



'EFT-boek' uitgelicht:

"Van je moeder moet je het hebben,
van je dochter kun je het krijgen"

Onze nieuwsbrief heeft een splinternieuwe rubriek! Elke maand geven we bijzondere aandacht aan een relatie-gerelateerd boek. Een boek dat voor zeer interessante en leerzame inzichten kan zorgen binnen de EFT-community. We zetten de auteur(s) in de schijnwerpers en stellen hem / haar / hen een aantal vragen om beter te begrijpen waarom het een waardevol boek is voor EFT-therapeuten.

Over het Moeder-Dochterboek

Een volwassen dochter vraagt zich af welk effect de intieme band met haar moeder heeft gehad op haar leven, seksualiteit en relaties. Dat is de aanleiding voor een spannende zoektocht op Ibiza die zij met haar moeder aangaat. Moeder en dochter begeven zich daartoe in soms schrijnend schurende, maar openhartige en intieme gesprekken in een week samen op het eiland van de liefde.

Dit boek durft af te rekenen met het beeld dat een moeder onaantastbaar en heilig zou moeten zijn en daarom gespaard moet worden. De vraag dringt zich op hoe het kan dat een band die zo hecht is ook zo kwetsbaar kan zijn. Voor iedere dochter die meer gelijkwaardigheid wil bereiken met haar moeder. Voor iedere moeder die graag de relatie met haar dochter wil verrijken of verbeteren.

Voorwoord door Karin Wagenaar

Onze EFT-voorzitter Karin Wagenaar schreef het voorwoord voor het boek van de auteurs, Alice Altink en Mayke Smit. Op 28 maart ontving zij in Den Haag symbolisch een eerste exemplaar. Daarbij sprak zij moeder en dochter en het aanwezige publiek toe. Hieronder een mooi stuk uit haar toespraak om te delen:

"Groei ontstaat als er nieuwsgierigheid en openheid is naar het verhaal van de ander. Dat zien we in dit boek. We worden deelgenoot van de heen en weer gaande beweging tussen generaties: waar de ene generatie vooral de vrijheid en liefde zoekt (als reactie op inperking en emotioneel tekort), zoekt de volgende generatie weer afstand, als reactie op teveel liefde en nabijheid (emotioneel teveel). En daarmee verliezen we vaak de middenweg. De impliciete, onbesproken zaken leiden dan tot verwijdering en onbegrip. Maar als je het lef hebt om daar wel woorden aan te geven, zoals jullie in dit boek gedaan hebben, dan ontstaat er ruimte voor groei.

Resultaat van die zoektocht is een mooie balans tussen onafhankelijkheid en betrokkenheid. Een gelijkwaardig contact tussen twee autonome, liefdevolle vrouwen die niet bang zijn voor het verschil. Jullie hebben een mooie, sterke verbinding gemaakt, waar veel lezers inspiratie aan kunnen ontleen." Lees [hier](#) Karins volledige speech.

Schrijfster Alice Altink aan het woord

Waarom is dit boek interessant voor EFT-therapeuten? / Wat is de connectie met EFT?

"Het boek is interessant voor EFT-therapeuten die geïnteresseerd zijn in het verbreden van hun EFT-vaardigheden naar meerdere delen van het gezinssysteem. Omdat ik EFT-therapeut ben en mijn dochter relatiecoach, hebben we onze vaardigheden kunnen gebruiken om naar elkaar te luisteren en elkaar op een emotionele manier te bereiken. Hierdoor kon mijn dochter anders gaan kijken naar de last die ze had van de scheiding van haar vader en mij, alsook naar de verliezen en oude pijn uit mijn verleden, die ik in mijn beleving zoveel mogelijk van haar heb weggehouden, maar die zij toch heeft gevoeld en waar zij onbewust voor heeft gezorgd.

Daarmee hebben we een belangrijk principe uit de EFT in praktijk gebracht: door achter de secundaire emoties te luisteren naar de kwetsuren en daar ruimte voor te maken, werd de niet functionele symbiose die we hadden, opgelost en konden we elkaars pijn beter verstaan en daar op een andere manier mee omgaan. Dit heeft geleid tot meer autonomie voor ieder van ons en meer verbinding met elkaar."

Op welke manier heeft het proces van het maken van dit boek uw relatie met uw dochter verrijkt en/of verbeterd?

"In het kort kunnen we zeggen dat het onze relatie gelijkwaardiger heeft gemaakt. We zijn nu in staat om elkaars gevoelens er te laten zijn, zonder een appel te voelen om het voor elkaar te willen oplossen. Daarnaast kunnen we elkaar beter zien en accepteren voor wie we in diepste zin zijn. Mijn dochter voelt meer basis in zichzelf, kan beter kiezen voor haar eigen behoeften en durft haar grenzen naar mij toe gemakkelijker aan te geven. Ik kan haar beter loslaten, durf meer het conflict met haar aan te gaan in het vertrouwen dat we er ook weer uitkomen en voel meer begrip en liefde van en verbinding met haar."

Hebben uw dochter en u iets van elkaar geleerd over het opnieuw emotioneel verbonden voelen en/of de verbinding herstellen met levenspartners, in tijden dat dit nodig was binnen de relatie?

"Wat betreft onze eigen relatie, die tussen moeder en dochter, heb ik met name als moeder geleerd me ook op emotioneel niveau met mijn dochter te verbinden en niet langer geprobeerd mijn eigen emoties bij haar weg te houden als dat te pas mocht komen. Mijn dochter heeft meer ruimte gekregen voor mijn verhaal, vooral na het uitspreken van haar gevoelens naar mij toe over ons verleden.

Mijn dochter heeft in haar eigen relatie ook het effect van ons proces ervaren, doordat ze binnen deze relatie beter voor zichzelf durft te kiezen en grenzen durft aan te geven. Omdat ze een aantal negatieve overtuigingen die bij haar in de cirkel zaten, heeft kunnen loslaten (bijvoorbeeld over hoe veilig ze zich kan voelen in een relatie), kan nu ze meer vertrouwen voelen in haar eigen relatie. Ze kan beter de controle loslaten en meer in verbinding met zichzelf blijven, zichzelf en haar behoeftes niet meer verliezen, waardoor haar relatie een waarachtiger basis heeft gekregen."

Moeder-Dochtergesprek: online hulpmiddel en workshop!

Moeder Alice en dochter Mayke ontwikkelden tijdens hun gesprekken op Ibiza een concept over de ontwikkelingsfasen in een moeder-dochterrelatie. Daarnaast hadden ze een kleine enquête uitgezet en de antwoorden daarvan verwerkt in een bijlage: Ins & Outs van het Moeder-Dochtergesprek.

Hierin zijn zowel de vragenlijst, tips voor het Moeder-Dochtergesprek als een uitgebreide literatuurlijst opgenomen en is te verkrijgen via [hun website](#).

Naast dit handige online hulpmiddel geven Alice en Mayke op 5 oktober a.s. een Moeder-Dochterworkshop in Utrecht. Tijdens de workshop vertellen moeder en dochter je over hoe zij met elkaar het verdiepende gesprek zijn aangegaan. Je krijgt inzicht in de dynamiek die tussen moeders en dochters kan bestaan, welke ontwikkelingsfasen dochters ten opzichte van hun moeders doormaken en waar jij of jullie staan. Je krijgt tips over wat je kunt doen om jullie (/dit soort) relatie te onderzoeken en desgewenst met elkaar bespreekbaar te maken. Voor meer informatie en aanmelden, klik je [hier](#).

Het Moeder-Dochterboek, "Van je moeder moet je het hebben, van je dochter kun je het krijgen", is overigens verkrijgbaar op [bol.com](#) en via [uitgeverij de Brouwerij / Brainbooks](#).