



Ruud van Diepen Coaching & Mediation

Emotional Focussed Therapy en Relaties

Introductie EFT

‘Wat als liefdesrelaties geen resultaat zijn van onderhandelingen, wat zijn het dan? Het zijn emotionele banden, die betrekking hebben op een veilige emotionele verbinding. (...) Romantische liefde bestaat vooral uit verbinding en banden. De ingeweven behoefte om iemand te hebben om op te vertrouwen. Een geliefde die betrouwbare emotionele verbinding en geruststelling biedt.’

‘De boodschap van EFT is eenvoudig: vergeet het leren beter te argumenteren, je jeugd te analyseren of grootse romantische gebaren te maken dan wel nieuwe seksuele hoogstandjes uit te proberen. Daarentegen, herken, eerbiedig en geef toe dat je emotioneel verbonden en afhankelijk bent van je partner op dezelfde wijze als een kind dat is van zijn moeder voor voeding, geruststelling en veiligheid. Volwassen verbinding is dan minder wederkerig en minder gericht op fysiek contact maar de aard van de band is hetzelfde.’



Citaat uit ‘Houd me vast’ van Dr. Sue Johnson

Belangrijk bestanddeel van de EFT-methode is T.O.B., wat staat

voor Toegankelijkheid, Ontvankelijkheid en Betrokkenheid. Deze begrippen vertegenwoordigen de waarden in de relatie die ons emotioneel welbevinden bepalen, de pilaren onder de relatie. Voor nu en later kunnen ze de basis vormen voor wat je met elkaar regelmatig kunt toetsen in de vorm van bv. een relatiegesprek.

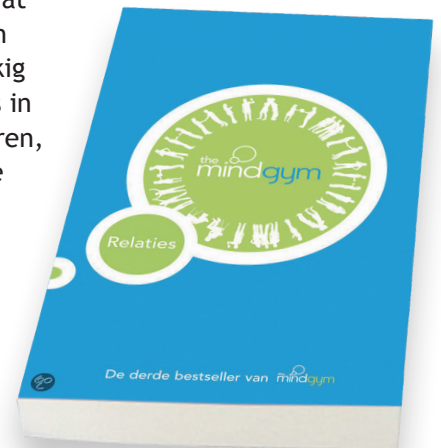
Het doel is dat jullie relatie (nog meer) ervaart door jullie relatie in de schijnwerpers te zetten. Verbeter je zicht op de eventuele valkuilen en persoonlijke

gevoeligheden en versterk je vermogen daar goed mee om te gaan.

De EFT-methode is onderdeel van het coachingsprogramma Me&Youfulness. Meer informatie over dit programma lees je in de brochure me&Youfulness. Vraag de brochure aan met het contactformulier.

The Mind Gym

Onderzoek wijst uit dat relaties bijdragen aan ons gevoel van gelukkig voelen. Wie prettig is in de omgang met anderen, zal hoog scoren op de schaal van gelukkig zijn. Dit persoonlijke vermogen kun je zelf beïnvloeden. Bovendien blijkt dat als je erin slaagt één moeilijke relatie te verbeteren, dat automatisch effect heeft op al je andere relaties.



(Bron: ‘Relaties’ - The Mind Gym)

Vijf belangrijke en nuttige inzichten om direct je voordeel te doen.

Zekerheid

Door relaties vervullen we een belangrijke behoefte, die aan zekerheid om ons veilig en gewaardeerd of zelfs geliefd te voelen. In de relatie doen we er dus goed aan de andere persoon zich veilig te laten voelen gewoon zoals die is.

Energie

Om een relatie te laten werken moeten we in vorm zijn. In de relatie met een ander zal er minstens één de energie moeten hebben om tevoren na te denken bv. om onhandige impulsen te beheersen, verwachtingen aan te passen en energie over te houden aan het einde van de dag.

Systeem

Een relatie is meer dan alleen een bepaalde gebeurtenis. Het gaat om meer gebeurtenissen en hun betekenis. Een eerste begroeting zal dikwijls bepalen hoe de rest van het gesprek verloopt. Relaties zijn onderdeel van een systeem dat zich voortdurend ontwikkeld en bestaat uit een complex geheel van verbindingen. In een situatie zien we daar steeds maar enkele van. Met meer geduld en invoelingsvermogen zijn we beter in staat de juiste beslissing te nemen.

Ikken

Kun je je voorstellen dat iemand eerst collega is, vervolgens een maatje wordt en daarna je geliefde. En dat in de relatie je partner ook vader of moeder wordt van de kinderen, investeerder in je eigen zaak etc. Al deze rollen vergen mentale flexibiliteit, het

vermogen om te wisselen van denkstijl. Doel is jezelf te blijven maar ook de verschillende versies van jezelf te blijven stimuleren.

Keuze

In plaats van in oude gewoonten te vervallen gaan wij ervan uit dat je keuze hebt. Dit is de vrijheid om zelf te bepalen hoe we met onze relaties omgaan. Die vrijheid maakt dat je door training veel meer uit relaties kunt halen.

Het Mefulness programma bestaat uit een persoonlijk trainingsprogramma, speciaal op jouw maat samengesteld. Meer informatie lees je in de brochure Mefulness. Vraag de brochure aan met behulp van het contactformulier.