



Emotional Freedom Techniques

In korte tijd van je angsten, fobieën en trauma's afkomen zonder eindeloos oud zeer te moeten oprakelen: wie zou dat niet willen? Volgens Ben Meijer, therapeut uit Apeldoorn, kan het. Sinds enkele jaren werkt hij met EFT, een soort emotionele acupressuur, die, zo wordt gezegd, in 85 % van voornoemde problemen snel een verlichtende werking heeft. Ook kan het helpen bij psychosomatische klachten en bij verslavingen. Het klinkt haast te mooi om waar te zijn. Samen met mijn vriend Gerard, die last heeft van vliegangst, besluit ik de proef op de som te nemen. Wat sceptisch maar toch nieuwsgierig rijden we op zondagochtend naar Apeldoorn.

Bij aankomst zitten de andere vijf cursisten aan de koffie in de huiskamer van Ben. Om elf uur precies verhuizen we naar zijn therapieruimte op de eerste verdieping. Er ligt voor ons allemaal een handleiding klaar. Op vlotte wijze vertelt Ben over het ontstaan van EFT: 'In 1980 behandelde Dr Roger Callahan een vrouw met intense watervrees. Ze was zo bang dat ze er vaak maagpijn van kreeg. Toen hij de maagpijn behandelde door te kloppen op de eindpunten van de maagmeridianen, bleek dat ook haar waterfobie weg was. Ze was op dat moment al anderhalf jaar bezig met reguliere therapie – langzame blootstelling aan de angst - maar dat had amper geholpen. Hij vond dit zo interessant, dat hij het verder uitwerkte.' Een andere therapeut, Cary Craig, vereenvoudigde zijn systeem tot de Emotional Freedom Techniques, waar nu over de hele wereld door verschillende therapeuten mee gewerkt wordt. De techniek begint met het ontstorten van 'psychological reversal', ook wel (onbewuste) weerstand genoemd. Dit doe je door te wrijven op je borst en door het probleem te benoemen: de affirmatie. Daarna wordt er geklopt op specifieke punten op je lichaam, waar je meridianen zouden zitten, een bekend begrip uit onder meer de acupressuur. Ze worden beschreven als energiebanen door je lichaam. 'Die moet je je voorstellen als een soort holle buis door je lichaam' vertelt Ben. 'Die buis kan vol zitten met onverwerkte emoties, die blijven daar namelijk hangen. Door erop te kloppen, maak je die verstoringen los.' Door de wetenschap wordt weliswaar aan het bestaan van meridianen getwijfeld, maar in veel alternatieve behandelmethodes wordt er gebruik van gemaakt. Kennelijk zijn er mensen die er baat bij hebben, denk ik bij mezelf, dus laat ik voor een dag mijn scepsis opzij zetten...

Ben doet het voor, wij kloppen mee. Omdat niemand zich nog echt op zijn gemak voelt, pakken we dát probleem als eerste aan. Terwijl we op onze 'sore spot' drukken (een plekje op de borst dat vrij gevoelig is) om onze weerstand lichamelijk los te maken, zeggen we Ben drie keer na: 'Ik accepteer mezelf helemaal, ondanks dat ik me hier niet op mijn gemak voel.' Dan kloppen we op een aantal meridiaanpunten, in het gezicht liggend (onder meer naast het oog, onder de neus en op de kin) en op het bovenlichaam. Ook nu moeten we het probleem telkens kort benoemen: 'Niet op mijn gemak.' Na een paar rondjes gaat er een zucht van verlichting door de kamer. Iedereen voelt zich een stuk relaxter. Ik zelf ook. Ik voel een vreemde tinteling in mijn lichaam en moet zelfs gapen! Ik ben er niet zeker van of die ontspanning nu echt door het kloppen komt of omdat het ijs nu is gebroken in de groep, maar dat zal later nog wel duidelijk worden. Ik neem me voor, mijn bedenkingen opzij te zetten en fanatiek mee te doen.

Als eerste hebben we het over angsten en fobieën. Een aantal problemen komt voorbij. Zo blijkt Yvonne erg bang te zijn voor honden. Ben vraagt haar zich deze angst in te beelden. 'Je hoeft niet helemaal in de angst te duiken, maar je moet er wel contact mee maken.' Yvonne sluit haar ogen. Dan knikt ze. 'Ja, ik voel de angst. Op mijn borst verstijft het helemaal.' Na de affirmatie klopt ze met Ben een aantal rondjes. 'Hoe voelt het nu?',

vraagt Ben. 'Het voelt anders,' zegt Yvonne verbaasd. 'De angst wordt minder heftig.' Na zes rondjes kloppen, zegt ze dat ze graag de confrontatie met honden zou willen aangaan, om te kijken of de angst ook dan hanteerbaar blijft. 'En dat terwijl ik jarenlang heb gezworen dat ik nooit meer bewust een confrontatie aan zou gaan,' besluit ze. Ben lacht. 'Dit soort dingen hoor ik vaak. EFT kan echt een enorme ontlading geven.' We leren dat er ook nog kloppunten op onze handen zitten en dat er ook speciale (gekke!) oogbewegingen gemaakt kunnen worden.

Dan komt Gerard met zijn vlieg angst aan de beurt. Voor hem blijkt het moeilijk te zijn om echt contact te maken met zijn angst. 'Ik voel wel iets van spanning nu, als ik me concentreer, maar niet veel,' geeft hij aan. Met behulp van de 'filmtechniek' probeert hij zich chronologisch al zijn angstige momenten op het vliegveld in te beelden. Er volgt een behandeling, maar of het echt (blijvend) effect heeft, vindt hij lastig te zeggen. Hij lacht: 'Ik oefen wel ter plekke op Schiphol,' maar Ben adviseert: 'Nee, dan ben je te laat. Dan is de angst al heel hevig aanwezig. Dan kun je jezelf wel wat kalmeren, maar veel beter is het om van te voren je angst aan te pakken.' Hij waarschuwt: 'Het zal niet zo zijn dat je er dan in één keer vanaf bent. Je zult er goed aandacht aan moeten besteden. Het is belangrijk om net zo vaak te kloppen totdat alle negatieve emoties verdwenen zijn. Bovendien moet je alle onderdelen aanpakken. Vlieg angst is complex. Je kunt bang worden door het helse lawaai wanneer het vliegtuig start, maar ook door het claustrofobische gevoel of het gevoel overgeleverd te zijn. Je moet ieder onderdeel apart behandelen en ontladen. Als je dat goed doet, kun je echt zonder veel spanning je volgende vliegreis tegemoet gaan.' Opvallend is dat er niet wordt gevraagd naar hoe de vlieg angst is ontstaan. 'Dat is nu minder belangrijk,' zegt Ben hierover. 'Bij een enkelvoudige fobie is het niet per se nodig om op het verleden in te gaan. Maar bij een persoonlijke behandeling, buiten deze cursus, gaan we wel in op het verleden, het heden en de toekomst.'

Ben is een vlotte prater en komt sympathiek over. Hij geeft iedereen ruime persoonlijke aandacht. Prettig is dat niemand iets wordt opgelegd. Je mag open over je angsten of problemen praten, maar dat hoeft niet. Het draait er allemaal om dat de basistechnieken van EFT worden aangeleerd; daarna kun je thuis kijken wat je ermee doet. In de pauze geven drie cursisten uit Antwerpen aan, nu al veel aan de dag te hebben. Ook Rianne is het daarmee eens: 'Ik ben zo hier en daar cursussen aan het volgen over persoonlijke ontwikkeling. Onlangs heb ik een cursus schilderen vanuit je emoties gevolgd, en vandaag zit ik hier. Ik vind het heel interessant.'

Na de pauze behandelen we het effect van EFT op lichamelijke klachten. 'Je kunt met EFT natuurlijk geen gebroken botten genezen, maar vaak heeft lichamelijke pijn ook een psychische component. Die kun je wel verlichten,' vertelt Ben. We proberen het uit met hoofdpijn. Ikzelf heb daar regelmatig last van en als ik me het probeer in te beelden, voel ik het zitten, achter in mijn hoofd. Na een paar rondjes kloppen is het gevoel weg. Dat geldt ook voor de anderen. Toch ook maar eens uitproberen als ik echt hoofdpijn heb, wie weet.

Daarna horen we dat je EFT kunt gebruiken wanneer je jezelf tot hogere prestaties wilt aanzetten. Gerard spitst zijn oren. 'Kan dat ook met sporten?' wil hij weten. Op aandringen van Ben geeft hij toe waarvoor hij het zou willen gebruiken. 'Met bankdrukken op de sportschool, druk ik nu 127,5 kg. Ik wil graag naar de 130, maar dat lukt niet. Dat zal nog wel maanden duren...' 'Helemaal niet nodig' meent Ben zelfverzekerd. 'Je moet het gewoon proberen. Je zult zien dat als je je ervoor openstelt en het gewoon uitprobeert, het effect zal hebben.' Gerard kijkt mij aan met een ongelovige blik. 'Dat moet ik eerst nog zien,' zie ik hem denken.

EFT blijkt ook geschikt als traumaverwerking. Dit wordt getest tijdens de herinnering aan een auto-ongeluk van cursist Jos. 'Als het te heftig is,' adviseert Ben, 'moet je je inbeelden dat er een glazen plaat voor de herinnering staat, zodat je meer afstand kunt houden, anders kunnen de emoties hoog oplopen.' Dat blijkt wel bij één van de Vlaamse cursisten, Brigitte. De gerichte vragen van Ben over haar trauma raken telkens een gevoelige snaar. Ben grijpt op zo'n moment direct in en klopt zonder woorden samen met haar, om haar rustiger te krijgen. Dat lijkt te lukken. Na afloop voelt ze zich erg opgelucht en zegt dat het kloppen zeker effect had. Wie weet. Toch vraag ik mezelf ook af: zou het kloppen niet slechts afleiding van het verdriet zijn, zodat het daardoor zakt?

Hoewel het wel interessant is om naar de anderen te luisteren en te volgen hoe de EFT bij hen verloopt, duurt de middag mij net iets te lang. Gelukkig heeft Ben in het laatste uur nog iets leuks voor ons in petto. Grote dozen vol chocola en drop worden tevoorschijn gehaald. We mogen allemaal iets kiezen wat we lekker vinden. Maar het is niet de bedoeling dat we het opeten: we mogen er alleen aan ruiken. Diep snuif ik aan mijn merci-

reepje: mjam! Hier ben ik echt aan toe. We gaan een rondje kloppen. We zeggen het allemaal mee: 'Ik accepteer mezelf helemaal, ondanks deze onbedwingbare zin in chocola....' Halverwege schiet ik in de lach. Zie ons nu eens zitten met z'n allen! Maar als ik na het kloprondje aan mijn chocolaatje ruik, lijkt het net of de geur is vervlogen... Liep het water me net nog in de mond, nu zou ik het zo weg kunnen leggen. Wonderbaarlijk! Niet bij iedereen heeft dit hetzelfde effect, trouwens. Gerard haalt zijn schouders op. 'Ik merk geen verschil,' zegt hij. Wanneer Ben even niet oplet, eet hij snel het stukje chocola op. Ben ziet het en moet lachen. 'Ja hoor, jullie mogen het nu opeten,' zegt hij.

Om vijf uur gaat iedereen naar huis. De plek onder mijn sleutelbeen – één van de kloppunten - is helemaal rood, zie ik. Te fanatiek geklopt? Wat lacherig zit ik in de auto naar huis. Het was een interessante, leerzame dag. Echt overtuigd ben ik niet, misschien ben ik daar toch te nuchter voor. Toch is mijn interesse gewekt. Baat het niet, dan schaadt het ook niet, denk ik maar. Het is het proberen waard. Gerard en ik spreken af dat we volgend weekend zullen gaan oefenen met de tips over vliegangst die op de site van Ben staan. Hopelijk stapt Gerard dit keer met een ontspannen gevoel het vliegtuig in. En wie weet – en dat lijkt hem haast nog belangrijker – zal het hem deze week lukken om boven de 127,5 kg uit te komen met bankdrukken. Ik lach hem hartelijk uit. Dat dat met behulp van EFT zal gaan lukken, dat lijkt mij wel erg sterk.

Naschrift: twee dagen later drukte Gerard 130 kg.

Meer informatie: www.realisatietrainingen.nl of bel: 055-5191715

Een [cursus](#) van een dag (10.30 uur tot 17.00) uur kost € 50,-- (inclusief lunch) bijbehorende boek 25 euro

Verschenen in Deviant nr 47

© Lydia van der Weide 2007