



*'Omdat het brein nog
niet zo vol zit, werkt
EFT bij jongeren
vaak sneller.'*





PAS ALS ER EEN VERSCHUIVING IN JEZELF PLAATSVINDT, KUN JE OP EEN NIEUWE MANIER KIJKEN

21

TEKST: VANESSA LUYTEN

Yvonne Toeset begon haar carrière als danseres, choreografe en actrice. Die creatieve passies hebben nog steeds een plek in haar leven, al verloor ze ook haar hart aan EFT, Emotional Freedom Techniques. Yvonne heeft een praktijk in Amsterdam en geeft de opleiding EFT voor professionals. Onlangs schreef ze het boek Heftig! – een EFT-gids voor jongeren. ‘Meer gelukkige mensen maken een gelukkige wereld’, dat is Yvonne’s leuze.

‘Mijn missie is om EFT op de kaart zetten in Nederland’, vertelt Yvonne enthousiast. ‘Daar zijn een aantal dingen voor nodig. Ik heb drie boeken voor volwassenen geschreven – één e-book en twee gewone. Als ik kijk naar wat ik doe wanneer volwassenen in mijn praktijk komen, kom ik negen van de tien keer bij jeugd-ervaringen uit. Het is zo belangrijk om die op een goede manier te verwerken en los te laten. Het is dus veel logischer om bij de jeugd te beginnen. Ik vond

een boek voor jongeren ook noodzakelijk, omdat dit een kwetsbare groep is. Heftig! is bedoeld voor jongeren van twaalf tot achttien jaar. Er komt ook nog een prentenboek voor jongere kinderen aan; voor hen is het minstens net zo belangrijk om met emoties om te leren gaan. Eén van mijn EFT-studenten staat voor de klas en past EFT ook toe in haar werk. De kinderen vinden het een leuk ‘spelletje’ en intussen leren ze emoties los te laten. Ik hoop in elk geval dat veel ouders mijn boek vinden en het laten rondslingeren.’

Yvonne, hoe werkt EFT?

‘EFT is een simpele klopmethode op begin- en eindpunten van onze veertien meridianen om negatieve emoties en gedachten op te lossen. Meridianen, of energiebanen, stromen net als bloedvaten en zenuwbanen door je lichaam. Wanneer je je verdrietig, boos of bang voelt, ontstaan er blokkades in je energiesysteem en dat voel je in je lichaam. De

meridianen wisselen namelijk informatie uit met je zenuwstelsel en deze geven op hun beurt informatie door aan je brein. Daar in je emotionele brein gaat je stresssirene, de amygdala, af. EFT kan deze amygdala tot rust brengen. Bij EFT gebruiken we onze wijs- en middelvinger om op specifieke acupunctuurpunten te kloppen. Wanneer we EFT doen, laten we iemand zich een negatief geladen situatie herinneren. We weten vanuit de psychologie dat een bepaalde gedachte of herinnering een specifiek gevoel teweeg kan brengen. Je aandacht richten op een specifiek moment waarop een probleem ontstond, is cruciaal voor het effect van EFT. Je 'voelt' de emotie als je naar de herinnering gaat. Met het kloppen op bepaalde punten kalmeer je je brein. Met andere woorden: emoties worden neutraal gemaakt. Je kunt hierdoor op een andere manier naar zo'n situatie kijken en opnieuw innerlijke rust ervaren.'

Hoe helpt EFT om weer fris te kijken?

'Pas als er een verschuiving in jezelf plaatsvindt, kun je op een nieuwe manier kijken. Er was laatst een cliënt in de praktijk die emotioneel in een oude situatie belandde. Er was toen ze veertien was een ongeluk gebeurd waardoor ze zich schuldig voelde naar haar jongere broertje toe. Op het moment dat het gebeurde, was ze in shock. Die shock is destijds nooit opgelost, wat maakte dat ze er niet fris naar kon kijken. Met die ene ervaring had ze haar hele leven rondgelopen en die gaf mede vorm aan haar leven van nu. Als kind en puber heb je geen volwassen perceptie; mijn cliënt dacht: 'Ik heb iets heel ergs gedaan en het komt nooit meer goed.' Die overtuiging kleurde wat ze meemaakte.

**'Als je geen aandacht besteedt
aan de innerlijke saboteur,
kom je niet binnen.'**



Voor de duidelijkheid: EFT is geen praattherapie die ervoor zorgt dat je blijft zitten in het verhaal. Bij EFT hoef je niet zoveel te weten. Wat ik als coach wel wil weten, is: wat is er gebeurd? Waar was je? En hoe oud was je? Ik heb maar heel weinig informatie nodig en ga er vooral niet over praten. Daar zit de oplossing niet, wel op een onbewust, emotioneel niveau. De reden dat EFT snel werkt, is doordat je snel bij de kern komt – daar waar andere therapieën, door te praten, om de kern heen bewegen. Ik wil ervoor waken dat de indruk wordt gewekt dat EFT een snel wondermiddel is. De kracht is tot de kern van een probleem komen, waardoor iemand weer in balans komt en frisser naar zichzelf kan kijken.'

Wat is de rol van intuïtie bij EFT?

'Je moet in de praktijk leren om een onderscheid te maken tussen wat een oordeel is en wat je intuïtie je ingeeft. Ik leer mijn EFT-studenten om aan zichzelf te werken én dat het op het moment dat ze met een ander gaan werken niet over hen gaat. Wees nieuwsgierig naar het proces van je cliënt. Hoe werkt het bij die ander? Waar zitten zijn of haar overtuigingen? *Get yourself out of the way*, dan gaat je intuïtie vanzelf werken. Je voelt een verschil tussen wat je bedenkt en wat er tot je komt. Als je neutraal kunt zijn, is dat wat er tot je komt precies wat je cliënt nodig heeft. Die intuïtie kun je toetsen. Het gebeurt bij mij vaak dat ik iets sneller voel dan de ander. Dan check ik gewoon: 'Gebeurt er iets? Voel je iets?'

Waarin is het werken met jongeren anders?

Bij jongeren gaat het meestal sneller, omdat het brein nog niet zo vol zit. Aan de andere kant kan het juist lastig zijn wanneer een jongere in een puberale fase met een probleem zit. Het belangrijkste dan is om vertrouwen te wekken. Daar moet je meer tijd aan besteden. Vaak is er heel wat argwaan naar zowel de therapeut als de methodiek. Hoezo gaat dit me helpen? Je moet veel creatiever zijn; een jongere vraagt nu eenmaal andere kwaliteiten van een begeleider. Ook in volwassenen woont natuurlijk een puber. Ik zie die als een soort van saboteur die zegt: 'Hier heb ik geen zin in, dit vind ik eng, ik wil hier niet vanaf komen etc.' Saboteurs zijn heel belangrijk. Als je geen aandacht aan ze besteedt, kom je niet binnen. Daarom werken therapieën vaak ook niet. Wanneer ik merk dat er een saboteur is, is dat het eerste waar ik op ga kloppen, ook wel tapping genoemd. Ik gebruik een zinnetje als: 'Ook al vind ik het heel erg eng, toch sta ik ervoor open en accepteer ik mezelf precies zoals ik nu ben.' Ik gebruik altijd woorden die aansluiten bij mijn cliënt. Meteen na het kloppen, vraag ik hoe het nu met de spanning is. In vijf minuten tijd kan angst transformeren naar nieuwsgierigheid. Jongeren kunnen met van alles zitten en dat hoeft zo niet te blijven. Haal je slechte cijfers, heb je vaak ruzie, ben je onzeker, word je gepest, ben je bang om te falen, voel je je eenzaam of niet lekker in je vel? Je kunt hier iets aan veranderen!'

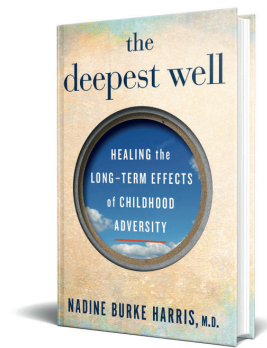
Hoe ben je zelf met EFT in aanraking gekomen?

'Via een goede vriendin kwam ik in 2004 terecht bij een kleine workshop EFT. Ik had net een scheiding achter de rug en ervoer onmiddellijk wat EFT voor me kon betekenen. Bij de eerste oefening moest ik intunen op een bepaalde situatie. Ik was heel boos en voelde die boosheid na het kloppen van me afglijden. Ik vond het zo raar dat ik me in zo'n korte tijd helemaal anders kon voelen. Vanaf dat moment ben ik me in EFT gaan verdiepen en een aantal seminars gaan volgen bij masters die opgeleid waren door de grondlegger Gary Craig. Ik werkte destijds als coach en integreerde EFT in mijn praktijk. Inmiddels werk ik enkel nog met EFT.'

Wat raakt jou specifiek in het werken met jongeren?

'Het kan me erg ontroeren om te zien hoe jongeren zich nog kunnen ontwikkelen. Je wilt zo graag dat ze hun hobbels nemen. Zo heb ik ook het thema zelfdoding in mijn boek Heftig! opgenomen. Mijn zus was 25 toen ze uit het leven stapte, ik was toen zelf 21. Ik weet dat zoveel jongeren het, onder andere door gepest, niet meer zien zitten en overwegen om er een einde aan te maken. Pubers willen vaak niet met hun ouders praten en ik hoop zo van harte dat ik hen met wat ik vertel in mijn boek een perspectief kan bieden. Ik heb mijn best gedaan om de uitleg, met onder andere filmpjes en afbeeldingen, zo aantrekkelijk mogelijk te maken. Aan dit boek en deze methode had ik zo'n behoefte in de tijd dat ik geconfronteerd werd met de zelfdoding van mijn zus. Zo graag had ik geweten hoe ik met mezelf en mijn emoties had kunnen omgaan. Ik ben dankbaar dat ik nu ook jonge mensen mag begeleiden om volop in het leven te staan.' ◀

Yvonne Toeset (eqlibre-eft.nl) verzorgt voor SchoolvoorCoaching de workshop Transformeer je Emoties en Denken met EFT, zie pagina 57.



'The deepest well van Nadine Burke-Harris prijs ik graag aan', aldus Yvonne. 'Nadine is arts en heeft jarenlang een kinderkliniek gerund. Zij vertelt in haar boek hoe ze door het behandelen van kinderen uit achterstandswijken op het spoor kwam van de effecten van jeugdtrauma op gezondheid. Deze effecten werken tot lang in de volwassenheid door. Jeugdtrauma laat namelijk een veel dieper spoor na dan we ooit gedacht hebben.'

*'In vijf minuten tijd
kan angst transformeren
naar nieuwsgierigheid.'*