



**Bewuste aandacht
gebruiken om
negatieve emoties
te transformeren**

YVONNE TOESET

EFT is een zelfhulpmethode die zorgt voor directe en blijvende reductie van de ervaren negatieve gevoelens. Het helpt bij het met aandacht voelen en ervaren, en dat is een voorwaarde voor heling, zo laat Yvonne Toeset in haar bijdrage zien.

Wanneer ik tijdens een wandeltocht even stilsta om een prachtige boom te bewonderen, kan ik me vaak verbazen over de subtiele, maar duidelijk waarneembare verschillen van elk afzonderlijk blaadje. Geen is hetzelfde. In de natuur is niets hetzelfde en blijft niets hetzelfde. Verandering en transformatie zijn natuurlijke gegevens. Wanneer de herfst komt en de bomen zonder weerstand of bezwaar hun bladeren laten vallen, kan ik daar treurig om zijn, maar de boom maakt het niet uit. Hoe graag ik ook in de winter de bladeren aan de bomen zou willen zien, het gebeurt nooit. De boom wacht rustig af tot het voorjaar. Hij houdt niet vast wat niet langer nodig is en heeft zelfs geen vertrouwen nodig om te weten dat de bladeren in het voorjaar terugkomen; het gebeurt gewoon. Het transformatieproces van lente, zomer, herfst en winter heeft zijn eigen ritme en ik voel me het prettigst als ik me daar gewoon aan overgeef.

Aandacht sturen naar de pijn

Zoals de natuur transformeert en nooit meer hetzelfde is, zo transformeert ons leven ook. Niets blijft hetzelfde in ons dagelijkse leven, groei en verandering is onvermijdelijk, zowel innerlijk als uiterlijk. Toch is het niet zo gemakkelijk om ons over te geven aan dit natuurlijke proces. Onze aandacht is vaak gericht op het vasthouden van hetgeen we hebben of kennen. Als het aankomt op onze gedachtepatronen en de daaraan gekoppelde emoties en gevoelens, blijken we vaak minder flexibel te zijn dan die boom die moeiteloos al zijn bladeren laat vallen in de herfst. We willen datgene vasthouden wat goed voelt en negeren of ontwijken wat onprettig is. Dat is een overlevingsmechanisme.

Werkelijke transformatie en groei kan niet plaatsvinden wanneer ons lichaam in de 'overlevingsstand' staat

Om gedachten en gevoelens die ons belemmeren of niet meer dienen los te laten, is aandacht nodig. Deze gedachten zijn vaak gekoppeld aan diepere overtuigingen die aan de basis liggen van onze overlevingsstrategieën. *Dit lukt me niet, ik kan dat niet zo goed, anderen doen dat beter*, kortom: *ik ben niet goed genoeg*. Deze overtuigingen zijn vaak onzichtbaar in ons dagelijkse leven omdat ze ons sturen vanuit ons onderbewuste. We merken het doordat we wel willen veranderen, maar op een of andere manier lukt dat niet; de onderliggende overtuigingen houden ons op de plaats. Dat we hiermee bezig zijn te overleven, hebben we vaak niet eens in de gaten. Maar werkelijke transformatie en groei kan niet plaatsvinden wanneer ons lichaam in de 'overlevingsstand' staat. Om los te laten wat ons niet meer dient, moeten we met aandacht naar binnen gaan.

Hoewel de natuur moeiteloos kan loslaten, is het ons overlevingsmechanisme dat pijn wil vermijden, maar daarmee (onbewust) de pijn vasthoudt. Toch moeten we juist met aandacht naar de pijn om uiteindelijk te kunnen loslaten. Want een overlevingsmechanisme is bedoeld om te overleven, op momenten dat dit noodzakelijk is. Het is niet bedoeld om *mee* te leven. Nadat we een bedreigende situatie hebben overleefd met behulp van onze overlevingsstrategieën, kunnen we gaan werken aan het loslaten daarvan. Dus om onze pijn, onze twijfels en trauma's te kunnen transformeren, hebben we bewuste aandacht nodig als een eerste stap in dit transformatieproces.

In de praktijk

'Sluit je ogen maar even en ga met je aandacht terug naar deze situatie. Kijk eens wat je voelt, hoe je lichaam reageert en welke gedachten naar boven komen als je met aandacht teruggaat naar deze gebeurtenis.'

Tegenover mij zit Peter (niet zijn echte naam) die last blijft hebben van de gevolgen van een afgebroken relatie. Omdat de dame in kwestie niet wilde loslaten, werd hij een tijdlang op slinkse wijze bedreigd en lastiggevallen door haar. Nu voelt hij zich onrustig en onveilig, ook al zijn de bedreigingen gestopt.



Ik vraag hem voorbeelden te geven van momenten waarop hij zich bedreigd heeft gevoeld. Hij noemt er enkele. 'Welke van deze situaties heeft de meeste impact op jou gehad?', vraag ik. Hij noemt een gesprek bij haar thuis waar hij met angst en beven naartoe is gegaan. Ik vraag Peter of deze herinnering hem nu nog spanning oplevert als hij eraan denkt. Hij antwoordt bevestigend. Omdat ik vermoed dat de intensiteit vrij hoog is en ik Peter niet direct wil laten associëren met de negatieve emoties die dit oproept, begin ik van een afstand deze situatie te benaderen. Hierbij maak ik gebruik van EFT, Emotional Freedom Techniques. Dit is een methode om via het bekloppen van acupunctuurpunten, negatieve emoties te neutraliseren. Nadat de intensiteit redelijk is gezakt, vraag ik hem de ogen te sluiten en met aandacht naar de gebeurtenis terug te gaan.

Het bekloppen van de acupunctuurpunten neutraliseert direct de stressrespons in het brein

'Als je naar deze situatie kijkt alsof het een filmpje is, hoeveel piekmomenten heeft dit filmpje dan?', vraag ik. Hij benoemt drie piekmomenten en nu hij met aandacht naar deze vervelende ervaring kijkt, schiet de spanning weer omhoog. Ik vraag Peter om elk piekmoment een cijfer te geven op de schaal van nul tot tien, waarbij nul geen spanning betekent en tien staat voor maximale spanning. Ook vraag ik om elk piekmoment een titel te geven. Nadat we de pieken in kaart hebben gebracht, ga ik stapje voor stapje te werk. We beginnen bij de eerste piek: 'Ook al voel ik deze angst als ik denk aan het moment dat ik naar binnen ging, ik accepteer mezelf precies zoals ik ben.' Terwijl we deze zin hardop uitspreken, kloppen we hierbij op de specifieke EFT-kloppunten en houden dit vol totdat de negatieve emotie zo laag mogelijk is. Daarna werken we aan piek 2 en 3 waarbij ik Peter elke keer vraag om weer met aandacht naar binnen te gaan en de specifieke piek te bekijken en de spanning of negatieve emotie daarvan te beoordelen. Tot slot vraag ik hem de hele situatie in detail na te vertellen, waarbij hij zijn aandacht houdt bij elke fysieke of emotionele sensatie die eventueel nog opkomt.

Een herinnering 'overschrijven' met behulp van EFT

Hoe is het nu mogelijk dat aandacht in combinatie met het bekloppen van acupunctuurpunten, een herinnering blijvend kan veranderen? Allereerst is het belangrijk om de aandacht te richten op een specifieke herinnering die representatief is voor het probleem van de cliënt. Pas als een cliënt of coachee helemaal is 'ingetuned' op een specifieke negatieve gebeurtenis, emotie of fysieke sensatie begin ik met het bekloppen van de EFT-punten. Deze aandacht zorgt ervoor dat een opgeslagen herinnering 'actief' wordt in het brein. Verandering of transformatie van specifieke angsten kan alleen plaatsvinden bij een geactiveerde herinnering. Vervolgens moet de stressreactie van het brein gekalmeerd worden, waardoor we uit de beschermende fight-flight-freeze respons komen. Dit bereik ik vrij snel door EFT in te zetten, want het bekloppen van de acupunctuurpunten neutraliseert direct de stressrespons in het brein. Tot slot is het belangrijk om een nieuwe, positieve ervaring aan te bieden die tegenovergesteld is aan de oorspronkelijke, negatieve ervaring. Bij het toepassen van EFT doen we dat door het uitspreken van positieve affirmaties en door de cliënt de geneutraliseerde situatie met aandacht te laten ervaren. In veel gevallen ervaart de cliënt spontaan een ander, positiever gevoel bij de oorspronkelijke situatie. Het veranderen of 'overschrijven' van een herinnering noemen we in de psychologie *memory reconsolidation*.

Verandering roept verandering op

Bij de volgende afspraak vertelt Peter iets opmerkelijks: de dame in kwestie heeft opeens na maanden weer contact met hem gezocht via een whatsapp-berichtje. Ze vroeg hoe het met hem was. 'En, vraag ik, hoe voelt dat nu voor jou?' 'Heel goed,'

EFT, Emotional Freedom Techniques

Deze energetische zelfhulpmethode maakt gebruik fysieke en mentale componenten. Het bekloppen van specifieke acupunctuurpunten waarbij de focus (gerichte aandacht) wordt gehouden op een specifiek probleem of aspect terwijl dit probleem op passende wijze onder woorden wordt gebracht, zorgt voor directe en blijvende reductie van de ervaren negatieve gevoelens. EFT is een evidence-based methode en wetenschappelijk onderzoek naar de werking daarvan heeft positieve onderzoeksresultaten laten zien voor onder andere: stressreductie, depressie, angsten en fobieën, PTSS, eetstoornissen en het verbeteren van sportprestaties. Er is inmiddels veel onderzoek gedaan naar EFT. De onderzoeksresultaten zijn te vinden op de website EFTInternational.org.

antwoordt Peter, 'ik heb gewoon kort gereageerd, verder niets. Het is voor mij nu klaar.' Ik glimlach; het gebeurt vaak dat mijn cliënten nadat ze een probleem met een persoon hebben opgelost, een reactie krijgen van diezelfde persoon. Soms zelfs na jaren van geen contact. Alsof de betreffende persoon wordt aangetrokken door de verandering bij mijn cliënten. Het geeft mijn cliënten dan de mogelijkheid om te ervaren dat hun negatieve reacties zijn opgelost. De relatie is daarna vaak veranderd en verbeterd.

Een verandering staat nooit op zichzelf

Een verandering staat nooit op zichzelf. Zoals in de natuur alles met elkaar verbonden is, zo zijn wij als mensen ook met elkaar verbonden. In elke relatie is er sprake van wederkerigheid; wanneer de een verandert, verandert de ander ook. Heling is geen individueel proces, het zal altijd invloed hebben op jouw omgeving en de mensen met wie je verbonden bent.

Wat verlies ik als ik loslaat?

We hebben dus bewuste aandacht nodig voor onze problemen om ze te kunnen loslaten. Wat bedoel ik met 'bewuste' aandacht? Om het proces van loslaten te vergemakkelijken is een bepaalde distantie van ons probleem belangrijk. Elke gedachte of elk oordeel over ons probleem houdt het probleem juist vast om dat het 'gelijk wil hebben'. We roepen dan: 'Zo ben ik nu eenmaal' of 'Ik heb al zoveel geprobeerd om dit op te lossen' of 'Hoe erg is dit probleem nu eigenlijk?' We zijn er goed in om argumenten te vinden die het probleem bevestigen. Bewuste aandacht betekent voor mij oordeelloos observeren. Zoals de boom geen bezwaar heeft of weerstand om zijn bladeren los te laten, zo kunnen wij ons probleem observeren zonder er iets van te vinden.

*Met de juiste vorm van aandacht
verliest elk probleem zijn betekenis*

Diep vanbinnen zijn we vaak bang 'iets van onszelf' te verliezen wanneer we een probleem loslaten. Maar de boom is helemaal oké en nog steeds helemaal 'boom' wanneer hij zijn bladeren laat vallen. Daarom herhaal ik met mijn cliënten regelmatig de woorden: het is veilig om dit los te laten, ik geef mijn lichaam toestemming om dit los te laten. Of: ook al heb ik dit probleem, ik accepteer mezelf helemaal. We ervaren een probleem, maar we zijn het niet. Met dit besef wordt loslaten een stukje makkelijker.

Bewuste aandacht

Het is een algemeen geaccepteerde gewoonte om de negatieve ervaringen in ons leven als een probleem te ervaren en ook om er als zodanig over te spreken. We hebben niet geleerd om oordeelloos naar onze negatieve ervaringen te kijken, laat staan om bewust de pijn op te zoeken van negatieve levenservaringen. De oplossingen die we meestal kiezen is of om eraan voorbij te gaan, of om erin te blijven ronddolen.

Bewuste aandacht is de eerste stap in het transformeren van negatieve herinneringen of emoties. Daarna is het belangrijk om voorbij de overlevingsmechanismen te komen en contact te kunnen maken met het onderbewuste, daar kan de emotie veranderd worden en daar liggen de overtuigingen opgeslagen die gekoppeld zijn aan de specifieke ervaring. Het zou dus mooi zijn als coaches en therapeuten gaan begrijpen dat praten alleen geen aanpak is voor transformatie op een dieper niveau. De tijd van de 'praat-therapie' is voorbij. Het met aandacht voelen en ervaren is voor mij een voorwaarde voor heling. Dan kan ons lichaam op natuurlijke wijze loslaten wat ons niet langer dient. Met de juiste aandacht verliest uiteindelijk elk probleem zijn betekenis. En om dat te bereiken is EFT voor mij de meest effectieve methode.

*Meer informatie over EFT vind je op de website
van EFTInternational.org of op de website
van Yvonne: www.EQlibre.nl*