliggende emoties. Het EFT model helpt de 'duivelse dialoog' te verhelderen en contact te maken met gevoeligheden en behoeften die eerder te kwetsbaar waren om uit te spreken. Als die in beeld komen kunnen ze benoemd en besproken worden. Dat heeft een positief effect omdat partners daarmee meer van hun binnenste laten zien en zo tot een dieper persoonlijk contact komen. Uiteindelijk leidt dit tot een zachtere respons van de partner en ontstaat er een constructieve interactie, waarbij beiden opener zijn en meer betrokken."

Het hart gaat weer open naar elkaar. EFT biedt een langdurige slagingskans van 75 procent, zo blijkt inmiddels uit verschillende effectonderzoeken. De bekendheid als succesvolle relatietherapie is de afgelopen jaren dan ook sterk toegenomen.