



Belemmerende emoties oplossen met EFT

Wie durft?

Yvonne Toeset



Bart wil wel veranderen, maar hij durft de stap niet te zetten. Astrid wil wel ontwikkelen, maar de conflicten uit het verleden houden haar tegen. Negatieve emoties, zoals onzekerheid of angst, kunnen de loopbaanontwikkeling ernstig in de weg staan. Wat als deze emoties simpel zijn op te lossen zodat we ons direct vrij voelen om een volgende stap te zetten? Ik heb de ervaring dat Emotional Freedom Techniques ons dit kan geven. Moeilijk voor te stellen?

Emotional Freedom Techniques (EFT) is een methode om klachten die veroorzaakt worden door negatieve emoties op te lossen. De methode is gebaseerd op een eenvoudig model waarin we vijf stappen onderscheiden:

1. het kiezen van een specifieke situatie gekoppeld aan een (negatieve) emotie;
2. het toekennen van een subjectieve waarde aan de emotie op de schaal van 0 tot 10;
3. het formuleren van een opstartzin waarin de negatieve situatie wordt uitgesproken, gevolgd door een positieve bekrachtiging van het Zelf: *ook al heb ik dit probleem, ik accepteer mezelf precies zoals ik ben;*
4. het bekloppen van een aantal acupunctuurpunten op het hoofd, borst en vingers waarbij de negatieve emoties en andere associaties met de situatie worden uitgesproken;
5. het testen van de subjectieve waarde van de emoties die de cliënt gegeven heeft bij stap 2.

De stappen 2 tot en met 5 worden herhaald totdat de waarde voor de cliënt gezakt is tot een 0. Het bekloppen van de acupunctuurpunten wordt gedaan met de vingers en kan de cliënt bij zichzelf toepassen onder begeleiding van een ervaren EFT-professional. Eenmaal geleerd kan de cliënt de methode ook zelfstandig toepassen wanneer negatieve emoties ongewenst hoog oplopen.

Een grote stap voorwaarts

Monika had enkele jaren keihard gewerkt om de afdeling van de ondergang te redden. De harde maatregelen die ze had moeten treffen, werden haar niet in dank afgenomen. De weerstand en agressie van het voornamelijk mannelijke personeel had ze over zich heen laten komen en overleefd door zich af te sluiten van haar gevoel. Nu alles voorbij was, kwamen de emoties pas los; huilbuien, boosheid en wrok. Haar gevoelens leken oncontroleerbaar. Binnenkort zou ze een 'heidag' hebben met de medewerkers. Ze zag er tegenop.

Ik vroeg haar het moment voor de geest te halen waarop ze zich het meest bedreigd had gevoeld. Dat was het moment dat ze voor de medewerkers stond en alle verwijten over zich heen kreeg. Kon ze een cijfer geven aan de intensiteit van haar emoties op de schaal van 0 tot 10? Het was een 9. We klopten op alle EFT-punten en ik liet haar focussen op de emoties. Ze hoefde er niet over te praten, alleen contact te maken met haar gevoelens. Ze werd rustiger. "Gek, ik zie mezelf nu veel groter en zij zijn veel kleiner."

Ze ging een stuk rustiger de deur uit. De volgende sessie zei ze zich nog steeds rustiger te voelen, wat haar verbaasde. Als ze aan de situatie dacht, voelde

ze een druk op de borst en hartkloppingen. Eerst klopte ik met haar alle overgebleven emoties omhoog, ook haar angst voor herhaling van de situatie klopten we neutraal. Daarna werkte ik met haar aan vergeving van zichzelf en de mannen. Na afloop keek ze me stralend en rustig aan: "Ik ben klaar om naar de heidag te gaan."

Twee dagen later ontving ik een e-mail van haar; het was boven verwachting goed gegaan. Ze was niet emotioneel geworden en kon openstaan voor feedback. "Het voelt als een hele grote stap voorwaarts."

EFT in vogelvlucht

Eind jaren negentig ontwikkelde Gary Craig de EFT-methode, gebaseerd op zijn visie dat alle negatieve emoties een verstoring zijn van het energetische systeem in het lichaam. Sindsdien wordt deze methode wereldwijd gebruikt door coaches, psychologen en andere professionele begeleiders om klachten, gekoppeld aan negatieve emoties, op te lossen. De methode heeft raakvlakken met NLP, focustechniek en acupunctuur. Het protocol is eenvoudig en iedereen kan het leren. Uit recent Engels onderzoek van dr. Elizabeth Boath verbonden aan de Staffordshire University, is gebleken dat EFT effectief is bij een posttraumatische stressstoornis (PTSS), fibromyalgie, fobieën, examenrees en het verbeteren van sportprestaties. Hoewel wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het werkt, is nog niet vastgesteld hoe het precies werkt. Aannemelijk is dat het bekloppen van de acupunctuurpunten een signaal afgeeft aan het emotionele brein, waardoor de alarmfase die een negatieve herinnering oproept, wordt onderbroken.

Dit alarm, aangezet door de amygdala, komt tijdens het kloppen direct tot rust, waardoor de aanmaak van stresshormonen wordt onderbroken. Als gevolg hiervan reageert het lichaam met ontspanning; de hartslag vertraagt, de ademhaling verdiept zich, spieren ontspannen zich. Bovendien zorgt EFT voor een definitieve ont koppeling in het cognitieve brein van herinnering en emotie. Gevolg is dat een cliënt een stressvolle herinnering nog wel heeft, maar er geen emotie meer bij voelt.

In tegenstelling tot bijvoorbeeld biofeedback, waarbij de cliënt geleerd wordt om bewust de lichamelijke stress onder controle te krijgen door oefening, vindt de fysieke ontspanning bij EFT automatisch plaats. Er hoeft dus niet bewust geoefend te worden met ontspannen, dit ervaart de cliënt direct na het oplossen van de negatieve emotie. EFT wordt vaker vergeleken met *eye movement desensitization and reprocessing* (EMDR). Dit omdat ook EFT succesvol wordt ingezet bij trauma en PTSS. In vergelijking tot EMDR is EFT creatiever en minder protocollair; het proces van de cliënt staat meer centraal dan een voorgeschreven stappenplan.

Loopbaan en EFT

Twee van de grootste bedreigingen van een gezonde loopbaanontwikkeling die ik tegenkom in mijn praktijk, zijn conflicten en veranderingen. Conflicten op de werkvloer kunnen leiden tot een ontwrichte samenwerking, pesten op de werkvloer of zelfs ontslag. De emoties die hiermee gepaard gaan, kunnen de werknemer zo onderuit halen, dat deze zich ziek meldt. Boosheid, frustratie, onmacht en verdriet spelen hierin meestal een rol. In ernstige gevallen kan dit leiden tot overspannenheid of burn-out.

Organisatieveranderingen hebben vaak een grote impact op de werknemer. Maar ook verandering van werkplek, team of leidinggevende kunnen bij sommige mensen onrust, onzekerheid en angst veroorzaken. Of iemand veranderingen en de daarmee gepaard gaande onzekerheden aankan, hangt af van de flexibiliteit van de persoon en de mentale rust die hij of zij kan bewaren. Is dit niet het geval, dan kunnen veranderingen leiden tot slapeloze nachten, stress en onderpresteren.

In beide gevallen gebruik ik EFT als interventiemethode.

Bij conflicten is het mijn EHBO: Eerste Hulp Bij Emotionele Ongelukken. Vaak komen deze coaches, overspoeld door emoties, de spreekkamer binnen. Het eerste wat ik dan doe, is ze leren hoe ze zichzelf op zulke momenten weer rustig kunnen krijgen door EFT toe te passen. Daarna kan ik samen met hen onderzoeken waar de kern van het probleem ligt.

Veranderingen die leiden tot onzekerheid, angstige gedachten of slapeloosheid benader ik ook met EFT. Nega-

tieve gedachten kunnen we *reframen* met EFT; eerst neutraliseer je de emotie die gekoppeld is aan de gedachte, vervolgens geef je de gedachte een ander kader, zodat de coachee toegang krijgt tot andere, meer positieve gedachten. In geval van slapeloosheid geef ik huiswerk mee. EFT is dan het meest effectief wanneer je het toepast in bed terwijl je ligt te malen in je hoofd en niet in slaap kunt komen.

EFT is toepasbaar bij emoties als gevolg van:

- Conflicten op de werkvloer
- Spreekangst
- Stress en burn-out
- Onzekerheden, faalangst
- Sollicitatie-angst
- Rouw, verdriet om verlies baan of functie
- Uitstelgedrag
- Werkdruk
- Privéproblemen, die het werk negatief beïnvloeden, zoals:
 - Echtscheiding, conflicten
 - Overlijden van dierbaren
 - Traumatische ervaringen uit het verleden
 - Sociale angsten zoals bloosangst

Enkele ervaringsdeskundigen

Caroline Steenbergen van APM Loopbaanadvies is enthousiast over EFT. "De meerwaarde ligt wat mij betreft vooral in het omzeilen of doorprikken van het 'verbale rookgordijn' dat men in staat is op te trekken. Veel kandidaten zijn heel goed in het verwoorden van datgene wat er aan de hand is, zonder dat het hun gevoel over de situatie verandert. Met EFT kun je kwesties aanpakken die net onder dat oppervlak liggen en direct naar de kern van het probleem gaan."

Coach Kathy de Vries zet EFT breed in bij haar coachees: bij re-integratie, bij persoonlijke vraagstukken, bij traumatische ervaringen uit het verleden, die de coachee nu nog belemmeren. "Het grote pluspunt van EFT is de snelheid en de effectiviteit waarmee je naar de kern van het pro-

bleem kunt komen."

Sjef Verbraaken, EFT-trainer en -behandelaar, gebruikt EFT als interventie bij fysieke klachten die vaak aan werkgerelateerde omstandigheden gekoppeld blijken te zijn. Ik geef cliënten EFT-huiswerk mee. Het mooie is dat ze zo letterlijk zelf de hand hebben in hun genezingsproces. Ze voelen dat ze vooruitgaan, sterker worden, zekerder."

Voor- en nadelen van EFT

Voordelen

- EFT werkt snel en direct; rust en ontspanning is direct voelbaar.
- EFT helpt het zelfgenezend vermogen van het lichaam.
- Het is een eenvoudig protocol, voor iedereen te leren.
- Cliënt kan het zelf toepassen, wat de zelfredzaamheid vergroot.
- EFT boekt resultaten die met andere methoden niet of veel minder snel bereikt kunnen worden.
- EFT is een veilige methode en heeft geen bijwerkingen.

Nadelen

- Cliënt kan het kloppen vreemd vinden en zich daardoor ongemakkelijk voelen.
- Eigen, onverwerkte emoties van de begeleider kunnen de afstemming met de kandidaat of cliënt in de weg staan.
- Bij grotere emotionele issues zal het begeleidingstraject uitgebreid moeten worden met extra sessies.
- EFT lijkt heel simpel, maar kan teleurstellen als het met onvoldoende kennis wordt toegepast.
- EFT kan bij mensen heftige, onverwerkte emoties oproepen. Begeleiders moeten hiermee om kunnen gaan.
- EFT kan minder goed werken als er sprake is van medicijngebruik, toxische stoffen en ernstige persoonlijkheidsstoornissen.

Kennismaken met EFT?

Wil jij zelf ervaren wat EFT voor jou en jouw praktijk kan betekenen? Doe dan mee aan de Landelijke EFT Dag en geef je op voor een workshop of EFT-sessie bij jou in de buurt. Op 7 november kun je bij EFT-professionals, verspreid over het hele land, terecht voor een eerste kennismaking met EFT. ■

Yvonne Toeset werkte ruim vijftien jaar als rollenspelacteur en trainster op het gebied van communicatieve vaardigheden. Zij is NOBCO Master Practitioner Coach. In 2004 maakte ze kennis met EFT en volgde opleiding in de UK en USA. Zij is momenteel Accredited Certified EFT Master Trainer of Trainers. Ze schreef drie boeken over EFT.

Websites

www.EQlibre-eft.nl opgeven voor de Landelijke EFT dag 7 november 2015

www.eftuniverse.com wetenschappelijk onderzoek

www.aamet.org geaccrediteerde training, informatie en wetenschappelijk onderzoek

Referenties

- Benesch, Horst (2006). *Klop je gezond met EFT*. Akasha
- Boath, E., Stewart, T., & Carryer A. (2012). *A narrative systematic review of the effectiveness of Emotional Freedom Techniques (EFT)*. Staffordshire University, CPSI Monograph
- Craig, G. (2008). *The EFT Manual*. Energy Psychology Press
- Ortner, N. (2013). *The Tapping Solution*. Hay House
- Reeth, K. van, & Schelfaut, V. (2013). *Bevrijd jezelf*. Witsand Uitgevers
- Toeset, Y. (2011). *Innerlijke rust met EFT*. Spectrum
- Toeset, Y. (2012). *EFT Werkt!*. Spectrum
- Toeset, Y. (2014). *Stressmanagement met EFT*. E-book. BookBoon.com



Kloppen op het karatepunt

Foto: Alison Joyce