

YVONNE TOESET

EFT werkt!

Wat begin jaren '90 begon als een experiment van de Amerikaanse ingenieur en energiecoach **Gary Craig**, is uitgegroeid tot een techniek die wereldwijd door miljoenen mensen wordt toegepast. *Emotional Freedom Techniques of EFT* is een zelfhulpmethode die kan worden toegepast voor simpele vraagstukken. Therapeuten van over de hele wereld hebben het werk van Craig, die psycholoog noch arts is, overgenomen en uitgediept. "Dat is vooral te danken geweest aan de manier waarop Craig bruggen wist te bouwen naar psychologen, psychiaters, therapeuten en wetenschappers door hen kennis te laten nemen van de werking en effecten van EFT," vertelt de Nederlandse EFT-therapeute **Yvonne Toeset**. "Als geen ander beseft hij hoe belangrijk het is om een nieuw idee op een begrijpelijke wijze over te brengen aan anderen. Zijn visie om EFT aan de wereld te schenken, komt voort uit een gevoel van samenhang, verbinding en liefde. Hij heeft EFT niet willen afschermen als een techniek die enkel door professionele begeleiders zou mogen worden toegepast. De keerzijde van deze open hand policy is dat er ook mensen aan de haal gingen met EFT die niet doorhadden dat je de techniek goed moet begrijpen om haar correct te kunnen toepassen."



Emotional Freedom Techniques, kortweg EFT, wordt beschouwd als een van de meest succesvolle nieuwe methodes om het persoonlijk welzijn te bevorderen. De Nederlandse EFT-therapeute Yvonne Toeset leert je in haar boek 'EFT werkt!' hoe je negatieve emoties kan oplossen bij conflicten op de werkvloer. "Je hoeft er niet eens in te geloven. Het werkt, en daar gaat het om."

Moeten we waakzaam zijn voor kwakzalvers?

Yvonne Toeset: "Therapeuten zonder de nodige kennis kunnen verkeerde of minder goede suggesties doen, waardoor de techniek verwaterd. Op het internet staan tal van filmpjes over EFT: sommige zijn goed, maar andere kan ik echt niet aanraden. Om te weten of je een goede EFT-therapeut hebt gevonden, moet je enkele dingen proberen te achterhalen. Hoe lang doet de therapeut al EFT? Waar heeft hij of zij EFT geleerd? Volgt de therapeut de internationale richtlijnen voor EFT? Is de therapeut aangesloten bij een beroepsvereniging als professionele begeleider? Heeft de therapeut een relevante certificering? Let ook op: er bestaat een relatietherapie die eft wordt genoemd, maar die niets met Emotional Freedom Techniques te maken heeft."

In 'EFT werkt!' gaat u de mogelijke scepsis over EFT niet uit de weg, u anticipeert er zelfs op.

Yvonne Toeset: "Ik kan me perfect voorstellen dat mensen sceptisch zijn wanneer ze te horen krijgen dat ze verlost kunnen geraken van hun stress en angsten door op acupunctuurpunten te kloppen. EFT is ... anders dan je verwacht. Sceptis is gezond. Ik juich toe dat mensen vragen stellen, dat stelt me in staat om nauwkeurig uit te leggen wat EFT is en wat het voor je kan betekenen. EFT is geen wondermiddel, maar heeft toch een slagingspercentage van 80 tot 90 procent. Hoeveel medicijnen kunnen zulke cijfers voorleggen? Als EFT niet werkt, is daar meestal een specifieke verklaring voor. Mogelijk is de persoon in kwestie niet in staat om een probleem los te laten. Sommige mensen hebben er belang bij om een probleem in stand te houden."

EFT is een eenvoudige oefening waarbij de aandacht gericht wordt op een specifieke ervaring, een specifiek gevoel of een specifieke klacht en waarbij tegelijkertijd geklopt wordt op een aantal acupunctuurpunten op het lichaam. Deze punten bevinden zich voornamelijk op het gezicht, de borstkas en handen, zodat je er makkelijk bij kunt.

Yvonne Toeset: "De Chinezen hebben duizenden jaren geleden al ontdekt dat ons lichaam over een netwerk van meridianen beschikt. De Chinezen zien de meridianen als

een transportsysteem van energie in ons lichaam. Als deze levensenergie vrij stroomt, voelen we ons prettig en worden al onze organen met voldoende energie gevoed. Resultaat: we zijn gezond. Stroomt deze energie niet goed door, of is deze geblokkeerd, dan ervaren we dat door verminderde weerstand. EFT maakt gebruik van deze oude kennis om blokkades op te heffen door de energie in het lichaam te beïnvloeden. Op deze meridianen bevinden zich een aantal knooppunten van energie, de acupunctuurpunten."

Waarom is het nodig om te vertrekken vanuit een specifiek gevoel of specifieke klacht?

Yvonne Toeset: "Specifiek zijn is belangrijk omdat je het meeste effect bereikt en het meeste effect kunt ervaren bij specifieke onderwerpen. Je kunt je brein zien als een grote Google-machine. Er ligt ontzettend veel informatie opgeslagen in deze machine. Als je gaat zoeken op algemene termen, vind je een heleboel hits. Tik je 'angst' in, dan krijg je natuurlijk veel meer resultaten in de zoeklijst dan wanneer je zoekt op 'angst voor kruisspinnen'. Een specifiek onderwerp is een herinnering of een situatie met een begin en een eind, die je als een filmpje kunt terugspoelen in je hoofd, of een emotie die je ervaart in het hier en nu en die gekoppeld is aan een specifieke situatie. Wanneer je een patroon herkent in je emoties, dan kun je met behulp van EFT deze patronen doorbreken."

Wat maakt EFT zo bruikbaar en effectief op de werkvloer?

Yvonne Toeset: "Werk maakt een belangrijk deel uit van ons leven. De werkende mens brengt gemiddeld 989 uur per jaar door op zijn werk. Omgerekend ongeveer 32,6 uur per week. Parttimers en fulltimers meegerekend. Jarenlang heb ik me afgevraagd hoe het mogelijk is dat mensen die elkaar aanvankelijk oppervlakkig kennen, bij elkaar in een ruimte worden geplaatst en dan verwacht worden om inhoudelijk werk af te leveren, zich te schikken in regels, autoriteit te accepteren en ook nog enthousiast te zijn over de visie en doelen van de organisatie die zij niet zelf hebben bedacht. Je kiest een baan, maar kies je ook je collega's? Je kiest voor werk, maar ook voor werkdruk? Je kiest voor promotie, maar ook voor faalangst? Je



De Chinezen zien de meridianen als een transportsysteem van energie in ons lichaam. Als deze levensenergie vrij stroomt, voelen we ons prettig en worden al onze organen met voldoende energie gevoed.

kiest voor kantoorwerk, maar ook voor rugpijn? We ervaren deze nadelige effecten als het gevolg van onze keuzes, maar we weten niet goed hoe we die kunnen oplossen. EFT helpt je daarmee. De techniek zorgt ervoor dat spanning verdwijnt, dat negatieve patronen worden doorbroken en fysieke klachten verdwijnen. Je leert hoe je je gevoel kunt transformeren, zodat je jezelf vrij kunt maken van een situatie die je nu nog gevangen houdt. Als je last hebt terugkerende negatieve emoties, angsten, boosheid, gebrek aan zelfvertrouwen, dan kan EFT dat blijvend oplossen. Was je eerst bang om voor een groep te spreken, dan sta je na een paar EFT-consulten ontspannen je speech te houden. Ben je vaak gestressed op je werk, dan kan je die stress reduceren door regelmatig te kloppen. Daarnaast is het slim om de oorzaken van je stress aan te pakken met EFT."

Uw analyse impliceert dat we vastzitten in bepaalde negatieve emoties.

Yvonne Toeset: "Emoties hebben een signaalfunctie, waarmee zij vertellen of we ons prettig of onprettig voelen in een bepaalde situatie. In plaats van deze functie van ons lichaam op positieve wijze te gebruiken, slaan we innerlijk vaak op de vlucht voor dit signaal. We mogen geen negatieve emoties voelen, we willen geen negatieve emoties en dus onderdrukken we deze waardevolle informatie. Met dit onderdrukken bouwen we een interne spanning op. Om dat te compenseren 'verwennen' we ons zelf met afleiding in de vorm van eten, alcohol, dure gadgets, rodde-len, pesten, een nieuwe auto ..."

EFT helpt om conflictsituaties op het werk in de hand te houden, stelt u. Leg uit!

Yvonne Toeset: "Als je een conflict aangaat en dus vechtedrag vertoont, gaat de stressmeter in je lichaam omhoog. Het deel in je brein dat emoties registreert en verwerkt, is je emotionele brein. Zolang je stressmeter hanteerbaar is voor je, ben je in staat om logisch en helder na te denken. Dit doe je met je cognitieve brein. Wanneer je emoties echter boven een hanteerbare grens stijgen, dan blokkeert je cognitieve brein en kan je niet meer helder nadenken. Je stressmeter in de hand houden kan dus voorkomen dat het conflict escaleert. Voor je de confrontatie aangaat, kan het verstandig zijn je emoties eerst te temperen met EFT. Bij een



koud conflict, waarbij de discussie niet wordt uitgesproken, neem je afstand van je gevoel. Ga je EFT toepassen op een koud conflict, dan maak je weer contact met dat gevoel, waardoor je het kan oplossen.”

Werkgevers zullen het graag lezen: EFT kan zowaar een remedie zijn tegen werkverzuim.

Yvonne Toeset: “Jaren geleden werkte ik als externe coach voor het callcenter van de toenmalige Postbank. Een groot deel van het verzuimpercentage had andere oorzaken dan ziekten. Stress, bijvoorbeeld. Stress schakelt ons immuunsysteem uit, waardoor spanning niet kan worden afgevoerd door een evenredige ontspanning en uiteindelijk een uitweg zoekt via een lichamelijke klacht. De term fysieke klacht doet vermoeden dat het puur om een lichamelijke aangelegenheid gaat, maar dat is niet zo. Ik heb veel fysieke – dus emotionele – klachten bij cliënten kunnen oplossen, maar je moet wel goed beseffen dat EFT geen geneesmiddel of medische behandeling is.”

Sommige werknemers blijven thuis omdat ze gepest worden. Ook hen kan u hoop bieden.

Yvonne Toeset: “23 procent van de werknemers is wel eens gepest op het werk. 22 procent van hen komt ziek thuis te zitten. De pestkop en de persoon die het doelwit is van



Er kan geen slachtoffer zijn zonder dader, maar er kan ook geen dader zijn zonder slachtoffer.



foto: S. V. Toeset

de pesterijen zijn op een negatieve manier sterk met elkaar verbonden. Er kan geen slachtoffer zijn zonder dader, maar er kan ook geen dader zijn zonder slachtoffer. Pesten gaat over twee principes: het verkrijgen van macht en het behouden van de groeps cultuur. Wordt er één op één gepest, dan is de pestkop er meestal op uit om macht te verkrijgen. Ben jij de persoon die afwijkt van het groeps gedrag, dan kan dat leiden tot pesten. Wanneer je slimmer bent en harder werkt dan de rest, kan de werkgever ook een hogere output vragen van de rest van de groepsleden. Als de groep liever lui dan moe is, zal jouw ijverige gedrag onderuit gehaald moeten worden om het belang van de groep te waarborgen. Wat de pestkoppen niet beseffen, is dat zij zelf veel energie verliezen en daardoor slechter gaan presteren. Om het pesten een halt toe te roepen, kan je een aantal acties ondernemen. Zoek steun bij iemand die je vertrouwt. Ga een grens aangeven bij de pestkop. Ik zou je aanraden om te starten met EFT-oefeningen, opdat je meer zelfvertrouwen krijgt om dit te doen.”

EFT kan ook zijn nut bewijzen bij reorganisaties of veranderingen in bedrijven. Zeer handig in deze tijden van crisis!

Yvonne Toeset: “Dingen kunnen niet hetzelfde blijven, willen ze in ontwikkeling blijven. Daar staat tegenover dat wij mensen moeite hebben met verandering. Het liefst werken we volgens herkenbare patronen. Een vaste baan geeft zekerheid, zo is altijd gezegd, en zekerheid geeft rust. Maar een vaste baan is allang geen garantie meer voor zekerheid of rust. We

bevinden ons in roerige tijden waarin veel bedrijven moeten reorganiseren. Veranderen betekent afscheid nemen. Iets wat ooit was, komt niet meer terug, want we gaan het anders doen. Met andere woorden: we verliezen een taak, een functie, een baan waaraan we onszelf verbonden hadden. Het verlies van die verbinding is inherent aan een rouwproces. Dat proces kent vijf fasen: ontkenning, verzet, onderhandeling, depressie en aanvaarding. Raak je je baan of positie met tegenzin kwijt, dan zal je waarschijnlijk deze vijf fasen van het rouwproces doorlopen. Hoe snel je door een fase komt, heeft veel te maken met je flexibiliteit. EFT kan je hierin helpen en ondersteunen.”

Sommige mensen voelen zich na een EFT-sessie erg vermoeid. Is dat normaal?

Yvonne Toeset: “EFT kan een aantal fysieke reacties oproepen, zoals tranende ogen, tintelingen door je lichaam, gapen of boeren. Sommige mensen worden er moe van. Dit kan duiden op het feit dat je lichaam heel wat werk verricht om je energie weer in goede banen te leiden. Ook na een huilbui kan je soms doodmoe zijn. Werken met emoties en energie kan je lichaam vermoeien. Meestal gaat dit vanzelf weer over. Andere mensen voelen zich direct erg fit en opgelucht. Beide reacties zijn normaal.”

Bart Vandormael

Op de website van de beroepsorganisatie AAMET International – www.aamet.org – vind je een overzicht van Belgische EFT-therapeuten.
www.eqlibre-efl.nl