
De Grote Schoonmaak*

(Uit: Official EFT van A tot Z, pag. 101 - 1-5)

Deze aanpak is specifiek ontwikkeld om emotionele ballast uit je voorgeschiedenis op te ruimen. Hoewel deze procedure ooit door Gary voor de EFT-behandelaar (eerst je eigen problemen opruimen voordat je met een cliënt aan de slag gaat) is ontwikkeld, is deze methode uitermate geschikt om door iedereen gebruikt te worden.

Wanneer je deze aanpak goed toepast, kan het een centrale rol spelen in je totale welzijn en welbevinden. Wat je simpelweg doet, is een lijst maken van alle belangrijke negatieve emotionele gebeurtenissen (klein en groot) uit je leven. Het gaat er hierbij niet om of je er nog direct last van hebt en de gebeurtenis nog dagelijks in je herinnering zit. De invloed kan volledig onbewust zijn.

Vandaar dat je een zo volledig mogelijke lijst maakt door alles op te schrijven. Je bladert als het ware door je eigen geschiedenisboek en je zoekt alle foto's en verhalen op waarvan je weet dat je ze als negatief ervaarde toen het gebeurde.

Vervolgens gebruik je EFT om de (onbewuste) invloed die deze gebeurtenis nog op je heeft, te neutraliseren. Als je dit zorgvuldig en consequent doet, pak je met succes alle emotionele oorzaken voor emotionele of lichamelijke problemen aan. In Deel 2 zul je zien dat we de grote-schoonmaak-aanpak als bezemwagen aanbevelen, om zoveel mogelijk resterende, beladen gebeurtenissen aan te pakken.

De lijst die je maakt, kun je indelen in periodes, personen, situaties, maar je mag ook alles wat bij je opkomt door elkaar opschrijven. Een dergelijke lijst zul je zeker niet in één keer klaar hebben, want een 'normaal' persoon heeft wel honderden specifieke gebeurtenissen die op de lijst thuishoren. Dat betekent ook dat je gewoon kunt beginnen zodra je er 10 of 20 op hebt staan en je kunt de lijst blijven aanvullen. Begin bij wat je nog wel weet, waarschijnlijk komen er gaandeweg herinneringen bij die je 'vergeten' was. Het is zeker niet het leukste klusje om te doen: je verzamelt immers alle rottigheden en moeilijke momenten van je leven. Het kan heel goed zijn dat je negatieve emoties hebt bij het maken en zien van de lijst, het kan zelfs overweldigend zijn of intimiderend. Je kunt er ook moedeloos van worden. Doe het rustig aan en stel vast wat voor jou een goede aanpak is. Wellicht wil je eerst beginnen met wat recentere gebeurtenissen en er geleidelijk aan ook specifieke gebeurtenissen uit je jonge jaren aan toevoegen. Gebruik EFT ook voor de emoties die het maken van de lijst bij je oproept.

Instructie grote-schoonmaak-aanpak

1 Huidige klachten identificeren: Inventariseer al je klachten op het moment dat je aan de lijst begint. Maak een lijst van alle psychische en lichamelijke klachten die je nu of regelmatig hebt. Omschrijf en scoor ze zo precies mogelijk. Dus bijvoorbeeld: paniekaanvallen: 2-3 per week met intensiteit 8 of hoofdpijn: 5 keer per maand met intensiteit 7-9. Dit gaat je helpen om, nadat je ofwel helemaal klaar bent met de lijst, dan wel een flink eind op weg bent, vast te stellen hoe anders je je voelt. Laat je verrassen wat het effect is als je de grote schoonmaak doet en je negatieve ervaringen opruimt!

2 De lijst maken: Maak de lijst zodanig dat je bij kunt houden welke specifieke situaties je al hebt geneutraliseerd en houd alles leesbaar, zodat je soms kunt teruggrijpen naar wat je hebt geneutraliseerd. Je schrijft alleen de titel van de specifieke gebeurtenis op. Het moet zo specifiek zijn dat je meteen in de situatie zou kunnen stappen om het te herbeleven. Dus niet: mijn vader kleineerde me vaak maar: het moment dat papa mij een klap geeft op mijn 8ste verjaardag terwijl iedereen om me heen staat. Niet: er was altijd ruzie aan tafel maar: het moment waarop mijn moeder boos op me wordt als ik brutaal zeg dat het haar niets aan gaat. En ook niet: het pesten op school maar: het moment waarop [naam] mij een duw geeft en ik ga huilen. Het is handig om je leeftijd of het tijdstip/ jaartal erbij te vermelden. De formulering voor de titel is als volgt:

Leeftijd/datum/jaar: het moment waarop x gebeurt (optioneel: ... en ik y voel)

Dus je beschrijft het moment in de tegenwoordige tijd, zodat het als het ware al klaar staat om op de juiste wijze te herbeleven en vervolgens met EFT aan te kunnen pakken. Schrijf erbij welke emotionele reactie een rol speelt als je die weet. Dit hoeft niet het geval te zijn. Immers, je voelt pas goed wat een situatie nog doet als je het geassocieerd herbeleeft en dat moet je nu nog niet doen. Want dan staat het 'aan' en is het beter om meteen met EFT aan de slag te gaan. De bedoeling is een lijst te maken met zo weinig mogelijk associatie. Neem, zoals gezegd, de tijd, dit hoeft niet in één keer af en de lijst zal waarschijnlijk gaandeweg aangroeien. Als je niet minstens 50-100 specifieke situaties kunt vinden, dan ben je teveel aan het selecteren. Alles waarvan je weet dat het vervelend was, is relevant. Je hoeft er dus niet per se iets bij te voelen, omdat je zoveel mogelijk uit de associatie blijft. Je schrijft gewoon alles op waarvan je weet dat het lading had toen het gebeurde.

3 De lijst afwerken: Maak er een project van en doe elke dag 1-3 specifieke gebeurtenissen. Of werk eraan op een aantal vaste dagen per week. Stel ook vast wat een goed tijdstip is om ongestoord gedurende 30 minuten tot één uur te kunnen werken. Help jezelf door je af te zonderen en ervoor te zorgen dat je niet wordt gestoord. Werk door tot de specifieke gebeurtenis een neutrale gebeurtenis zonder lading is. Test dit goed. Als er niets meer aangaat als je je best doet om nog een reactie te krijgen, dan ben je klaar. Mocht het niet lukken om de gebeurtenis in één keer neutraal te krijgen, parkeer deze dan en ga er een volgende keer mee verder. Bewaar grotere gebeurtenissen voor als je de slag echt te pakken hebt en het je goed lukt om de kleinere helemaal te neutraliseren. Soms is het nodig om heftige traumatische gebeurtenissen met een goed opgeleide EFT-behandelaar samen te doen.

Extra aanwijzing 1: Soms lukt het niet om een gebeurtenis neutraal te krijgen, ook niet na langere tijd en meerdere rondes (we bedoelen dan 20 of 30 rondes, niet een stuk of 4). Als dat het geval is, dan kun je ervan uitgaan dat er eerdere specifieke gebeurtenissen onder zitten die de lading hoog houden. Herbeleef opnieuw het moment van de specifieke gebeurtenis die je niet lager krijgt, voel wat je voelt en vraag jezelf af wanneer jij je eerder in je leven zo hebt gevoeld. Er kan een herinnering bovenkomen die er ogenschijnlijk niets mee te maken heeft. Het eerste wat bij je opkomt, is relevant. Als het nog niet op je lijst staat, voeg die toe en doe die dan eerst. Daarna keer je terug naar de specifieke gebeurtenis die je niet lager kreeg en probeer je het opnieuw. Je moet dit eventueel een aantal keren doen (dus meerdere, eerdere gebeurtenissen aanpakken voordat je de latere gebeurtenis helemaal neutraal krijgt). Je kunt zo vaak als je wilt doorzoeken naar eerdere specifieke gebeurtenissen met hetzelfde gevoel. Dus ook bij het aanpakken van je lijst bij de grote-schoonmaak-aanpak. En, zoals ook al eerder gemeld, zal het je nogal eens spontaan gebeuren dat een andere, gerelateerde herinnering bovenkomt die je ook aanpakt. Als je geen tijd hebt, zet hem dan op je lijst en doe hem later.

Extra aanwijzing 2: Veel dezelfde gebeurtenissen. Een specifieke gebeurtenis kan er één van veel overeenkomstige gebeurtenissen zijn. Dan lijkt het ook alsof je steeds in 'dezelfde' herinnering terecht komt. Maar dan switch je meestal ongemerkt tussen verschillende momenten. Als iets je veel vaker is gebeurd, dan is het belangrijk om een hele serie van dit soort gebeurtenissen aan te pakken. Zorg ervoor dat elke gebeurtenis op zichzelf zo specifiek mogelijk is. Neem gepest worden op school als voorbeeld. Selecteer een aantal specifieke momenten die goed vertegenwoordigen wat er gebeurde, dus bijvoorbeeld: je wordt gepest in de klas, je wordt gepest in de gang bij de klas, je wordt gepest in de kantine, je wordt gepest op het schoolplein, je wordt gepest in de fietsenstalling. Let op: Het is geen probleem als je niet precies meer weet wat er gebeurde. Verzin dan hoe het gebeurd zou kunnen zijn. Dit werkt ook omdat je reconstructie sowieso ergens uit je geheugen komt. Het is wel belangrijk om steeds met hetzelfde 'bij elkaar verzonnen' moment te werken totdat die neutraal is en dan zo nodig een nieuwe te maken. De ervaring leert dat je van elke 'soort' specifieke gebeurtenis je er minstens 5 en soms wel 20 moet aanpakken om blijvend resultaat te krijgen, dus in dit voorbeeld betekent dat 5-20 gebeurtenissen met pester A en ook 5-20 gebeurtenissen met pester B. Als je meerdere jaren bent gepest, dan moet je van elk jaar 5 – 20 gebeurtenissen doen, etc.

De grote schoonmaak zal je veel emotionele vrijheid opleveren. De uitdaging is om vol te houden en door te zetten. En om eraan te beginnen, natuurlijk.

* NB Toen alleen Gold Standard EFT beschikbaar was, werd de term Vrede-met-jezelf-procedure gebruikt voor de aanpak die we hier beschrijven en die benaming vind je nog overal terug. Echter, bij Optimal EFT heet de meditatie die je met de Unseen Therapist doet de Vrede-met-jezelf-procedure. Om misverstanden te voorkomen, hebben we hier gekozen om het daarom de grote schoonmaak te noemen.