



Yoeke Nagel is schrijfcoach, trainer en freelance journalist met een bijzondere belangstelling voor complementaire geneeswijzen, zingeving en verrassende uitingen van levenslust.

HOOFDLIJN:

De samenleving in coronatijd levert veel stressoren op waardoor kwetsbare maar ook relatief stabiele mensen ernstige psychologische en psychosomatische klachten kunnen ontwikkelen. Angst- en stressreacties zijn non-invasief te behandelen met behulp van EFT (Emotional Freedom Techniques). Door op specifieke punten op het lichaam te 'kloppen', wordt de automatische respons trigger-stressreactie doorbroken en worden stresservaringen geneutraliseerd. De relatief eenvoudig toe te passen techniek kan angst verminderen, traumatisering voorkomen en de eigen gezondheid bevorderen.

'Het ziet er raar uit, maar het werkt wel!'

Stressreacties en trauma wegkloppen met EFT



Alles wat we meemaken wordt opgeslagen in ons langetermijngeheugen, voor later gebruik. Zo conditioneren we onszelf om direct in een staat van grote alertheid te komen als er gevaar dreigt. Wie ernstig of langdurig gevaar ervaren heeft, kan de stressreactie vaak niet meer uitzetten. Geweld, seksueel geweld, oorlogstrauma's en langdurige stress leiden dan in latere, alledaagse situaties, tot extreme reacties als paniek, angststoornissen, woede-uitbarstingen of zelfs PTSS. EFT, Emotional Freedom Techniques, kan daar snel en zonder bijwerkingen verandering in brengen.^[1,2] Gabriëlle Rutten, voormalig arts, gebruikt de techniek al jaren en onderwijst EFT aan artsen, coaches en zorgverleners.

Het was in haar eigen beleving een volkomen logisch pad dat Gabriëlle Rutten aflegde, van ziekenhuisarts, via bedrijfsarts, naar gezondheidscoach en EFT-docent. 'Ik deed naast patiëntenzorg mee aan medisch wetenschappelijk onderzoek in het ziekenhuis', vertelt Gabriëlle, 'en het verbaasde me steeds meer hoeveel patiënten de neiging hadden om de verantwoordelijkheid voor hun gezondheid uit handen te geven aan ons, artsen. De focus bleef de hele behandeling lang liggen op alles wat niet meer goed werkte. Ik hoopte dat ik als bedrijfsarts meer de aandacht kon richten op wat er nog wel goed gaat, wat de zieke medewerker wel nog kan en wat die wil ondernemen om de eigen gezondheid weer te bevorderen. Ik raakte ervan overtuigd dat je alleen jezelf kunt genezen, dat het bevorderen van het zelfhelend vermogen van de patiënt de sleutel is tot gezond worden en blijven. Maar die overtuiging past niet binnen wat ik ervaar als het 'keurslijf' van de reguliere medische benadering. Dus vertelde ik mijn leidinggevende dat ik wilde stoppen. 'Dat durf jij niet', reageerde hij. Dat was precies het zetje dat ik nog nodig had. Diezelfde avond schreef ik mijn ontslagbrief en ben me gaan toeleggen op gezondheidscoaching in mijn eigen praktijk. Zo heet het, als je liever met mensen praat over wat ze wel kunnen en willen. Ik merkte dat onder andere NLP, Neuro Linguïstisch Programmeren goed werkte. Na een uitstapje van drie jaar werken voor de VN kwam ik EFT, Emotional Freedom Techniques, tegen toen ik terugkwam uit het buitenland.

'een geluid, een geur, een klus die je moet doen, een manier van praten, iemands uiterlijk – elk detail kan een trigger zijn'



Gabriëlle Rutten

Op de site van de grondlegger ervan, Gary Craig, kocht ik direct de videolessen van de opleiding en begon. Ik had als hardcore-arts natuurlijk behoefte aan een wetenschappelijke onderbouwing, dus wat sceptis had ik wel. Van al je problemen af door simpelweg op verschillende plekken van je lichaam te kloppen? Het moest niet gekker worden! Maar ik bestudeerde de lessen, ik klopte voortdurend mee en ging met EFT werken aan stressvolle onderliggende problemen. Na drie maanden was mijn migraine verdwenen. Nog weer drie maanden later was ik van rugpijnklachten af die ik ook al jaren had gehad. Ik werd gecertificeerd EFT-er omdat ik ondervond hoe goed het werkte. Het is verbazingwekkend wat er gebeurt als je met EFT de belangrijke stressvolle situaties en problemen in je leven 'opruimt'. Chronische stress die voortkomt uit onopgeloste emotionele problematiek draagt in mijn optiek in belangrijke mate bij aan het merendeel van klachten. Inmiddels ben ik de vertegenwoordiger van Official EFT in Nederland. Er zijn nu twee basisprotocollen om EFT toe te passen: de Gold Standard EFT en Optimal EFT, beiden door Gary Craig ontwikkeld. De evidence-base groeit gestaag. De indicatiegebieden depressie, examenvrees, gewichtscntrole en PTSS zijn voldoende onderbouwd.^[1]

>



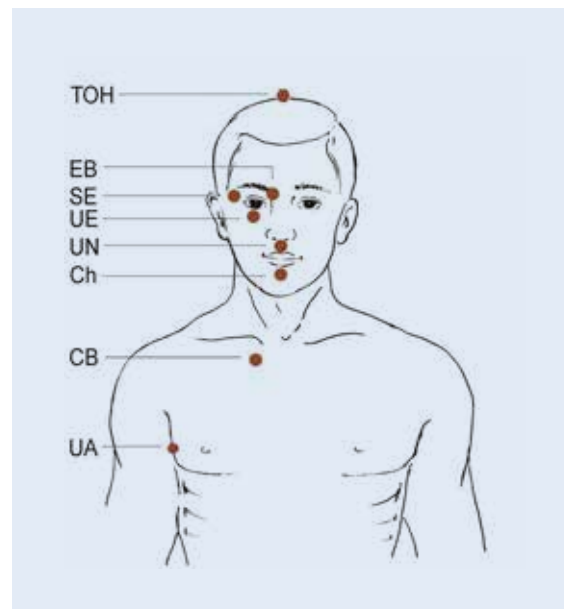
‘bij EFT breng je de emotie terug in je herinnering en klop je die door tot deze vrij van lading is’

Als toegepaste ingreep ziet EFT er wat merkwaardig uit. Vragers of cliënten gaan in zijn of haar herinnering terug naar een stressvol moment en ervaren welk negatief gevoel (stressreactie) dat oproept en geeft dat een score tussen 0 en 10. Vervolgens tikt vragers tegen de zijkant van de hand, op de kruin, op een aantal specifieke plekken in het gezicht, op het sleutelbeen en de zijkant van de borst (zie figuur). Tijdens het kloppen wordt dit gevoel steeds benoemd, zodat de stressreactie zo goed mogelijk aan blijft staan. Er komt ontspanning doordat met het kloppen de parasympathische relaxatierespons gestimuleerd wordt. De lading van de situatie verdwijnt, de stressreactie is doorbroken.

De meer neurofysiologische verklaring is dat de details van elke ervaring die we opdoen wordt opgeslagen in het langetermijngeheugen. Situaties die stressvol zijn veroorzaken een neurochemische reactie: er worden stresshormonen aangemaakt om lichaam en geest in een staat van alertheid te brengen en een adequate reactie op gevaar te geven: vluchten, bevriezen of vechten. Dat is heel handig: een mens kan niet elke situatie opnieuw beoordelen dus is actie/reactie grotendeels geautomatiseerd. De meeste van onze reacties zijn dus geconditioneerd doordat we onbewust onze eerdere ervaringen projecteren op onze nieuwe ervaring. En dit gebeurt razendsnel: met 10.2 miljoen ‘bits’ per seconde als je het in computertaal zou uitdrukken. Heel handig als je plotseling iemand voor je auto ziet oversteken: remmen is dan een uitstekende reactie. Maar er zit ook een groot nadeel aan deze geconditioneerde stressreactie. De stressrespons kan op basis van eerdere soortgelijke ervaringen worden aangezet zonder dat er daadwerkelijk gevaar dreigt. Concreet: je raakt al in paniek als je achter het stuur moet gaan zitten of een auto op tv ziet. De onbewuste associatie met eerdere stresssituaties is de trigger die dan voor een buitenproportionele stressrespons zorgt. Dit is wat onder angsten en fobieën ligt.

‘Je maakt een snapshot van het moment dat de stressreactie voor het eerst aangaat,’ zegt Gabriëlle. ‘Alle zintuiglijke waarnemingen, de stand van je lichaam, details van de omgeving, woorden die een ander of jijzelf hebt gebruikt, worden opgeslagen in je langetermijngeheugen, voor later gebruik. Elk van die details kan de heftige stressreactie opnieuw activeren. Een geluid, een geur, een klus die je moet doen, een bepaalde manier van praten, het uiterlijk van iemand – elk detail kan een trigger zijn. Je moet dus al die elementen uit elkaar trekken om dat automatisme van trigger naar stressrespons te doorbreken. Dat doe je met dat kloppen. In verschillende studies is een significante daling van stresshormonen aangetoond.’^[1-3]

Hoe heftiger de ervaring was toen de stressreactie werd ‘geïnstalleerd’, hoe heftiger ook de trigger zal binnenkomen. Denk aan de oorlogsgetraumatiseerde veteraan, die opeens in woede kan uitbarsten als zijn zoontje een viltstift op de grond laat vallen: het geluid zet zijn overlevingsstand aan die hij nodig had in oorlogsgebied.



De EFT-punten

‘Eenvoudige fobieën, angst voor muizen bijvoorbeeld, zijn eigenlijk altijd goed te behandelen.’^[1-3] Je hebt zo’n beestje zo op je hand lopen. Ook zogenaamde ‘enkelvoudige’ trauma’s zijn op te lossen, zoals een verkeersongeval. De stressreacties op complexere trauma’s, zoals PTSS, seksueel geweld of kindermishandeling zijn ook op te lossen, mits mensen bereid zijn om te herleven wat er gebeurde, in een geleidelijk, begeleid proces zodat de herbeleving niet te heftig wordt.^[5] Wat ik relatief veel zie is dat mensen al eindeloos hebben gesproken over hun traumatische ervaring, maar hun emoties daarbij helemaal hebben losgekoppeld. Ze vertellen gedissocieerd hun verhaal. Dat werkt niet. Bij EFT breng je die emotie terug in de herinneringen en klop je die door tot deze vrij van lading is. Pas als de onbewust gekoppelde negatieve stress opgelost is, speelt de ervaring geen rol meer in hoe je nu een gebeurtenis beleeft die je (onbewust) herinnert aan die eerdere ervaring.^[4]



Niet alle diepe angsten komen voort uit acute stresssituaties: voor het zevende jaar lopen veel mensen al existentiële angsten op. Het gevoel 'ik mag niet gezien worden', kennen veel kinderen. Of zelfs: 'ik mag er niet zijn' of 'ik ben niet lief genoeg om van te houden'. Dit heet bij EFT 'je negatieve kernovertuiging'. Stel je de situatie voor waarin je moet spreken in het openbaar. Een zaal vol mensen gaat je zien. Je zult daar heel angstig van worden als je basisovertuiging is dat je 'niks goed kunt doen', omdat mama dat tegen je zei als kind. Een spreekbeurt moeten houden, zet die overtuiging 'aan' en kan acute angst oproepen.^[6] Met EFT kan ook zo'n dieperliggende negatieve overtuiging over jezelf worden aangepakt. Dat is geen quick fix, maar een proces waarin je de sleutelgebeurtenissen waardoor je bent gaan geloven in zo'n negatieve conclusie over jezelf, één voor één aanpakt. Meestal onder begeleiding van een EFT-behandelaar. Als je dat zorgvuldig doet, dan is zo'n negatieve conclusie niet meer waar en heeft weinig of geen invloed meer.'

In deze coronatijd worden veel oude triggers van grote angsten geactiveerd. De lockdown kan gevoelens activeren als moedeloosheid, angst, zorgen, de overtuiging 'ik mag er niet zijn'. Mondmaskers kunnen zelfs doodsangst activeren, bijvoorbeeld voor mensen die onder narcose zijn gegaan en het gevoel van machteloosheid en paniek hebben gekoppeld aan al die gezichten met zo'n zelfde mondmaskertje op, in de operatiekamer.

'EFT verdient bij wijze van spreken een plekje naast de tandenborstel. Zeker voor mensen die in de zorg werken. Sluit de dag af met EFT-kloppen op je VMVDD – het Vervelendste Momentje Van De Dag. Je verandert de feitelijke omstandigheden daarmee niet, maar wel je reactie en interpretatie van wat je hebt meegemaakt.^[3] Na EFT is de herinnering eraan neutraal, niet meer emotioneel beladen, en dus bespreekbaar. Zo zetten je ervaringen zich niet vast als stressreactie. Bovendien ga je na een tijdje dagelijks 'EFT-en' een patroon ontdekken. Je negatieve kernovertuiging blijkt vaak een belangrijke rol te spelen. 'Ben ik wel goed genoeg', kan een oude en angstige vraag zijn zolang die in je onderbewuste meedendert!

'na een tijdje dagelijks 'EFT-en',
ga je een patroon ontdekken'

Als je die aanpakt heb je de emotionele vrijheid om rustig te zien met welke zaken je moet dealen. Door iedere dag te kloppen op je VMVDD, zul je dit verband niet alleen ontdekken, maar ook aan kunnen pakken. Zo is EFT zonder bijwerkingen toe te passen op kleinere problemen. Voor grote trauma's kan EFT ook therapeutisch ingezet worden.^[5] EFT is veilig. Je gebruikt niets anders dan je eigen energiesysteem en je aandacht.^[2] ■

Meer informatie: www.eftpraktijkactrom.nl (met onder andere een gratis instructie voor het basisprotocol EFT), www.official-eft.nl (voor gecertificeerde EFT-therapeuten)

- EMDR, Eye Movement Desensitization and Reprocessing, is verwant aan de basisprincipes van EFT in die zin dat herinnering aan trauma wordt losgekoppeld van de stressrespons.
- P-DTR staat voor Proprioceptive Deep Tendon Reflex. Deze techniek wordt gebruikt om te herstellen van zowel (psychisch) trauma als (fysiek) littekenweefsel, door proprioceptoren met tikjes te stimuleren, dus net als EFT via de hersenen.
- EFT relatietherapie (Emotionally Focused Therapy) is niet verwant aan Emotional Freedom Techniques.

BRONVERMELDING:

1. Novet. *EFT Wetenschappelijk – De laatste stand van zaken in EFT-onderzoek*. Geraadpleegd op 17 maart 2021, van https://official-eft.nl/eft-publicaties/wetenschappelijk/?et_fb=1&PageSpeed=off
2. Rutten G, van der Veen H. *EFT van A tot Z*. 4e druk 2014. Harderwijk: Wedding.
3. Dincer B, Inangil D. *Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial*. 2020; Explore 2020 nov 1-6. DOI: 10.1016/j.explore.2020.11.012.
4. Church D, Piña O, Reategui C, Brooks A. *Single-Session Reduction of the Intensity of Traumatic Memories in Abused Adolescents After EFT: A Randomized Controlled Pilot Study*. *Traumatology* 2012; 18(3) 73-9. DOI: 10.1177/1534765611426788.
5. Karatzias T, Power K, Brown K, McGoldrick T, Begum M, Young J, et al. *A controlled comparison of the effectiveness and efficiency of two psychological therapies for posttraumatic stress disorder: eye movement desensitization and reprocessing vs. emotional freedom techniques*. *J Nerv Ment Dis* 2011 Jun; 199 (6): 372-8. DOI: 10.1097/NMD.0b013e31821cd262.
6. Clond M. *Emotional Freedom Techniques for Anxiety: A Systematic Review With Meta-analysis*. *J Nerv Ment Dis* 2016 Feb 18. DOI: 10.1097/NMD.0000000000000483.