

## Als het heel eng wordt.....

Ik word iedere dag weer overtuigd van de werking van EFT. De titel van deze nieuwsbrief slaat dan ook niet op de "enge" reacties op bovengenoemd artikel maar gaat over hele heftige emoties waar je (nog) niet aan durft te werken. Soms is het probleem zo bedreigend of raakt je cliënt zo in paniek van een gebeurtenis of trauma dat eraan denken niet mogelijk is en ernaar kijken al helemaal niet kan. Wat doe je dan? Een hele goede benadering is Gwyneth Moss's "blue box technique". (Een vertaling is niet makkelijk, want de "blauwe doos techniek" lijkt helemaal nergens op). (Gwyneth Moss is een EFT Master die zal spreken op de EFT conferentie in juni 2009 - mis het niet!).

En dan hier de techniek die ik uitwerk voor de situatie met een cliënt maar je kunt hem ook met en voor jezelf gebruiken: Als je cliënt een zodanig heftige reactie heeft dat je niet aan het probleem kunt beginnen te werken, ga je als volgt te werk. Je vraagt je cliënt te visualiseren dat het hele probleem, zonder ernaar te kijken, in iets heel stevigs wordt gestopt waar het niet uit kan (doos, container, kluis etc).

Je gebruikt vervolgens net zo lang EFT op alle emoties en gevoelens die dit voorgestelde omhulsel oproept, totdat het veilig is om erin te kijken en met behulp van de "film techniek" of de "vertel het verhaal techniek" de inhoud te verwerken. En het mag zo lang duren als nodig is voordat het veilig is om in de doos te kijken. Zo'n doos kan prima ergens op een plekje bewaard worden. Je cliënt weet vanzelf op welke plek de doos bewaard kan worden tot je er de volgende keer weer mee verder gaat. En ook de volgende keer, hoeft er niet in gekeken te worden tenzij je cliënt zich helemaal veilig voelt. Er zit dus geen tijdslimiet op - het gevoel en de emoties van je cliënt bepalen het tempo.

Deze aanpak werkt ook heel goed als je niet weet wat de herinnering is, alleen dat er "iets" gebeurd is. Ook zo'n vage herinnering kan gepaard gaan met zeer heftige en ernstige emoties. Ook "iets" kun je veilig wegstoppen in een stevige doos. En het werkt net zo goed voor overtuigingen die je cliënt al z'n levenlang heeft (daar geef ik verderop een voorbeeld van).

Het gebeurt wel eens dat je cliënten er niet zeker van is dat ze "het" wel in een doos kunnen stoppen. Vraag dan: "ALS er een doos of container zou zijn die dit gevoel of deze herinnering veilig zou kunnen opbergen, wat zou het dan zijn?". Als ze zich dan iets voorstellen, kun je ook nog vragen: "Is het veilig en stevig genoeg?" Soms geeft je cliënt dan aan dat de doos nog in iets anders gestopt moet worden....of dat er een groot slot op moet... of dat het weggestuurd moet worden naar een ander deel van het land, naar de maan of naar de bodem van de zee voordat ze zich veilig kunnen voelen. Als duidelijk is waar de doos is, klop je op datgene wat de cliënt beschrijft. Wat gebeurt er als de doos langzaam terugkomt op aarde, het slot opengemaakt wordt etc? Wat als het open gaat? Je klopt op alle aspecten totdat het veilig is om in de doos te kijken en te beschrijven wat er in zit. Dit heeft soms de vorm van een metafoor.

Het volgende voorbeeld illustreert hoe je werkt met overtuigingen die als een metafoor uiteindelijk tevoorschijn komen: mijn cliënt - ik noem hem Hans - had zijn schouder ernstig beschadigd na een valpartij. Na operatie en fysiotherapie konden er geen lichamelijke afwijkingen meer gevonden worden maar 3,5 jaar later had hij nog steeds zoveel pijn dat hij elke dag pijnstillers nodig had. De gebeurtenis zelf konden we gemakkelijk aanpakken met de "filmtechniek" (zijn film heette "de stomme zet"). De pijn ging terug van een 10 naar een 4 en toen gebeurde er niets meer. Bij doorvragen bleek dat Hans moeite had om het los te laten. Hij wilde wel, maar hij verdiende het niet omdat het zijn eigen schuld was - schuld was een belangrijk thema voor Hans. Er kwamen meteen vele herinneringen boven waar hij een schuldgevoel bij had. Ik heb hem toen gevraagd dit schuldgevoel en alle h samenhangen veilig weg te stoppen in een doos. Hans wilde het eerst in een prachtig bewerkte houten doos stoppen maar was bang dat mensen niet zouden kunnen zien dat er iets afschuwelijks inzat. Ik legde hem uit dat de doos alleen voor hem was, het was zijn doos en hij kon er mee doen wat hij wilde maar dat het wel een stevige doos moest zijn die hem beschermde tegen de pijn. Het werd uiteindelijk een gouden doos met loden binnenkant. Tijdens het kloppen werd de loden binnenkant steeds dunner en na een tijdje kon hij in de doos kijken. Toen Hans er in kon kijken, zag hij een klein bang jongetje. Ik vroeg hem wat het jongetje nodig had en hij gaf aan

dat hij moest begrijpen dat de scheiding van zijn ouders niet zijn schuld was en dat hij een goed kind was. Daarna hebben we ook geklopt op dat zijn ouders vaak ruzie hadden maar allebei heel veel van hem houden. Ook op dat hij zich schuldig voelde over die ruzies maar dat hij een klein jongetje was dat niet verantwoordelijk was voor wat zijn ouders deden. Toen het jongetje zich goed voelde, heb ik Hans gevraagd om dat jongetje weer in zich op te nemen. Dat ging goed en Hans voelde zich weer "heel" en gelukkig. Hij zag geen doos meer en we hebben afgesloten met: " Ook al was ik dit jongetje die zich zo schuldig voelde, ik kies ervoor om te weten dat het mijn schuld niet was en dat mijn ouders van me hielden en ik hun liefde stroomt helemaal door me heen." Tot slot heb ik het filmpje "de stomme zet" nogmaals gecheckt en er zaten geen emoties meer aan vast. Hans had geen pijn meer in zijn schouder. Ik vroeg Hans wat hij nu kon wat hij eerst niet kon en hij vertelde me dat hij zich realiseerde dat hij nu wist dat hij niet de schuld van alles en iedereen op zich hoeft te nemen. Ik heb hem een toekomst laten visualieren waarin hij zonder onnodig schuldgevoel en zonder schouderpijn kon zijn. En dat lukte. Hans gebruikt geen pijnstillers meer.

Succes!

Warme groet,  
Gabriëlle Rutten