

Inleiding

Is dit boek iets voor jou?

'I do not want the peace that passeth understanding.
I want the understanding which bringeth peace.'

– HELEN KELLER –

'Het boek dat je nu in handen hebt, kan een grote verandering te weegbrengen in je leven' – dat beloven veel boeken die gaan over persoonlijke groei, maar zeg nou zelf: wanneer wordt die belofte ook waargemaakt? Deze belofte ga ik dus niet doen, ook al is mijn geheugen overladen met herinneringen aan mensen voor wie EFT een doorbraak heeft betekend. Toch heeft iets je ertoe gebracht om dit boek op te pakken en de eerste regels te lezen. Is dit boek iets voor jou? Laat ik je een stukje op weg helpen.

Misschien besef je dat je regelmatig last hebt van negatieve emoties die je innerlijke rust verstoren, maar heb je geen idee hoe je jezelf daarvan kunt bevrijden.

Misschien heb je dit boek opgepakt omdat de titel je absurd voorkwam. Je denkt misschien: 'Innerlijke rust, dat is vrij onmogelijk in deze hectische tijd. Onrust hoort er nu eenmaal bij, je moet ermee leren leven.' Maar eigenlijk zou je er graag vanaf willen komen.

Het kan ook zijn dat je beseft dat het best onhandig is dat je steeds kilometers omrijdt om die tunnel te vermijden, maar zelfs die therapeut heeft je niet van je tunnelangst af kunnen helpen. Of je vermijdt liften, want het idee daarin opgesloten te zitten geeft je paniekgevoelens. Nou ja, de trap is ook gezond. Alleen jammer dat je werkplek zich op de tiende etage bevindt.

Misschien baal je al enige tijd van je werk en voel je je verdoofd of verveeld. Misschien heb je slapeloze nachten van de steeds terugkerende ruzies met je partner – een huwelijk gaat nu eenmaal niet over rozen.

Of misschien heb je gewoon last van hoofdpijn of pijn in je rug en denk je helemaal niets te hebben aan dit boek over emoties.

Leg het nog even niet weg. Want ik heb dit boek juist voor jou geschreven. Wat ik je met dit boek wil geven is een eenvoudige manier om alle negatieve emoties waar jij last van hebt te neutraliseren, zodat je er voorgoed van bevrijd bent.

Natuurlijk bedoel ik niet dat je na het toepassen van de methode in dit boek nooit meer negatieve emoties zult ervaren. Emoties horen erbij, daar is niets mis mee. Het gaat me om die negatieve emoties waar je echt last van hebt: de pijnlijke herinneringen uit je jeugd die je blijven achtervolgen, de gevoelens van neerslachtigheid of onzekerheid waar je maar niet van af komt. Die bedoel ik.

In dit boek leer ik je een eenvoudige techniek waarmee je in staat bent storende negatieve emoties op te lossen en zo innerlijke rust te creëren. Zie het als een grote schoonmaak in je emotionele huishouden.

Wat is dat dan voor methode? Ik heb het over EFT, Emotional Freedom Techniques. Nog nooit van gehoord? EFT heeft raakvlakken met andere methoden die je misschien wel kent. Het ge-

dachtengoed van NLP (neurolinguïstisch programmeren) vind je terug in de aanpak en toepassing van EFT. Focustechnieken zoals die bijvoorbeeld gebruikt worden in de RET (rationeel-emotieve therapie) of bij mindfulness, ken je misschien ook. Het meest lijkt EFT nog op EMDR. EMDR wordt toegepast door psychologen en psychiaters om vooral onverwerkt trauma op te lossen. EFT is veel breder inzetbaar en toegankelijk voor iedereen. Wat EFT speciaal maakt, is dat het bovendien gebruikmaakt van acupunctuur, waarmee we de energiebanen in ons lichaam positief beïnvloeden. Maar maak je geen zorgen, we gebruiken hiervoor geen naalden.

Het is eigenlijk onbegrijpelijk dat nog niet iedereen deze techniek toepast, als je beseft wat de ongekende mogelijkheden zijn die je hiermee kunt bereiken.

- EFT bevrijdt je van angsten en fobieën.
- EFT bevrijdt je van traumatische ervaringen uit het verleden.
- EFT bevrijdt je van negatieve overtuigingen die je ongelukkig maken.
- EFT bevrijdt je van fysieke klachten als gevolg van negatief denken.

Waarom zijn zoveel mensen enthousiast over EFT?

- EFT is makkelijk te leren.
- EFT geeft snel en blijvend resultaat.
- EFT werkt pijnloos.
- EFT heeft geen bijwerkingen.
- EFT is veilig toe te passen.
- Het maakt niet uit hoelang je last hebt van je klacht.
- EFT is succesvol in 50 tot 90 procent van de gevallen.
- EFT kun je toepassen op oneindig veel problemen en klachten.

Misschien kun je niet geloven dat dit waar kan zijn. Ik snap dat. Vaak durven we niet te geloven dat onze problemen kunnen worden opgelost omdat we er al zo lang mee rondlopen. En als we al heel veel mislukte pogingen hebben ondernomen, komen we tot de conclusie dat onze problemen waarschijnlijk bij ons horen. Want niets helpt. Dat dacht ik ook.

Jarenlang had ik last van paniekaanvallen in de auto, als gevolg van een stressvolle periode in mijn leven. En ook al snapte ik dat de angst totaal onredelijk was, en ook al sprak ik mezelf toe, probeerde ik mezelf af te leiden en deed ik ontspanningsoefeningen – de paniek kwam terug. Mijn lichaam had een respons ontwikkeld: ‘auto’ = ‘paniek’. Pas na grondige toepassing van EFT ben ik van deze angst bevrijd.

Toen ik EFT ging toepassen op meer gebieden in mijn emotionele huishouden, ontdekte ik gaandeweg de geheime kracht van deze methode: ik werd innerlijk steeds rustiger. Ben ik nu altijd vrolijk en gelukkig? Nee hoor, ook ik kan nog steeds gefrustreerd, teleurgesteld of boos zijn. Alleen gaan deze gevoelens veel eerder weer over, omdat ze niet meer gekoppeld zijn aan situaties uit het verleden of belemmerende negatieve overtuigingen. Het raakt me allemaal niet meer zo diep.

Inmiddels heb ik vele malen het wonder van EFT mogen aanschouwen in mijn werk met cliënten. Opluchting, dankbaarheid maar ook verbazing over de effecten die EFT kan genereren, maak ik vaak mee. Een aantal van deze verhalen vind je terug in dit boek. Door mijn succeservaringen ben ik me steeds meer in deze methode gaan verdiepen. Mijn kennis en ervaring deel ik graag met jou.

Innerlijke rust, wie wil dat nou niet? Gewoon kunnen doen wat je wilt, zonder door angst belemmerd te worden: in dat vliegtuig

stappen, zelfverzekerd dat sollicitatiegesprek voeren, fluitend door de tunnel rijden, zonder blikken of blozen een groep toespreken, plezier ervaren in je werk, zonder hoofdpijn door het leven gaan – het kan allemaal. In dit boek leg ik je uit hoe.

1

EFT: achtergronden en geschiedenis

‘The intuitive mind is a sacred gift and the rational mind is a faithful servant. We have created a society that honors the servant and has forgotten the gift.’

– ALBERT EINSTEIN –

Mijn eerste kennismaking

Tijdens een druk familiediner vertelde een van de gasten mij dat ze workshops gaf in EFT.

‘Wat is dat?’ vroeg ik, want ik had nog nooit van EFT gehoord. ‘Een methode om negatieve emoties te neutraliseren,’ antwoordde zij. Kling! Ergens ging een lampje branden met de tekst erop: dóén! Ik noteerde de datum en ben gegaan. Het beste besluit van de afgelopen jaren.

Met mijn echtscheiding net achter de rug, was ik een vat vol negatieve emoties waar ik graag van af wilde. Ik wist alleen niet hoe. Tijdens de workshop leerden we te kloppen op specifieke plekken op ons lichaam; op het hoofd, de borstkas en handen. Daarbij moesten we een zin uitspreken waarin we zeiden dat we onszelf accepteerden. Te gek voor woorden, maar ik had er alles voor over om iets meer innerlijke rust te gaan ervaren.

Nadat we de methode hadden geleerd, mochten we oefenen. Mijn ex-echtgenoot werd, zonder dat hij er iets van merkte, mijn eerste gewillige ‘EFT-slachtoffer.’ De gedachte aan een bepaalde situatie

met hem deed mijn stressmeter in het rood schieten. Kloppen, klopper de klopp – ik beklopte braaf alle punten terwijl ik me deze situatie voor de geest bleef houden. Opeens voelde ik een soort flow door me heen gaan, alsof de energie weer vrijkwam en ging stromen. Daarna begon ik spontaan te lachen. Het was toch wel absurd dat ik me hier zo druk om had gemaakt. Het hele probleem was verdwenen. Dit alles terwijl ik met twee vingers mezelf aan het bekloppen was!

Het EFT-virus had mij te pakken.

Terug in de tijd: de geschiedenis van EFT

Emotional Freedom Techniques van Gary Craig is voortgekomen uit TFT, Thought Field Therapy, van dr. Roger Callahan. Het positieve effect van de combinatie van kloppen op bepaalde acupressuurpunten en de focus op een probleem of klacht, is bij toeval ontdekt door dr. Roger Callahan, klinisch psycholoog uit de Verenigde Staten en gespecialiseerd in angststoornissen.

Callahan interesseerde zich voor allerlei ‘alternatieve’ therapieën zoals kinesiologie (bewegingsleer) en acupunctuur. Hij bezat daardoor een globale kennis van de meridianen en hun acupressuurpunten.

Zijn patiënte Mary, die leed aan een zeer ernstige watervrees, vertelde dat zij haar angst voor water voelde als een enorme spanning in haar maag. Mary had al diverse therapieën gevolgd om van haar watervrees af te komen, die zo extreem was dat zij zelfs amper in bad durfde te gaan of te douchen. Ook Callahan was al enige tijd zonder veel succes met haar aan het werk. Toen zij vertelde over de spanning in haar maag die zij elke keer voelde als zij dacht aan haar watervrees, besloot hij iets uit te proberen. Hij liet Mary kloppen op een punt onder haar oog, dat correspondeert met de maagmeridiaan.

Na een paar seconden te hebben geklopt sprong Mary op en zei

dat ze genezen was. Ze rende naar het zwembad van Callahan om daar direct in het water te gaan poedelen. Haar watervrees was weg, ze moest nu alleen nog leren zwemmen.

Door deze ervaring begon Callahan te begrijpen dat er een connectie bestaat tussen ons energetische systeem – dat de Chinezen zo mooi in kaart hebben gebracht middels de meridianen – en onze emoties.

TFT en EFT maken gebruik van het bekloppen van uiteinden van energiemeridianen. Callahan ontdekte dat als deze energiepunten geblokkeerd zijn, of uit balans, de persoon dit ervaart als een emotionele disbalans of emotionele verstoring.

Hij ontdekte dat de verstoorde energiebalans veroorzaakt wordt door een negatief gedachtenpatroon. Door te kloppen op specifieke punten en te focussen op een negatieve gedachte of ervaring, elimineer je het negatieve gevoel dat gekoppeld is aan deze gedachte of ervaring. Hier zal ik later nog op terugkomen als ik je uitleg wat de basisdefinitie is waar EFT op gestoeld is.

Het experiment met Mary bewees bovendien dat een specifieke angst (watervrees) zich kan uiten in ons lichaam als een fysieke klacht (spanning in de maag). Door domweg de fysieke klacht te behandelen, verdween de fobie. Daar waren geen urenlange praat sessies voor nodig, noch was het nodig te begrijpen waar de fobie vandaan kwam of waarom de fobie ontstaan was.

Roger Callahan was meer dan dertig jaar actief met zijn TFT-methode, en met veel succes. Een van zijn leerlingen, Gary Craig, was ook zeer onder de indruk van de resultaten die TFT opleverde. Maar Gary vond de methodiek te omslachtig.

Callahan had namelijk, op basis van ervaring en onderzoek bij zijn cliënten, een specifiek protocol (algoritme) ontwikkeld voor diverse aandoeningen.

Urenlang had hij, met behulp van spiertests, getest welke punten

beklopt moeten worden voor welke specifieke aandoening. Ook dacht Callahan dat de volgorde van de kloppunten volgens een vast protocol moest worden toegepast.

Hoewel Callahans werk op het gebied van TFT zeer gewaardeerd dient te worden, bracht Craig met zijn praktische aanpak de methode terug tot een meer handzaam instrument. Craig, van origine ingenieur (Stanford University), ontwikkelde een protocol dat toepasbaar is in elke situatie. Want, zo redeneerde Craig, elke specifieke negatieve emotie die zich ogenschijnlijk onderscheidt van een andere specifieke emotie, komt in de basis voort uit angst. En als onze negatieve emoties een gemeenschappelijke basis hebben, dan moet het mogelijk zijn om een methode te gebruiken die werkt voor alle negatieve emoties.

Dit sluit helemaal aan bij mijn overtuiging dat alles wat wij ervaren slechts uit twee principes kan voortkomen: liefde of angst. Voelen we ons goed, dan stroomt onze energie vrijelijk en onbelemmerd door ons lichaam. We voelen ons prettig en verbonden met onszelf en de wereld om ons heen. Ervaren we een negatief gevoel, dan stopt onze energie ergens in ons lichaam. Soms voelen we dat als een knoop in onze maag, of we hebben het gevoel dat iets of iemand ons dwarszit. We voelen ons dan meestal afgesloten van onszelf of de ander.

De paradox van het werken met EFT is dat we heel specifiek moeten werken, terwijl de methodiek alomvattend is; het werkt voor alle emoties en ervaringen die voortkomen uit angst. Op het belang van 'specifiek zijn' zal ik later nog terugkomen.

In 1997 werd EFT geboren. Craig begon zijn methode en deelde zijn ervaringen met een handjevol belangstellenden via een nieuwsbrief.

Via de nieuwsbrief verspreidde EFT zich in een rap tempo over de hele wereld. Craig verzamelde een immense hoeveelheid casestu-

dies op zijn website en gaf veel van zijn ervaring en informatie gratis door aan anderen.

Zijn visie was EFT als een geschenk aan de wereld te geven. In zijn voetspoor volgden psychiaters, psychologen en therapeuten die EFT gingen toepassen in hun praktijk. Een aantal van hen heeft Gary benoemd tot EFT Master. Deze EFT Masters geven workshops en trainingen over de hele wereld. Bekend zijn Carol Look, Ann Ross, Gwyneth Moss, Karl Dawson en Pat Carrington.

Inmiddels heeft Gary Craig zich teruggetrokken en geniet hij van zijn pensioen. Het beheer van de nieuwsbrief en website is overgenomen door Dawson Church en David MacKay. De website, www.eftuniverse.com, mag de database van EFT genoemd worden. Je kunt er bijvoorbeeld gratis de EFT-handleiding downloaden. Ook vind je er een enorme hoeveelheid cases, ingestuurd door honderden EFT-beoefenaars van over de hele wereld.

De nieuwsbrief wordt gelezen door honderdduizenden mensen. En inmiddels zijn er een paar miljoen mensen over de hele wereld die deze methodiek kennen en toepassen, voor zichzelf of als professional. En binnenkort zijn dat er een paar miljoen en één: jij namelijk!

Te mooi om waar te zijn?

Er was eens een man in Japan die het levenselixer had uitgevonden. Dit was een simpel drankje in een klein flesje dat je levensduur zou verlengen met tien jaar. Bovendien verbeterde het je gezondheid in hoge mate. De man was zo blij met zijn uitvinding dat hij zijn drankje aan iedereen wilde aanbieden. Hij ging van deur tot deur en bood de mensen zijn levenselixer aan tegen een schappelijke prijs. En wat denk je? Niemand wilde het kopen. Het was te mooi om waar te zijn.