

ZIJN

(een leven met weinig beperkingen)



of



A-ZIJN

(een leven met véél beperkingen)

Door Herman van Boxtel (met ondersteuning van Ellen Langen)

**Als ik blijf kijken zoals ik altijd heb gekeken,
blijf ik denken zoals ik altijd heb gedacht.**

**Als ik blijf denken zoals ik altijd heb gedacht,
blijf ik geloven zoals ik altijd heb geloofd.**

**Als ik blijf geloven zoals ik altijd heb geloofd,
blijf ik doen zoals ik altijd heb gedaan.**

**Als ik blijf doen zoals ik altijd heb gedaan
blijft mij overkomen wat mij altijd overkomt.**

(Schrijver onbekend)

Inleiding

Naar mijn gevoel komen we als mens op deze wereld met een doel: we willen graag leren wat het betekent mens te zijn, in al onze eigenheden. Ieder van ons legt daarvoor zijn eigen unieke levensweg af. Op die levensweg worden we geconfronteerd met personen en gebeurtenissen die ons raken, vaak op een liefdevolle, maar ook nogal eens op een pijnlijke manier. De kunst is inzicht te krijgen in de boodschap die hierin verborgen ligt, om zicht te kunnen krijgen op wat het leven ons eigenlijk wil vertellen. Bij de wortels van onze nare gevoelens en aandoeningen ligt het antwoord. Hoe meer inzicht we krijgen in onszelf, in ons levensverhaal en in de manier waarop je dat kunt vertalen naar de toekomst toe, hoe gelukkiger we kunnen zijn.

De aanleiding om mijn ervaringen op papier te zetten, is de behoefte om mensen kennis te laten nemen van mijn ervaringen. Ik wil hen iets aanreiken, om niet net als ik een jarenlange worsteling door te moeten maken om van hun problemen af te komen, en om ze ervan te overtuigen dat de mogelijkheid echt bestaat om er in een betrekkelijk korte tijd vanaf te komen. Persoonlijk heb ik een uitputtende strijd gevoerd met mijn meervoudige fobie en angststoornissen. De jarenlange therapie die mij werd geboden binnen de zorgverlening van die tijd (naar mijn idee grotendeels nog gelijk aan die van nu) was bepaald geen bevredigend antwoord op mijn problemen, wat helaas voor heel veel mensen geldt. Een lange zoektocht volgde, waarin ik verschillende reguliere en een lange lijst aan alternatieve therapieën heb uitprobeerd. Bij toeval kwam ik zo'n 10 jaar geleden in aanraking met EFT¹ (Emotional Freedom Techniques), wat een ommekeer in mijn leven teweeg bracht. In een relatief korte tijd verdwenen de klachten waar ik jarenlang mee had geworsteld. Het behoeft geen betoog, dat ik na deze bijzondere, positieve ervaring niet alleen heel enthousiast was over EFT, maar vanaf dat moment ben ik - met dikwijls een verrassend snel resultaat - EFT en nadien ook TAT² bij andere mensen gaan toepassen voor vele uiteenlopende problemen. Helaas hebben nog heel veel mensen geen weet van EFT en TAT, twee uiterst effectieve methoden die

vallen onder de noemer Energie Psychologie. De zoektocht die ik in mijn leven heb afgelegd, heeft mij inzicht gegeven in de diverse processen die zich erin hebben aangediend. De wet van “Oorzaak en Gevolg” is, na al mijn ervaringen met personen en methoden die voorbij gingen aan de oorzaak van het probleem en niet verder kwamen dan pure symptoombestrijding, voor mij de leidraad geworden voor de woorden die ik aan het papier heb toevertrouwd. Als je wilt kun je, nadat er bij het lezen van dit stuk wellicht iets bij je aangeraakt is en het je herkenning en vertrouwen geeft, aan de slag gaan, in een poging je leven beter op de rit te krijgen. EFT en TAT verhogen de kans van slagen daarbij werkelijk enorm. En een goed en snel hulpmiddel om je problemen aan te pakken in combinatie met EFT en/of TAT zijn de Vragenlijsten helemaal aan het eind van dit artikel. Voordat je echter met EFT/TAT aan de gang gaat, is het raadzaam om kennis te nemen van de disclaimer die zich op de allerlaatste pagina bevindt.

Bij de opzet en samenstelling van dit geheel heeft Ellen Langen (www.lll-eft.nl, post@lll-eft.nl) een belangrijke inbreng gehad. Ik ben haar veel dank verschuldigd voor het vele werk dat zij, zowel inhoudelijk als taalkundig, in de vorm van talloze correcties en aanpassingen, voor mij heeft verzet.

Zijn of A-zijn

Je kent ongetwijfeld één of meerdere van de volgende woorden:

| | | | |
|----------------------|--|-----------------------|---------------------------------------|
| Synchroon | - gelijklopend/gelijktijdig | Asynchroon | - niet gelijklopend/niet gelijktijdig |
| Symmetrisch | - gelijk van vorm | Asymmetrisch | - ongelijk van vorm |
| Seksueel | - geslachtelijk | Aseksueel | - geslachtsloos |
| Sociaal | - met sociaal besef | Asociaal | - zonder sociaal besef |
| Symptomatisch | - met betrekking tot een bepaald ziekte verschijnsel | Asymptomatisch | - zonder ziekteverschijnselen |

Al deze woorden laten zien dat als je vóór het oorspronkelijke woord een A plaatst, het ineens het omgekeerde betekent (dat komt uit het Grieks). “Zijn” is een natuurlijke gesteldheid, waarin het leven heel harmonisch en inspirerend is. Maar als je vóór het woordje “Zijn” een A plaatst, krijg je het woord A-zijn, wat een zuur levensmiddel is.

| | | | |
|-------------|---------------|---------------|---------------------------------------|
| Zijn | - jezelf zijn | A-zijn | - niet jezelf zijn (verzuurd zijn) |
|-------------|---------------|---------------|---------------------------------------|

Deze woordspeling is eigenlijk heel treffend. Als men vervreemdt van zijn oorsprong, wordt het leven - i.p.v. inspirerend en uitdagend - heel moeilijk en zwaar. Je verzuurt a.h.w., waardoor het zwaar aanvoelt, je hebt het gevoel dat je leven stroef verloopt.

Hoe raken mensen “aan de A-zijn”, vervreemd van hun oorsprong, van hun werkelijke Zijn?

Oliver James (klinisch kinderpsycholoog) geeft in zijn boek “Van je ouders moet je het hebben” een geweldig inzicht in de oorzaken hiervan. Hij ontwikkelde een blijvende belangstelling voor zowel wetenschappelijke feiten als theorieën aangaande onze nature (onze genen) en nurture (onze opvoeding en omgeving). Oliver James (een vertegenwoordiger van de “nieuwe psychologie”) is, gesteund door talloze onderzoeken, ervan overtuigd dat - in tegenstelling tot wat tot op heden al jaren door vele deskundigen (m.n. van de oude lichtung) wordt geopperd - slechts in beperkte mate de (erfelijke) genen de oorzaak van menselijk gedrag zijn, en juist in hoge mate de omstandigheden vanaf de conceptie tot het zesde levensjaar. Hij beschrijft in zijn boek op een heldere en duidelijke manier dat als er in die periode sprake was van enige vorm van geweld, ruzie, verwaarlozing, seksueel misbruik, psychische problemen van de ouders, van weinig aandacht, weinig empathie, etc., dit vervreemding van de oorspronkelijke natuur oplevert. Een vervreemding van “je eigenlijke Zijn”, met als tragisch gevolg een leven met verzuring en een aantal beperkingen tot agressie, verslaving, weinig zelfvertrouwen en zelfs suïcide toe.

De afhankelijkheid als kind

De manier waarop wij met tegenslagen omgaan wordt enorm beïnvloed door onze eerste ervaringen op dat gebied. Een baby die wacht op zijn voeding, die het uitschreeuwt omdat hij vastgehouden wil worden, die het te warm of te koud heeft, is extreem kwetsbaar. Hij is volslagen machteloos en overgeleverd aan de genade van zijn verzorgers. Omdat een kind voor zijn overleven dus volkomen afhankelijk is van zijn ouders, wil elk kind van nature zijn ouders behagen en is het al vanaf heel jonge leeftijd sterk gericht op het welbevinden van de ouders.

Dit betekent dat je je al heel jong aan het aanpassen bent, waardoor een onbewust proces van vervreemding van je natuurlijke ontwikkeling op gang komt. Iets wat ikzelf achteraf maar al te goed herken, maar het geldt voor zo goed als iedereen: dat iemand volledig ongeschonden door die vroege omstandigheden heen komt, doet zich helaas slechts bij uitzondering voor. Ga eens op je knieën zitten en kijk dan eens naar de wereld; dan zie je reuzen. Wat voor mogelijkheden heeft een klein kind als het fysiek wordt bedreigd of als er zelfs geweld wordt toegepast? Wat kan een klein kind als het verstoken blijft van de noodzakelijke verzorging en steeds weer met ge- en verboden geconfronteerd wordt? Een kind heeft geen schijn van kans tegenover zoveel machtsoverwicht. Als dit overwicht ook nog vergezeld gaat van de nodige ge- en verboden, dreigementen of soms zelfs fysiek geweld, is er geen uitweg meer voor zo'n kind. Het enige wat het kan is weglopen, maar een kind weet instinctief ook dat het alleen niet kan overleven en dus helemaal afhankelijk is van zijn opvoeder.

Wanneer het instinctieve, blinde vertrouwen van het kind wordt geschonden (wat vnl. plaatsvindt d.m.v. machtsmisbruik/verwaarlozing door perso(o)n(en) uit de omgeving), en daarmee de onschuld

en de vanzelfsprekendheid van hechting in het leven voor het kind wegvallen, heeft dat veelal tot gevolg dat het zich (meestal grotendeels onbewust) “ongevoelig maakt”, omdat het geen andere mogelijkheid voorhanden heeft om de pijn of het ongemak te ontlopen. Het kind heeft daarmee een basis voor de verdere overleving en die basis zal zich doorgaans bij herhaling blijven manifesteren, ook in het latere leven. Dit uit zich onder meer in situaties die voor de betrokkene op relevante wijze (on)bewust vergelijkbaar zijn met die uit de kindertijd. De herkenning brengt de negatieve emoties (die dus wel degelijk nog aanwezig zijn!) weer tot leven, oftewel: “triggert” ze, zoals het ook wordt genoemd. Als kinderen ouder worden, worden ze zich meestal wel bewust van de omstandigheden waar ze in verzeild zijn geraakt. Dit vindt op uiteenlopende manieren plaats.

Het effect van het gedrag van opvoeders op verdere ontwikkeling is voor de één misschien heel beperkt, maar voor een ander kan het dramatische gevolgen voor zijn/haar verdere leven hebben. Er bestaat inmiddels wetenschappelijk bewijs voor het feit dat vroege verwaarlozing van empathische zorg rechtstreeks in verband staat met latere levensproblemen, die men in onze huidige maatschappij zg. “medisch” is gaan benoemen en bij sommige symptomen in de gangbare psychiatrie dan ook al gauw als “(persoonlijkheids)stoornissen”⁴ beschouwt en benadert (deze etikettering heeft doorgaans nog meer ingrijpende negatieve gevolgen voor de mensen die het al zo moeilijk hebben). Het verschil tussen mensen met een “stoornis” en de rest is alleen dat bij de mensen met een “stoornis” het gebrek aan empathie³ vanuit de omgeving groter en langduriger was. De emotionele empathie van de toegewijde moeder is even wezenlijk voor het welzijn van de baby als voedsel voor zijn lichamelijke gezondheid is. Als we alleen gevoed en opgepakt worden als het haar uitkomt, worden we beroofd van onze eigen behoeften en ontwikkelen we onbewust een “nepzelf” omdat we ons machteloos en niet gewaardeerd/erkend voelen. Later in ons leven uit ons zwakke zelf zich eventueel in zware levensproblemen en als het extreem zwak is zelfs als een zg. “psychische aandoening”. Het gebrek aan empathie wordt in de eerste paar maanden op duizenden manieren vastgelegd, elke dag en in ontelbare kleine interacties. Het gevolg is een chronisch gebrek aan het vermogen om plezier te hebben dat we compenseren (in kindertijd geheel maar ook later voor een groot deel automatisch!) op een aantal manieren, waarvan er twee erg belangrijk zijn.

Hyperactiviteit

De eerste is: “heel gespannen worden”. In deze hyperactieve toestand zijn we als baby opgesloten in een staat van opletend bewustzijn en alerte waakzaamheid, hoe moe we ook zijn. Onze activiteiten verlopen misschien sneller en gaan gepaard met een overdreven gevoeligheid voor geluiden en andere prikkels. We kunnen ons overgeven aan herhaald ritmisch gedrag zoals wiegen of zuigen. Er kan spierspanning, stijfheid, onbuigzaamheid van de rug en het lichaam optreden en onze bewegingen kunnen vergezeld gaan van een overdreven intensiteit en spierkracht. Onze ademhaling is versneld, onze polsslag gaat als een razende tekeer en we proppen ons eten haastig naar binnen. Dit zijn indicaties voor de wanhoop die we voelen vanwege het gebrek aan plezier in ons leven. Die

kunnen de voorbode zijn van een reeks ernstige problemen later in onze jeugd en in nog latere fasen van ons leven, variërend van verslavingen tot eetstoornissen. Zo kan dit gedrag een voorbode zijn van toekomstige hyperactiviteit (ADHD). Onderzoek heeft aangetoond dat de gemoedstoestand van de (overbelaste) moeder al tijdens de zwangerschap van grote invloed is op het risico dat haar kind loopt om hyperactief te worden. Bij een onderzoek onder zeventuizend gevallen bleken kinderen met een moeder die angstig was geweest aan het eind van haar zwangerschap twee keer zo vaak met dat probleem te kampen hebben als kinderen van wie de moeder het geluk had gehad de zwangerschap op ontspannen wijze te kunnen doorbrengen.

Depressiviteit

Een tweede manier is: “passieve hulpeloosheid”. Het plezier waarvan de baby verstoken blijft, kan ook worden gecompenseerd door het tegenovergestelde van hyperactiviteit: het “je depressief in jezelf terug trekken”, een passieve hopeloosheid. Geconfronteerd met extreem ongevoelige zorg vallen we als baby terug op ons lichaam in een laatste wanhoopspoging om een bron van voldoening te vinden: wiegen, draaien met het hoofd, krassen over de huid of masturbatie, om maar *iets* te voelen. Omdat we daarna nog steeds niet voldaan zijn, trekken we ons helemaal terug uit de wereld en worden we suffig, ongevoelig voor prikkels, slap en zwak; onze ademhaling is oppervlakkig en langzaam en we zijn onwillige, weinig enthousiaste eters. Gedroogde tranen liggen op een verstrakt, uitdrukkingloos en afgewend gezicht. We ontwijken een herhaling van de pijn, met als oorzaak de ongevoelige, niet empathische manier waarop de verzorger met ons omgaat, door zelf heel ongevoelig te worden.

Deze twee manieren om met een gebrek aan vreugde om te gaan - hyperactiviteit en depressiviteit - worden in de babyhersenen neergelegd als elektrische en chemische patronen. Hiermee wordt, net als in een computer-programma, de kans op problemen, vaak in de vorm van aandoeningen van allerlei aard, in het latere leven gecreëerd. Door de recente ontdekkingen is echter duidelijk dat de neurologie van een baby alsnog kan veranderen, net zoals een programma herschreven kan worden.

“Zwak zelf”

Met de juiste ervaringen kunnen de instructies voor wat het kind van het leven kan verwachten ten goede veranderen, omdat de hersenen een orgaan zijn dat gedurende iemands gehele leven zeer gevoelig blijft voor de omgeving. Een dergelijk bijsturen is in de praktijk bij kinderen echter eerder uitzondering dan regel. In de meeste gevallen zijn de gevolgen van een niet - empathische vroege zorg nog tientallen jaren waarneembaar. Het leidt vaak tot een persoon die zich lichamelijk en/of geestelijk niet volledig ontwikkeld heeft (in termen van psychiatrie dus “een gestoorde persoonlijkheid”), wat dan vaak als een “zwak zelf” wordt gezien/bestempeld. Onze integriteit is breekbaar en om ons staande te houden, gebruiken we primitieve mentale mechanismen. Geconfronteerd met de “volwassen” realiteit grijpen we terug op kinderlijk gedrag (onze

automatische piloot). Hoewel we in de meeste opzichten “normale” grote mensen lijken, zijn we op andere meer of minder goed verborgen vlakken nooit opgegroeid. Alleen al wat dat betreft is het gebruik van EFT¹ (zoals je verderop wellicht duidelijk wordt) bij kinderen een absolute aanrader.

Hoe uit zich een tekort aan empathie?

Een gebrek aan complimenten, aan onvoorwaardelijke liefde, aan eenvoudige warmte en affectie in de eerste levensjaren (oorzaak), is een recept gebleken voor een gebrek aan zelfrespect (gevolg). De manier waarop er de eerste drie jaar voor je werd gezorgd is nog steeds van invloed op de relaties die je nu aangaat. De zorg die we kregen op de leeftijd tussen zes maanden en drie jaar (oorzaak) bepaalt grotendeels of we veilig of onveilig gehecht zijn (gevolg). Een gebrek aan emotionele responsiviteit, de fysieke afwezigheid van de verzorger op deze leeftijd, of een combinatie van die twee (oorzaak), leidt tot een staat van “angst dat de verzorger emotioneel niet beschikbaar is” (gevolg). Die angst duurt voort tot in de jaren dat we verder opgegroeid zijn en wordt ook nog gevoed door de intieme verbintenissen die men later aangaat. Wanneer onze behoefte aan hechting vroeg in ons leven niet wordt vervuld (oorzaak), blijven we eeuwig in het hechtingsverlangen steken en zijn we niet in staat om te ontspannen en erop te vertrouwen dat alles goed komt (gevolg). Onveilig gehechte mensen zijn onbewust bang in de steek gelaten of afgewezen te worden door hun naasten (gevolg), omdat dat in hun jeugd is gebeurd (oorzaak). Omdat ze ooit hebben ervaren, en zodoende onbewust op hun interne taperecorder, genaamd “onderbewustzijn”, hebben vastgelegd dat hun naasten zich op een bepaalde manier gedragen (oorzaak), gaan ze er onbewust ook vanuit dat ze dat altijd kunnen verwachten (gevolg).

Wat gebeurt er vanaf de conceptie tot het zesde levensjaar?

Vanaf de conceptie worden er in de baarmoeder ontelbare verbindingen in de hersenen aangemaakt, wat zich voortzet tot ongeveer het zesde levensjaar. Alle indrukken van het moment worden daarin vastgelegd d.m.v. een biologische verankering. Het behoeft geen betoog dat er, wanneer er sprake is van een harmonische en empathische situatie, een andere biologische verankering plaats vindt dan wanneer het omgekeerde het geval is. Onderzoeken wijzen uit dat bijvoorbeeld bij een kind van twee jaar er gemiddeld elke twee minuten sprake is van een gebod of een verbod. Je hoeft geen professor te zijn om aan te kunnen tonen dat ge- en verboden geen positieve biologische verankering tot gevolg hebben. Het komt dus niet door genen, maar door niet - empathische zorg dat een “zwak zelf” biologisch wordt verankerd in de elektrochemie van de hersenen. Een niet - empathische zorg is de oorzaak van een wankele hechtings sfeer en vormt dus de grondslag voor latere problemen. De manier waarop het kind daarna wordt verzorgd, kan de hersenpatronen doen veranderen. Deze verzorging kan van invloed zijn op de mate waarin men verwickeld raakt in levensproblemen (evt. met bepaalde symptomen - in psychiatrie bijv. “persoonlijkheidsstoornis”) en op de specifieke vorm die die aannemen: de mate waarin men

narcistisch, verslaafd, psychopatisch, maar ook bijv. epileptisch of reumatisch is. Met andere woorden: niet - empathische zorg veroorzaakt de benodigde kwetsbaarheid voor iets als zo'n "stoornis" of aandoening. De latere verzorging en het bestaande familiescenario (oorzaak) beïnvloeden de mate waarin de aanleg sluimerend blijft of werkelijk tot uiting komt (gevolg). Hetzelfde geldt voor de samenleving waarin het kind opgroeit.

Samengevat betekent dit dus dat wat-voor-iemand-je-wordt afhankelijk is van je persoonlijke omstandigheid. Misschien ben je iemand geworden met een bestraffend, een zwak of juist een mild geweten. Of iemand met een vermijdende, aanhankelijke, wankele of veilige hechtingsstijl. Of iemand met een zwakker of juist sterker zelfbesef. Deze kenmerken zijn in je hersenen vastgelegd als elektrochemische patronen. Hoe eerder ze werden vastgelegd, hoe moeilijker ze doorgaans veranderd kunnen worden, mocht je dat willen. Ze zijn echter niet uit marmer gehouwen: je kunt veel doen om je verleden te koloniseren en, terwijl je dat territorium herovert, je heden te veranderen. Is je nieuwsgierigheid geprikkeld? Lees vooral verder!

Hoe komt verandering tot stand?

Verandering loopt eventueel via de specifieke vorm van inzicht die zelfkennis wordt genoemd, hoewel dat niet altijd even makkelijk is, aangezien zich van binnen allerlei automatische, primitieve biologische, chemische en niet te vergeten energetische reacties voordoen waar we niet altijd zicht, laat staan greep op lijken te hebben. Hoewel er meerdere wegen naar dat inzicht leiden, ligt de sleutel tot het veranderen van de invloed van ons verleden (oorzaak) op ons heden (gevolg) op de eerste plaats bij het vaststellen van je eigen beleving; bij het inzicht in je gevoelens op allerlei momenten in je dagelijks leven. Bij het vermogen om "jezelf" te zien en je te realiseren welke behoeftes je voelt aan verandering daarin en vooral **niet** bij het onderdrukken van de realiteit. Verlangens blijven steeds opnieuw proberen naar boven te komen. Gevoelens die zijn "weggedrukt" of "begraven" zijn niet zomaar weg - ze verdwijnen alleen uit het bewustzijn. Inzicht is niet hetzelfde als zelfmedelijden. De meeste ouders doen hun best voor hun kinderen. Het is aan jou om de negatieve emoties die vastzitten aan wat men je heeft aangedaan op te heffen en daarmee het scenario van je leven te herschrijven. Dat dat over het algemeen als niet gemakkelijk wordt beschouwd, is je ongetwijfeld bekend, maar er zijn inmiddels methoden die dat alles onvoorstelbaar veel gemakkelijker maken en de winst die het oplevert, als je jezelf ertoe brengt om daarmee aan de gang te gaan, betaalt zich dubbel en dwars uit, omdat je een veel gelukkiger mens wordt.

Op de eerder genoemde energetische reacties heeft men recentelijk behoorlijk zicht gekregen en we blijken ze bovendien positief te kunnen beïnvloeden, wat o.a. weer tot gevolg heeft dat andere, biologische en chemische, reacties weer in balans komen. Dat alles bevordert het totaal van ons lichamelijk en emotioneel welzijn.

Veel inzicht kan verkregen worden uit onze relaties met anderen. Dat wat je in een ander stoort,

zegt alles over jezelf. Dat je je stoort aan een ander, wil voornamelijk zeggen dat jij iets niet kunt verdragen (dit kan vooral sterk spelen voor “HSP-ers”, mensen met een uiterst gevoelig energiesysteem die verderop ter sprake komen) . Iets in jou wordt door die ander geraakt en dat brengt een negatieve reactie bij jou teweeg. In zo’n situatie is de oplossing dan ook niet om verwijten naar die ander te gaan maken, maar in jezelf op zoek te gaan naar de reden waarom je zo geraakt bent. Jezelf af te vragen: “Wat stoort me zo in die ander? Waarom kan ik hier niet mee omgaan? Welke problemen projecteer ik op hem/haar?” Maak van de antwoorden dankbaar gebruik en vraag je af: “Welke emoties maakt dit in me los?” Met energiepsychologie kun je dan de aanwezige blokkades opheffen, wat een bevrijding voor jezelf is en vervolgens een positieve uitwerking zal hebben op je sociale leven.

Een heel effectieve manier om inzicht in je beleving te krijgen is door iemand gespiegeld te worden, met de bijbehorende emoties en herbeleving. Niet een spiegel om je voor op te doffen om je vervolgens door de buitenwereld te laten bewonderen, maar een spiegel waarin je jezelf oprecht in de ogen kunt kijken. Behoed je echter voor mensen die je met het voorhouden van een spiegel slechts willen bevestigen in je slachtoffer-zijn, zoals: “Het is toch verschrikkelijk wat hij/zij je heeft aangedaan, snap je zo iemand nou, zoiets doe je ’n hond nog niet aan”, etc. Iemand die je in je ellende bevestigt, is een regelrechte ramp voor je, omdat je daardoor de oorzaak van je ellende in zekere zin buiten jezelf blijft plaatsen i.p.v. er zelf mee aan de slag te gaan. Als iemand je echter vraagt wat het voorval met jou persoonlijk doet, is dat een zegen. Dat is nl. voor jou een uitnodiging om contact met de onderliggende gevoelens te maken en onverwerkt(e) verdriet, angst, boosheid en eventuele trauma’s te helen. Het meest waardevolle besef is dat wat er hier-en-nu gebeurt (gevolg) zolang je nog vol verstoringen zit veelal een uiting is van het daar-en-toen (oorzaak). Als je je bewust bent van het moment en van wat dat moment met je doet, heb je verbinding met jezelf. Als je vervolgens de gevoelens die in het betreffende moment spelen (angst, onmacht, verdriet, oftewel: allerlei negatieve emoties) kunt verwoorden, dan wordt de verbinding gemaakt met de oorsprong van het probleem.

Een klein of een groot pijnlichaam?

Eckhart Tolle (spiritueel leraar/schrijver/spreker) omschrijft het in zijn boeken heel treffend. Mensen hebben, zoals hij het noemt “een klein of een groot pijnlichaam”. Mensen met een klein pijnlichaam zijn in een harmonische omgeving opgegroeid met attente, liefdevolle en zorgzame ouders. Zij dragen zodoende weinig negatieve ervaringen met zich mee. Met andere woorden: zij worden weinig geraakt door “negatieve triggers”, waardoor zij in principe een waardevol en gelukkig leven kunnen leiden, zonder veel beperkingen. Echter bij mensen met een groot pijnlichaam - dus zij die niet in een harmonische omgeving zijn opgegroeid met attente, liefdevolle en zorgzame ouders, maar in hun jeugd te maken hebben gekregen met b.v. geweld, ruzie, weinig aandacht, weinig empathie, verwaarlozing, seksueel

misbruik, psychische problemen van de ouders, etc. - ligt dat helaas anders. Zij hebben in hun jeugd een berg aan negatieve ervaringen opgedaan (oorzaak), waardoor ze, als ze eenmaal, zoals dat heet, “volwassen” zijn, veelvuldig geraakt worden door “negatieve triggers” die hun leven ernstig beperken (gevolg). De extra tragedie voor deze mensen is dat, terwijl zij het in hun jeugd al zo “voor hun kiezen” hebben gehad, ze in hun latere leven nog veelvuldig getriggerd worden - door die negatieve jeugd (iets waar ze niets aan kunnen doen omdat het een z.g. automatische-piloot-reactie is)! Helaas worden zij dikwijls wel op daaruit volgend gedrag veroordeeld door hun omgeving. Vind je het dan gek dat die mensen “van het padje raken” en het leven heel moeilijk vinden?! Wat zich dan weer manifesteert in dingen als: agressie, verslaving, verwarring, weinig zelfvertrouwen, vervreemd zijn van zichzelf, etc., tot suicide toe, maar bovendien, zoals inmiddels is gebleken, ook lichamelijke aandoeningen, waaronder diverse chronische ziektes.

Veroordeling versus positieve benadering

Als je het bovenstaande op je in laat werken, kun je niet anders dan vaststellen dat de mens niet actief, bewust betrokken is bij de ontwikkeling van allerlei “persoonlijke kenmerken”. Het is dus niet rechtvaardig mensen op zo iets te veroordelen, want zij kunnen er niets aan doen, aangezien zij als baby en als klein kind in bepaalde mate verstoken zijn gebleven van de noodzakelijke zorg. Dat wil echter ook weer niet zeggen dat je de gevolgen van een bepaald soort gedrag kunt bagatelliseren. De gevolgen van bepaald gedrag kunnen heel pijnlijk of nog veel verschrikkelijker zijn. Misschien begrijp je inmiddels dat je echter een grote vergissing zou maken door nu te denken: “Ik kan er niets aan doen en er is niks aan te doen”. Een van de grootste problemen om een waarheidsgetrouwe weergave van onszelf en onze ouders te accepteren, is de weerzin die dat bij ons oproept. Als we een objectieve weergave van de feiten willen geven, dan moeten we erkennen dat onze ouders veel goeds hebben gedaan, maar ook schade hebben berokkend. Dat zou niet automatisch moeten uitmonden in beschuldigingen in hun richting of dat je je gal over hen uitspuugt, omdat ook zij worden aangestuurd door hun verleden, wat overigens natuurlijk geen alibi is voor hun gedrag. Maar in ons onderbewustzijn heeft het nou eenmaal bepaalde reacties en verstoringen teweeggebracht.

Zo goed als geen enkel mens is helemaal ongeschonden uit zijn/haar jeugd gekomen. Zowat iedereen heeft in meerdere of mindere mate een vorm van, wat in de reguliere zorg genoemd wordt, “een persoonlijkheidsstoornis” opgelopen. Echter, bij mensen met een “grote” persoonlijkheidsstoornis gaat de impact heel ver; zichzelf en hun omgeving gaan er dikwijls onder gebukt. De enige juiste remedie is deze mensen te laten weten hoe jij hun gedrag beleeft, wat het emotioneel met jou doet en ze er vooral niet voor te veroordelen. Geef alleen aan wat voor vervelende situaties dit gedrag voor jou tot gevolg heeft. Houd hen slechts een spiegel voor - veroordelen/negatief kwalificeren leidt dikwijls slechts tot verdere verwijdering, met alle

negatieve gevolgen van dien. Zo kan zowel voor jou als voor de ander duidelijk worden wat voor negatieve emoties erbij spelen. Wat weer duidelijk kan maken wat voor verstoring, opgedaan in het verleden, op dat moment getriggerd wordt. Ook kun je, met oprechte intenties, zonder oordeel of veroordeling, vragen stellen, waarmee je doorgaans een dieper contact met die persoon kunt krijgen en iets te weten kunt komen over zijn/haar achtergronden en motieven.

EFT (uitleg volgt later) is uitermate geschikt om de diverse negatieve ervaringen uit het verleden emotioneel te ontladen, waardoor slechts puur de herinnering overblijft.

Je ouders de schuld geven

Het lijdt, zeker a.d.h.v de recente ontdekkingen, geen twijfel dat we door de manier waarop we vroeg in ons leven door onze ouders werden verzorgd, geworden zijn tot de persoonlijkheid die we nu zijn. Echter, van wezenlijk belang is dat daarmee niet vanzelfsprekend is dat je, in geval van negatieve uitkomst, hen daar de schuld van geeft. Na lezing van het bovenstaande besef je ongetwijfeld dat zo'n beschuldiging, hoewel voor jou wellicht onvermijdelijk, in een breder licht gezien niet helemaal terecht is, aangezien ook je ouders bepaalde "bagage" hebben meegekregen van hun opvoeders. Omdat onze ouders er voor een groot deel niets aan konden doen dat ze deden wat ze deden, is het onjuist en heel pijnlijk om ze de schuld te geven. Dat we iemand de schuld geven, komt natuurlijk door de woede die we nog steeds voelen, doordat we nog niet in staat zijn deze uit te drijven. Als we dat wèl kunnen bereiken (EFT is daar een uitstekend tool voor!), zal ook die behoefte aan verwijt en beschuldiging afnemen of geheel verdwijnen. Maar zolang we vol zitten met negatieve emoties, is het niet vreemd dat we blijven denken in termen van "wat zij ons aandeden" en blijven, aan de andere kant, de negatieve emoties die dat weer veroorzaakt ons parten spelen op momenten dat dingen van nu ze triggeren. We blijven dan de gebeurtenissen eenvoudig ervaren als mishandeling en daarmee blijven ze in ons voortleven. Zelfs al weten we vaak wel dat onze ouders binnen hun mogelijkheden het beste voor hun kinderen hebben gedaan.

Er is je het nodige "aangedaan", je voelt je gekwetst en dat heeft ook bij jou een bepaald gedrag veroorzaakt. Je weet nu dat de oorsprong hiervan in feite bij een ander ligt, maar dat jij dit gedrag uitdroeg waardoor weer andere mensen last van jou hebben ondervonden; en heb jijzelf misschien weer bij mensen pijn of verdriet veroorzaakt wat wellicht ook nog (meer) schuldgevoel toevoegt aan je negatieve emoties. Een ander aspect is dat het "de ander als schuldige zien voor wat jou is aangedaan" vaak tot gevolg heeft dat je sterk blijft steken in een rol van "slachtoffer", gepaard gaand met verwijt en beschuldiging naar "die ander" (ouders, echtgenoot, of anderen in de omgeving). In zo'n geval verloopt in ieder geval het conventionele proces van heling veel moeizamer of heeft zelfs helemaal geen resultaat voor de betrokkene. Iemand die in een slachtofferrol zit, legt het probleem in meerdere of mindere mate bij een ander neer en gaat daarmee zelf al voorbij aan de eigen beleving en de mogelijkheden die men zelf ter beschikking

heeft om tot verandering te komen. Dat slachtoffergedrag is echter niet vreemd als negatieve emoties van vroeger en allerlei triggers in de loop van de tijd zich voortdurend opgestapeld hebben en bovendien veelvuldig lichamelijke ongemakken veroorzaken. Het komt allemaal voort uit wat de omstandigheden uit je verleden met jou hebben gedaan en daardoor heb jij (wellicht) vaak anderen tekort gedaan.

Inmiddels weten we echter dat die negatieve emoties, oftewel de verstoringen die teweeggebracht zijn door die nare ervaringen in het verleden, opgeheven kunnen worden en alleen door die negatieve emoties te neutraliseren kan er werkelijk iets veranderen. Zolang je je afvraagt wie de schuld draagt voor de nare dingen in je leven en in de wereld, kun je je aandacht niet richten op de vraag wat je zelf kunt doen. Het zoeken naar een schuldige leidt je dan af van je mogelijkheden om echte veranderingen aan te brengen. Wat levert het op om een schuldige te zoeken? Wanneer je zo iemand kon vinden, wat zou je dan doen? Mensen zijn daar al sinds mensenheugenis mee bezig en kijk eens naar de wereld die is ontstaan door de drang naar vergelding! Fouten zoeken, verwijten maken, schuldigen aanwijzen, maar ook zelf schuldgevoelens hebben, het is allemaal symptomatisch voor slachtofferschap. Aan al dat soort symptomen werken (als “oplossing”) is wat doorgaans gebeurt, met een betreurenswaardig laag percentage positief resultaat. Ik ben daar niet meer verbaasd over, want ik, en vele honderdduizenden over de hele wereld met mij, weet inmiddels wel dat de werkelijke oplossing ligt in het werken aan de oorzaak: de negatieve emoties/verstoringen!

De Ontdekkingsverklaring van EFT zegt dan ook dat *“de oorzaak van alle negatieve emoties een verstoring in het energiesysteem van het lichaam is”*.

Waarom heeft een therapie als EFT of TAT doorgaans goed en snel resultaat, terwijl reguliere methoden veelal lange tijd duren en vaak niet meer dan tijdelijke resultaten opleveren?

De belangrijkste oorzaak daarvan is dus, dat energitherapie zich richt op de oorzaak (negatieve emoties), terwijl conventionele methoden blijven steken in allerlei vormen van cognitieve en medicatieve symptoombestrijding.

Een vrouw die met een relatief onschuldige vlieg angst binnenkwam en binnen de kortste keren van haar vlieg angst was afgeholpen, vertelde me dat ze nog meer angsten had en vroeg of ik daar ook iets aan kon doen. Deze vrouw begon te vertellen en mijn mond viel open van verbazing, zoveel ellende had ze in haar leven voor haar kiezen gehad (ernstige verwaarlozing als kind, incest, drankmisbruik, huishoudelijk geweld, zeer ernstig auto-ongeluk en tot overmaat van ramp een kind met een handicap). Het lijkt een klein wonder, maar binnen slechts enkele sessies van ongeveer drie uur elk, was deze vrouw verlost van al haar angsten.

Wat was nou de sleutel van dit ongelooflijk snelle succes?

De sleutel van dit ongelooflijke, snelle succes was gelegen in het feit, dat deze vrouw bij het benoemen van alle aspecten van haar probleem de lichamelijke ervaring zo goed voelde en vervolgens verbazingwekkend goed kon verwoorden wat een bepaald moment uit haar leven met haar gedaan had. Ze voelde op het moment dat zich een probleem afspeelde letterlijk alle lichamelijke sensaties die toen hadden gespeeld.

Indien de gevoelens bij iemand niet zo expliciet aanwezig zijn, beschikt de EFT-therapeut doorgaans over voldoende verfijningen van de methode voor een succesvolle behandeling!

Hoe uit je je gevoel?

Het uiten van je gevoel doe je in de “Ik-vorm. Als je telkens met het woordje “IK” begint, vertel je iets over jezelf, of het nou naar een ander is of bij gebruik van EFT. Dàt wat dit moment met jou doet, daar gaat het om.

Een aantal voorbeelden van “IK”-vorm:

“Ik voel me gespannen, ik ben bang, ik durf de confrontatie niet aan, ik voel me niet gehoord/gezien, ik kan hier niet mee overweg, ik zou weg willen lopen, ik voel verdriet, ik voel boosheid, ik voel me onmachtig, ik voel me klem gezet door jou”, etc. Zo gauw je eraan wilt gaan werken met EFT (of TAT, zie verderop), is het van belang je gevoelens i.v.m. bepaalde zaken van nu/vroeger, die veelal onbewust met elkaar verbonden zijn, op die manier te omschrijven.

Emoties zijn de taal van het voelen

Het probleem van de huidige maatschappij is dat wij sterk vervreemd zijn van onze gevoelens. Vele mensen voeden zich met kennis, met kennis en nog eens met kennis, zonder dat ze die kennis doorleven. Als een grote hoeveelheid kennis opgebouwd wordt, zonder er meer mee te doen, is er kans dat je voelen belemmerd wordt en je verstikt raakt in je denken, hoe ruim de inzichten ook lijken. Voed je niet aan de lopende band met kennis. Heel veel kennis is ballast en beperkt je in het “je vrij voelen” en “je licht voelen”. Echt vrij voel je je met weten, niet met kennis. Het beste is als kennis gevolgd wordt door ervaringen waar je die kennis bij kunt gebruiken. Door die ervaringen integreer je de kennis, hij wordt een deel van jou. Jouw voelen wordt gevoed door die kennis. In de huidige maatschappij in het algemeen en dientengevolge ook in de gezondheidszorg is men helaas overwegend met de linker hersenhelft gaan beredeneren (vooral vanuit oogpunten als: rationaliteit, verregaande scheiding tussen lichaam en geest, chemie, protocollen, handhaving, en financiën) hoe we problemen i.v.m. het welzijn van de mens moeten oplossen. Dat heeft onder meer tot gevolg dat de ruimte voor eigen individuele, emotionele beleving en diversiteit kleiner wordt naargelang meer uitingsvormen en verschijnselen daarvan het stempel “ziekte”, “stoornis” of “aandoening” krijgen. O.a. daardoor zijn we voor een groot deel verleerd contact met ons lijf te onderhouden. Maar ons lichaam en “onze geest” zijn gewoon EEN GEHEEL. Daarin zitten alle

emoties opgeslagen en het negatieve deel ervan verstoort de zaak, “psychisch” en/of fysiek, via het energiesysteem!

Mindfulness: een aanrader om te komen tot evenwichtig leven

Het “Handboek meditatief ontspannen” van John Kabat-Zinn, (voormalig hoogleraar aan de Universiteit van Massachusetts) geeft mensen het gereedschap om contact te leren maken met hun gevoelens. Het is een gedurfd en succesvol programma voor mensen die gebukt gaan onder zware stress. Wereldwijd is Mindfulness inmiddels niet meer weg te denken. Nog voordat EFT zo snel de wereld over ging, was Mindfulness als volkomen andere benadering van “psychische” problemen al veel succesvoller dan men gewend was. Kabat-Zinn’s systematische aanpak om nieuwe vormen van beheersing en wijsheid in ons leven te ontwikkelen is gebaseerd op onze innerlijke talenten om te ontspannen, aandacht te schenken en tot inzicht te komen. Inspiratiebron van dit model zijn boeddhistische meditatietechnieken. “Mindfulness” noemt hij in zijn boek de techniek die je brengt naar je bron in plaats van dat je voortdurend toeleeft naar doelen die ver in de toekomst liggen. Een boek dat zeer aan te bevelen is: het leert je met een milde open aandacht aanwezig te zijn bij wat nu is.

Als je leeft in onbalans, drukt je lichaam deze onbalans uit door middel van spanning of pijn. Je lichaam geeft je dus een signaal dat er iets niet in orde is. Vroeger volgde men om van de “spanning” af te komen “ontspannings”-oefeningen. Als je er echter vanaf wilt komen zonder naar de boodschap te kijken die die pijn of spanning je mee wil geven, dan ga je voorbij aan wat je lichaam jou wil vertellen. Ook jij doet dan aan symptoombestrijding (je wilt de spanning of pijn weg hebben), maar de onderliggende oorzaak wordt niet aangepakt, waardoor het probleem blijft bestaan.

Door de “MINDFULNESS”- techniek maak je een diep contact met de spanning of pijn in je lijf zonder hem weg te willen hebben of er iets mee te willen te bereiken. Het uitgangspunt is altijd: contact maken, met een open en milde aandacht. Een fijn hulpmiddel is een CD waarbij je op een heel rustige manier als het ware een scan van je lichaam maakt (bodyscan). Er wordt je gevraagd niets te veranderen wat je onderweg tegenkomt, maar met een milde open aandacht gade te slaan wat er gebeurt. Als je krampen in je buik voelt, of spanning in je schouders of voorhoofd, constateer dan alleen dat die gevoelens er zijn, zonder dat je ze weg wilt hebben. Dus: waarnemen wat er zoal voor gevoelens in je lichaam aanwezig zijn, zonder ze weg te willen hebben en ze slechts met een milde open aandacht beschouwen. Uiteraard komen er bij deze oefening allerlei gedachten en gevoelens op. Laat je gedachten er maar zijn en bevries ze niet door er bij stil te blijven staan.

Niemand heeft ooit piano leren spelen door er een boek over te lezen. Een muziekinstrument bespelen leer je door het te doen, door te oefenen, telkens maar weer. Geen enkel boek en geen enkele theorie kan de plaats innemen van oefening en eigen ervaring. Je kunt wel veel leren van iemand die veel ervaring heeft, maar geen enkele leraar vervangt je eigen oefening. Dit is de gedachte achter het programma van John Kabat-Zinn. Een programma dat je acht weken dagelijks moet oefenen en waardoor hij je vertrouwd wil maken met wat er zich binnenin je afspeelt. Door deze oefening leer je dus als het ware automatisch contact te maken met de gevoelens die zich in je lichaam bevinden.

Door de oefening word je je steeds meer bewust van de ervaring;

“Als ik zit, dan zit ik”,

”Als ik drink, dan drink ik”,

“Als ik loop, dan loop ik”, etc.

Je neemt in volle omvang waar, wat je in het betreffende moment ervaart en bent dus niet met je gedachten, zoals gewoonlijk, elders - in het verleden of in de toekomst.

Een bijzonder waardevolle ontdekking

In het boek “Focussen” met als ondertitel: “Gevoel en je lijf”, geschreven door Eugene T. Gendlin, (voormalig onderzoeker en hoogleraar psychotherapie aan de Universiteit van Chicago) laat deze op boeiende wijze zien hoe belangrijk het is dat een persoon kan voelen wat er in hem omgaat om tot een succesvolle behandeling van een probleem te kunnen komen.

De afgelopen vijftien jaar heeft deze hoogleraar zich met enkele collega’s verdiept in een aantal vragen die de meeste psychotherapeuten niet graag hardop uitspreken. Het gaat om vragen als: Waarom leveren psychotherapieën niet vaker succes op? Hoe komt het toch dat er in het leven van de cliënt vaak niet werkelijk iets verandert? En - in de minder vaak voorkomende gevallen waarin wèl succes wordt geboekt: Wat hebben die therapeuten en cliënten dan voor bijzonders gedaan? Wat gebeurt er in de meeste gevallen dan niet?

Om deze vragen te kunnen beantwoorden, bestudeerden zij vele technieken en vormen van therapie, van de klassieke benaderingen tot de meest recent ontwikkelde. Zij analyseerden letterlijk duizenden sessies van therapeuten met hun cliënten, sessies die op de band waren opgenomen. Hun onderzoekingen leidden tot verschillende bevindingen, die soms totaal anders waren dan Gendlin en de meeste andere professionele therapeuten verwacht hadden.

Bij zijn onderzoekingen sprong één bepaalde constatering boven alles uit en die beroerde professor Gendlin dan ook het meest: de cliënten die bepaalde vaardigheden in hun innerlijk toepasten kon hij er dadelijk uithalen, al tijdens de eerste twee sessies. Hij stelde vast dat hij van het begin af aan kon voorspellen of een behandeling zou slagen (althans voorlopig) of falen, eenvoudig door de

eerste therapeutische gesprekken te analyseren.

Om te beginnen werd vastgesteld dat de “succesvolle cliënt” – de cliënt van wie psychologische tests suggereren dat er in hemzelf en in zijn leven een werkelijke verandering is opgetreden – in de bandopnamen van therapeutische sessies vrij gemakkelijk te herkennen is. Deze cliënten gedragen zich namelijk in hun therapie sessies totaal anders dan anderen. Het verschil is zó gemakkelijk op te merken dat Gendlin en zijn collega’s, toen ze het eenmaal hadden gedefinieerd, het zelfs met succes aan onervaren, jonge studenten duidelijk konden maken.

Wat is het verschil dan? Men ontdekte dat het niet alleen de techniek van de therapeut was: verschillen in therapeutische aanpak bleken verrassend weinig te betekenen. Ook zat het niet in de dingen waarover de cliënt praatte. Het zat in de manier waarop hij of zij praatte over zijn/haar beleving van iets, over wat dit emotioneel gezien met hem of haar gedaan had. Zij waren in staat te verwoorden wat dat probleem met hen persoonlijk had gedaan. Zij konden zich uiten in termen als: “Ik voel boosheid, verdriet, eenzaamheid, onveiligheid, angst”, etc. Zij waren dus in staat over hun gevoelens te praten. Denk maar aan het eerder genoemde voorbeeld van de vrouw die binnenkwam met een onschuldige vlieg angst.

Ook wat dit betreft is overigens inmiddels meer bekend en bewezen. Zo stelde Elaine Aron (psychologe) zo’n tien jaar geleden vast dat 1 op de 5 mensen “hooggevoelig” is (HSP: Hoog Sensitief Persoon). Vooral deze mensen beleven de dingen in principe zeer intensief en vol emoties en weten deze, indien nodig, doorgaans ook makkelijker te uiten/omschrijven, wat voor de overige 4 van de 5 al gauw wat problematischer is.*

Gendlin’s voor die tijd revolutionaire bevinding van belang betekende ook volgens hem niet dat het *dus* bij bepaalde mensen onmogelijk is. Maar destijds was het voor hem hoe dan ook een schokkende ontdekking. Hij stond voor het gegeven: therapeuten en hun cliënten getroosten zich dikwijls met veel hoop, toewijding en geld een jaar of nog langer grote inspanningen, terwijl zij in de loop van de tijd eigenlijk al wisten dat het succes zou uitblijven. Professor Gendlin’s conclusie was dat voelen en kunnen verwoorden wat het gebeuren met je doet essentieel zijn om verandering tot stand te kunnen brengen.** De vraag was alleen: Hoe doe je dat, wat is de beste methode?

(Sprekend vanuit ervaring, van mijzelf en van anderen, wil ik hier niet onvermeld laten dat de houding en de techniek van de therapeut dan alsnog cruciaal kunnen zijn! De therapeut moet bijv. over een zodanig erkennings- en inlevingsvermogen beschikken dat er geen afstand bestaat tussen hen beiden, waardoor het voor de cliënt veilig genoeg is om de therapeut te vertrouwen.)

Professor Gendlin en Kabat-Zinn bevestigden met hun bevindingen mijn gevoel van het grote belang van “de eenheid tussen lichaam en geest” en dus van “die twee als onlosmakelijk van elkaar te zien”. Het probleem benoemen en tegelijkertijd ervaren (voelen) wat dat in je lichaam doet, bleek een eerste stap in de richting van heling.

*Helaas moeten we constateren dat ook de bevindingen op het gebied van HSP, net als die op het gebied van de energiepsychologie, door veel “deskundigen” in de traditionele psychologie als onzin worden afgedaan, terwijl ze in de praktijk van alledag hun functie, nut en effectiviteit inmiddels meer dan bewezen hebben.

**Inmiddels is overigens allang bekend dat deze vaardigheid lang niet altijd garantie geeft op duurzaam succes met behandeling. Van belang blijft hoe de behandelaar ermee omgaat. Gebeurt dat op de juiste wijze (bijv. met EFT/TAT, zie verderop) dan is die garantie reëler, bij andere technieken kan het zeker een bijdrage leveren in (veelal tijdelijke) vermindering van spanning, wat altijd in meerdere of mindere mate positieve invloed heeft op iemands welbevinden.

Heling

Hoe vindt heling plaats? Als je je in je vinger snijdt, hoe geneest dat dan? Doe je dat bewust, of vindt de genezing automatisch plaats door een helende kracht in jou, zonder dat jij je ervan bewust bent? Hoe denk je dat emotionele pijn geneest? Moet je hiervoor buiten jezelf hulp zoeken, of is er ook een helende kracht in jou aanwezig die deze pijn kan genezen?

Heling betekent “heel” het leven, in al zijn aspecten, zien en toelaten. Niets uitsluiten, een open en liefdevol hart hebben voor héél de werkelijkheid, ook voor de harde kille werkelijkheid in het leven. In het helingsproces gaat het uitdrukkelijk niet om het streven naar verandering, maar om volledige “aanvaarding” van de totale werkelijkheid, hoe pijnlijk die soms ook is (“Het is zoals het is”, zegt een bekend spreekwoord). **Ik kan alleen maar veranderen wat ik aanvaard heb.** In deze liefdevolle aanvaarding kan transformatie plaatsvinden. “Heling” is “heel worden”: mezelf helemaal leren aanvaarden zoals ik ben, met mijn lichtkant en mijn schaduwkant. Het helingsproces spreekt “heel” de mens aan.

Veel later zou Gary Craig, de grondlegger van EFT (oorspronkelijk ingenieur van Stanford University), ontdekken dat voor dat alles in je binnenste vanzelf ruimte ontstaat wanneer je je ontdoet van je negatieve emoties.

De mythe van positief denken

In Amerika is onderzocht in hoeverre onze menselijke mogelijkheden daadwerkelijk benut worden. Er is toen een grote groep mensen geënquêteerd rondom de vraag: “In hoeverre vindt u dat de talenten en vermogens waarover u beschikt ook echt uit de verf komen?”. De uitslag was onthutsend. De overgrote meerderheid (zo'n 98%) bleek te lijden aan het zogenoemde “high potential-low performance syndrome”: men had het gevoel over veel capaciteiten te beschikken maar om de een of andere reden kwam het er maar niet uit. De oorzaak van het feit dat we er niet in slagen om ons leven in vrijheid te leven en de dingen te doen die we ècht willen, is dat we

allerlei - meestal onbewuste - **beperkende overtuigingen** hebben over onszelf en de wereld. De meeste daarvan hebben we vanuit die wereld zelf meegekregen en zijn, zoals je in het bovenstaande kon lezen, reeds in onze vroege kinderjaren gevormde conditioneringen (zoals Gary Craig ze noemt: “Schrijfsels op onze Muren”). Iedereen zit vol met ideeën, niet alleen over zichzelf, maar over alle facetten van het leven: veiligheid, relaties, werk, autoriteit, geld, gezondheid, liefde, religie, geluk, etc. Al die ideeën vormen een filter waardoor je naar de wereld kijkt en ze creëren zelfs letterlijk je ervaringen. Stel dat je de overtuiging hebt: “Niemand is te vertrouwen”, dan zul je dit in je relaties met anderen ook telkens weer bevestigd zien. Deze beperkende overtuigingen blijken (vooral onbewust) niet alleen belangrijke veroorzakers van negatieve emoties te zijn, maar blokkeren tevens elke vorm van verandering of genezing. De ervaring leert dat dit soort overtuigingen een belangrijk gereedschap is tijdens behandeling van een probleem door een EFT-therapeut. Overigens is ook dit, als het erop aankomt, niets nieuws. Eeuwen geleden zei **Boeddha** al het volgende:

**Geloof niets,
alleen maar omdat men je het vertelt,
of omdat iets algemeen als een waarheid
wordt geloofd,
omdat het door traditie is gegroeid
of doordat je het jezelf als een waarheid
hebt ingebeeld.
Aanvaard slechts datgene wat je na grondig
onderzoek voor jezelf als "waar" hebt ervaren
en laat dat je eigen maatstaf zijn.**

Misleiding van het denken

Positief denken klinkt aannemelijk, maar zolang je nog vol verstoringen zit, zullen die negatieve emoties altijd als een spook om de hoek staan, ieder moment klaar om je te bespringen.

Gedachten leiden tot ervaringen (de “nieuwe biologie” en de “Wet van de Aantrekkingskracht” of “The Secret”)

Gedachten zijn creatief en leiden letterlijk tot ervaringen. Bijvoorbeeld, de overtuiging: “Als zelfstandig ondernemer moet ik knokken voor mijn bestaan” zal precies deze ervaring aantrekken.

In het boek met als titel: “De biologie van de overtuiging” doet Prof. Dr. B. Lipton, na jarenlang wetenschappelijk onderzoek, verslag van de moleculaire processen waarmee cellen informatie verwerken. Daaruit blijkt zonder meer dat het niet de genen zijn die ons gedrag bepalen, maar - en dat is een heel bijzondere ontdekking - dat diezelfde genen worden aan- en uitgezet door externe factoren. Ze worden getriggerd door onze waarnemingen, gedachten en overtuigingen (of die nu waar zijn of niet, positief zijn of negatief), wat dus wil zeggen dat die de activiteit op genetisch niveau beïnvloeden en zelfs onze DNA-code kunnen veranderen. Deze uiterst hoopgevende bevindingen van Prof. Lipton worden door velen beschouwd als een van de grote doorbraken in de nieuwe wetenschap.* Het lijkt erop dat we ons bewustzijn zodanig kunnen trainen dat we gezonde overtuigingen kunnen scheppen. Daarmee hebben we de sleutel in handen tot een gelukkiger leven (in dit verband is ook het boek “The Secret -Ned. ed.- van J. Byrne een aanrader. Ook hierbij kan EFT overigens een bewonderenswaardige ondersteunende rol spelen).

*M.n. door de “oude wetenschap” ondervindt toch ook deze nieuwe stroming veel tegenwerking.

Wat jij onderdrukt, drukt je neer

Een belangrijke therapeutische vaststelling is die van het inzicht dat “psychisch” lijden vooral voortkomt uit “verdringing”. Iedere mens draagt als het ware een rugzak met zich mee, waarin herinneringen uit het verleden zijn opgeborgen. Meestal zijn we ons daar niet van bewust. Vooral de pijnlijke ervaringen hebben we “diep weggeduwd” en zijn we “vergeten”. Maar wat je wegdrukt, drukt je neer (en blijkt daarmee dus *niet* weg!). Als ik bijvoorbeeld mijn verdriet wegdrukt, drukt het mij neer, het maakt mij na een zekere tijd “te-neergedrukt”, zwaarmoedig, depressief of veroorzaakt lichamelijke symptomen. Als ik weglucht voor bepaalde verstorende gevoelens, zoals boosheid, angst, verdriet, dan kan deze verdrongen energie zich tegen mij of tegen anderen keren en zich uiten in (zelf)kritiek, irritatie, depressiviteit, angst of onrust. Wat ik onderdrukt, drukt me neer en wordt een last. In onze maatschappij wordt veelal van mensen verwacht dat ze hun storende emoties “wegstoppen” om zo te kunnen beantwoorden aan allerlei heersende verwachtingen en waardoor ze zich in het leven van alledag, in ieder geval voor kortere of langere tijd, staande “zouden moeten” en vaak ook lijken te kunnen houden, ook al gaat het dan natuurlijk vaak gepaard met (lichamelijke en/of geestelijke) moeite.

Gevoelens zijn energie, stromende energie. Als we energie wegdrukken verdwijnt hij niet, maar veroorzaakt hij een verstoring (zet zich als bevroren vast in de psyche) in het energiesysteem (de meridianen) van de mens, wat in de reguliere wereld “psychische last” wordt genoemd. Deze “bevroren” energie kunnen we als volwassenen ervaren als een innerlijke verlamming. Bijvoorbeeld, in een situatie van gebrek aan intimiteit zal het betreffende kind, eenmaal opgegroeid, zeker in vergelijkbare situaties maar ook op andere momenten dat onbewust een link wordt gelegd naar eerdere ervaring, ook bevroren of verlammen. Hij/zij zal zich niet kwetsbaar durven tonen, maar zijn diepste gevoelens verborgen houden. De persoon zal bijv. niet durven vragen om liefde.

Heling geschiedt wanneer ik die verstoringen in de stroming van mijn energie ophef, zodat de energie weer voluit kan stromen. Dan gaat mijn hart vanzelf ook weer open. Heling is gave, opgave en overgave. Jezelf wel toestaan om te voelen wat is, zonder het weg te duwen of te veroordelen, maakt je - via EFT- mogelijk om weer werkelijk te zien wat is. In het helingsproces gaat het, zoals al eerder gezegd, niet om streven naar verandering, maar uitsluitend om “aanvaarding”. Dat is de reden waarom dat in de Startzin van Het Basis Recept bij EFT standaard is opgenomen:

“Hoewel/ondanks dat ik een bepaald probleem (vul zelf in) heb, accepteer ik mezelf helemaal” (zie toelichting EFT verderop). Ik kan alleen veranderen wat ik aanvaard heb. Na toepassing hiervan op m.n. de zogenaamde kernproblemen van een individu, vindt een soort transformatie plaats, maar dan in wezen terug naar het zelf van vóórdat verstoringen door negatieve ervaringen in het verleden het innerlijk misvormden (je komt steeds meer in contact met jouw eigen “oorspronkelijke natuur” doordat stagneringen, die in je kindertijd in bepaalde ontwikkelingen ontstonden, worden opgeheven).

Weer bewust leven in het moment

Juist dat bewust leren leven, je bewust zijn van wat er zich in het moment afspeelt en hoe dat voor je voelt, dat is de essentie. Ook voor dit soort bewustwording ontstaat ruimte wanneer je jezelf hebt ontdaan van negatieve verstoringen en ben je steeds meer in staat in contact te komen met je levensbron, met je ware zelf. EFT is een uniek en uiterst effectief gereedschap voor het opheffen van die negatieve verstoringen. Ik kan me voorstellen dat het je misschien vreemd voorkomt als je over EFT leest, dat het je onmogelijk lijkt (is het niet vanwege dat “rare” kloppen met je vingers op je lichaam, dan misschien alleen al omdat het gewoon “te simpel” lijkt) en er misschien maar schoorvoetend mee aan de gang gaat. Toch is het echt zo dat door het kloppen op bepaalde punten in je energiesysteem dikwijls snel een verandering optreedt. Het zal je steeds meer op gaan vallen dat je meer en meer vanuit je intuïtie handelt.

Als je bevrijd bent van negatieve emoties met hun wortels in je verleden, zul je steeds meer in staat zijn om te leven in “dit moment”, “het NU”, wat meestal in allerlei opzichten uiterst waardevol zal blijken. Terugkijkend zijn de “vorige momenten” voorbij en die keren ook nooit meer terug. De “toekomstige momenten” zijn ongewis en niemand weet hoe die zich gaan ontwikkelen. Het enige moment dat telt is het moment waarin je nu verkeert.

Belangrijk is je bewust te zijn van wat zich NU in jou aandient, in alle omvang, en dit moment te beleven; en weer te geven wat het met je doet. Zolang je nog vol zit met negatieve emoties en hun verstorende werking, zal het NU (veelal onbewust) vaak bepaald worden door gedachten/gevoelens die voortkomen uit het verleden (onmacht, verdriet en boosheid) of de toekomst (angst) en valt het je moeilijk de werkelijkheid op zijn waarde te schatten. Zogauw je “dit moment” bewust ervaart en in staat bent in volle omvang te beseffen en daarnaast te verwoorden wat er in je speelt, maak je

werkelijk contact met de oorzaak van je probleem, waarna je met behulp van de genoemde EFT-techniek de versturende invloed op je leven op kunt heffen.

Geen uitweg zien uit een onbevredigende levenssituatie.

Mijn ervaring is dat veel mensen zich gevangen voelen in een onbevredigende levenssituatie, doordat ze telkens maar weer tegen dezelfde hindernissen aanlopen en hun negatieve patronen blijven herhalen. De oorzaak daarvan zijn de negatieve gedachten, veelal voortkomend uit beperkende overtuigingen die ze vroeger hebben meegekregen: “Ik heb geen keus. Zo gaat het gewoon en er is niets dat ik eraan kan doen. Zelfs als er een open deur was, kon ik er niet doorheen lopen. Ik heb geen tijd of geld. Ik ben niet sterk, slim of moedig genoeg. Ik verdien het niet. Ik ben niet succesvol of aantrekkelijk genoeg om dat te doen. En ook al was ik dat wel - en deed ik het wel - wat zouden andere mensen er dan van denken?!”

Dit soort **overtuigingen** heeft een benauwende, uiterst beperkende invloed op mensen, roept veel onzekerheid op en houdt velen van ons in duisternis gevangen.

Motivatie

Motivatiebronnen zijn niet zichtbaar, maar voelbaar. Het enthousiasme, de prikkelende energie, uitdaging en toewijding wanneer we met iets bezig zijn wat ons echt interesseert en raakt. We kunnen het vergelijken met een verliefdheid die onze zintuigen prikkelt en alle energie (letterlijk!) laat stromen - het beste in ons wakker maakt. Wanneer we uit deze bron kunnen putten, maken we gebruik van een creatieve energie die onze ideeën ongemerkt gestalte geeft. We kennen allemaal zulke momenten in ons leven en zijn (vaak onbewust) steeds weer op zoek naar zulke hoogtepunten.

Vakantiebelevissen, een boek, een cursus, een theatervoorstelling/film etc., dat alles kan ons prikkelen, waardoor wij geraakt worden of inspiratie beleven. Maar erg lang blijft dat gevoel meestal niet hangen en je gaat zo weer ten onder in de dagelijkse sleur met z'n oude negatieve emoties die van gemiddeld regelmatig tot uitzonderlijk frequent op allerlei momenten getriggerd (geraakt/wakker geschud) worden. En ongemerkt blijven we zo in oude patronen hangen.

Ongelooflijk veel regelgeving leidt het economische en sociale leven in “goede” banen en is een weerspiegeling van en bepalend voor de normen en waarden in onze samenleving. Steeds vaker kunnen we ons niet meer in deze normen en waarden (die over het geheel genomen vaak schrikbarend weinig ruimte laten voor individuele beleving en diversiteit) vinden, maar voelen we ons onmachtig om invloed op de regelgeving uit te oefenen. Om in onze samenleving, werksituatie, relaties, etc. te kunnen functioneren moeten we ons echter blijven aanpassen en steeds weer relativeren, begrip tonen en rationaliseren.

Daardoor komen we, althans zolang we (deels bewust, deels onbewust) nog door opgelegde

beperkende overtuigingen en negatieve emoties beheerst worden, steeds verder af te staan van wie we eigenlijk als uniek mens zijn en van wat onze oorspronkelijke motivatiebronnen waren. We raken emotioneel steeds meer uit evenwicht. De toegang tot onze natuurlijke motivatie- en inspiratiebronnen raakt steeds verder uit het zicht.

Wat heeft dat voor consequenties?

Hoe verder we af komen te staan van wat ons hart ons ingeeft en wat we eigenlijk voelen (als we überhaupt nog voelen) hoe uitgeputter en vreugdelozer ons bestaan wordt en hoe meer energie het kost om dagelijkse sleur, werk, privé en vrije tijd door te komen. Wat we eventueel ooit met enthousiasme en met ons hart gekozen (denken te) hebben - een relatie, een nieuwe baan, kinderen, hobby's, enzovoorts - is een "must" geworden. Als gevolg daarvan kunnen stress, vermoeidheid, burn-outklachten, faalangst, depressie, passiviteit en doorslaan in het werk (workaholic worden) ontstaan.

Hoe vaker we ons voornemen ons niet meer op te winden, kwaad te maken of gekwetst te voelen, hoe verder we van ons gevoel, van onze unieke inspiratiebron af komen te staan. En hoe meer we emotioneel uit balans raken, des te meer verdwijnen onze creatieve energie en spiritualiteit.

Handelen vanuit angst

Bijna iedereen kent wel periodes met dit soort klachten. En iedereen weet hoe moeilijk het is om uit een dal te klimmen. De angst om weer af te glijden is vaak zo groot dat we angstvallig situaties vermijden die tot oude klachten kunnen leiden. **Angst maakt dat we niet meer in staat zijn te kiezen voor wat ons hart ons ingeeft (vaak is ons -letterlijk!- de "schrik om het hart geslagen")**. Vaak ook zijn onze relaties behoorlijk vastgelopen: omdat we bang zijn alleen te komen staan, blijven we vasthouden aan wat we "hebben".

Omdat we financieel gebonden zijn (huis, hypotheek, auto, etc.) durven we niet van baan te veranderen, ook al maakt het werk ons ziek. We blijven liever werkloos of in de WAO, omdat de angst om te falen en voor afwijzing ons in z'n greep heeft. Zo blijven we onszelf voorbij lopen, bijv. om carrière te maken, bang om er anders "uit te liggen". Liever antidepressiva slikken dan "niet meer volgens heersende normen te kunnen functioneren".

Oude zekerheden

Hoe meer we ons aan "oude zekerheden" vastklampen, hoe vaster we in onze patronen komen te zitten. In plaats van vertrouwen, enthousiasme en waardering voelen we cynisme, afkeer, verbittering; we voelen ons slachtoffer van de omstandigheden.

Warmte, zachtheid en medeleven veranderen in hardheid, egoïsme en afscherming.

In plaats van te leven, te ontdekken, te ontwikkelen en te creëren, overleven we slechts en hebben

we steeds meer hulpmiddelen nodig (status, geld en macht) of glijden we af en staan machteloos aan de zijlijn.

Ontkenning

Als ons gevraagd wordt: “Waarom stap je dan niet uit die situatie die niet meer bevalt en zoek je niet iets anders?”, dan kunnen we er honderd zg. voordelen van opnoemen, met alle nadelen van dien.

We ontkennen dat we ongelukkig zijn en we ontkennen dat we eigenlijk bang zijn om de oude zekerheden te verliezen, en dat we bang zijn risico's te nemen, etc.

Eigenlijk valt het allemaal best mee (hoor ik ons zeggen) tot het **niet** meer meevalt en we echt niet meer willen, met alle gevolgen van dien. Meestal zijn we ons niet eens bewust dat we emotioneel helemaal klem zitten en niet meer gevoed worden vanuit onze natuurlijke inspiratie- en motivatiebronnen. Diep van binnen knaagt een onbestemd gevoel dat beangstigend is en dat we graag zo snel mogelijk weer wegdrücken. Dan maar liever op de oude voet verder want het valt eigenlijk toch best wel mee ...

Bewustwording

Als we ons bewust worden van onze patronen en denkbeelden, zullen we ontdekken dat onze keuzes en wijzen van ervaren en handelen voortkomen uit het onbewust vasthouden van die oude “zekerheden”.

Maar vooral zullen we merken dat dit soort “zekerheden”, als het erop aankomt, belemmeringen vormt en daardoor persoonlijke groeiprocessen stagneert.

Als we in staat zijn om los te laten (wat door toepassing van energiepsychologie in gang gezet wordt) ontstaat ruimte om naar ons intuïtief voelen en weten te luisteren en maken we gebruik van onze natuurlijke energiebron.

**Je eigen afweer tegen de angst
is het infuus waarmee je de angst in leven houdt.**

Erik van Zuydam

Energie Psychologie

Energie Psychologie is een ontwikkeling van de afgelopen decennia in de wereld van psychotherapie e.d. Het heeft zijn wortels in de Psychologie, de traditionele Chinese Geneeskunde en de Kinesiologie. Energie Psychologie harmoniseert levensenergie, neutraliseert negatieve emoties en herstelt zelfvertrouwen, kracht en zekerheid. Dit gebeurt onder andere door het stimuleren van

energie in de energiebanen die bekend zijn van de acupunctuur. In de behandeling raakt de cliënt specifieke plaatsen van het lichaam aan terwijl hij aan het probleem denkt.

Energie Psychologie gaat uit van de verwevenheid van lichaam en geest. Zoals je, als het goed is, op eerdere pagina's links en rechts al hebt opgepikt, kunnen de technieken binnen de Energie Psychologie worden gebruikt voor een zeer breed scala aan fysieke en emotionele ongemakken. Verbonden met het fysieke lichaam dat we hebben en dat gevoed wordt door voedsel, hebben we ook nog een energiesysteem dat wordt gevoed door elektrische impulsen en dat direct beïnvloed wordt door het autonome zenuwstelsel dat verbindingen heeft met al onze organen en lichaamsfuncties. Dit energiesysteem verzorgt de energiehuishouding in ons lichaam en staat voortdurend onder invloed van onze gevoels hersenen (het limbisch systeem op subcorticaal niveau). In dit energiesysteem zitten veel verstoringen die we dagelijks in onszelf kunnen ervaren. Bijvoorbeeld: "de druk op de keel", "de knoop in de maag", "de druk op de borst", hoofdpijn, spierpijnklachten, slapeloosheid, knikkende knieën, etc.

Bij iedere negatieve emotie die we ervaren kunnen we vaak wel de lichamelijke reactie weergeven die we erbij ervaren.

Kortom - beelden, herinneringen en situaties zijn in het geheugen met een bepaalde energetische lading opgeslagen om iedere keer als "een trigger" langs komt tevoorschijn te komen.

In ons lichaam loopt een netwerk van zg. meridianen, die ieder de naam van een orgaan hebben. Zo spreken we over de maagmeridiaan, de longmeridiaan, de galblaasmeridiaan, etc. Deze meridianen vervoeren de energie in ons lichaam. Ook de westerse wetenschap heeft het bestaan van een energiesysteem inmiddels aangetoond, maar er wordt haast niets mee gedaan. De Chinezen weten echter al duizenden jaren van het bestaan van deze energiebanen in het lichaam en maken er al eeuwenlang dankbaar en succesvol gebruik van: acupuncturisten gebruiken punten op deze meridianen om er naalden in te zetten en zodoende de energie in het lichaam te harmoniseren.

Energie Psychologie bestaat pas sinds begin jaren '80 van de vorige eeuw en is een combinatie van psychologie en acupunctuur. De ontdekkingsverklaring waar de energiepsychologische techniek EFT op gebaseerd is, luidt: **"De oorzaak van alle negatieve emoties is een verstoring in het energiesysteem van het lichaam"**.

Doordat we dan nogal eens vervelende lichamelijke reacties ervaren, roepen we de herinneringen en ervaringen die deze reacties in ons lichaam teweegbrengen liever niet op. Je hoort mensen regelmatig zeggen: "Oh, als ik eraan denk, word ik al niet goed". Deze gedachten/ emoties/reacties zijn als het ware geconditioneerde reflexen in ons lichaam geworden en veroorzaken een vermijdingsgedrag. Automatisch willen we die ervaringen, en de daarbij horende emoties, die overigens voor iedereen individueel weer anders kunnen zijn, wegstoppen. Dit is een onbewuste, primitieve reactie, voortkomend uit de drang tot zelfbescherming, om "goed" te kunnen blijven functioneren (op de korte termijn). Het leeft namelijk niet prettig als je de hele dag aan iets

angstaanjagends denkt en je je daardoor bijvoorbeeld duizelig, verkrampd of benauwd voelt. Het effect van zo'n voortdurende verbinding tussen een negatieve herinnering en een lichamelijke sensatie (fight/flight reactie) bestaat echter uit emotionele verstoringen als fobieën, depressies, schuldgevoelens en leerproblemen, wat dus niet bepaald het "goed functioneren" blijkt te zijn dat we bedoeld hadden (op de lange termijn)

Overigens is inmiddels ook duidelijk dat dat zelfs tot uiting komt in lichamelijke klachten zoals astma, reuma, gewrichtspijnen, spierpijnen, allergieën, hoofdpijn, etc., welke klachten dus veelal aan emoties gerelateerd blijken te zijn!

Einstein

Einstein bewees in 1924 met zijn relativiteitstheorie al dat alle massa energie is. Dus in essentie bestaan we geheel uit energie. De hele westerse wetenschappelijke wereld heeft dit geaccepteerd maar in de medische wetenschap wordt met deze kennis tot op heden nog weinig gedaan. Ondanks dat er de laatste jaren een toenemende belangstelling voor dit onderwerp valt te constateren, wordt door een overgrote meerderheid van de westerse reguliere medische wetenschap nog steeds vastgehouden aan de stoffelijke visie op de mens. Als ziekte echter een verstoring op energetisch niveau is, dan zal deze verstoring ook op energetisch niveau opgelost moeten worden.

**De intuïtieve geest is een godsgeschenk
en het rationele verstand is een dienaar.
We hebben een maatschappij geschapen
die de dienaar vereert en het geschenk is vergeten.**

Albert Einstein

EFT en TAT

Voor de heling van "onverwerkt(e)" verdriet, angst, boosheid, onmacht en eventuele opgelopen trauma's, allemaal voortkomend uit energetische blokkades, en de daaruit voortvloeiende denk- en gedragspatronen, kunnen verschillende methoden worden ingezet. EFT en TAT zijn een tweetal technieken die gebaseerd zijn op energiepsychologie en waarmee de laatste decennia in een relatief zeer korte tijd grote hoeveelheden opmerkelijke, uiterst positieve resultaten zijn behaald. Bij EFT en TAT gebruiken we, in tegenstelling tot acupunctuur, geen naalden, maar bekloppen of stimuleren we bepaalde meridiaanpunten op gezicht, borstkas en handen. EFT en TAT zijn beide technieken waarmee je de energetische blokkades kunt opheffen.

EFT

EFT staat voor “Emotional Freedom Techniques” en is ontwikkeld door Gary Graig. EFT is gebaseerd op het wegnemen van blokkades in de energiebanen (meridianen) van het lichaam. EFT werkt d.m.v. acupressuur die je toepast op specifieke meridiaanpunten, terwijl je in contact bent met een specifiek(e) emotie, klacht of probleem. Door het kloppen (of “tappen”) op de EFT-punten ontlad je de emotie, waarmee je de spanning en angsten van herinneringen af haalt. Er worden opmerkelijke resultaten behaald met EFT. Het vermindert vaak op effectieve wijze pijn en fobieën, maar evengoed trauma’s en paniekaanvallen en een groot scala van andere lichamelijke en emotionele klachten en aandoeningen. Om een goed resultaat te verkrijgen is het belangrijk om zo specifiek mogelijk te zijn in het benoemen van het probleem waar je aan wilt werken.

Hoewel Gary Craig in eerste instantie op zoek was gegaan naar een betere/snellere oplossing dan psychologie/psychiatrie voor emotionele problemen, bleek in de eerste tijd dat hij EFT op mensen toepaste voor “mentale” problemen al rap dat hun lichamelijke conditie dan ook snel en vaak ingrijpend verbeterde. N.a.v. die ervaringen ging hij EFT ook rechtstreeks op lichamelijke ongemakken van allerlei aard toepassen. Duidelijk bleek dat ook dat uitzonderlijke resultaten opleverde en ... dat de behandelde persoon zich dan “geestelijk” eveneens veel beter ging voelen. Gary’s motto werd dan ook: “Probeer het op alles!” Dus echt op alle soorten problemen; ook bijv. als je na een moeilijk gesprek met iemand naderhand niet prettig voelt, maar ook in preventieve vorm: om spanningen of pijnervaring te voorkomen (klop bijv. van tevoren op de angst/spanning die je voelt voordat je naar de tandarts gaat of sportprestaties moet gaan leveren of in het openbaar moet spreken).

Met kinderen is uitstekend EFT te doen (in enigszins aangepaste vorm) en vooral voor hen kan de preventieve werking goud waard zijn voor hun verdere leven!

TAT

TAT staat voor “Tapas Acupressure Technique” en is ontwikkeld door Tapas Fleming.

TAT is effectief bij vele soorten van aandoeningen. Het wordt gebruikt voor het oplossen van traumatische stress, verminderen van allergische reacties en het bevrijden van angst en negatieve overtuigingen, trauma’s en fobieën. TAT is een eenvoudige techniek die innerlijke vrede, ontspanning, een stralende gezondheid en innerlijke kracht bewerkstelligt. Een andere, zeer werkzame toepassing is het “helen van de kindertijd”: hierbij is niet altijd sprake van duidelijke trauma’s, maar wel bijvoorbeeld van een moeizame relatie met ouders of van problemen op school. Terwijl je aan je probleem denkt, hou je bij TAT van de ene hand twee vingers op een acupunctuurpunt en een derde vinger op het derde oog. De andere hand ligt op het achterhoofd. In deze houding ga je door 7 stappen. Deze stappen leiden je voornamelijk naar de oorzaken, naar de plaatsen waar het probleem zich voordoet. De ervaring leert dat je met TAT wat “dieper” kunt gaan dan met EFT, omdat je bij TAT je problemen kunt oplossen zonder dat je weet waar ze vandaan

komen (hoewel dat bij verder gevorderde EFT-beoefenaars ook mogelijk is!). In de 7 stappen die je doorloopt, los je alle oorzaken op zonder ze eerst uit te pluizen.

Het onderscheid tussen EFT/TAT en de gebruikelijke psychologie

Wat EFT en TAT onderscheidt van de reguliere psychologie is de stelling dat er tussen oorzaak (trauma, trigger) en gevolg (gedrag, emotie) een energetische verstoring zit. Het is deze energetische verstoring die middels de EFT- en/of de TAT-methode wordt geneutraliseerd, met als direct gevolg dat het ontstane “posttraumatische” gedrag en de bijbehorende emoties acuut van hun negatieve lading verlost worden.

Met EFT en TAT van A-zijn naar Wel-zijn

Neem je de kans waar om, als je leven niet naar wens verloopt, de stap te zetten die je leven een andere wending kan geven? Als je niet in staat bent het verlangen van je hart te volgen en eventueel via angst, die nou eenmaal voortdurend op de loer ligt, waarschijnlijk deels onbewust in een negatieve spiraal raakt, zul je je niet gelukkig voelen en zal je leven niet prettig zijn, ook al lijkt dat voor de buitenwereld en zelfs jou zelf deels wèl het geval. Dan heb je misschien wel een job naar je zin of hou je je bezig met een activiteit waar mensen tegenop kijken, of juist het tegenovergestelde: je doet werk wat niet bij je hoort, en elke avond als je thuiskomt heb je een onbevredigd gevoel in je omdat je iets tegen je natuur in doet. Je zit gevangen in je werk en voelt je ellendig en niet voldaan. EFT en TAT zijn de aangewezen technieken die je kunnen helpen jezelf of anderen van negatieve aspecten te bevrijden.

Van automatische piloot naar gedrag dat bij je past

Hopelijk realiseer je je nu eens te meer dat je gedrag grotendeels aangestuurd wordt door je ervaringen in je vroege kindertijd. Als het goed is, besef je dat je aan de ontwikkeling van je gedrag grotendeels part nog deel had, omdat de automatische piloot als het ware was ingeschakeld. Maar als je inmiddels doordrongen bent van het feit dat je met je gedrag wel mensen pijn hebt gedaan en wellicht ook ongemak en beschadiging hebt veroorzaakt, is er plaats voor een volgende stap. Als je dit kunt begrijpen dan is “je schuldig voelen” over hetgeen in je leven heeft plaatsgevonden niet de juiste insteek. Hoe kun je je nou *schuldig* voelen over iets waar jij niets aan kunt doen, aangezien het programma dat werd afgedraaid door iemand anders was gemaakt? Je kunt je tot op zekere hoogte wel *verantwoordelijk* voelen voor hetgeen plaats heeft gevonden, omdat het later en mede door interne, onbewuste reacties uit jou is voortgekomen. Je verantwoordelijk voelen is iets wezenlijk anders dan je schuldig voelen. Het besef van de gevolgen van je gedrag voor je naasten en je omgeving dringt tot je door en wat blijkt? Je hoeft er niet voor weg te lopen: er is wel degelijk een relatief zelfs eenvoudige en snelle manier om het leven voor beide of meerdere partijen draaglijker te maken en de schade die je hebt veroorzaakt weg te nemen of te verkleinen,

nl. de energiepsychologie, waartoe EFT en TAT behoren. Zij vormen de aangewezen methoden om er op de eerste plaats voor jezelf mee aan de slag te gaan. Daarna ontwikkelen zich naar anderen toe vanzelf een gedrag en een communicatieve houding die beter bij jou passen, wat het allemaal makkelijker maakt.

Met EFT/TAT word je je er meer van bewust wie je bent

Stel jezelf nu eens de volgende vraag : *“Wat geeft me vanbinnen een ‘vervuld’ gevoel?”* en herhaal dat wanneer je jezelf met EFT en/of TAT uitdrukkelijk en vergaand bevrijd hebt van negatieve emoties. Als het goed is, ga je dan automatisch meer aandacht besteden aan de dingen die wezenlijk goed voelen voor jouw Zelf. Aansluitend kun je de Wet van de Aantrekkingskracht toepassen op zaken waar je naar verlangt. Een goed hulpmiddel is ook eens te kijken wat jij in andere mensen bewondert. Dat geeft nl. aan dat er een verlangen in je huist om ook zo te willen leven.

Hopelijk zie je inmiddels wel dat er inderdaad, zoals ik aan het begin zei, ook voor jou “echt mogelijkheid bestaat om in een betrekkelijk korte tijd van een aantal levensproblemen af te komen” en zo zelf ruimte te creëren voor een gelukkiger leven. Als je bereid en in staat bent om je te ontdoen van de verzuring die je hebt opgelopen (A-zijn) kun je de rest van je leven genieten van de zuiverheid van eerlijk vruchtensap: echt jezelf Zijn! En inderdaad, voor *de rest van je leven*, want mochten zich toch nog vervelende dingen voordoen, dan heb je zelf altijd het gereedschap bij de hand om ze op te lossen: als je EFT eenmaal kent, is het een vriend voor het leven!

Even verderop vind je enkele uitgebreide VRAGENLIJSTEN. Als je die afdrukt en vervolgens invult, krijg je een beeld van wat er zich in je afspeelt en wat jou zoal bezighoudt in je leven.

VRAGENLIJST 1 gaat over wat je eigenlijke diepere verlangens zijn in je leven.

VRAGENLIJST 2 geeft aan wat voor gevoelens er in je leven in relatie tot de alledaagse praktijk.

VRAGENLIJST 3 geeft je een inzicht in welke levensomstandigheden je leven zijn gaan beperken.

Vul VRAGENLIJST 1 maar eens in en bepaal welke negatieve gevoelens (of protesterende stemmetjes in je hoofd - de zg. “Ja-maartjes”) er bij ieder punt eventueel boven komen. Pas daar EFT op toe. Eenmaal ontdaan van de negatieve verstoringen, kom je terug bij jouw “werkelijke zijn”, want allemaal bij elkaar vormen die beschrijvingen je ware identiteit. Ze vormen de ziel die jij bent.

Doe daarna hetzelfde met de VRAGENLIJSTEN 2 en 3.

NB: hou je, zeker in het begin, niet langer dan 1½ tot 2 uur achter elkaar intensief met EFT bezig. Ga gewoon de volgende dag of enkele dagen later verder waar je gebleven was. Doe je zo een aantal vragen per dag, dan kun je binnen een week al ongelooflijk veel bereikt hebben! Ga echter voor complexere zaken naar een gekwalificeerd therapeut.

Herman van Boxtel

**We denken dat we plezier of verrukking ervaren
als we een zeker plan volbrengen,
als een bepaalde droom uitkomt,
als iemand die ons na aan het hart ligt ons aardig vindt,
of als we een fantastische reis maken.
Dit is een belediging aan wie we zijn.
We zijn het plezier, we zijn de vreugde!
Waarom zou je je geluk willen laten hangen
van iets anders dan je eigen natuur?**

A.H.Almaas

¹EFT

EFT is ontwikkeld door Gary Graig. Het is gebaseerd op de Callahan methode, ook wel TFT (Thought Field Therapy) genoemd. Dr Callahan is een psycholoog uit de USA. Hij ontdekte, na onderzoek, dat door het kloppen op meridiaanpunten hevige negatieve emoties verdwenen. Op basis van deze ontdekking heeft Callahan Thought Field Therapy (TFT) ontwikkeld. Gary Graig heeft TFT van Dr. Callahan geleerd. De toepasbaarheid van TFT is minder makkelijk, omdat bij TFT voor iedere klacht een andere combinatie en volgorde van kloppen op de meridiaanpunten wordt aangehouden. Gary Graig heeft een tapronde langs de belangrijkste meridiaanknooppunten ontwikkeld waarin de volgorde vast ligt, waardoor het veel makkelijker toepasbaar is geworden. Hij noemde zijn methode EFT (Emotional Freedom Techniques). De door Gary Graig ontwikkelde methode bestaat in feite uit een combinatie van verschillende therapeutische methodes, zoals *focussen, acceptatie, affirmatie, acupressuur, desensitisatie, rationeel emotieve therapie (RET), EMDR en cognitieve gedragstherapie/psychologische patronen*. In combinatie heeft dit tot doel emotionele onrust te vinden, te benoemen, te beleven en gelijktijdig door mechanische beïnvloeding van het vegetatieve zenuwstelsel middels het meridiaansysteem emotioneel te neutraliseren. Bij EFT worden de verstoringen in het energiesysteem verholpen door het kloppen/tappen op bepaalde acupunctuurpunten. Op de Amerikaanse

website van (oorspronkelijk) Gary Graig (inmiddels met pensioen) kun je meer informatie en video's van de methode vinden: www.EFTUniverse.com (die bevat sinds kort ook een aantal in het Nederlands vertaalde artikelen!).

Met EFT kun je ongelooflijk veel zelf doen, maar bij complexere zaken is het doorgaans verstandiger en prettiger er een deskundige bij te hebben.

NB: de hierna volgende versie van Het Basis Recept van EFT werd tot voor kort gepresenteerd als Verkorte Versie. Jarenlange ervaring van deskundigen heeft laten zien dat je met deze beknopte versie normaal gesproken kunt volstaan. Per Februari 2011 wordt deze beknopte versie gepresenteerd als de officiële gangbare versie van Het Basis Recept EFT. Wij adviseren sowieso om de oorspronkelijke, uitgebreidere versie van Het Basis Recept EFT (waar je misschien elders over leest/hoort) aan deskundigen over te laten.

Het Basis Recept van EFT

1. De Startzin (Set up)

Terwijl je die uitspreekt (een affirmatie), masseer je een gevoelig punt tussen borst en schouder (**Zere Plek**) (misschien moet je even zoeken) of klop je op het **Karate Punt (KaP)**.

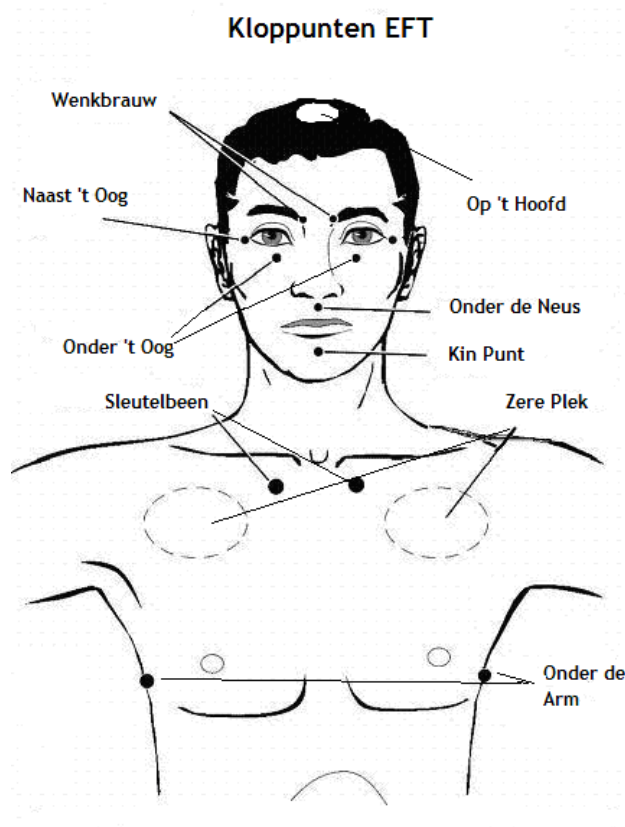
De affirmatie heeft de volgende standaard vorm:

"Ik accepteer mezelf helemaal, ondanks(vul jouw specifieke probleem in)"

of

"Ondanks dat/hoewel ik(vul jouw specifieke probleem in) heb, accepteer ik mezelf helemaal"

Nu kan de verstoring worden opgeheven met de Klopronde.



2. De Klopronde met Herinnerzin

Klop met de toppen van wijs- en middelvinger op de verschillende punten van boven naar beneden op het lichaam terwijl je je aandacht bij de emotie/herinnering houdt d.m.v. een geheugensteuntje: een samenvatting van een à twee woorden van het probleem.

Klop circa 7 keer per punt. Hou je aandacht erbij door de korte Herinnerzin.

3. Aanpassen

Als je meerdere rondes nodig hebt omdat je nog niet bij 0 bent uitgekomen, dien je de handeling aan te passen. Je onderbewustzijn is redelijk precies. Verander je affirmatie om aan te geven dat het gaat om het overgebleven deel van de klacht:

“Ik accepteer mezelf helemaal en volledig, ondanks het *overgebleven deel* van(vul je specifieke probleem in)”

²TAT

TAT (Tapas Acupressure Technique) is ontwikkeld door Tapas Fleming, een Californische acupuncturiste, met als doel het oplossen van emotionele en lichamelijke klachten, traumatische stress, verminderen van allergische reacties en het bevrijden van angst en negatieve overtuigingen. Fleming werkte als acupuncturiste en ontdekte al doende de eenvoudige en diepgaande werking van wat nu TAT heet. Ze constateerde dat TAT een zeer diepe, snelle en complete werking heeft. Je kunt het ook zelf doen, zonder therapeut. Bij TAT worden de verstoringen in het energiesysteem verholpen door, terwijl je aan een probleem denkt, twee vingers op een paar acupunctuurpunten te houden en een derde vinger op “het derde oog”. De andere hand ligt tegen het achterhoofd. In deze houding ga je door 7 stappen. Deze stappen leiden je voornamelijk naar de oorzaken, naar de plaatsen waar het probleem zich voordoet; een van de stappen betreft ook totale vergeving van alles en iedereen die met dit probleem te maken heeft, inclusief jezelf, wat doorgaans onderdeel van het effect van de procedure is. In tegenstelling tot EFT kan bij TAT een pijnlijke herinnering eerst sterker voelbaar worden alvorens te minderen. Maar doordat je doorgaat met het doorlopen van de 7 stappen, kom je ook dan uiteindelijk tot afronding. Ook wordt tijdens de TAT-behandeling EFT gebruikt om weerstanden tegen het onderwerp weg te nemen. Op de Amerikaanse website van Tapas Fleming kun je meer informatie en een video over de methode vinden: www.unstressforsucces.com

DE TAT-HOUDING

Zoals gezegd, de TAT-therapie bestaat in wezen uit een handpositie en het uitspreken van zinnen.

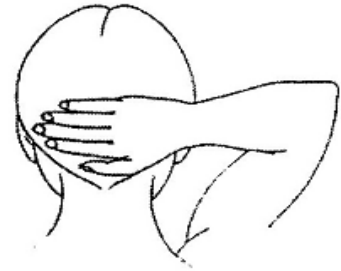


De handpositie bestaat uit 2 gedeeltes:

1. Je houdt **de binnenkant van een hand** voor je gezicht en drukt daarbij **op 3 verschillende acupressuurpunten**: één aan iedere kant van de neusbrug (net naast de ooghoeken) en één op het voorhoofd (ongeveer een centimeter boven de plek waar de wenkbrauwen elkaar zouden ontmoeten).

2. De **andere hand** plaats je achter op het hoofd.

Daarbij ligt de duim ongeveer op de haargrens.



3. Vervolgens zeg je een **aantal zinnen** die specifiek bij het probleem (waaraan je wilt werken) horen. Zoals “Overall in mijn leven, lichaam en geest waar (dit probleem) zich heeft gevestigd, lost het nu op”.

Dit alles klinkt waarschijnlijk nogal **vreemd** (en in werkelijkheid ziet het er inderdaad wat vreemd uit). Maar het **werkt vaak erg goed**, en daar gaat het uiteindelijk om. **Voor kinderen van 11 jaar of jonger** wordt de houding gedaan met een open palm over het voorhoofd. De houding van de hand aan de achterkant is precies hetzelfde als bij volwassenen.

Voor baby's of ernstig zieken bij wie het niet comfortabel voelt, wordt de houding gedaan in dezelfde positie als bij kinderen, maar dan een paar centimeter van het hoofd af.

DE TAT-PROCEDURE ALLE BEPERKENDE GEDACHTEN EN GEVOELENS AANPAKKEN MET TAT; DE 7 STAPPEN

Stap 1. Het probleem (negatief)

Richt ongeveer 1 min. je aandacht op het meest stressvolle van de probleemsituatie (bijv. fobie: dat waar je bang voor bent); je hoeft het **probleem** niet precies te omschrijven (bijv. “Dit gebeurde” of “... {vul je probleem in} gebeurde”). Is er nog sensitiviteit over of blijft er iets vastzitten: ga daar nog 1 min. op door, tot verandering voelbaar is, maar max. 4 min.

Stap 2. Het probleem (positief)

Het **tegenovergestelde van het probleem**; positieve gedachte naar persoon of gebeurtenis (“Het gebeurde is voorbij/ik ben ok/Kan nu genezen” o.i.d.; als het gebeurde nog aan de gang is: “Het gebeurt nog en ik ben ok”; fobie: “Ik kan gerust vliegen/naar het toilet en deur op slot”). Je hoeft het zelf niet te geloven, alleen “erbij zijn”; tot verandering voelbaar is, maar max. 4 min.

Stap 2 is een draaipunt, net als stap 6 (bij stap 2 kun je achter andere thema's komen) Als je bijv. in stap 1 bent begonnen met machteloosheid/onmacht en dan stap in 2 “Ik voel me krachtig/ik voel me vrij/ ik bepaal zelf...” etc. geen goed gevoel hebt of het gevoel dat het niet overkomt, dan zijn er andere thema's die nog gedaan moeten worden.

Andere bruikbare ideeën zijn:

- | | |
|--|------------------------|
| - Ik voel me rustig, veilig en ontspannen bij (probleem) | - Ik geef mijzelf |
| - Ik ben 10% gezond met (probleem) | - Ik voel me |
| - Ik hou van (probleem) | - Ik ben |
| - Het is veilig om | |

Stap 3. Oorzaken/oorsprongen

Benoem **oorzaken/oorsprongen** (ook cellulaire herinneringen worden hiertoe gerekend); je hoeft niet te weten wat ze zijn; benoem ze, heb de bedoeling ze te genezen en ben erbij (“Alle oorzaken en oorsprongen van dit probleem genezen nu”)

Als het niet direct werkt, kun je even tijd besteden aan het verbeteren van het contact met het gevoel of het omhoog halen van *het gevoel*:

- Ik zie alle oorzaken van het probleem
- Ik herinner me alle oorzaken van het probleem
- Ik weet alle oorzaken van het probleem
- Ik voel alle oorzaken van het probleem
- Ik vind alle oorzaken van het probleem

Soms blijkt het nuttig om eens een andere synoniem te gebruiken voor het probleem.

Stap 4. Plekken binnen of buiten je lichaam

“Alle plekken in mijn lichaam, geest en leven waar (dit probleem) in zit/heeft gezeten, genezen nu.”

Stap 5. Delen van jezelf

Gedachte: *“Alle delen van mezelf die iets hebben gekregen van dit probleem of die lang/altijd hebben geleden onder dit probleem, genezen nu.”*

Voel je nog weerstand? Praat daarover met het deel van je dat weerstand biedt (kind? bescherming? fysiek?)

Stap 6. Vergeven/verontschuldigen

De volgende vergevings-items alledrie apart:

Vergeef anderen dat ze je dit hebben aangedaan

Vergeef jezelf dat je hen de schuld gaf (heel belangrijk---kost je veel energie)

Verontschuldig je tegenover iedereen die je lastig gevallen hebt met je probleem en wens ze veel liefde, geluk, vrede

“Ik vergeef iedereen die ik beschuldigd/gekwetst heb of verantwoordelijk heb gehouden voor (het probleem).”

Ben je er aan toe of roept het idee van vergeving weerstand op?

Als het weerstand oproept, is er nog meer pijn die eerst opgelost moet worden.

NOOIT !! vergeven vanuit je hoofd, ga **NOOIT** door de weerstand tegen het vergeven heen.

Ook vergeven is een draaipunt. Vergeven doe je voor een heel persoon en regelmatig zul je merken dat er nog meer problemen vastzitten waardoor vergeven NU nog niet mogelijk is. Behandel eerst andere thema's, om vervolgens totale vergeving te laten plaats vinden.

Stap 7. Restanten

Voel je nog restanten? (*“Alle restanten van dit probleem genezen nu”; “Alle woede en wrok die ik over dit probleem had geneest nu”.*)

-Terugblik

Check of er nog iets hindert; zo ja, richt je aandacht daar nog even op in TAT-houding.

³Empathie

Het zich in kunnen leven in de belevingswereld van anderen, het zich kunnen verplaatsen in de gevoelens of de gedachtegang van een ander.

⁴“Persoonlijkheidsstoornis”

Hierover wordt gesproken als iemand een vaste, starre manier van reageren heeft ontwikkeld op zeer uiteenlopende omstandigheden. Dit is hinderlijk voor de persoon zelf en/of voor de directe omgeving. Dit soort gedrag komt aan het licht op veel levensgebieden en ontstaat doorgaans in de kindertijd of adolescentie (jeugdperiode 16-20 jaar, een periode tussen de puberteit en het volwassenheid) waarna de “stoornis” op latere leeftijd blijft voortduren.

VRAGENLIJST 1 Hierbij vraag je je af: “Wat wil ik, wat heb ik nodig, wat moet ik in mijn leven doen?” en ontdek je verborgen kwaliteiten

Pak pen en papier, lees de eerste vraag, sluit je ogen en herhaal de zin een aantal malen. Schrijf alles wat in je opkomt meteen op, ga er alsjeblieft niet over nadenken, want dan wordt het “jouw bewuste verhaal van” en niet “wat in je leeft”. Als je antwoord niet overeen komt met je werkelijkheid, pas dan EFT toe om de weerstanden en beperkende gevoelens weg te werken.

- Wat vind ik interessant?
- Wat boeit me?
- Waartoe voel ik me aangetrokken?
- Wat voor werk zou ik het liefste doen?
- Waar blink ik in uit?
- Wat geeft mij een goed gevoel?

Je bent geboren met alles wat je nodig hebt - instrumenten, vaardigheden, kennis - om je doel(en) te bereiken. Je bent van nature goed in bepaalde dingen.

De kans is groot dat in het begin, als je jezelf deze vragen stelt, tegelijkertijd het stemmetje “Ja-maar...” zich roert. De uitspraken van dat stemmetje en de emoties die ze teweeg brengen, vormen de ultieme speerpunten om EFT op toe te passen en ze daardoor op te heffen! Hoe meer je je op deze manier van dit soort “beperkende overtuigingen” hebt ontdaan, hoe meer ruimte je zult ervaren voor jouw eigenheid en persoonlijke vrijheid.

VRAGENLIJST 2 Werken aan gevoelens in relatie tot de alledaagse praktijk

Voel je bij het lezen van een uitspraak negatieve emoties opkomen, pas daar dan EFT op toe en hef op die manier de weerstand, de boosheid, het verdriet, de eenzaamheid of welke andere negatieve emotie dan ook, ieder afzonderlijk op. Pas evt. uitspraken in je eigen woorden aan aan jouw specifieke gevoel/situatie. Wees sowieso in alles zo specifiek mogelijk!

In tegenstelling tot wat veel mensen denken, zitten alle gevoelens, zoals ik al eerder aangaf, in je hele lichaam en niet speciaal in je hoofd. Bij het lezen van de volgende voorbeelden, krijg je ongetwijfeld een gevoel van herkenning: “Ja, dat klopt inderdaad”.

- Een prop in de keel, een knoop in de maag
- Spanning of druk op je borst, pijn of spanning in je buik, hoofdpijn, slapeloosheid
- Transpireren, spierpijnklachten, knikkende knieën

Lees eerst een uitspraak (hardop of in gedachten). Doe dan je ogen dicht en herhaal de zin een aantal malen. Kijk welke reactie er in je lichaam plaatsvindt als je deze zin uitspreekt. Schrijf meteen op wat je voelt, ga er alsjeblieft niet over nadenken (vul een **ja** in als de vraag **goed** voor je voelt en een **nee** als de vraag **niet goed** voor je voelt).

- Het is veilig voor me om te veranderen.
- Ik hou van mezelf.
- Ik mag er zijn.
- Ik durf mijn verdriet te laten zien.
- Ik durf mijn onzekerheid te laten zien.
- Ik durf over mijn mislukkingen te praten.
- Ik durf over mijn bedrog te praten.
- Ik durf mijn onzekerheid te laten zien.
- Ik durf iemand tegen te spreken.
- Ik durf op te vallen.
- Ik durf me in gezelschap vrij te bewegen.
- Ik durf te zeggen wat ik denk.
- Ik durf een eigen mening te hebben.
- Ik durf moeilijke uitdagingen aan te gaan.
- Ik durf om hulp te vragen.
- Ik reageer aardig en ben begripvol naar andere mensen.
- Ik kom uit een harmonisch gezin.

- Ik vertel altijd alles eerlijk en zeg waar het eigenlijk op staat.
- Ik leef met een vervuld gevoel van binnen.
- Ik sta opgewekt in het leven.
- Ik mag fouten maken.
- Ik kan mezelf mijn fouten vergeven (benoem evt. specifieke fouten).
- Ik kan anderen zonder voorwaarden hun fouten vergeven.
- Ik kan mensen onvoorwaardelijk accepteren.
- Ik kan alcohol/roken/drugs laten staan.
- Ik kan met mijn onzekerheid leven.
- Ik ben andere mensen heel behulpzaam.
- Ik ben gewenst door mijn ouders.
- Ik ben liefdevol door mijn vader/moeder opgevoed.
- Ik ben een goede vader/moeder.
- Ik ben een goede echtgeno(o)t(e).
- Ik ben mijn partner trouw.
- Ik sta heel liefdevol tegenover mijn kinderen.
- Ik ben altijd mezelf, ik speel geen komedie in mijn leven.
- Ik ben het waard om van te houden.
- Ik voel me gewaardeerd.
- Ik voel me ondersteund door mijn familie.
- Ik voel me ondersteund door mijn partner.
- Ik voel me geslaagd in het leven.
- Ik voel me begrepen in het leven.
- Ik voel me gelukkig.
- Ik heb een fijne jeugd gehad.
- Ik heb vertrouwen in mezelf.
- Ik heb een goede band met mijn ouders (benoem evt. specifiek vader/moeder).

- Ik heb een goede band met mijn broers en/of zusters (benoem evt. specifiek).
- Ik heb een goede band met mijn omgeving.
- Ik heb voldoende eigenwaarde.
- Ik ben altijd helemaal mezelf.
- Ik durf ervoor uit te komen dat ik een slechte vader/moeder ben.
- Ik durf ervoor uit te komen dat ik een slechte echtgeno(o)te ben.
- Ik heb altijd vrede met hoe anderen zich gedragen (benoem evt. specifiek persoon).
- Ik ben ervan overtuigd dat ik gelukkig ben als ik verander.
- Ik pak moeilijke uitdagingen altijd rustig aan (benoem evt. specifieke uitdaging).
- Ik laat de controle graag aan anderen over.
- Ik ben volkomen vrij van angsten die mijn leven beperken (benoem evt. specifieke angst).
- Ik ben vrij van angst voor honden, katten, muizen, spinnen, etc. (benoem specifiek).
- Ik ben vrij van angst voor naalden, dokter, ziekenhuis (benoem specifiek).
- Ik voel alleen maar liefde naar andere mensen (benoem evt. specifieke personen).
- Ik voel alleen maar liefde naar mezelf.
- Ik zorg altijd dat ik niemand tekort doe (benoem evt. specifiek persoon).
- Ik ben ervan overtuigd dat ik nergens spijt van hoeft te hebben (benoem evt. specifieke dingen).
- Ik ben volkomen tevreden over alles wat ik gedaan heb (benoem evt. iets specifieks).

Ook in uitspraken waar het niet speciaal vermeld staat, kan het voor jou mogelijk/nodig zijn specifieke aspecten te benoemen. Doe dat echt zoveel mogelijk, want dat is voor de werking van EFT ook nodig!

Ook in de volgende zinnen benoem je de ziekte/fobie/pijn beperking, etc. zo specifiek mogelijk bij de toepassing van EFT erop:

- Ik accepteer mijn ziekte.
- Ik accepteer mijn fobie.
- Ik accepteer mijn lichamelijke pijn.
- Ik accepteer mijn geestelijke pijn.
- Ik accepteer mijn verdriet.

- Ik accepteer mijn tekortkomingen.
- Ik accepteer mijn beperkingen.
- Ik accepteer mijn karakter.
- Ik accepteer mijn lichamelijke probleem.
- Ik accepteer mijn depressie.
- Ik accepteer mijn fouten.
- Ik accepteer mijn verleden.
- Ik accepteer mijn lichamelijke beperkingen.
- Ik accepteer dat ik te zwaar/licht ben.
- Ik accepteer mijn vreetbuien.
- Ik accepteer mijn uiterlijk.
- Ik accepteer mijn onzekerheden.
- Ik accepteer mijn negatieve gedachten.
- Ik accepteer mijn innerlijke strijd.
- Ik accepteer dat ik ernstige fouten heb gemaakt.
- Ik accepteer mijn vader/moeder onvoorwaardelijk .
- Ik accepteer mijn partner onvoorwaardelijk.
- Ik accepteer mezelf helemaal.

Voorbeelden van Startzinnen om met EFT in VRAGENLIJST 2 aan de slag te gaan:

- **Ondanks dat ik me anders voordoe dan ik ben, accepteer ik mezelf helemaal.**
- **Ondanks dat ik geen vertrouwen heb in mezelf, accepteer ik mezelf helemaal.**
- **Hoewel ik er niet voor uit durf te komen dat ik een slechte vader/moeder ben, accepteer ik mezelf helemaal.**
- **Ondanks dat ik geen goede vader /moeder ben, accepteer ik mezelf helemaal.**
- **Ondanks dat ik geen goede echtgeno(o)te ben, accepteer ik mezelf helemaal.**
- **Hoewel ik moeite heb mijn innerlijke strijd te accepteren, accepteer ik mezelf helemaal.**
- **Ondanks dat ik niet om hulp durf te vragen, acc. etc.**

- Ook al ben ik niet zo aardig, ik acc. etc.
- Ondanks dat ik best hard reageer tegen mensen, acc. etc.

Maar ook dingen als:

- Ook al durf ik niet voor mijn hart te kiezen, ik accepteer mezelf helemaal.
- Ondanks dat ik niet weet wie ik ben/ondanks dat ik niet durf te zijn “wie ik eigenlijk ben”, accepteer ik mezelf helemaal.
- Ondanks dat ik niet weet wat ik wil in mijn leven, accepteer ik mezelf helemaal.
- Ondanks dat ik me niet bewust ben van mijn ware gedachten en gevoelens, acc. etc.
- Hoewel ik me niet kan voorstellen dat ik de baas ben over mijn leven, acc. etc.
- Hoewel ik me niet realiseer wie ik ben of wil zijn, acc. etc.
- Hoewel ik mijn diepste gevoel niet kan zien en niet weet hoe ik moet groeien, acc. etc.
- Hoewel ik me niet bewust ben van mijn verleden en ook niet weet hoe ik dat kan helen, acc. etc.
- Ook al ben ik een egoïst, acc. etc.

VRAGENLIJST 3 Werken aan zaken die je leven beperken

Beantwoord deze vragen eerlijk, let op de gevoelens die zich bij je aandienen!! Pas EFT toe op iedere negatieve emotie die bovenkomt!

Pak een schrift en gebruik voor elke zin een aparte bladzijde. Schrijf bovenaan de bladzijde een van de onderstaande vragen en laat bij het invullen de zin op je inwerken. Doe je ogen dicht en herhaal de zin een aantal malen. Schrijf alles wat in je opkomt meteen op, ga er alsjeblieft niet over nadenken, want dan wordt het "jouw bewuste verhaal" en niet "wat in je leeft". Schrijf het zo snel mogelijk op.

1.

- A Wat is het ergste wat je is overkomen?
- B Als je je leven over kon doen, welke personen of gebeurtenissen zou je dan willen overslaan?
- C Wanneer heb je voor het laatst gehuild en waarom?
- D Wie maakt je boos en waarom?
- E Op wie ben je het meest boos?
- F Wat is je grootste verdriet of spijt?
- G Wat ontbreekt om je leven perfect te maken?
- H Noem drie angsten die je liever niet zou willen hebben.
- I Wat zou je liever nooit gedaan hebben?

2.

- A Waaraan kun je je bij anderen vreselijk ergeren?
- B Wat stoort je heel erg in sommige andere mensen?

3.

- A Wat mag je niet van jezelf?
- B Wat moet je van jezelf?

4.

- A Was je wel eens boos op jezelf?
- B Wanneer voelde je je heel boos?

- C Waar voel je je soms verdrietig over? Of kun je je een situatie herinneren dat je heel verdrietig was?
- D Kun je je een of meer situaties herinneren dat je moest huilen?
- E Kun je je een situatie herinneren dat je je eenzaam voelde?
- F Kun je je een situatie herinneren dat je je onveilig voelde?
- G Kun je je een situatie herinneren dat je je hulpeloos voelde?
- H Kun je je een situatie herinneren dat je je in de steek gelaten voelde?

5.

- A Bij welke mensen voel je je slecht?
- B Aan wie z'n verwachtingen kon je niet voldoen?

6.

- A Wat vind je zo moeilijk in je leven?
- B Wat zou je wel willen?
- C Wat kun je niet?
- D Wat heb je niet, maar wel nodig?
- E Wat ben je niet?
- F Wie houdt geen rekening met je?

7.

- A Waarover maak je je soms vreselijk zorgen?
- B In welke situaties ben je bang?
- C Wat beangstigt je het meest?

8.

- A Wat zou je liever nooit hebben gedaan?
- B Zul je naar de hemel gaan?

**Als ik alle negatieve emoties,
opgelegde beperkende overtuigingen
en eruit voortkomende onbewuste reacties**

**blijf toestaan mij bij alles negatief te beïnvloeden,
krijg ik mijn kijken, denken, geloven en doen
nooit op positieve wijze in eigen hand.**

E. Langen

Bibliografie:

| | |
|-----------------|---|
| Aron, E.N., | Hoog Sensitieve Personen (Uitg. Archipel) |
| Byrne, J., | The Secret (Ned. ed.) (Uitg. Kosmos) (over de Wet van de Aantrekkingskracht) |
| Craig, G., | Handleiding EFT (Ned. vertaling door Ellen Langen op www.ill-eft.nl) |
| Gendlin, R., | Focussen (Uitg. De Toorts) |
| James, O., | Van je ouders moet je het hebben (Uitg. Scriptum) |
| Kabat-Zinn, J., | Handboek meditatief ontspannen (Uitg. Becht) |
| Lipton, B., | De biologie van de overtuiging (Uitg. Ankh Hermes) |
| Tolle, E., | De kracht van het NU (Uitg. Ankh Hermes) |

Disclaimer voor het gebruik van EFT en TAT.

We raden ten stelligste aan EFT en TAT niet te zien als een vervanging voor andere hulp. Het is steeds een bijkomend instrument dat andere middelen versterkt. EFT/TAT is niet geschikt of bedoeld als vervanging voor acute medische interventie. Je dient altijd een arts te consulteren om medische klachten uit te sluiten, of je te vergewissen van wat de arts voor je kan betekenen. EFT/TAT is een "tool", een gereedschap of middel, niet het enige middel, en EFT/TAT sluit geen enkel ander middel uit. Indien je wilt stoppen met medicijnen, therapie of interventie van een andere discipline, is dat iets tussen jou en de betreffende beoefenaar van die andere discipline. Belangrijk te beseffen is dat de EFT/TAT-therapievorm geen impliciete of expliciete bestaande verantwoordelijkheid overneemt van andere therapeuten of therapievormen, inclusief interventies of medicatie. Een EFT/TAT-therapeut onthoudt zich van uitspraken over behandelingen, medicatie of interventies van andere disciplines; d.w.z. doet geen uitspraken over vakgebieden buiten EFT/TAT, en heeft niet de intentie om een andere behandeling, interventie of medicatie te doorkruisen. Hoewel EFT/TAT fantastische resultaten heeft opgeleverd is het niet gegarandeerd dat het voor iedereen altijd en overal werkt; het gemiddelde ligt rond de 85%. Ook is niet gegarandeerd dat er nooit meer heftiger emoties kunnen of zullen opkomen dan wenselijk/nodig is. Jij blijft te allen tijde persoonlijk verantwoordelijk voor wat je met EFT/TAT doet, en die verantwoordelijkheid kan nimmer worden afgeschoven op de EFT/TAT- practitioner/therapeut, de trainer of de mensen die het gepatenteerd of uitgevonden hebben.

Herman van Boxtel

hjgvanboxtel@hotmail.com