

Spiritualiteit
voor beginners

EFT voor beginners

Praktische gids voor het verminderen
van dagelijkse stress door tapping

Gabriëlle Rutten

Kan ik alles zelf aanpakken met wat ik in dit boek over EFT leer?

Met EFT kun je allerlei vormen van stress en stressgerelateerde klachten zelf aanpakken. Toch is het niet verstandig om op eigen houtje zware trauma's of heftige gebeurtenissen aan te pakken; daarvoor is meer begeleiding nodig dan je met dit boek kunt leren. Laten we daarom bij het begin beginnen. Iedereen heeft elke dag meerdere momenten die stressvol zijn. Laat je verrassen door hoeveel lichter en vrijer je je voelt als je deze dagelijkse stress aanpakt met de oefeningen in dit boek. Als dat goed gaat, kun je een stap verder gaan en ook werken aan stressvolle herinneringen. De uitleg voor beide vind je in dit boek.

EFT werkt altijd, maar soms duurt het even voordat je effect merkt - het is belangrijk dat je het echt toepast en volhoudt. Hoelang? Dat verschilt per persoon, maar als je met jezelf

afspreekt dat je de komende 6 tot 8 weken dagelijks iets doet met EFT, kan er veel veranderen. Ik nodig je dan ook uit om dit boek te gebruiken om EFT als een nieuw, krachtig zelfhulpmiddel in je leven te integreren. Ik zeg altijd: EFT hoort naast de tandenborstel te staan. Heb je een vieze smaak in je mond, dan poets je je tanden. Heb je een negatieve emotie, dan doe je EFT.

Veel succes!

Gabriëlle

Inhoud

Inleiding: Waarom moet ik op stress letten?	11
Over mij	17
Wat is EFT?	21
Hoe werkt EFT?	24
Wat maakt EFT uniek?	25
Hoe pas je EFT toe?	28
Is het effect van EFT blijvend?	29
Belangrijkste inzichten van hoofdstuk 1	30
Hoe werkt EFT?	33
Belangrijke basisprincipes	35
Het basisprotocol van Gold Standard EFT Tapping	57
Het basisprotocol van Optimal EFT	65
De vier manieren van werken voor het beste resultaat	74
VMVDD	77
Symptoom-EFT	82
Grote schoonmaak	85
Spoorzoeken	90
Belangrijkste inzichten van hoofdstuk 2	94

Wat levert EFT mij op?	97
Wat is een realistische verwachting?	100
Psychische klachten beter begrijpen voor meer resultaat	108
Lichamelijke klachten beter begrijpen voor meer resultaat	121
Vergeving speelt een essentiële rol	132
Als EFT niet lijkt te werken	134
In vier stappen goed starten met EFT	138
Tips voor chronische stress en paniekaanvallen	141
Belangrijkste inzichten van hoofdstuk 3	146

Wat als iedereen EFT zou doen? 149

Een woord van dank 156

Register 158



Inleiding:

Waarom moet ik op stress letten?



**Jouw reactie
bepaalt of stress
een probleem is.**

Stress verwijst naar de situatie, gebeurtenis of omstandigheden die spanning, druk of ongemak veroorzaken. Dit kan van alles zijn, zoals een deadline op het werk, financiële problemen, ziekte of zelfs positieve gebeurtenissen zoals een bruiloft of promotie. Stress is in feite de externe prikkel of uitdaging die je geest en je lichaam onder druk zet.

De stressreactie is hoe je geest en je lichaam reageren op die stress. Wanneer je met een stressvolle situatie wordt geconfronteerd, activeert je lichaam automatisch een reeks fysieke en hormonale reacties. Dit noemen we de vecht-of-vluchtreactie en omvat een verhoogde hartslag, versnelde en hoogzittende ademhaling, spierspanning en de afgifte van hormonen zoals adrenaline en cortisol. Deze reactie is bedoeld om je lichaam klaar te maken om snel te handelen bij gevaar of uitdaging.

Als vechten of vluchten niet mogelijk is of niet lukt, kan de verstarreactie optreden: bij deze reactie 'bevriest' je lichaam, waardoor je tijdelijk niet kunt bewegen of tijdelijk niets voelt. Het doel van de verstarreactie is om 'onzichtbaar' te blijven voor het gevaar of om de situatie mentaal te overbruggen doordat je minder voelt als je bevroren bent. In het eerste geval beweeg je niet, zodat je geen aandacht trekt. In het tweede geval voel je niets, waardoor je bijvoorbeeld weg kunt

komen om jezelf in veiligheid te brengen. De verstarreactie kan heel kort duren (een fractie van een seconde) of juist veel langer aanhouden. De kortere reactie kun je met de kennis uit dit boek goed aanpakken. De langere en meer uitgesproken verstarreacties hangen vaak samen met trauma en zijn niet geschikt om zelfstandig aan te pakken.

De stressreactie kan zowel fysiek als mentaal spanning veroorzaken en ontstaat wanneer je het gevoel hebt dat de eisen van een situatie hoger zijn dan je vermogen om ermee om te gaan. Acute stress is niet erg omdat die je lichaam snel energie geeft om te handelen in (vermeende) spannende of gevaarlijke situaties. Maar chronische stress, die lang aanhoudt of vaak terugkomt, kan schadelijk zijn en zorgen voor allerlei lichamelijke klachten en ziekten.

Je kunt in veel situaties stress ervaren, of dat nou relatieproblemen, angstige momenten, paniekaanvallen, een laag zelfbeeld of lichamelijke klachten zoals hoofdpijn of rugpijn zijn. Wanneer je op een stressvolle situatie reageert, noemen we dat een stressreactie. Als je meerdere keren aan dezelfde soort stresssituatie wordt blootgesteld, dan wordt je reactie daarop onbewust gedrag. Dit gedrag wordt dan automatisch aangestuurd als iets je (onbewust) herinnert aan eerdere ervaringen. Zonder dat je het doorhebt, reageer je dus vaak vanuit je verleden op situaties in het heden.

Je brein speelt hier een grote rol in. Je rechterhersenhelft werkt met beelden en haalt herinneringen op uit het verleden, die je brein ziet als de werkelijkheid van nu. Dit kan zowel positieve als negatieve reacties oproepen. Een fijne herinnering geeft een gevoel van ontspanning, maar een negatieve herinnering activeert je stressreactie. Als je nu aan iemand denkt die je een compliment geeft, zul je minder stress ervaren dan wanneer je nu denkt aan iemand die kritiek op je heeft. Op korte termijn is deze stressreactie meestal geen probleem, omdat ze je de energie geeft om te handelen. Maar als je stressreactie steeds aangaat, dan kan ze chronisch worden. Chronische stress, die lang aanhoudt of vaak terugkomt, is slecht voor je gezondheid en kan leiden tot allerlei klachten, zowel mentaal als fysiek.

Onderzoek laat zien dat chronische stress vaak een belangrijke oorzaak is van lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn, buikpijn of complexere problemen zoals prikkelbaredarmsyndroom, psoriasis en astma. Om deze klachten aan te pakken, is het belangrijk de onderliggende oorzaken van je stress te herkennen en op te lossen. Alleen praten over je problemen, en dus snappen wat jou stress geeft, is vrijwel nooit genoeg. Je moet teruggaan naar de momenten waarop je hebt geleerd op een bepaalde manier te reageren, zodat je deze automatische patronen kunt doorbreken. En dat is precies waar EFT je kan helpen. Met EFT kun je leren de link tussen stressvolle

herinneringen en automatische reacties te verbreken, waardoor je meer controle krijgt over hoe je in stressvolle situaties reageert.

Kortom, door je chronische stress en negatieve patronen aan te pakken, kun je zowel je mentale als je fysieke gezondheid verbeteren en in een staat van emotionele vrijheid door het leven gaan.



Wat is EFT?



**EFT is een
verbazingwekkend
effectieve manier
om stress aan te
pakken.**

EFT (Emotional Freedom Techniques) werd in de jaren 90 ontwikkeld door Gary Craig. Het combineert elementen uit verschillende disciplines, zoals kinesiologie (studie van beweging en balans van het lichaam), acupressuur en cognitieve therapie. Het is een krachtige methode voor het bereiken van emotionele vrijheid en het herstellen van balans in je leven. EFT is erop gericht de emotionele lading van traumatische gebeurtenissen en negatieve herinneringen te neutraliseren door de stressreactie los te koppelen van deze herinneringen. Dit zorgt ervoor dat je zulke herinneringen op een neutrale of zelfs positieve manier kunt benaderen. Dat draagt bij aan een ontspannen en evenwichtig leven. Steeds meer wetenschappelijk onderzoek bevestigt de effectiviteit van EFT, met name in het verminderen van stress en trauma. Hierdoor wordt EFT erkend als een waardevol hulpmiddel voor het bevorderen van emotioneel welzijn en psychische veerkracht.

De term 'Emotional Freedom Techniques' is meervoudig omdat er twee officiële methoden zijn: de klopvariant en de meditatievorm. De klopvariant, die sinds 1995 beschikbaar is, wordt sinds 2011 aangeduid als *Gold Standard EFT Tapping*. De nieuwste ontwikkeling, *Optimal EFT*, is sinds 2014 beschikbaar en richt zich op genezing door middel van meditatie. In hoofdstuk 2 gaan we hier dieper op in.

Gold Standard EFT Tapping = exposure en acupressuur
Optimal EFT = exposure en meditatie

Hoe werkt EFT?

EFT is een combinatie van emoties en gevoelens verwerken terwijl je herbeleeft wat er is gebeurd en tegelijkertijd zachtjes met je vingers klopt op een aantal acupressuurpunten¹ of mediteert (een soort *loving-kindness*-meditatie).² Je doet dit door een vervelend moment op een bepaalde manier te herbeleven; dat heet exposuretherapie. Exposure is een vorm van therapie waarbij je stap voor stap wordt blootgesteld aan datgene waar je bang voor bent of stress van krijgt. Bij elke ronde die je doet, wordt de stressrespons minder, waardoor de emotionele lading van de herinnering loskomt en de triggers hun effect verliezen. Je herhaalt de EFT-rondes totdat de stressrespons uitblijft en niet meer opgeroepen wordt. Als je EFT op de juiste wijze toepast, is het een verrassend milde techniek vergeleken met andere exposuretechnieken zoals EMDR.³ Bij EFT kun je heel

1 Acupressuurpunten zijn hetzelfde als acupunctuurpunten, alleen gebruik je druk (bij EFT is dat zachtjes kloppen) i.p.v. naalden die bij acupunctuur worden gebruikt.

2 Loving-kindness-meditatie gaat over het sturen van vriendelijkheid en compassie naar jezelf en anderen.

3 *Eye movement desensitization and reprocessing* (EMDR) is een behandelmethode die met name toegepast wordt bij mensen met posttraumatische stressstoornis en helpt om traumatische ervaringen te verwerken.

geleidelijk de laagjes van je emotionele reactie afpellen zodat het nooit te overweldigend wordt.

Het bijzondere aan EFT is dat je je vermogen om emoties te voelen niet verliest, maar dat de intense en vaak automatische reacties die voortkomen uit oude stress verdwijnen. Hierdoor kun je soortgelijke situaties in de toekomst op een rustige en evenwichtige manier beleven.

In plaats van telkens te worden overspoeld door emoties die door het verleden worden geactiveerd, helpt EFT om die automatische reacties te doorbreken. Je behoudt je natuurlijke emoties, zoals boosheid of verdriet, maar zonder de overmatige, onnodige stress die voortkomt uit oude ervaringen.

Wat maakt EFT uniek?

EFT onderscheidt zich van andere methoden doordat het zich direct richt op de emotionele wortels van een probleem, in plaats van alleen te focussen op gedrag of gedachten. Bij traditionele therapieën krijg je vaak inzicht in waarom je op een bepaalde negatieve manier reageert (en je stressreactie wordt geactiveerd). Hoewel dit inzicht waardevol is, lost het

de onderliggende stress niet op. Je reactie is namelijk automatisch geworden en gebeurt vanzelf in vergelijkbare situaties, omdat er een koppeling is ontstaan tussen een trigger (datgene wat je stressreactie uitlokt) en jouw stressreactie daarop. Als praten voldoende zou helpen, zouden de meeste mensen geen problemen meer hebben. We praten vaak genoeg over onze problemen met familie, vrienden, kennissen, collega's en therapeuten. We bespreken wat er is gebeurd, waarom het zo ging, wat we ervan vinden, en hoe we het liever anders zouden willen. Maar de volgende keer dat je in dezelfde of een vergelijkbare situatie komt, gaat je stressreactie toch weer aan, en vertoon je hetzelfde gedrag, met dezelfde soort emoties, gevoelens en lichamelijke reacties.

BEGRIJPEN WAAR JE LAST VAN HEBT LOST HET PROBLEEM NIET OP.

In mijn praktijk hoor ik vaak mensen zeggen: 'Ik heb jarenlang over mijn problemen gepraat. Ik snap precies wat er is gebeurd en wie welke rol speelde, maar ik heb er nog steeds last van!'

Als dat zo is, dan is het tijd voor EFT!

Heb je het gevoel dat je leven geleid wordt door angst en stress? Heb je moeite met dingen loslaten? Dan is de methode van *Emotional Freedom Techniques* (EFT) misschien wel iets voor jou. EFT helpt je om angst en stress te behandelen door middel van een kloptechniek, ofwel 'tapping'. Met behulp van eenvoudige stappen ontkoppel je de stressrespons van je ervaringen, waardoor oude gebeurtenissen geen negatieve invloed meer op je hebben. Gabriëlle Rutten helpt je om EFT eenvoudig toe te passen en jezelf te bevrijden van stress, angst en trauma's. Een toegankelijk en praktisch boek om dagelijkse stress te verminderen en emotionele vrijheid te ervaren.

Gabriëlle Rutten is arts (n.p.) en heeft al ruim twintig jaar een eigen praktijk, waarin zij uitsluitend met EFT werkt bij het oplossen van stressgerelateerde klachten.

'Als ik iets eerder had willen weten, is het alles wat Gabriëlle me heeft geleerd. Ik durf te zeggen dat het mijn leven veranderd heeft.' - MARIAN MUDDER



9 789043 937818

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 728
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen