

EFT



EFT staat voor Emotional Freedom Techniques. In Nederland is het ook bekend als EVT (Emotionele Vrijheid Technieken). Hoe het precies werkt, daar zijn de meningen over verdeeld. Maar ik durf wel te zeggen dat er veel mogelijk is met EFT. Er is niet voor niets een hele groep mensen mee bezig.

Gary Craig

EFT is ontwikkeld door Gary Craig. Hij heeft ook een website vol informatie:
www.emofree.com

Verder vind je op YouTube een leuke introductievideo van hem (zoek met EFT en Gary Craig). Zo ziet de video eruit:



Wanneer EFT?

Het is methode waarbij op bepaalde acupunctuurpunten getikt wordt, waarbij men zich concentreert op een lichamelijk of geestelijk probleem. Dat probleem kan zeer divers van aard zijn. Om enkele voorbeelden te geven: hoofdpijn, vliegangst, verdriet over een scheiding, een trauma, vermoeide spieren, een pijnlijke onderrug, een koude plek tussen de schouderbladen.

EFT kan snel werken. Zo is het bijvoorbeeld niet ongebruikelijk dat binnen een half uur een fobie van vele jaren opgelost is. Maar het is ook mogelijk dat je verschillende sessies moet houden en elke keer iets meer van het probleem afknabbelt.

Experimenteer!

De basis van EFT is gemakkelijk te leren (ik leg het je hieronder uit), waarna men er zelf volop mee kan experimenteren. Wees niet bang, probeer de techniek uit op wat je dwars zit, en ervaar of je progressie ziet. En echte fouten kan je er bijna niet mee maken. In dit document leg ik de korte versie van EFT uit. Er is een langere versie, maar vaak vinden mensen die onnodig complex.

Kijk ook eens op YouTube, daar staan heel veel EFT video's op tegenwoordig. Soms gebruikt men andere punten dan ik hier heb beschreven (ook hier is men volop aan het experimenteren).

Therapeut?

Soms kan het nuttig zijn de hulp van een goede EFT-therapeut in te roepen. Bijvoorbeeld, om samen te ontdekken wat er werkelijk achter bepaalde problemen zit en welke aspecten een rol spelen. Maar meestal kom je zelf een heel aardig eind.

De Basisprocedure (korte versie)



Stap 1

Bepaal voor **welk concreet probleem** je EFT wilt doen. Benoem dit probleem (als voorbeeld nemen we vliegangst). Waar hieronder “*vliegangst*” staat, moet je natuurlijk je eigen probleem invullen. Dat kan iets fysieks zijn (zoals een pijnlijke schouder), maar ook iets geestelijks (zoals een fobie, trauma of verslaving – denk aan een rookverslaving, angst voor spinnen, het verlies van een geliefde of een afschuwelijke ervaring die je gehad hebt).

Leef je een beetje in (stel je bijvoorbeeld voor dat je in een vliegtuig zit dat zo op gaat stijgen), en bepaal dan op een **schaal van 0 tot 10** hoe ernstig je probleem dan zou zijn (hier: 0 = geen angst en 10 = maximale angst). Wanneer je een bijvoorbeeld een fysiek probleem neemt (zoals rugpijn) kan je denken aan hoe erg het soms is, of misschien heb je op dat moment rugpijn en dan schat je in hoe erg het op dat moment is (0 = geen pijn, 10 = erg veel pijn).

Stap 2

Breng de topjes van de vingers van 1 hand bij elkaar, tik daarmee stevig op het **karatepunt** van je andere hand (dat is het punt op je hand waarmee je bij karate een plankje zou doorslaan). Daarbij zeg je drie keer de volgende zin:

“Alhoewel ik [“erg bang ben om te vliegen”], accepteer ik mezelf volledig en totaal.”

Begin dus met “*Alhoewel*”, omschrijf dan je probleem in je eigen woorden, en zeg als laatste “*accepteer ik mezelf volledig en totaal*”. Je eigen omschrijving van het probleem kan steeds iets anders zijn. Je hoeft zeker niet elke keer precies dezelfde woorden gebruiken.

Het maakt niet uit met welke hand je tikt, en op welk karatepunt je tikt (links of rechts is allebei prima). Ook bij de vervolgpunten kan je met je rechterhand de linkerkant van je lichaam aflopen, of met je linkerhand de rechterkant aflopen. Kies wat gemakkelijk is voor je.

Stap 3

Tik achtereenvolgens met de toppen van je vingers **de volgende punten** 7-8 keer snel achter elkaar, terwijl je hardop zegt: “*mijn vliegangst*”.

- Bovenop het hoofd (gebruik alle vingers)
- Het begin van een wenkbrauw (aan de neuskant, gebruik 2 vingers)
- Op het bot net naast het oog (gebruik 2 vingers)
- Op het bot midden onder het oog (gebruik 2 vingers)
- Tussen neus en bovenlip (gebruik 2 vingers)
- Midden tussen onderlip en kin (gebruik 2 vingers)
- Waar sleutelbeen en borstbeen bijeenkomen (gebruik alle vingers of een vuist)
- Onder de arm (ongeveer 10 cm onder oksel, ter hoogte van de tepel ongeveer)

Stap 4

Kijk naar de score (0 – 10) voor je probleem, en kijk of de score naar beneden gegaan is. **Herhaal Stap 3 en 4**, en kijk hoe dicht bij 0 je kan komen.

Samenvatting Basisprocedure (korte versie)

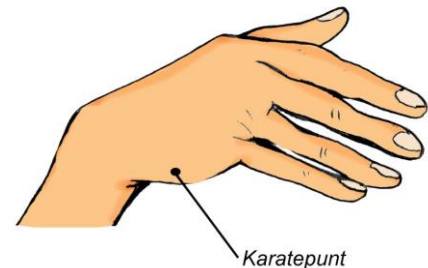
Stap 1

Bepaal voor **welk probleem** je EFT wilt doen. Maak je probleem zo concreet mogelijk. Bepaal op een schaal van 0 tot 10 hoe ernstig je probleem is.

Stap 2

Tik met alle vingers van je hand op het **karatepunt** terwijl je zegt:

“Alhoewel ik [---- “omschrijf hier je probleem in je eigen woorden” ----], accepteer ik mezelf volledig en totaal.”

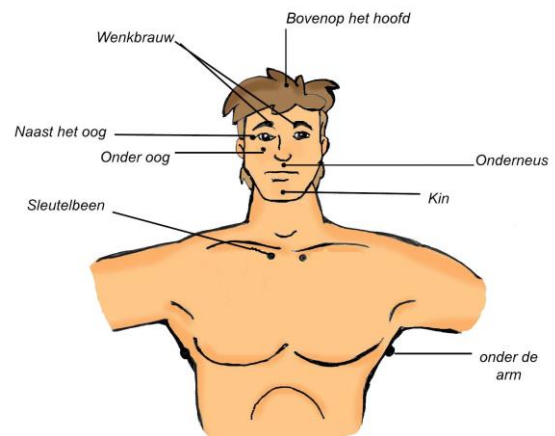


Het maakt niet uit met welke hand je tikt, en op welk karatepunt je tikt.

Stap 3

Tik achtereenvolgens **deze punten** 7-8 keer snel achter elkaar, terwijl je hardop je probleem benoemd (zoals “mijn vliegangst”).

- Bovenop hoofd (gebruik alle vingers)
- Begin wenkbrauw (gebruik 2 vingers)
- Naast oog (2 vingers)
- Onder oog (2 vingers)
- Onder neus (2 vingers)
- Op kin (2 vingers)
- Op sleutelbeen (alle vingers of een vuist)
- Onder de arm (2 of alle vingers)



Stap 4

Kijk naar de score (0 – 10) voor je probleem, en kijk of de score naar beneden gegaan is. **Herhaal Stap 3 en 4**, en kijk hoe dicht bij 0 je kan komen.

Kom later die dag of week terug naar je probleem, en kijk waar je nu staat. Herhaal de hele procedure wanneer dat nodig is (soms komen andere aspecten van een probleem naar boven waar je toen niet direct aan gedacht had).

Er is ook een langere versie van EFT. En er zijn enkele variaties mogelijk op hoe je deze kortere EFT procedure precies doet.

Veel succes

Dick Kuiper
Buteyko Therapeuten Nederland