



Een therapie die klopt

Angst, stress of trauma's: EFT, van *emotional freedom techniques*, kan verstoringen in ons energiesysteem opheffen. DOOR MARIEKE VERHOEVEN

HEB JE ERGENS LAST VAN, IETS waar we tijdens de sessie aan kunnen werken?', vraagt EFT-therapeut Jan Scholtes me aan de telefoon bij het maken van een interviewafpraak. Ik denk eens goed na. Bang voor spinnen? Nee, ben ik niet. Angst voor spreken in het openbaar? Ook geen problemen mee. Het enige wat ik kan bedenken is dat ik regelmatig onrustig slaap. 'Oei, die is lastig', zegt Scholtes behoedzaam. Slecht slapen kan volgens hem allerlei oorzaken hebben, maar is met EFT in een enkele sessie 'wat lastiger' te behandelen.

'We zien wel waar we komen.'

Eenmaal in Scholtes' praktijk in Den Haag komen we niet eens aan een sessie toe. Twee uur praat Scholtes vol over de therapie die hij bijna tien jaar geleden ontdekte en nu niet meer uit zijn praktijk weg te denken is. EFT, dat staat voor *emotional freedom techniques*, laat mensen met klachten over angsten, stress, obsessieve gedachten en verslavingen hun nare gevoel opzoeken, waarbij ze enkele eenvoudige lichamelijke technieken moeten toepassen die hen zouden helpen te ontspannen en hun blokkades op te heffen.

Het ontstaan van EFT gaat terug naar de jaren tachtig, toen de Amerikaanse psychiater Roger Callahan een spontaan experiment uitvoerde op een cliënte met watervrees, die minimale vorderingen maakte ondanks alle tijd en moeite die in haar therapie was geïnvesteerd. Callahan, opgeleid als cognitief gedragstherapeut, experimenteerde met van alles en nog wat – alternatieve therapieën als hypnose en systematische desensitisatie – maar toen na anderhalf jaar zijn hele repertoire aan technieken was toegepast met minimaal resultaat, vroeg hij haar in een opwelling om



THERAPEUTE NETTE SCHEEPSTRA WIJST DE ACUPRESSUURPUNTEN AAN WAAR IN EEN EFT-BEHANDELING OP WORDT GEKLOPT. IN HAAR PRAKTIJK IN ROTTERDAM MAAKT SCHEEPSTRA VEEL GEBRUIK VAN EFT, ONDER MEER BIJ MENSEN MET TRAUMA'S, FOBIEËN, SOCIALE ANGSTEN EN VERSLAVINGEN. MET DEZE THERAPIE PROBEERT ZE HEN TE BEVRIDEN VAN BELEMMERINGEN, DOOR OP BEPAALDE PUNTEN OP HET LICHAAM TE KLOPPEN EN TEGELIJKERTIJD GEVOELIGE HERINNERINGEN EN EMOTIES OP TE ROEPEN.

op een bepaald behandelpunt te tikken. Callahan had net daarvoor een workshop over meridiaantherapie gevolgd en geleerd dat het kloppen op dat punt op het lichaam kon helpen angsten te overwinnen. Na een minuut tikken bleek zijn cliënte tot zijn verbazing van haar waterfobie verlost. De effecten bleken blijvend.

Callahan besloot daarop het terrein van energiepsychologie verder te verkennen. Hij paste de meridiaantherapie voor uiteenlopende behandelingen toe en de resultaten bleven onveranderd goed. Hij noemde zijn behandeling *thought field therapy* (TFT). Toen Callahan zijn resultaten naar buiten bracht, werd hij door vakgenoten met hoon en scepsis overladen. Dat had deels te maken met de groteske claims die hij zijn therapie toedichtte en met de geringe waarde die hij toekende aan kritisch onderzoek van deze claims. Intussen ontwikkelden anderen vele varianten op hetzelfde energetische thema.

Een van hen was Gary Craig, die midden jaren negentig een workshop bij Callahan volgde. Craig had geen medische achtergrond, hij was een ingenieur. Craig vereenvoudigde de TFT-principes in een compact protocol, waarin de patiënt telkens in een vaste volgorde behandelpunten aantikt. Eerst worden dertien meridiaanpunten aangeraakt, gevolgd door de zogenoemde '9-Gamut-procedure', die een balans in de hersenen teweeg moet brengen door bepaalde oefeningen met de ogen uit te voeren, te neurieren en te tellen. De sessie wordt afgesloten met het tappen van dezelfde dertien meridiaanpunten. Het idee is dat sterk emotionele ervaringen die niet goed verwerkt worden (zoals trauma's en fobieën), worden vastgehouden of opgeslagen in het energiesysteem. Elke verstoring kan op later tijdstip weer worden ontstoord door je aandacht te richten op de specifieke ervaring, deze te verwoorden en deze dan te ontladen via de formule van wat Craig *emotional freedom technique* noemde.

Het grote voordeel van EFT ten opzichte van andere therapieën is dat je er in principe geen therapeut voor nodig hebt. Via de EFT-website (www.eftuniverse.com) en op YouTube zijn instructievideo's te vinden, waarmee je thuis zelf aan de slag kunt. Maar volgens Scholtes is dat makkelijker

gezegd dan gedaan. 'Mensen hebben niet voor niets iets verdrongen', waarschuwt hij. 'Je moet wel echt in dat nare gevoel gaan zitten en tappen op de juiste punten. Pas als je in dat gevoel durft te zitten, dan werkt het.'

Scholtes, fysiotherapeut en haptonoom, raakte in 2002 in de ban van EFT. In het Medisch Centrum Haaglanden, waaraan hij als fysiotherapeut verbonden is, kwam hij geregeld in aanraking met klachten waar hij niet veel aan leek te kunnen doen. Het probleem zat vooral 'tussen de oren', heette het dan. Maar Scholtes wilde juist zo graag weten wat dat dan betekende, dat 'tussen de oren'. Zijn nieuwsgierigheid naar EFT werd gewekt toen een van zijn patiënten, een harpiste, hem vertelde dat ze tijdens een concert een black-out had gekregen waarop ze haar tournee niet durfde te vervolgen, maar van haar angst was verlost na een enkel bezoek aan een EFT-therapeut. Scholtes begon erover te lezen en hoewel hij een vage term als 'energiebanen' zelf liever vermijdt, raakte hij snel overtuigd.

Hij besloot de techniek zelf eens toe te passen. Op de afdeling Chirurgie waar hij werkt, behandelde hij een man met hevige pijn en verlamingsverschijnselen in het been. Scholtes liet de man benoemen waar hij bang voor was en begon tegelijkertijd op bepaalde punten van zijn lichaam te kloppen. Na één sessie begon hij al wat te voelen en na vijf sessies veranderde de pijn in zijn been van intensiteit. Na een aantal weken kreeg het been weer wat kleur en kon hij er langzaam aan weer gewicht op nemen. Daarnaast bleek ook zijn bloed te zijn verdund, wat gunstig was omdat het bloed was gaan klonteren. 'Door het oplossen van de emoties werd zijn antistollingsmedicatie van de trombosediens met een factor 7 verlaagd', blikt Scholtes terug. 'Toen was ik om.'

DEELS VANWEGE DE VRIJ EENVOUDIGE werkwijze verspreidde EFT zich onder therapeuten over de hele wereld. Maar zoals dat vaker gaat met nieuwe therapieën die snelle resultaten beloven, kon (en kan) ook EFT rekenen op een lading kritiek. Zo wordt de therapie niet of onvoldoende wetenschappelijk onderbouwd en gaat ze volgens critici voorbij aan de complexe problematiek die aan psychische

problemen ten grondslag liggen.

Een gedegen onderzoek van Steven Wells, gepubliceerd in 2003 in het *Clinical journal of psychology*, toonde aan dat EFT effect lijkt te hebben op mensen met een fobie voor kleine dieren. Toch levert ook dit onderzoek geen overtuigend bewijs. Dat komt vooral doordat het een aanname vereist waar veel Westerse wetenschappers moeite mee hebben, namelijk dat van het bestaan van energiebanen, voor het oog onzichtbare banen die door het lichaam lopen en de organen van energie voorzien. In de traditionele Chinese geneeskunde (waartoe ook acupunctuur behoort) is het bestaan van energiebanen algemeen erkend, maar de Westerse geneeskunde kijkt hier nog met scepsis naar.

Mensen met angsten of fobieën zitten in een bepaald patroon, een 'gedachtenkooi', die hen ook lichamelijk blokkeert. Met een tekening van de hersenen op schoot laat Scholtes zien hoe een blokkade ontstaat. Wanneer een negatieve emotie zich aandient, ziet de hersenstam, die de huishouding van ons lichaam regelt, dit als een dreiging van buitenaf. Zo hebben we drie opties: *fight, flight* of *freeze*. In de middenhersen worden de emoties opgeslagen en met het derde deel van onze hersenen, het cerebrum, kunnen we denken. 'Die drie delen staan met elkaar in verbinding', zegt Scholtes. 'Maar ze kunnen elkaar ook tegenwerken.'

Het idee van EFT is dat je de plek opzoekt waar je een blokkade lichamelijk voelt, terwijl je in gedachten naar een bepaalde herinnering gaat. Op dat moment pas je de techniek toe. De disbalans in je systeem kan zo worden hersteld door de negatieve emotie juist op te zoeken, in plaats van haar te vermijden. Wanneer tegelijkertijd op bepaalde energiepunten wordt 'geklopt' (in EFT-terminologie genoemd) en de ademhaling niet wordt vastgezet – zoals vaak het geval is bij angst en andere stressreacties – maar er rustig diep in en uit wordt geademd, kan een blokkade worden opgeheven.

Dat is ook waarom de psycholoog Steven de Nie uit Arnhem EFT inzet als hulpmiddel – en uitdrukkelijk niet als wondermiddel, zo benadrukt hij. 'EFT werkt zo krachtig doordat het de emotie loskoppelt van de situatie', legt hij uit. 'Je voelt iets naars in je lichaam en meestal is

hier een vervelende situatie aan voorafgegaan.' Omdat die situatie neurologisch is gekoppeld aan een naar gevoel, zit daarin de essentie: eerst het durven ervaren van een naar gevoel, waarna je het met EFT kunt laten verdwijnen. Overigens wijst De Nie erop dat bepaalde problemen een continue behandeling vergen. 'Het is niet zo dat je na één sessie voor eens en altijd ontspannen bent. De kracht van EFT zit 'm vooral in de herhaling.'



FYSIOTHERAPEUT EN HAPTONOOM JAN SCHOLTES ONTDEKTE EFT TIEN JAAR GELEDEN. INMIDDELS IS DE THERAPIE NIET MEER UIT ZIJN PRAKTIJK WEG TE DENKEN.

Het effect van EFT wordt gemeten en ervaren als 'vegetatieve reacties' – zoals zweten, een verhoogde hartslag, verkrampting van spieren en benauwdheid – niet meer optreden zodra de belastende gedachte of situatie worden opgeroepen. Immers, als het lichaam rustig blijft, is er ook geen probleem meer. Hoe intens of acuut je er ook aan denkt, het zal je gedrag ook niet meer beïnvloeden.

Behalve het onderzoek van Wells naar de werking van EFT bij fobie voor kleine dieren, is het enige onderzoek dat naast de effectiviteit ook het werkingsmechanisme van EFT bekeek een onderzoek door de Canadese hersenonderzoekers Wendy Waite en Mark Holder. In *Scientific review of mental health practicer* concludeerden zij dat de therapie een goede werkzaamheid heeft, wat volgens hen te danken is aan reeds bekende technieken van ontspanning en ademhaling. Het voor EFT specifieke kloppen is verder van invloed.

Hard wetenschappelijk bewijs voor de werking van EFT ontbreekt dus vooralsnog. Toch lijken steeds meer psychologen

interesse voor de techniek te krijgen. Zo geeft De Nie geregeld EFT-cursussen waar ook psychologen aan deelnemen. Zij hebben er vaak moeite mee, doordat ze volgens De Nie hebben geleerd om emoties op te lossen door anders te denken. Het idee dat je angst of spanning kunt oplossen door terug te gaan naar de waarneming en de emotie, vinden psychologen vanuit hun cognitieve wetenschappelijke achtergrond lastig te accepteren. De Nie: 'EFT is ingewikkeld voor mensen die heel erg in het denken zitten.'

De van oorsprong Franse, maar nu in New York woonachtige psychologe Marion Blique is een van de enthousiastelingen. In Frankrijk werkte ze veel met getraumatiseerde kinderen. Praten alleen werkte volgens haar niet. 'Er ontbrak iets', zegt ze. 'EFT bleek precies wat ik nodig had.' Blique geeft toe dat de techniek haar op het eerste gezicht wat ridicul aandeed. 'Het kloppen ziet er nu eenmaal wat vreemd uit', lacht ze. 'Maar ergens is het heel logisch; het lichaam biedt in feite alle middelen om jezelf te helpen.' Blique past de therapie inmiddels geregeld toe. Zo vertelt ze over een chauffeur van een geldtransportwagen, die slachtoffer van

Het is volgens Holland niet zo dat EFT direct de vruchtbaarheid verhoogt, maar het is in de eerste plaats een ontspanningsmethode. 'De link tussen stress en vruchtbaarheid is bekend', legt Holland uit. 'Als je de stress kunt verminderen door EFT heeft dat dus indirect gunstige effecten op de vruchtbaarheid.' Holland durft zelf zo ver te gaan dat EFT ook verslavingen en obsessieve gedachten kan tegengaan. Neem iemand die verslaafd is aan chocola: dat heeft volgens Holland niets met de smaak te maken, maar met een emotionele link die je met EFT kunt doorbreken.

Toch werkt EFT niet bij iedereen, weet ook Holland. In haar ervaring reageren mensen die er niet voor openstaan niet of nauwelijks op een sessie. Maar, werpt Holland tegen: 'EFT is eenvoudig, niet pijnlijk en niet duur. Waarom zou je het dan niet eens proberen?'

Mijn voorliefde voor chocola ben ik niet van plan los te laten, maar de enthousiaste verhalen maken me wel nieuwsgierig. Daarom besluit ik thuis alsnog mijn slaapproblemen te lijf te gaan met behulp van YouTube. De Australische Rod Sherwin heeft de best bekeken EFT-video's, waaronder een paar korte oefeningen bij slaap-

Het idee van EFT is dat je de plek opzoekt waar je een blokkade lichamelijk voelt, terwijl je in gedachten naar een bepaalde herinnering gaat. Op dat moment pas je de techniek toe

een roofval was geweest en bij haar in therapie kwam. 'Vijftien jaar lang moest hij elke morgen voor werk overgeven van de spanning. Na één sessie van twee uur kon hij de emotionele lading, die aan het trauma verbonden was, loslaten.'

Inmiddels wordt EFT niet alleen gezien als therapie voor bestrijding van fobieën en angsten, maar ook als middel bij het oplossen van andere blokkades. Zo past de Britse reflexoloog Sarah Holland EFT toe op vrouwen met vruchtbaarheidsproblemen. Holland merkte dat veel vrouwen die haar bezochten vol spanning zaten, omdat ze niet zwanger konden worden of zich zorgen maakte over hun zwangerschap. EFT blijkt voor hen heel goed te helpen.

problemen. Vlak voor het slapen gaan klopt ik op de dertien meridiaanpunten en doe verschillende ademhalingsoefeningen. Ik val als een blok in slaap, maar dat is nooit een probleem geweest. Maar in plaats van 's nachts meerdere keren wakker te worden, slaap ik nu in één keer door. Toeval of niet, deze oefeningen ga ik zeker vaker doen. ■

MARIEKE VERHOEVEN, die in november 2011 schreef over *subsidievrije kunst*, werd voor dit artikel door de redactie op haar schouder geklopt.



Prat mee op Twitter! #eft

VORIGE PAGINA: FOTO'S: NEELTJE KONINGS; ILLUSTRATIE: GERMAÏN ARIEL BERRA (FILMSTRIP)

FOTO: JAN SCHOLTES