

Emotional Freedom Techniques

KLOPMETHODE N NEGATIEVE EMOT EUTRALISEERT IES

Methoden uit de energiepsychologie veroveren in snel tempo een belangrijke plaats binnen het scala van coachingstechnieken. Zo passen wijzelf Emotional Freedom Techniques (EFT) toe. Een soort emotionele acupressuur tegen negatieve emoties. Met goede resultaten.

Emotional Freedom Techniques (EFT) behoort tot de energiepsychologie en wordt steeds meer toegepast door coaches en therapeuten. EFT komt voort uit TFT (Thought Field Therapie). Het is een eenvoudige methodiek die ook bijzonder geschikt is om de coachee te leren als zelfhulpmethode. De resultaten vinden wij verbluffend: snelle en blijvende veranderingen, ook voor thema's die al een levenlang spelen. Wel is het zo dat ook bij deze methode ervaring de meester maakt. Want hoewel de techniek op zichzelf simpel is, is het de meer ervaren coach die de beste resultaten boekt.

Toepassingen voor EFT zijn legio, hoewel de methode zelf steeds teruggrijpt op hetzelfde basisprincipe: het neutraliseren van negatieve emoties met een klopprotocol. EFT is toe te passen bij alle negatieve emoties en ook bij veel lichamelijke klachten.

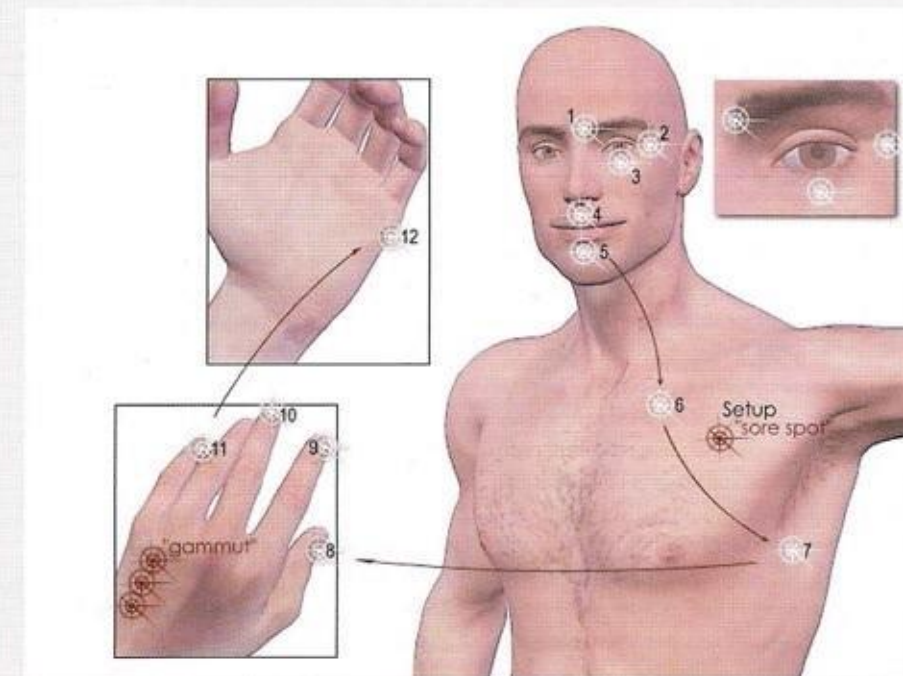
Hoe werkt EFT?

EFT is een aan acupunctuur verwante techniek, zonder naalden. Een soort emotionele acupressuur. Met de vingertoppen wordt zachtjes geklopt op een dertiental meridiaanpunten in het gezicht, de romp en de hand (zie figuur 1).

Hiervoor hoeft de cliënt niet uit de kleren. Het kloppen balanceert de verstoorde energie in de meridianen. De energiemeridianen zijn onderdeel van het energiesys-

teem van het lichaam, net als chakra's en de aura.

Grondgedachte achter EFT is dat alle negatieve emoties veroorzaakt worden door een verstoring van het energiesysteem. Let wel: het is niet de oorsprong van de negatieve emoties, die ligt in de gebeurtenis of het trauma dat is voorgevallen. De reden dat de cliënt last blijft houden van de negatieve emoties komt omdat er een koppeling blijft bestaan tussen de gebeurtenis van vroeger en deze bijbehorende negatieve emotionele reactie, zolang deze verstoring niet is opgeheven. Als iemand een fobie voor muizen heeft dan zal het zien van (of denken aan) een muis een angstreactie oproepen (hartkloppingen, schreeuwen, op een stoel springen). Dit komt op zich niet door dit kleine muisje (het is immers geen levensbedreigende situatie) maar doordat alle nare ervaringen met muizen die deze persoon heeft meegemaakt (van een eng tekenfilmpje zien als kind, tot geschrokken zijn van een dode muis, en geplaagd zijn met muizen), vast zijn blijven zitten in het energiesysteem. Zo kan het dus gebeuren dat een relatief kleine gebeurtenis nu (je ziet een muis), een reactivering kan veroorzaken van een emotie die veel groter is dan je op grond van de daadwerkelijke inhoud van de gebeurtenis zou verwachten.



Figuur 1 De kloppunten die gebruikt worden bij EFT

Het basisrecept van EFT is gemakkelijk te leren, zonder speciale voorkennis. Een belangrijk voordeel van EFT is dat het veilig is. Een overdosering is niet mogelijk. Het past naast elke vorm van interventie en therapie.

Wetenschappelijke verklaring

Er is een aantal wetenschappelijke studies gedaan naar het werkingsmechanisme van EFT. De zogenaamde amygdalakeren uit het limbisch systeem blijkt een centrale rol te spelen. Het limbisch systeem is een gebied in de kleine hersenen waar onze emoties gegenereerd worden. De amygdala is betrokken bij de vlucht-vecht-vriesreactie:

in een bedreigende (stressvolle) situatie zorgt deze kern ervoor dat onder andere de stresshormonen adrenaline, noradrenaline en cortisol worden aangemaakt. Deze hormonen veroorzaken een hele reeks van reacties, zoals een herverdeling van het bloed naar de spieren en het verhogen van de hartslag en de ademhaling. Dit is allemaal nodig om goed te kunnen reageren in een potentieel bedreigende situatie: vechten of vluchten. Soms bevriezen mensen en deze reactie blijkt een belangrijke rol te spelen in het blijven vastzitten van een trauma, veel meer dan als je in actie bent gekomen door te vechten of te vluchten. Onderzoek heeft uitgewezen dat

tijdens het toepassen van EFT de amygdalakeren steeds minder vuurt en de stressreactie afneemt. Het effect is dat de negatieve emotie als het ware losgekoppeld wordt van de gebeurtenis. In *The Genie in our Genes* beschrijft auteur Dawson Church de studies over EFT die beschikbaar zijn.

Zichtbaar resultaat

Recent zijn diverse onderzoeken gedaan met EFT en neurofeedback. Met behulp van EEG (Electro Encephalo Gram)-registratie en hartritme-coherentie tijdens het toepassen van het EFT-klopprotocol, wordt gekeken naar de effecten van EFT. Het gaat om oriënterend onderzoek dat nog aangevuld moet worden met gerandomiseerde studies, maar de eerste resultaten zijn zeer interessant. De veranderingen die gezien worden, suggereren dat er een snelle verbetering van de hersenfunctie optreedt tijdens EFT. Eerst treedt snelle relaxatie op (de hersengolven nemen af in intensiteit), de hersensymmetrie verbetert (de linker en rechter hersenhelft werken beter samen), de bètagolven nemen af (deze golven zijn actief bij denken dat gepaard gaat met emoties, angsten, stress en negatieve gedachten), de alfa- en thetagolven nemen toe (thetagolven ontstaan bij het bewust of onbewust bovenkomen van emotionele herinneringen en alfa-golven vormen een brug tussen de herinneringen en emoties die we hebben). Aan het einde van het EFT-protocol wordt nogal eens een zogenaamde awakened mind-patroon gezien. Dit patroon wordt zichtbaar als iemand emotionele, persoonlijke, creatieve of spirituele inzichten heeft. Een patroon dat ook veel gezien wordt tijdens meditatie door >>



Vrijheid

EFT in de praktijk

EFT wordt reeds door diverse professioneel begeleiders in de praktijk toegepast. Hun ervaringen zijn overwegend positief; een zorgvuldige groei wordt wenselijk geacht.

De kracht

De kracht van EFT ligt voor mij in het gegeven dat je de techniek gemakkelijk kunt combineren met andere werkwijzen: NLP, creatieve werkvormen, lichaamswerk, meditatie, enzovoort. Elke techniek krijgt met EFT meer diepgang en het proces wordt versneld. Daarnaast is EFT vrij beschikbaar en door iedereen te leren! Als je de basis onder de knie hebt, kun je ermee aan de slag. Daardoor kun je cliënten aanmoedigen ook thuis verder te werken en kunnen ze zichzelf ook helpen tussen sessies door; in het moment, in het leven van alledag. Dit versterkt hun

zelfvertrouwen, wat dan ook weer een effect heeft op het hele proces.
Linda Nuyts, therapeut en EFT-coach
www.praktijkmariposa.wordpress.com

De keerzijde

Ik heb intensief met EFT gewerkt en onvoorstelbare resultaten geboekt. De keerzijde van de probleemgerichte aanpak is, dat je er feitelijk niets voor terug krijgt: je haalt het probleem weg, maar je leert de cliënt niet om de open ruimte weer in te vullen met positieve en versterkende emoties. Om die reden gebruik ik EFT alleen bij enkelvoudige fobieën, zoals hoogtevrees en claustrofobie. Heel simpel: weg is weg! Bij complexe, samengestelde en sociale angsten vind ik EFT minder geschikt. Omdat de hoeveelheid 'problemen' hierbij erg groot is, blijft de cliënt veel te lang in de negatieve kant hangen. Ik maak dan altijd combinaties met het Oplossingsge-

richt Werken en transformerende NLP technieken en inzichten.
Jos Verheijden, coach en trainer
www.verheijdenconsult.nl

De toekomst

EFT is voor mij absoluut een techniek die meer ruimte voor groei verdient. Anderzijds vind ik een kwalitatieve en zorgvuldige groei en toepassing van EFT van groot belang. Het is belangrijk om op de juiste hulpvraag te werken en steeds te voelen wanneer je door kunt gaan of moet stoppen als begeleider. Uiteindelijk staat de cliënt centraal en niet de snelheid van elke oplossingsrichting. Ik denk dat er een behoefte zal komen aan een soort kwaliteitsindicatie voor EFT.
Claudia Zwart, coach en trainer
www.totara.nl

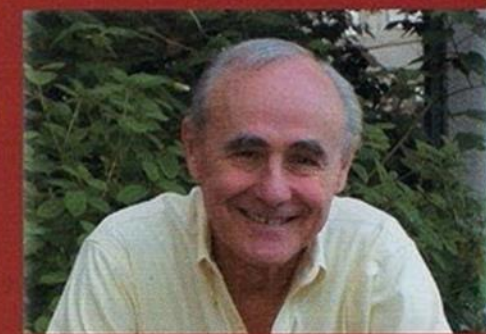
Hartmann, Silvia (2003). *The advanced Patterns of EFT*. DragonRising.

James, O. L. (2006). 'Trauma energetics.' In: *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, vol. 10, 10-32.

Rowe, Jack E. 'The Effects of EFT on Long-Term Psychological Symptoms.' In: *Counseling and Clinical Psychology Journal*, Vol. 2, Issue 3 September 2005, (pp. 104-111).

Ruden, R.A. MD, PhD. (2005). *Why tapping works – a sense for healing. The Neurobiological Basis of Peripheral Sensory Stimulation for Modulation of Emotional Response*.

Wells, S. ea Curtin University of Technology, Australia, P. Carrington, University of Medicine and Dentistry of New Jersey, R.W. Johnson, Medical School A. Harvey Baker. 'Evaluation of a Meridian-Based Intervention, Emotional Freedom Techniques (EFT), for Reducing Specific Phobias of Small Animals.' In: *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 59 (9), p43-966 (2003).



Gary Craig

Gary Craig (1940), NLP-master en makelaar met een achtergrond als civiel ingenieur, heeft Emotional Freedom Techniques (EFT) ontwikkeld vanuit een onmiskenbaar spiritueel perspectief. Craig beschikt niet over medische of psychotherapeutische kwalificaties. Reeds op jonge leeftijd realiseerde Craig zich dat de kwaliteit van zijn gedachten zich weerspiegelde in de kwaliteit van zijn leven. Sindsdien heeft hij zich middels zelfstudie gericht op persoonlijke ontwikkeling, enkel op basis van methodes en technieken die naar zijn inzicht resultaat boekten. EFT is een vereenvoudiging afgeleid van de Thought Field Therapy (TFT) van Dr. Roger Callahan. Gary Craig was van mening dat deze genezingsmethode niet beperkt mocht blijven tot gebruik door professionele hulpverleners: veel emotionele problemen kunnen mensen zelf oplossen. Door TFT te vereenvoudigen tot een simpel algoritme, creëerde hij een zelfhulpmethode die in de laatste 15 jaren een snelle verspreiding heeft gekend. Het basisrecept van EFT is gemakkelijk te leren, zonder speciale voorkennis. Op Craigs website www.emofree.com is een gratis handleiding te downloaden. Er is een Nederlandse vertaling beschikbaar.

>> ervaren mediteerders. Ook de hartritme-coherentie laat een duidelijke verbetering zien die samengaat met een gezondere, evenwichtiger emotionele balans.

EFT is veilig, geeft snel resultaat en kan naast elke denkbare interventie, therapie en medicatie ingezet worden. Het kan tijdens een coaching sessie ingezet worden en daarnaast door de coachee als zelfhulpmethode gebruikt worden (huiswerk) waarmee het een krachtige impuls kan

geven aan de zelfredzaamheid van de coachee.

Gabriëlle Rutten (arts en coach, master practitioner NLP, EFT-ADV practitioner) en Yvonne Toeset (coach en EFT-ADV practitioner) zijn beiden ervaren EFT-practitioners en trainers. Zij leiden collega-coaches op om EFT toe te passen in de eigen praktijk. Zie ook www.actrom.nl en www.equilibre.nl

Elke eerste dinsdag van de maand vindt in Amsterdam een gratis toegankelijke EFT-bijeenkomst

plaats van 19.00 uur tot 21.30 uur. Meedoen kan zonder aanmelden. Bedoeld om kennis te maken met EFT en voor mensen die willen blijven oefenen met EFT. Zie ook www.equilibre.nl.

Literatuur

Church, D. PhD. (2007). *The Genie in your Genes*. Elite Books.

Feinstein, D., Eden, D., Craig, G. (2007). *The Healing Power of EFT & Energy Psychology*. Piatkus.

Fone, H. (2008). *Emotional Freedom Technique for Dummies*.