

Affectfobietherapie (AFT)

Quin van Dam

Angst voor gevoelens

Gevoelens geven energie en kleur aan ons leven, helpen om de juiste keuzes te maken, dicht bij anderen te zijn en grenzen te stellen als dat nodig is. Maar gevoelens kunnen ook beangstigend zijn, bijvoorbeeld als we vrezen overweldigd te worden door wat we ervaren, of geleerd hebben dat emoties er niet mogen zijn.

Dan kunnen we bang worden voor wat we voelen, en een zogenoemde emotie- of affectfobie ontwikkelen. We trekken ons terug, vervreemden van anderen, durven niet meer kwetsbaar te zijn en missen plezier in ons leven.

Doordat we onze gevoelens hebben weggestopt verdwijnt ook onze spontaniteit, en kunnen we last krijgen van spanning, onrust, een moe en uitgeput gevoel en vage lichamelijke klachten. We worden ontevreden over ons werk of onze relaties en durven ons daarin niet te laten gelden.

In zulke gevallen kan een therapie die focust op de angst voor gevoelens behulpzaam zijn. Affectfobietherapie heeft als doel emoties weer toe te laten en te leren hanteren. Als AFT therapeuten hebben wij veel goede ervaringen met deze therapievorm.

Samen onderzoeken

Als je bij een AFT therapeut (m/v) een traject start, dan onderzoek je met hem of haar hoe je in concrete situaties handelt, welke gevoelens, angsten en onzekerheden je daarbij ervaart en welke situaties je uit de weg gaat.

Soms maak je een uitstap naar het verleden. Dat helpt om te begrijpen dat bepaalde gevoelens, zoals bijvoorbeeld boosheid en verdriet, in je kindertijd niet geaccepteerd werden en het dus noodzakelijk was om die weg te stoppen. Daarna ga je met de AFT therapeut aan de slag om die gevoelens in het heden weer toe te laten. Vaak geeft dat opluchting en meer grip op je leven.

Ook bespreek je hoe je naar jezelf kijkt. Mogelijk is er een strenge en beoordelende kant in jezelf die ervoor zorgt dat je ieder greintje zelfvertrouwen de kop indrukt. Je leert om die ondermijnende kant los te laten en met vriendelijke ogen naar jezelf te kijken. Je krijgt daardoor vaak meer zelfvertrouwen en gaat makkelijker met anderen om.

Samen oefenen

Het blijft niet alleen bij inzicht en voelen. Je leert ook hoe je op een andere wijze met je gevoelens om kunt gaan, hoe je jezelf meer kunt laten gelden en op wat voor wijze je contact kunt leggen. Soms oefen je het nieuwe gedrag in een rollenspel. Je krijgt ook meer oog voor je sterke en zwakke kanten, zodat je door een reëler zelfbeeld in de toekomst problemen beter aan kunt pakken.

Wanneer kan een intake zinvol zijn?

Een intake kan voor jou nuttig zijn als je je vaak heel onzeker voelt, niet makkelijk contact legt en het idee hebt dat niemand op je zit te wachten. Misschien leef je teruggetrokken en onderneem je weinig activiteiten. Je durft niet voor je eigen mening uit te komen en je hebt snel het idee dat anderen je mening niet de moeite waard vinden.

Het kan ook zijn dat je heel perfectionistisch bent, alles onder controle wilt houden en veel behoefte hebt aan vaste regels. Door je perfectionisme is het niet gauw goed, maak je niet makkelijk iets af en verzand je soms in details. Het lukt je niet om je te ontspannen en de boel even los te laten.

Het is raadzaam om hulp te zoeken als je op een angstige en geremde wijze in het leven staat, je zelden meer geniet en het leven als een kwelling ervaart. In een eerste gesprek kijk je met de AFT therapeut wat er aan de hand is, en of affectfobietherapie voor jou de beste vorm is.

Wat is er nodig om te beginnen?

Je kunt baat hebben bij AFT als je over jezelf na kunt denken en gemotiveerd bent om met je problemen aan de slag te gaan. Op weg naar het herstel ga je pijnlijke gevoelens niet uit de weg. Voorwaarde is wel dat je dagelijkse bezigheden hebt en contact met een of enkele personen, ook als dat allemaal niet zonder problemen is.

Affectfobietherapie is niet geschikt als je totaal aan de grond zit, je geen (vrijwilligers)werk verricht en er niemand is waarbij je steun kunt zoeken. De behandeling past ook niet als je verslaafd bent of regelmatig ernstig in de war. Als dat het geval is, zal de AFT therapeut je na de intake een andere behandeling adviseren die wel aansluit bij je problemen, en waarmee je beter geholpen wordt.

Hoe verloopt de therapie?

Na de intake bepaal je samen met de AFT therapeut met welke centrale thema's je aan de slag gaat. De AFT start meestal met wekelijkse gesprekken. Als het beter gaat, dan kan je eenmaal per twee weken afspreken. De tussenliggende tijd kun je dan benutten om te oefenen met wat er in de therapie is besproken. Vaak zijn er voor de therapie twintig tot veertig sessies nodig. Soms is meer tijd nodig, bijvoorbeeld als je heel negatief tegenover jezelf staat en het gevoel hebt dat je niets waard bent.

Wat zijn de vooruitzichten?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de AFT een positief resultaat oplevert. Vooral mensen met angst en depressieve klachten en mensen met ontwijkende en afhankelijke persoonlijkheidsproblematiek hebben er baat bij. Dat is ook onze ervaring .

Het is ook mogelijk om in een groep aan je angst voor gevoelens te werken. Ook kan de therapie deels online plaatsvinden. Dat betekent dat je naast individuele gesprekken ook contact met de AFT therapeut hebt via email.

Meer lezen?

Dam, Q.D. van, & Hamburger, M. (2014). Affectfobietherapie. Een integratie van psychodynamische, cognitief therapeutische en experiëntiële technieken. *T. v. psychotherapie*. 40; 415-429. Te downloaden op: <http://quinvandampsychotherapie.nl/artikelen/>

Frederick, R.J. (2014). *Omarm je emoties*. Amsterdam: Boom