Emotional Freemdom Technique

Hoe werkt EFT?

EFT is een behandelingstechniek waarin exposure-therapie gecombineerd wordt met acupressuur (hierbij worden geen naalden gebruikt). Deze combinatie maakt het een krachtige interventie. Het zachtjes kloppen op een serie acupressuurpunten stimuleert de relaxatierespons van het lichaam. Door tegelijkertijd te focussen op de traumatische ervaring, dooft de stressrespons uit. Goed toegepast door een ervaren therapeut worden traumatische ervaringen meestal opvallend snel neutraal. Na de behandeling is het trauma een neutrale herinnering geworden die weinig of geen emotionele reactie meer oproept. EFT ontkoppelt namelijk de negatieve emotionele lading van de vervelende situatie of traumatische herinnering door een herconditionering van de amygdala in het limbische systeem.

Om dat beter uit te leggen, volgt hier in het kort hoe dat werkt: in elke situatie die als bedreigend of gevaarlijk wordt ervaren, reageert je lichaam met de vecht-, vlucht- of verstarreactie. (De Engelsen hebben het over de Fight/Flight/Freeze response). Deze reactie wordt ingezet door de amygdala kernen in het limbische systeem (het deel van de hersenen waar emoties gegenereerd en gereguleerd worden). Deze vecht-, vlucht- of verstarreactie is een stressrespons die iedereen kent en herkent. De volgende symptomen kun je in allerlei combinaties en gradaties ervaren: hartkloppingen, snelle ademhaling, droge mond, trillen, zweten, tunnelvisie, misselijkheid, naar gevoel in je buik, ‘aan de grond genageld staan’, ‘verlamd van schrik’ etc. Dit is een volkomen normale fysiologische reactie om je lichaam in staat te stellen te vechten of te vluchten. Ook de ‘verstarreactie’ is in de evolutie ontstaan om je kans op overleven te vergroten. Bij dieren is dat goed te zien: als het nodig is, vallen ze ‘als dood’ neer. Als het niet meteen wordt opgegeten, dan verliezen de meeste roofdieren hun interesse in de dode prooi, waardoor het prooidier alsnog de kans krijgt om weer op te staan en te vluchten. Deze dieren vertonen meestal eerst een heftige reactie van trillen en schokken (de ontlading) en zodra dat klaar is, kan het dier weer verder zonder restverschijnselen.

Mensen doen in principe hetzelfde. Als je de vecht-, vluchtreactie afmaakt of goed de verstarreactie ontlaadt, dan is er niets aan de hand. Als je de vecht-, vluchtreactie niet afmaakt en de verstarring niet ontlaadt, dan blijft je stresssysteem op scherp staan. Uit onderzoek blijkt dat je meer last blijft houden van de niet-ontladen verstarring dan wanneer je de vecht- of vluchtreactie niet hebt afgemaakt. De verstarreactie zelf kan onmerkbaar kort zijn of lang en bewust herinnerd worden (“ik was verstijfd van angst en kon niet meer bewegen”). Als de ontlading niet op een goede manier plaats kan vinden, blijft de stressreactie gedeeltelijk aan of is heel makkelijk te ’triggeren’. En dan is er nog een mechanisme aan het werk: ook als de ontlading wel plaatsvindt, wordt de situatie in je langetermijngeheugen opgeslagen samen met de stressverschijnselen waarmee je de (schijnbaar) levensbedreigende situatie overleefd hebt. Het wordt dus onthouden voor

BLOOMING training & coaching
Baarsweg 4 8336KJ Baars • telefoon 06 - 16 58 00 44
E-mail: info@buroblooming.nl
IBAN nr NL51KNAB0259824739 • BTW NL001948387B56 • KVK 54670764

toekomstig gebruik: als een situatie (gedeeltelijk) lijkt op wat je al meegemaakt hebt gaat meteen je stressreactie aan.

Dit is de stresskoppeling waar je last van blijft houden: in het hier en nu wordt je 'getriggerd' doordat iets jou bewust (maar meestal onbewust) herinnert aan wat er in het verleden is gebeurd. Daardoor zet je weer de 'bijbehorende' stressreactie aan en heb je de stresssymptomen die hierboven beschreven zijn. Chronische stress(situaties) leiden op deze manier uiteindelijk tot allerlei klachten en ziekten. Vandaar dat het belangrijk is om door te hebben waar jij stress van krijgt of hebt en die stresspatronen zoveel mogelijk aan te pakken. EFT is daarin bijzonder succesvol en verbazingwekkend effectief.

De stappen:

1) Wat is nu je grootste zorg? (benoemen haalt de stress omhoog- energy in motion)
   Wat geeft je stress?
   Waar lig je wakker van?
   Wat geeft je onrust?
   Wat zit je dwars?

Op welk *moment* heb je de negatieve emotie of het negatieve gevoel?

Stap in dit moment alsof het een filmfragment is waar je zelf in aanwezig bent (kijk door je eigen ogen) en doe alsof het *nu* gebeurt. Wie en wat zie je om je heen? Laat *nu* gebeuren wat er gebeurt: wat voel je *nu*? Welke emoties heb je *nu*? Benoem dat en geef een cijfer tussen 0 (niets) en 10 (maximaal). Nu weet je waar je op kloppen gaat:

2) SUD score geven (hoe hoog is de stress op een schaal van 1- 10)

3) Openingszin
   Probeer zo specifiek mogelijk te zijn met namen/moedertaal/emotie

   Ook al…….. toch accepteer ik mij zelf diep en volledig

4) Filmtechniek - stel je voor dat je in die situatie bent
   je bent daar nu: hoe voel je je, wat zie je, wat hoor je, wat ruik je… wat gebeurt er, wat doet dat met je….

5) 2x herhalen van de openingszin op het kraterpunt (met veel gevoel)

6) Herhalingszin doen met 3 rondjes (houd het intuïtief en organisch, wil je langer, doe het dan langer)
   Waar veel emotie- langer kloppen
   Zin aanpassen?

7) Ademhaling- haal diep in door de neus en blaas uit door de mond (gevoel wegblazen)

8) Hoe is de SUD nu? Wat voel je op dit moment nog?
   Lager? → Verder kloppen op dit thema- zin aanpassen (beetje….)

Testen

Klop net zolang door tot al je emoties of gevoel in het filmfragment 0 zijn. Als alles 0 lijkt, ga je nog 1keer heel goed je best doen om nog iets te voelen. Voel je nog iets? Doorkloppen! Testen doe dus je om te zien of je nog iets kunt vinden. Hoe grondiger je alle emoties/gevoelens weg klopt, des te beter is je resultaat!

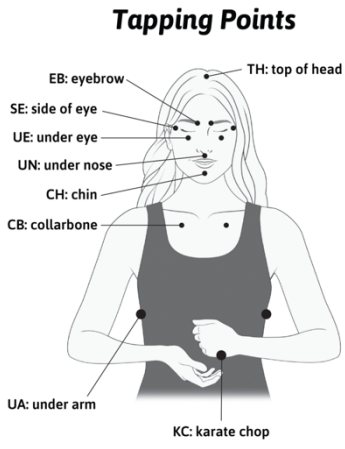
Een gebeurtenis die langer dan 10-20 sec duurt, moet je opsplitsen in alle kleine filmfragmentjes die je zo één voor één neutraal klopt.

NB Als je heftige emoties krijgt: niet stoppen en blijven kloppen!

Niks gebeurd? → Iets anders nodig
Andere thema komt opspelen→ Daarmee verder→ openingszin

9) Checken van de film - dus ga met je verbeelding naar de situatie die jou stress geeft.

   Ervaar je ergens fysieke pijn, benoem dan de:
   - locatie van de pijn
   - soort pijn
   - hevigheid
     → ook al heb ik een scherpe bonzende pijn in mijn achterhoofd, toch …..



BLOOMING training & coaching
Baarsweg 4 8336KJ Baars • telefoon 06 - 16 58 00 44
E-mail: info@buroblooming.nl
IBAN nr NL51KNAB0259824739 • BTW NL001948387B56 • KVK 54670764

Angsten & fobieën

- Wat vind je er allemaal eng aan (alle aspecten opschrijven) en op de ‘ergste’ aspecten ga je kloppen.

BLOOMING training & coaching
Baarsweg 4 8336KJ Baars • telefoon 06 - 16 58 00 44
E-mail: info@burobloooming.nl
IBAN nr NL51KNAB0259824739 • BTW NL001948387B56 • KVK 54670764