



# EFT

## Emotional Freedom Techniques



Het basis uitgangspunt bij E.F.T luidt:

**"Dat alle negatieve emoties veroorzaakt worden door een verstoring, door wat voor oorzaak dan ook, van het lichamelijk energiesysteem"**

Het basisrecept van **E.F.T.** waar deze techniek uit is opgebouwd is in feite een integratie van al langer beproefde behandelmethodieken als; **NLP, mindfulness, Bodyscan, acupressuur, E.M.D.R.** welke in combinatie tot doel hebben negatieve ervaringen te vinden, te benoemen, te beleven en gelijktijdig door mechanische beïnvloeding, van het vegetatieve zenuwstelsel middels het meridiaan systeem, energetisch te neutraliseren.

Dan hebben we het over het energiesysteem dat zich onder andere manifesteert in de meridianen zoals die bekend zijn in de acupunctuur en welke beïnvloed wordt door het autonome zenuwstelsel.

### **Hoe is EFT ontdekt?**

De Amerikaanse klinisch psycholoog dr Roger Callahan ontdekte in de jaren 80 van de vorige eeuw empirisch dat sommige fobiepatiënten in een halve minuut van hun klacht af waren door op een bepaald aantal meridiaanpunten te kloppen als zij mentaal op hun probleem geconcentreerd waren.

Dr. Callahan had voor veel verschillende indicaties verschillende behandelprotocollen wat tamelijk ingewikkeld was. Callahan noemde zijn therapie " the Thought Field Therapy" Gary Graig, een leerling van Callahan, heeft begin jaren negentig deze behandelprotocollen vereenvoudigd tot een bepaalde procedure die voor alle indicaties toepasbaar was en voor iedereen daarom ook makkelijk te leren en toe te passen. Graig noemde zijn aangepaste methode "the Emotional Freedom Techniques."

### **Hoe werkt EFT ?**

Het belangrijkste basisgegeven bij EFT is dat er op een aangegeven volgorde op energiepunten wordt getapt terwijl er geestelijk geconcentreerd wordt op het probleem waar we aan willen werken. Het basis uitgangspunt bij EFT is "Dat alle negatieve emoties worden veroorzaakt door een verstoring van het lichaamsenergiesysteem" . Door het tappen op het moment dat de emotie, en de daardoor opgeroepen energetische verstoring in het lichaam, wordt opgeroepen, wordt deze energieverstoring weer verholpen. Deze procedure kan door de cliënt uitgevoerd worden maar kan ook door de practitioner zelf uitgevoerd worden, al naar gelang de vaardigheid en de emotionele toestand van de cliënt.

(Lees. [www.energypsychologyinteractive.com](http://www.energypsychologyinteractive.com) het artikel: "The neurological Foundations of Energy Psychology" )

### **Is het wetenschappelijk onderbouwd?**

De ontdekking van EFT was empirisch en toevallig. Sindsdien wordt er druk onderzoek gedaan. Er wordt onderzoek gedaan naar de effecten van de stimulatie van de acupunctuurpunten en er wordt ook veel hersenonderzoek gedaan in relatie met het gedachtegoed van de acupunctuur. Daaruit zijn reeds een aantal zeer significante uitkomsten naar boven gekomen. Voor verdere wetenschappelijke informatie adviseer ik je naar de wetenschappelijke links op deze site en het wetenschappelijke deel van deze site. [www.energypsychologyinteractive.com](http://www.energypsychologyinteractive.com)



### Waar helpt het bij?

Het lijkt onwaarschijnlijk, maar deze methode is op ontelbare emotionele en fysieke indicaties toe te passen. Wat dat betreft is het een allround lichaam/geest therapie. Om hier enig beeld van te geven werkt EFT sterk op emotionele problematiek als:

- angsten, fobieën, stress, panieklachten, dwangneurosen, gevoelens van depressie, verlatingsgevoelens, wraak, woede, schaamte, rouw en schuldgevoelens.**
- Lichamelijk heeft het enorm veel effect op hoofdpijn, buikpijn, nekpijn, rugklachten, slapeloosheid, psoriasis, allergieën zoals o.a. hooikoorts, obstipatie.**
- Overspannenheid, chronische vermoeidheid, RSI (CANS) kortom stressmanagement.**
- Verlavingen zoals roken, snoepen, overgewicht.**
- Leerproblemen bij dyslexie, ADD of ADHD**
- In de sport, bij prestatiestress en faalangsten**
- In het bedrijfsleven snel vrij komen van angst voor spreken in het openbaar, opheffen van innerlijke blokkerende overtuigingen ten behoeve van prestatieverbetering.**

### Wat gebeurt er tijdens de behandeling?

Met behulp van de practitioner/therapeut wordt er gezocht naar negatieve emotionele aspecten waar vervolgens d.m.v. tappen verlichting/ bevrijding wordt bewerkstelligd. Zoals reeds vermeld is het indicatie gebied erg ruim. De cliënt leert zelf ook deze techniek om deze tussen en na de sessies zelf toe te kunnen blijven passen voor welk probleem dan ook. De professionele vaardigheid bestaat eruit dat de practitioner door middel van zijn/haar vraagstelling vaak meer verborgen, dieper liggende problematiek, of verborgen blokkerende overtuigingen kan ontdekken. De communicatieve vaardigheid van de practitioner is van het grootste belang.

### Wat is de successcore van deze therapie?

Als leken deze technieken in de vingers hebben dan is dit al succesvol in 50 % van de gevallen dat ze het toepassen. In handen van een professional kan de successcore oplopen tot 80%- 90%. Mensen die bloot staan aan toxicaties van wat voor aard dan ook (voeding, electrosmog, kleding) zijn tijdens de intoxicatie niet met EFT te behandelen. Belangrijk is het dan om de aard en gevoeligheid van de cliënt te achterhalen. Als de intoxicatie namelijk actueel is dan heeft EFT weer wel zijn positieve uitwerking. Deze successcores zijn in verhouding met andere therapiemethoden aan de zeer hoge kant.

### Hoe lang duurt een behandeling?

Bij eenvoudige beelden als fobieën, paniekstoornissen en andere angstgevoelens kan er soms al volstaan worden met 1 tot 5 behandelingen. Voor meer verborgen problematiek en intensievere traumaverwerking zijn er soms wel meer behandelingen noodzakelijk maar altijd nog minder dan zoals gebruikelijk met gesprekstherapieën. Veel hangt ook af van het huiswerk dat de cliënt met de EFT technieken doet. Daarover krijgt deze in de sessie uitgebreid informatie en aanwijzingen. De techniek is vrij eenvoudig en is in een paar minuten per keer toe te passen. Ik probeer zo snel mogelijk EFT van zijn magische image te ontdoen en het aan te bieden als een goed werkend zelfhulp middel.

### Zijn de positieve effecten blijvend?

Zo gauw een negatieve emotie van zijn energetisch negatieve lading is ontdaan is het probleem uit de wereld. Mocht dit niet het geval zijn dan is er nog een bijhorend aspect over het hoofd gezien waar nog aandacht en werk aan besteed moet worden. Na de EFT behandelingen kunnen er altijd weer nieuwe negatieve emoties ontstaan. Het leven zal nooit 100% een lolletje zijn. Door stelselmatig EFT hierop te blijven toepassen kunnen ook deze, zodra ze door EFT zijn 'aangepakt', uit de wereld geholpen worden. Het is met EFT altijd



mogelijk om een voortdurend gevoel van rustig en vrede in jezelf in stand te houden. Op alles wat dit gevoel verstoort is namelijk EFT toe te passen.

### **Werk EFT ook wanneer ik er echt sceptisch over ben ?**

Het zou me eerlijk gezegd verbazen als je direct overtuigd zou zijn van al de beweringen die EFT doet. Het is nogal wat. Als dit waar is waarom lopen dan nog zoveel mensen jaren bij artsen en psychologen? Waarom wordt er dan nog zo enorm veel medicatie geslikt? Waarom zijn nog zo enorm veel mensen ongelukkig terwijl deze techniek nu voor handen is? Wat zou dat niet een enorme kostendaling in de gezondheidszorg tot gevolg kunnen hebben?

Dit zijn allemaal vragen die ikzelf ook heb gehad. Omdat ik vanwege mijn werk als fysiotherapeut en haptonomisch NLP therapeut dagelijks veel onbegrepen klachtenbeelden tegenkom sta ik altijd open voor nieuwe inzichten. Toen ik voor het eerst over EFT hoorde was ongeloof mijn eerste reactie maar mijn tweede reactie was: " Stel je voor als het zo eenvoudig is?" Vanaf toen heb ik me echt open gesteld voor deze nieuwe ideeën en heb ik ze bij mezelf en cliënten toegepast en het werkte vanaf het begin fenomenaal. Natuurlijk ontmoet ik nu dagelijks aanvankelijk sceptische reacties als ik deze techniek ter sprake breng maar een eerste demonstratie en je eigen ervaring doet dit al snel verdwijnen. De resultaten van mijn behandelingen waren beter en kwamen sneller tot stand. Het mooie van EFT is ook dat het werkt ondanks het feit of iemand het gelooft of niet. Het energiesysteem reageert toch wel en in de EFT procedure is een onderdeel ingebouwd dat innerlijke weerstanden, Psychologische Reversal, opheft zodat de techniek toch zijn werk kan doen.

### **Einstein**

Einstein bewees in 1924 met zijn relativiteitstheorie al dat alle massa energie is. Dus in essentie bestaan we geheel uit energie. De hele wetenschappelijke wereld heeft dit geaccepteerd maar in de medische wetenschap is met deze kennis tot op heden nog niets gedaan en wordt nog vastgehouden aan de stoffelijke visie op de mens.

Als ziekte een verstoring op energetisch niveau is dan zal deze verstoring ook op energetisch niveau opgelost moeten worden. Onze geestelijke energie speelt daarin een grote rol, want....**Gedachten zijn krachten**

### **EFT Disclaimer:**

*EFT is een zachte methode welke makkelijk is te gebruiken. Deze methode heeft over de hele wereld waar het wordt toegepast al een zeer lange lijst van positieve resultaten op het gebied van emotionele en fysieke stress. Hoewel er, voor zover mij bekend is, geen negatieve bijeffecten van bekend zijn, betekent dit niet dat je bij jezelf geen bijeffecten zult kunnen ontdekken. Als je deze techniek wilt gebruiken moet je akkoord gaan om de volledige verantwoordelijkheid voor jezelf te nemen en ook voor de mensen die je er mee behandelt. Je kan ook een getrainde en ervaren EFT practitioner consulteren.*

**Kosten: €55.- per uur**