

Negatieve emoties de baas met Emotional Freedom Techniques

KLOPP

het van je af

Toegegeven: het ziet er een beetje raar uit, dat geklop met je vingers op je hoofd en je handen. Maar ach, als het nou helpt?

Tekst: Natascha Kayser **Foto's:** Marco Okhuizen

Emotie is energie. Ben je blij en gelukkig, dan stroomt de energie door je lijf. Ben je bang, boos, verdrietig of depressief, dat blokkeert de emotie de energie. Gevolg: stress. „EFT is een eenvoudige methode om negatieve emoties te neutraliseren, waardoor de energie weer kan stromen, is de eenvoudige uitleg van Yvonne Toeset, auteur van *Innerlijke rust met EFT*.

EFT staat voor Emotional Freedom Techniques en Toeset gebruikt die technieken met veel succes in haar praktijk als coach en therapeut in Amsterdam. EFT is onderdeel van de energiepsychologie, een systeem dat in de jaren '80 bij toeval werd uitgevonden door de Amerikaanse klinisch psycholoog Roger Callahan en in de jaren '90 verder uitgewerkt door zijn leerling Gary Graig, van oorsprong ingenieur.

Grootmoeder van EFT is acupunctuur; beide gaan uit van dezelfde energiemeridianen in het lichaam. Energie is de kern van alles. „Albert Einstein, toch niet de eerste de beste wetenschapper, wist dat al,” vertelt Toeset. „Omdat EFT met energie werkt, wordt ons lichaam veel sneller beïnvloed dan bij biochemische processen, zoals medicijnen. Iedere negatieve emotie heeft direct invloed op je brein, maar ook op je lichaam. Niet voor niets zijn er gezegdes als 'je hart in je keel voelen kloppen' en 'een knoop in je maag voelen'.”

Callahan ontdekte dat hij een patiënte van haar extreme watervrees kon afhelpen door de fysieke klacht (maagpijn) weg te nemen door haar op de betreffende meridianen te laten kloppen. Hij nam de fysieke klacht weg die was gekoppeld aan de emotie. De patiënt voelde zich op alle fronten

beter en haalde zelfs haar zwemdiploma.

De ontdekking was toeval, maar bij nadere wetenschappelijke studies bleek dat brein, lichaam en emoties alles met elkaar te maken hebben. Door op de energiebanen te kloppen, laat het brein de emotie los en wordt de blokkade opgeheven.

„Het werkt eigenlijk heel simpel, legt Toeset uit. „Met je vingers klopt je op een aantal bekende acupunctuurpunten die dicht onder de huid liggen. Tijdens het kloppen concentreer je je op de emotie. Als je ergens boos over bent bijvoorbeeld, of ergens van bent geschrokken.

„Je begint bij het karatepunt: de zijkant van je hand. Terwijl je daarop klopt, spreek je een 'opstartzin' uit, bijvoorbeeld: 'Ook al ben ik heel boos omdat mijn fiets is gestolen, toch accepteer ik mezelf precies zoals ik ben.' Je laat je brein op die manier weten waar je mee bezig bent. Je zegt in feite: ik heb een probleem, maar ik ben niet het probleem.

„Daarna ga je een aantal vaste punten langs en steeds spreek je tijdens het kloppen de emotie uit: 'Boos op de fietsendief'. Je zult merken dat de heftigheid van de emotie steeds verder afneemt.”

EFT werkt het beste en snelste als de problematiek dicht onder de oppervlakte ligt, als de emotie (nog) goed voelbaar is. Je kunt het dan prima zelf oplossen. Maar, zo is de ervaring van Toeset, het werkt ook bij dieper gewortelde problemen. Je moet er dan alleen meer moeite voor doen. Het is in zulke gevallen verstandig een coach of therapeut in de arm te nemen.

Toeset: „In principe is EFT heel eenvoudig en voor iedereen toepasbaar. En het werkt op een heel brede basis. Bij fobieën, bij



Klopreeks: het karatepunt (zijkant hand), de binnenkant van je wenkbrauw, de zijkant van je oog, de rand van je oogkas, onder je neus, onder je mond, bij je sleutelbeen, onder je arm, de zijkant van je duim, wijsvinger, middelvinger en pink en bovenop je hoofd.

EFT voor beginners

- Klop met je wijs- en middelvinger op een reeks vaste punten.
- Klop niet te hard, maar ook niet te zacht.
- Klop gemiddeld drie tot zeven keer per kloppunt.
- Spreek de opstartzin drie keer hardop uit.
- Gebruik het woordje 'voelen' daarin om de emotie duidelijk weer te geven.
- Check voor en na het kloppen de heftigheid van je emotie en geef er een cijfer aan.
- Ga net zo lang door tot het cijfer dat je aan je emotie geeft zo laag mogelijk is, liefst 0.
- Wees specifiek: hak emoties in stukjes, benoem ze en behandel ze één voor één.
- Begin met kleine, recente emoties.
- Loop niet weg voor negatieve emoties, loop er juist naar toe en pak ze aan.

innerlijkerustmeteft.nl
eftuniverse.com
emofree.com



stoppen met roken, bij eetstoornissen, bij steeds terugkerende hoofdpijn en migraine. In de VS werd EFT ook al succesvol gebruikt bij getraumatiseerde oorlogsveteranen. Waarom het ook daar werkt? Omdat alle klachten het gevolg zijn van negatieve energie.

„Vaak is gedrag een gevolg van een onbewuste overtuiging die al ergens in je vroege jeugd is geworteld. Goed bedoelde opmerkingen van je ouders bijvoorbeeld, die een eigen leven gaan leiden zonder dat je er erg in hebt, maar die je gedrag als volwassene behoorlijk kunnen beïnvloeden.

„Als er ooit iemand tegen je heeft gezegd dat je ergens niet goed genoeg voor bent, kan dat leiden tot stress, burn-out, depressie, verslavingen of fysieke klachten. Het is goed mogelijk dat je helemaal niet meer weet waar het vandaan komt. Met EFT kun je terug naar de kern en zo je huidige probleem oplossen.

„Je hoeft niet bang te zijn voor de Doos van Pandora, dat er allerlei ongewenste emoties of stress loskomen. Gewoon blijven kloppen tot je rustig wordt en je problematiek in stukjes opdelen. De grote schoonmaak in huis doe je ook niet in een uur.”

Voor je een fobie, burn-out of depressie kunt bedwingen met EFT moet je wel al gevorderd klopper zijn óf met een coach aan de slag gaan. Maar voor alledaagse stress is EFT een uitkomst, stelt Toe-

set. „Je kunt heel simpel beginnen met jezelf een ritme aanwennen. Door elke dag op een vast moment even te kloppen. Voor het slapen gaan of een kwartiertje na de lunch, als je even rust hebt. En op de momenten dat het nodig is: als je gestrest bent door een file, ruzie hebt met de kinderen of zenuwachtig bent voor een sollicitatiegesprek. Bij kinderen die een proefwerk hebben, werkt het ook heel goed. Bij kinderen slaat het sowieso erg goed aan, omdat emoties nog niet zo beladen zijn en dicht onder de oppervlakte zitten.”

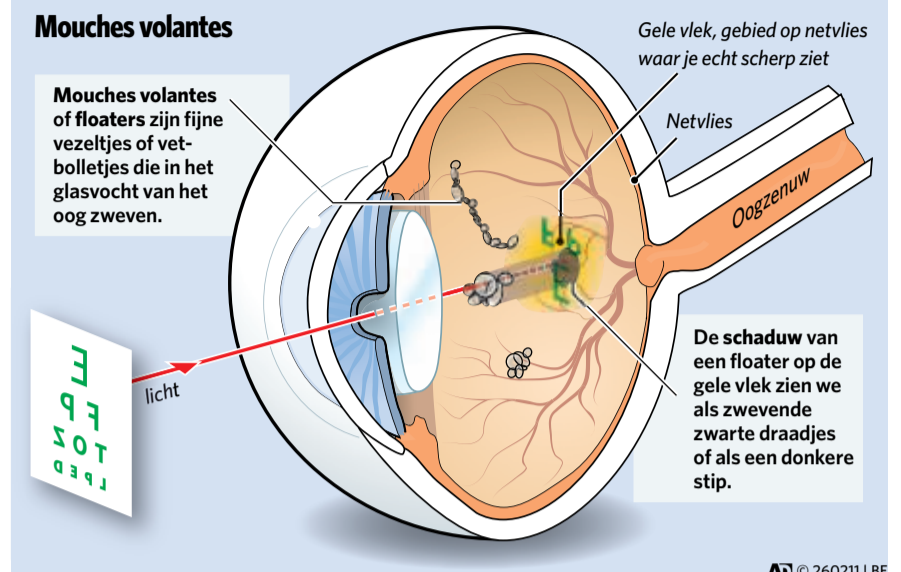
Het blijft wel een beetje raar om op je hoofd en handen te gaan zitten kloppen voor een vergadering of sollicitatiegesprek. Dat is volgens Toeset voor veel mensen ook het drempeltje dat ze over moeten: ‘Ik ga toch zeker niet zitten kloppen?’

„Maar als ze het eenmaal hebben geprobeerd en merken dat het werkt, wordt het net zo gewoon als tandenpoetsen. Wat ik ook vaak hoor, is dat mensen niet geloven dat zoiets simpels zo goed werkt. Ze kunnen niet bevatten dat een probleem waarmee ze soms al jaren rondlopen, zo snel en doeltreffend kan worden opgelost. Maar je hoeft er niet eens in te geloven: het werkt, en daar gaat het om.” ■

Innerlijke rust met EFT.
Yvonne Toeset. Uitgeverij Spectrum. €15



diagnose



Dansende vlek

Ik heb al een hele tijd last van dansende vlekjes voor mijn ogen. Is dit ernstig? Kun je eraan worden geholpen?



■ **Oogarts Jan-Tjeerd de Faber:**

Zwevende vlekjes of stipjes is een veel voorkomende klacht van patiënten bij de oogarts. Deze *mouches volantes*, floaters of vliegjes komen op alle leeftijden voor. Ze zijn het makkelijkst te zien tegen een wit stuk papier of een strak blauwe hemel. Als je een stipje ziet en je probeert het met je oog te volgen, dan drijft het voor je blik uit totdat je de andere kant op kijkt. Dan zwiëpt het met een vertraagde beweging de andere kant op. De oorzaak van deze vlekjes zit in de gelatineachtige vulling van het oog achter de lens, het glasachtig lichaam. Met het toenemen van de leeftijd gaat de stevige gelatine vervloeien en komen er wat troebelingen in. Deze troebelingen zijn de oorzaak. De stip kan hinderlijk zijn maar kan geen kwaad, zolang u geen bliksemflitsen of grote zwarte vlekken ziet die uw gezichtsveld beperken. Deze laatste symptomen kunnen namelijk duiden op een netvliesloslating. Troebelingen van het glasvocht worden doorgaans door patiënt en oogarts geaccepteerd. In zeer extreme gevallen kunnen ze operatief worden verwijderd met een vitrectomie (opruimen van het glasvocht). De oogarts zal zeer terughoudend met deze ingreep zijn, aangezien er complicaties kunnen optreden die het gezichtsvermogen ernstiger belemmeren dan de oorspronkelijke stipjes.

zwanger bent. Het kan handig zijn om al meteen een temperatuurcurve bij te houden om te kijken wanneer je eisprong is. En mocht het niet lukken, wacht dan geen twee jaar met hulp zoeken, maar ga bijvoorbeeld na zes maanden al naar de gynaecoloog. Begin in elk geval met foliumzuur slikken zodra je stopt met anticonceptie. Het is aan te raden om voor je probeert zwanger te worden een afspraak te maken op een kinderwensspreekuur. Dan kun je van te voren al je vragen stellen en krijg je zoveel mogelijk antwoord en advies op maat. Kijk op knov.nl voor adressen bij jou in de buurt.

Allemaal zepam

Vanwege erge rugpijn heb ik eens oxazepam gekregen. Toen ik later overspannen werd, kreeg ik diazepam. Nu kreeg ik onlangs om te kunnen slapen temazepam voorgeschreven. Al deze medicijnen eindigen dus op 'zepam'. Is het hetzelfde spul?



■ **Apotheker Jaap Dik:** Deze geneesmiddelen zijn bekend als benzodiazepines, maar worden ook wel pammietjes genoemd. Ze behoren tot dezelfde groep geneesmiddelen, maar toch zijn er verschillen. Die zitten onder meer in de werkingsduur en het soort werking. Alle pammen hebben in meer of mindere een spierverlappend, rustgevend en slaapverwekkend effect, maar de ene werkt beter als spierverlapper, de andere beter als slaapmiddel. Een inslaapmiddel moet het liefst zo kort mogelijk werken, zodat het de volgende ochtend geen na-effect heeft, terwijl een doorslaapmiddel juist weer wat langer werkzaam moet zijn. Pammen hebben door hun werking ook ongewenste bijwerkingen. Berucht zijn de valpartijen bij ouderen: het slaapmiddel werkt ook spierverlappend en een nachtelijk toiletbezoek kan dan onderaan de trap eindigen met een gebroken heup.

Heeft u een vraag voor de specialisten? Stuur deze naar: **AD Weekend, t.a.v. Diagnose, postbus 8983, 3009 TC Rotterdam** of per e-mail naar specialist@ad.nl Een selectie van de vragen komt in deze rubriek aan bod. Persoonlijk antwoord is niet mogelijk.

Oudere moeder

Pas nu ik de 40 al ben gepasseerd, ben ik een man tegen gekomen waarvan ik een kind wil. Vooropgesteld dat ik nog zwanger kan worden, waarmee moet ik dan rekening houden wat de zwangerschap en de bevalling betreft? Ik ben gezond, sport een paar keer per week, rook en drink niet.



■ **Verloskundige Simone Valk:**

Niet roken en drinken zijn al goede startpunten. Als je boven de 35 bent neemt de vruchtbaarheid wat af. Dus het kan langer duren voor je