



e-Magazine



NOBCO E-MAGAZINE FEBRUARI 2012

PRINT

De techniek: Emotional Freedom Techniques (EFT)

De rubriek 'De bijdrage van...' is een **open podium** waar professionals uit de coachbranche hun visie kunnen beschrijven over ontwikkelingen binnen de coachwereld.

De techniek: Emotional Freedom Techniques (EFT)

Er zijn vele diverse stromingen, methoden en zienswijzen binnen de coachingswereld. Vele beroepscoaches hebben zich gespecialiseerd op basis van een bepaalde filosofie. Een van de opkomende technieken is 'Emotional Freedom Techniques'. We hebben **Yvonne Toeset** (schrijfster van het boek '*Innerlijke rust met EFT*' en NOBCO/ EMCC European Master Practitioner Coach) gevraagd om in eigen woorden uiteen te zetten wat deze techniek inhoudt en hoe coaches deze kunnen inzetten in de eigen coachpraktijk.



Door: Yvonne Toeset

Sinds 2004 ben ik gefascineerd door een nieuwe interventietechniek: EFT. EFT staat voor Emotional Freedom Techniques en deze omschrijving zegt precies wat het doet: negatieve emoties neutraliseren, zodat we ons weer emotioneel vrij kunnen voelen. Aanvankelijk gebruikte ik EFT als zelfhulpmethode, maar al snel zag ik de waarde van deze simpele maar effectieve methode voor mijn coachees. In ruim zes jaar tijd heb ik honderden coachees geholpen met EFT, inmiddels bijna 50 professionals opgeleid in EFT en verschillende Masterclasses georganiseerd om EFT onder de aandacht te brengen. Begin 2011 kwam bij uitgeverij Het Spectrum mijn eerste boek uit: 'Innerlijke rust met EFT'.

Waar komt EFT vandaan?

Nieuwe interventiemethoden ontwikkelen zich doorgaans niet aan de schrijftafel van de wetenschapper. Zij ontwikkelen zich in de praktijk door creatieve en inventieve geesten, die 'out of the box' denken combineren met experimenteren. Toeval speelt hierbij ook een rol; iemand besluit in een opwelling 'iets' te doen en dat blijkt te werken. Wanneer deze methode onder diverse omstandigheden in de praktijk effectief blijkt, raakt de wetenschap geïnteresseerd. Zo is het ook met EFT gegaan.

Voorloper van EFT is TFT (Thought Field Therapy) van dr. Roger Callahan. Een coachee met extreme watervrees deed Callahan besluiten om een onconventionele interventie toe te passen, aangezien de gangbare methoden geen resultaat hadden. Hij liet de coachee kloppen op een acupunctuurpunt, dat volgens hem correspondeerde met de emotie 'angst'. Na enkele seconden verdween de watervrees van de coachee voorgoed als sneeuw voor de zon.

Gary Craig was leerling van Callahan en ontwikkelde het idee van Callahan tot een simpel maar

effectief basisprotocol en noemde het EFT. Craig, ooit opgeleid tot ingenieur aan Stanford University, was pionier in het veld dat tegenwoordig Energie Psychologie genoemd wordt. Hij gaf vele seminars en nodigde psychologen, psychiaters en therapeuten uit om deel te nemen en samen met hen te ontdekken welke mogelijkheden EFT kon bieden. Hij deed live-sessies voor een groot publiek en bracht deze sessies uit op video en DVD om zo EFT wereldkundig te maken. In korte tijd ontwikkelde zijn website zich tot de bibliotheek van EFT; een database met honderden casestudies van therapeuten over de hele wereld. In juni 2010 is Craig gestopt met zijn intensieve activiteiten voor EFT. De website werd overgedragen aan Dawson Church. Church werkte al langer met Craig samen en zet zich vooral in om EFT wetenschappelijk op de kaart te zetten. Inmiddels komt onderzoek naar EFT op gang, vooral naar de effecten van EFT bij angststoornissen en trauma, PTSD (Post Traumatisch Stress Syndroom), fobieën, depressie, pijn en fysieke klachten, verslavingen en het verbeteren van sportprestaties.

Hoewel deze lijst zeer divers lijkt, hebben de aspecten erop een overeenkomst: de basis van deze klachten komt voort uit spanning en stress. Voor coaches is het interessant om te weten dat EFT inzetbaar is voor alle klachten die te maken hebben met negatieve spanning. Ook bijvoorbeeld negatieve overtuigingen, een laag zelfbeeld, faalangst, perfectionisme en stressgerelateerde fysieke klachten vallen hieronder. Angst voor spreken in het openbaar, werkdruk, conflicthantering, angst om beslissingen te nemen, verzuim door migraine of andere fysieke klachten, burn-out en stress, zijn allemaal problemen die vaak bij de coach terecht komen. EFT kan in alle situaties ingezet worden.

Hoe werkt EFT?

EFT is een klopprotocol waarbij de aandacht zich richt op een specifieke klacht. Je meet allereerst met behulp van SUD-levels de mate van stress (op de schaal van 0 tot 10) die de klacht bij de coachee of coachee oproept. SUD staat voor Subjective Units of Distress en geeft dus een subjectieve waarde aan de mate waarin de coachee de spanning beoordeelt. Dan volgt er een opstartzin, waarbij de klacht wordt benoemd en de persoon zichzelf positief bekrachtigt ("ik accepteer mezelf precies zoals ik ben"). De coachee beklopt een aantal acupunctuurpunten op gezicht, lichaam en hand terwijl hij de klacht herhaalt. Vervolgens meten we de SUD-levels weer en herhalen de klopprondes totdat de waarde 0 is.

Uit de praktijk blijkt de combinatie focus (psychologie) en acupunctuur (energie) in staat te zijn om negatieve emoties op te lossen. Het lijkt dat door te kloppen op specifieke acupunctuurpunten, terwijl we de aandacht richten op een specifieke klacht of herinnering, de emotie die gekoppeld is aan deze klacht of herinnering wordt geneutraliseerd. Hoe dit mechanisme is te verklaren, is nog niet definitief vastgesteld. Verklaringen richten zich op twee visies:

- Psychologische problemen zijn een body-mind interactie in het bio-energetische veld van het lichaam. Bio-energetica gaat ervan uit dat het lichaam reageert op elektrisch geladen deeltjes in en om het lichaam. Het grootste elektromagnetische veld van het lichaam is het hart. Door het energiesysteem te activeren middels het bekloppen van de meridianen, wordt direct een effect ervaren in het lichaam. Men vermoedt dat emoties een vorm van energie zijn, die wij als een gevoel waarnemen in ons lichaam. Vanuit die gedachtegang zou negatieve emotie gezien kunnen worden als verstoorde energie. Door het kloppen wordt de verstoring opgeheven.
- Het bekloppen van de meridianen via de acupunctuurpunten activeert de neurochemie in ons brein zodanig dat het pijn reduceert, de hartslag verlaagt, angst reduceert, het 'Fight, Flight, Freeze' systeem uitzet, het zenuwstelsel reguleert en een gevoel van kalmte genereert (o.a. Feinstein, 2008 en Wells, 2003). Onderzoek van dr. Jack Rowe op de effecten van EFT op stress (2005) wees uit dat bij 102 proefpersonen, die een workshop volgden bij Gary Craig, hun stresslevels significant waren afgenomen. Zelfs na een test zes maanden later ('follow-up') waren de stresslevels nog steeds verlaagd in verhouding tot bij aanvang van het onderzoek.

Het meeste onderzoek naar EFT richt zich minder op de werking van EFT, maar meer op de gemeten effecten. Recent onderzoek in Schotland heeft de resultaten van EFT vergeleken met die van EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). EFT bleek net zo effectief te zijn voor de behandeling van PTSS als EMDR (oa. Theresea MCGoldrick, 2011).

Nu ben ik geen wetenschapper en vertrouw ik vooral op wat ik ervaar en voor mijn ogen zie gebeuren. Ik onderscheid een aantal mechanismes die het positieve effect van EFT bevorderen.

1. **Werken met taal.** Naast het bekloppen van de acupunctuurpunten wordt een opstartzin uitgesproken en kun je taal gebruiken om de essentie van de problematiek te raken. De woorden die gelinkt zijn aan het probleem kunnen direct toegang geven tot de gevoelswaarden van een coachee. Denk maar aan situaties waarin een specifieke uitspraak is gedaan die de coachee diep heeft geraakt: "Jij wordt nooit een goede dokter", "Je bent gewoon te dik" of "mamma houdt niet meer van jou als je dat doet". Ook de taal die een coachee voor zichzelf gebruikt, de interne dialoog, kan woorden bevatten die de deksel openen naar de gevoelswereld. Een specifieke omschrijving is belangrijk, woede kan net anders aanvoelen dan boosheid. Het is daarom van groot belang om de taal van de coachee te gebruiken en geen interpretaties te geven aan wat een coachee je vertelt.
2. **Visualisaties** zijn een belangrijk element om een herinnering op te halen en datgene wat de coachee 'ziet', gebruik ik om de associatie met de klacht te optimaliseren. Daarna kan de emotionele lading of spanning die daaraan gekoppeld is, geneutraliseerd worden. In feite zijn alle modaliteiten - zien, horen, voelen, ruiken en proeven - een hulpmiddel, een ingang om tot de emotionele lading te komen. Ook fysieke sensaties in het lichaam kunnen 'beklopt' worden, zoals plotselinge krampen of spanningen, omdat zij meestal in verband staan met de klacht.
3. **Intentie.** Een positieve intentie tot verandering is een voorwaarde voor de coachee om effect te resulteren. Is die intentie verstoord, dan moet de coach deze blokkade eerst opheffen met EFT. Deze manier van zelfsabotage wordt in de psychologie benoemd als Reverse Psychology (Psychologische Omkering). Men doet het tegenovergestelde van wat men eigenlijk wil: "ik wil afvallen, maar iets drijft me om steeds te gaan eten". De positieve intentie is niet alleen van de coachee afhankelijk, het EFT proces verloopt het beste bij een gezamenlijke intentie van coach en coachee, waarbij de intentie van de coach puur op de coachee en zijn/haar proces is gericht.
4. **Transformatie van gedachten en gevoelens.** Een blijvende verandering van de manier waarop wij iets ervaren is mijns inziens alleen mogelijk als dat gebeurt in het onbewuste, emotionele deel van ons bewustzijn. Enkel een cognitieve benadering zal niet snel tot transformatie leiden. Met EFT leiden we de coachee direct naar het emotionele onderbewuste. Niet zelden komen er herinneringen op, die lang vergeten waren; essentiële herinneringen die het laatste stukje van een puzzel kunnen zijn. Door in de gevoelslaag te werken, kan de coachee het eeuwige 'praten over' loslaten. Hij of zij heeft immers geen last van het verhaal of de herinnering, maar juist van de gevoelswaarde die dat teweeg brengt.
5. **Werken in het hier en nu.** De enige plek waar verandering kan plaatsvinden is het hier en nu. Er bestaat geen andere realiteit. Verleden en toekomst zijn een twist van onze gedachten. Willen we dus effect hebben met een interventie, dan zullen we onze coachee met zijn/haar klacht in het hier en nu moeten brengen. Met EFT meten we altijd de gevoelswaarden van het hier en nu. Niet wat we toen hebben gevoeld, toen Piet zei dat we op staande voet ontslagen waren, maar wat we nu voelen als we terug denken aan dat moment. Het opwekken van de herinnering of de toekomstige gebeurtenis wordt altijd gemeten in het hier en nu.

De rol van de coach in het EFT proces

Het EFT protocol is niet moeilijk te leren, iedereen kan dat. Wat is dan de toegevoegde waarde van de coach? In mijn ervaring is de coach de spiegel die nodig is om de coachee te helpen het licht te laten schijnen over zijn of haar blinde vlekken. Het is prachtig dat EFT de negatieve emoties oplost, maar daarvoor moeten we wel eerst naar die gevoelens toe bewegen. Wij hebben een natuurlijke neiging om pijn te vermijden. De coach kan ons dus daar brengen, naar het gebied waar de kern van ons probleem zich bevindt, zolang het ons niet te veel pijn doet. EFT biedt een aantal technieken om die pijn te verzachten. Technieken waarbij het basisprotocol op een andere wijze wordt toegepast. Daarnaast kan de coach bijdragen aan een veilig proces door: rapport te houden, altijd de coachee te volgen, de juiste vragen te stellen en liefde in te brengen voor de coachee, wat het probleem ook mag zijn.

De kracht van EFT ligt niet in een gestandaardiseerd protocol, maar meer in een flexibel en creatief proces dat de coach faciliteert waarbij de coachee centraal staat. De coachee past in de

meeste gevallen zelf EFT toe en kan ook met 'huiswerk' thuis verder oefenen met EFT. In die zin is EFT zowel een zelfhulpmethode als een professionele interventietechniek. De perfecte tool voor de coach, die er immers steeds van uitgaat dat de coachee zelf de sleutel heeft tot het succes.

Toepassing van EFT in het werkveld van de coach

Ervaring leert dat EFT voor veel klachten of problemen is in te zetten. In elk geval is elke klacht die gerelateerd is aan angst of stress geschikt om EFT op toe te passen. Coaches die werken met burn-out en stress coachees zullen veel baat hebben bij de inzet van EFT. Zo ook coaches die coachees ondersteunen op het gebied van welzijn. Performance coaching biedt mogelijkheden bij bijvoorbeeld angst voor het spreken in het openbaar of het verbeteren van prestaties. Voor loopbaancoaches ligt er een mogelijkheid om EFT in te zetten bij de verwerking van conflicten, verlies van werk of verzuimbeheersing. Commercieel gezien kan EFT faalangst reduceren bij salesmanagers of andere doelgroepen waarbij output belangrijk is.



Yvonne Toeset is eigenaar van EQlibre, NOBCO/ EMCC European Master Practitioner Coach en schrijfster van het boek 'Innerlijke rust met EFT'. Dit zelfhulpboek beschrijft de methode, leert de lezer stap voor stap EFT en staat boordevol voorbeelden uit de praktijk.

'Innerlijke rust met EFT'. Uitgeverij Het Spectrum. www.innerlijkerustmeteft.nl

Bronnen:

- Wells, S., Polglase, K., Andrews, H.B., Carrington, P., Baker, H.A. (2003): *Evaluation of a meridian-based intervention, Emotional Freedom Techniques (EFT) for Reducing Specific Phobias of Small Animals*. Journal of Clinical Psychology, 2003 Vol. 59 (9), p943-966
- Church, D. (2009): *The Effect of EFT (Emotional Freedom Technique) on Athletic Performance: A Randomised Controlled Blind Trial*. Open Sports Sciences journal.
- Church, D. (2009): *Je Geniale genen*. Ankh-Hermes
- Lipton, B. PhD. *The Biology of belief* (2005). Mountain of Love/ Elite Books
- Feinstein, D. & Eden, D. (2005): *The Promise of Energy Psychologie*. Penguin

Meer informatie over wetenschappelijk onderzoek naar EFT: www.eftuniverse.com

©Copyright Stichting NOBCO Postbus 1167 3860 BB Nijkerk 033-2473428 E-mail: info@nobco.nl

Het e-Magazine is een uitgave van de NOBCO. Aan de samenstelling en de inhoud van deze nieuwsbrief wordt de uiterste zorg besteed. NOBCO aanvaardt geen aansprakelijkheid voor de juistheid of volledigheid hiervan, dan wel voor de directe of indirecte gevolgen van handelen of nalaten op basis van deze uitgave. © NL 2012.