

Wat gebeurt er bij het kloppen op het karatepunt?

Het EFT protocol begint met kloppen op de zijkant van je hand (het karatepunt) en driemaal de opstartzin uitspreken ("Ook al heb ik [...], ik accepteer mezelf volledig"). Waarom doen we dat eigenlijk? Dat doen we om de zogenaamde psychologische omkering (PO) ongedaan te maken; de innerlijke (onbewuste) conflicten die het oplossen van het probleem in de weg staan.

Nu spelen deze innerlijke conflicten lang niet altijd een rol. Bij ongeveer 40% is er sprake van een PO (in 60% van de tijd dus niet!). Echter, Je weet niet wanneer PO aanwezig is, het kan er de ene dag wel zijn en de andere niet, of zelfs het ene moment wel en het andere niet. Ook heb je PO bij het ene probleem wel en het andere niet. Vandaar dat we in het basisrecept altijd starten met 3x de opstartzin en het kloppen op het karatepunt.

Als EFT ondanks deze start "niet lijkt te werken", dan moeten we verder kijken. Het karatepunt ligt op de dunne darm meridiaan. Elke meridiaan hoort bij een energie netwerk dat een relatie heeft met een bepaald orgaan of lichamelijke functie en bij elke meridiaan hoort een bepaalde manier van denken, en hoe je mentaal, fysiek, emotioneel en spiritueel reageert op de dingen die gebeuren. Als de energie ongehinderd door de dunne darm meridiaan stroomt, dan ondersteunt deze meridiaan je in het beslissen welke informatie je wel en niet gebruikt als je je verdeeld voelt over iets (tweestrijd) of als er aan je "getrokken" wordt. Dit lijkt niet toevallig ook op de fysiologische taak van de dunne darm: het "scheiden" van de voedingsstoffen en de afvalstoffen. De dunne darm meridiaan is verbonden met de hart meridiaan. Volgens de Chinese geneeskunde zit in je hart al je levenskracht, je spirit, zoals die tot uitdrukking komt in je persoonlijkheid. De functie van het hart netwerk is het voortstuwen van het bloed, je spirit tot uitdrukking brengen en je bewustzijn handhaven. De dunne darm beschermt het hart door alle negatieve input eruit te filteren, zowel de afvalstoffen uit je voedsel als de negatieve energie van onaangename verrassingen, diep verdriet, pijn, angst en zelfs van overweldigende vreugde. Als je onder druk staat en stress hebt, stoort dat je hart, je denken raakt verward (concentratiestoornissen) en je kunt ook lichamelijke klachten krijgen zoals moeheid, hoge bloeddruk, angst en/of onrust.

Je hart meridiaan is de belangrijkste meridiaan om je gedachten, gevoelens en je persoonlijkheid te helen. Gebalanceerde hart energie is vrolijk, stralend, liefdevol, optimistisch en genereus. Hart energie die uit balans is, is rusteloos, nonchalant, roekeloos, onvoorzichtig en achteloos, soms ook "onrealistisch optimistisch". Je kunt dan last hebben van bijvoorbeeld een zwaar gevoel op je borst, pijn in je hartstreek of een strak en verkrampd gevoel rond je hart.

Als we dus kijken naar wat we doen als we op het karatepunt kloppen, dan zeggen we tegen onszelf van binnen: *"ook al heb ik dit stressvolle probleem dat me van streek maakt, toch hou ik van mezelf en accepteer ik mezelf en accepteer ik hoe ik me voel". "Ook al heb ik deze stressvolle ervaringen en ben ik negatief tegen mezelf en heb ik een lage eigendunk, toch waardeer en begrijp ik mezelf, en ik doe mijn best. Er is hoop! Ik hou van mezelf!"*

Wat is de relatie tussen het bovenstaande en psychologische omkering?

Net zoals het de taak van de dunne darm is om afval te scheiden van voedingsstoffen, is het emotioneel gezien zijn taak om een scheiding te maken tussen wat we bewust willen bereiken en onbewust tegenwerken. Wat we geloven (of wat ons aangeleerd is om te geloven) kan tegenstrijdig zijn aan wat we ervaren. Wat we doen kan tegenstrijdig zijn aan wat we willen. Dit is psychologische omkering. Als het kloppen op het karatepunt niet lijkt te werken (er verandert niets in je score), dan kun je een stapje verder gaan: ga dan op zoek naar "innerlijke delen" van jezelf die je proberen te helpen maar die met een (oude) strategie werken die ooit nuttig was toen het ontstond maar nu niet meer. (Deze strategie is vaak al lang geleden ontstaan en heeft meestal te maken je overleving binnen de familie, het hoort bij je familie geschiedenis over hoe tegen het leven aangekeken wordt). Als je denkt dat je te maken hebt met PO, benader het dan voorzichtig met accepteer volledig dat je PO hebt. Help jezelf om de schadelijke gewoonte of gedrag achter je te laten in het besef dat dit gedrag voorkomt uit een poging van een innerlijk deel om goed voor jou te zorgen, maar met een oude strategie/overtuiging die vroeger hielp en je nu in de weg zit. Een goede techniek is om het innerlijke deel de volgende vraag te stellen: "Als er een betere, effectievere manier zou zijn om je doel te bereiken zonder dat dit conflicteert met wat ik bereiken wil/veranderen wil, zou je daar in

geïnteresseerd zijn? Probeer een "ja" te krijgen. Lukt dat niet, negeer het innerlijke deel dan niet! Zoek een manier om rapport (echt contact) te krijgen met het deel dat vasthoudt aan zijn strategie. Hier volgen een aantal veelvoorkomende "hard werkende innerlijke delen" die mogelijk al lang en hard proberen iets voor jou voor elkaar te krijgen waarvan je denkt dat je het zelf niet kunt.

Suggestie: klop op je karatepunt terwijl je onderstaande opsomming leest.

Een aantal bronnen van PO

1. **Ik wil met mijn probleem aandacht krijgen, niet genezing:** overweeg of dit een rol kan spelen. Kijk of je het kunt herkaderen of onderzoek hoe je jezelf op een gezonde manier aandacht kunt geven;
2. **Ik heb behoefte aan het "drama" in mijn leven dat dit probleem geeft:** richt je op je onbewuste over veiligheid, vergeving. Kijk naar alternatieven. Wellicht heb je de adrenaline nodig die bij de deadline hoort, of is dit een manier om "belangrijk" gevonden te worden door anderen?
3. **Ik denk (onbewust) dat als EFT werkt en mijn probleem wordt verholpen, dat ik dan geen "excuus" meer heb** om goed voor mezelf te zorgen / zorg van anderen te krijgen / te mediteren / lezen / zelfhulpboeken lezen / tijd voor jezelf te hebben: klop op de angst en de weerstand die dit kan geven.
4. **Het gepresenteerde probleem verbergt het echte probleem:** klop voor de angst zodra je het achterliggende probleem te pakken hebt (is lang niet altijd makkelijk te vinden!).
5. **Wat ik "wil" is een "moetje"**, ik doe het om iemand anders tevreden te houden of te maken: Het kan handig zijn om jezelf af te vragen: "wat wil ik met mijn leven, wat zijn mijn echte verlangens?"
6. Je werkt aan boosheid of woede, maar het gaat eigenlijk om angst. Of je werkt aan angst maar het gaat om verdriet en rouw. Etc. **Let op de verborgen aspecten.**

Welk probleem je ook aanpakt, ga op zoek naar het positieve doel achter het probleem. Door te kloppen op het karatepunt, zorg je ervoor dat het innerlijke conflict duidelijk wordt en je instrueert je energie systeem om jezelf helemaal te accepteren. Een krachtige combinatie die helend is voor je hart!

Succes!
 Warme groet,
 Gabriëlle Rutten