

Emotional Freedom Techniques

een emotionele,
naaldvrije versie van acupunctuur

De mogelijkheden van deze
nieuwe therapie in kaart gebracht

© Copyright by Souldance en Anke Legein.

Deze tekst is een examendocument dat na verdediging niet werd gecorrigeerd voor eventueel vastgestelde fouten. Zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de promotoren en de auteurs is overnemen, kopiëren, gebruiken of realiseren van deze uitgave of gedeelten ervan verboden. Voor aanvragen tot of informatie in verband met overnemen en/of gebruik en/of realisatie van gedeelten uit deze publicatie, wendt u zich tot:

Souldance vzw, Overheulestraat 237 - 8560 Moorsele, info@souldance.be.

Legein Anke, Van Schoonbekerstraat 115 – 2018 Antwerpen, anke.legein@telenet.be

Een woord van dank

Mijmeringen op de trein Antwerpen – Kortrijk

Het schrijven van dit eindwerk heeft toch iets meer voetjes in de aarde gehad dan ik had vermoed... Dat lag vooral aan de Dopamine in mijn lichaam. Het onderwerp heeft me stevig in zijn greep gehad en ik heb dat lekker laten gebeuren! ☺

Daardoor heb ik mijn omgeving ook iets meer belast dan ik had bedoeld... Ik wil daarom mijn ouders bedanken die me niet alleen mijn rebelse interesses hebben meegegeven, maar ook onze mannekes af en toe hebben opgevangen zodat mama een beetje kon doorwerken. Onze Job en Ole ben ik dankbaar voor hun begrip al die keren dat ik niet mee wilde stoeien of Carcassonne spelen. Ook voor hun 'proefkonijn toestemming' en ontnuchterende vragen over al die puntjes, waardoor ik telkens opnieuw ben blijven bevragen waarmee ik bezig was.

Maar een eindwerk heet natuurlijk ook 'eindwerk' omdat het einde in zicht is... Als ik terugkijk op de 4 jaar Souldance komen er woorden naar boven als onderweg, dankbaar, dansen, aarden, beweging, emotie, toelating, boos, weerstand, punten, modes, sessie, neppen, sipsen, moppen, spiertest, ontspanning, diep, zuiden, verbinding, centrum, winden, amygdala, sympathisch, stress, ontstressen, muziek, stilte, nota's, belangrijk, boeiend, file ☺, fiets, koffietje, doefje, dropje... Samengevat, het is een boeiende, confronterende en ook leuke tijd geweest!

Daarom wil ik mijn jaargenoten Leen, Sabine, Pol en Dominik bedanken voor de vriendschap, de verbinding, het uitwisselen van middagmalen en het lachen onderweg. Ook Katia, Ingeborg, Sabine, Myriam, Linda, Isabelle, Cindy en Dirk waarmee ik intens mooie HOH momenten heb beleefd. Annemie, Nele, Kurt, Helena, Vinciane, Renate, Hugo, Annemie F, Lama Lobsang en Jolanda wil ik bedanken voor het leren voelen, bewegen en alle inzichten die ze me onderweg hebben meegegeven. Kurt, Nele en Annemie wil ik nog eens expliciet bedanken voor het creëren van deze wonderlijke plek, dit laboratorium. Souldance is niet niks!

Maar bovenal wil ik Hans bedanken, mijn lieve man. De 4 jaar opleiding gingen niet altijd over een leien dakje. Niet in het minst doordat het zich binnen ons koppel vaak toonde als een confrontatie van 2 werelden. Karikaturaal gesteld, 'stabiele man van de wetenschap ontmoet experimenterende, alternatieve madam.' Doorheen de honderden gesprekken heeft de polarisatie gaandeweg plaats gemaakt voor dialoog, respect en ontmoeting. Ik geloof stellig in ontmoeting! Met luisterend oor, lastige vragen en wijze raad stond hij dan ook aan mijn zij terwijl ik dit eindwerk schreef. Wat een cadeau!

Eindhalte station Kortrijk....
Dag lieve mensen allemaal.
Dank voor de reis samen.
Het ga jullie goed!

Anke

Inhoud

<i>Inleiding</i>	5
<i>1. Wat is EFT</i>	6
1. wat is EFT	6
2. wie is Gary Craig	7
3. historiek	8
<i>2. De EFT procedure</i>	10
1. vooraf	10
2. de set-up	11
3. de tik-reeks (tapreeks)	12
4. de 9-Gamut-procedure	15
5. herhaling van de tik-reeks	15
6. bepaal de intensiteit (opnieuw	15
<i>3. Waar kun je EFT situeren?</i>	16
1. Energy Psychology	16
2. paradigma verschuiving	17
<i>4. Wat weten we?</i>	19
1 onderzoek	19
2. case studies en getuigenissen	20
3. systematische observatie	20
4. wetenschappelijk onderzoek	21
5. conclusie	23
<i>5. Resultaten bij behandeling met EFT</i>	24
1. inleiding	24
2. EFT bij angsten en fobieën	25
3. EFT bij traumaverwerking en PTSS	28
4. EFT bij depressie	30
5. EFT bij pijn	31
6. EFT bij verslavingen	33
7. EFT bij het verbeteren van prestaties	35
8. conclusie	38
<i>6. Wat gebeurt er?</i>	39
1. inleiding	39
2. vanuit energetisch perspectief	39
3. vanuit neurologisch perspectief	41
4. vanuit biochemisch perspectief	41
5. vanuit epigenetisch perspectief	42
6. kijkend naar hersengolven	46
7. de visie van een immunologe	46
<i>7. De factor die niet wordt benoemd</i>	51
<i>8. EFT en Kinesiologie</i>	52

9. Besluit	55
1. Algemene conclusie	55
2. Conclusie nav mijn eigen ervaring met EFT	55
10. Bibliografie	57
11. Werkdocument	61

Inleiding

Wat me ertoe bracht een eindwerk te schrijven over Emotional Freedom Techniques... Ik denk vooral verbazing en ook wel een tikkeltje ongeloof, toen ik van Hans het boekje kreeg waarmee het allemaal begon...

Al snel kwam ik op de website van EFT terecht en stond werkelijk versteld over de resultaten die ik daar las. Verbazing en ook wel ongeloof, maakten al gauw plaats voor grote nieuwsgierigheid. En die heeft me niet meer losgelaten.

Ondertussen ben ik 2 cursussen, vele boeken, artikels en getuigenissen verder. Ik gebruik regelmatig EFT in mijn (nog jonge) praktijk en... de verbazing heeft niet afgenomen. Ik ervaar het als een simpele methode met een enorm potentieel.

Ik heb in dit eindwerk de **methode** bondig beschreven. Voldoende om hem te begrijpen en er eventueel zelf mee aan de slag te gaan op basisniveau.

Ik heb ook **resultaten** van EFT in kaart gebracht. Enerzijds aan de hand van de vele verslagen die te vinden zijn op verschillende websites. Anderzijds ben ik ook op zoek gegaan naar onderzoeken vanuit wetenschappelijke hoek. Want het moet gezegd, EFT intrigeert vriend en vijand. Onder het motto 'meten is weten' proberen verschillende onderzoekers in kaart te brengen waar het succes aan ligt. Enkele belangrijke wetenschappelijke tijdschriften hebben er al over gepubliceerd.

Gaandeweg kwam ik uit bij wat me al sinds mijn studententijd intrigeert: het concept van een **paradigma**. Een paradigma is het standpunt van waaruit we de werkelijkheid bekijken, meestal zonder dat we ons daarvan bewust zijn. Het bepaalt voor een groot deel hoe we denken, leven, functioneren en zelfs voelen. Vanuit ons huidige Westerse paradigma is EFT evenals kinesiologie niet te vatten.

Voor mij is de ontmoeting van paradigma's een heel reëel gegeven: ik ben namelijk opgegroeid met 3 wetenschappelijk denkende en gevormde broers. Ik voelde, dacht, beleefde en leefde het leven vaak zo anders dat er weinig mogelijkheid tot ontmoeting was. Een 'evidence-based' echtgenoot was de kers op de taart... 😊. Meer en meer merk ik dat een dialoog tussen verschillende benaderingen, veel interessanter (en haalbaarder!) is als je beseft vanuit welk standpunt je de wereld bekijkt. Dan kun je **bruggen bouwen**. En dat vind ik een belangrijk doel. Simpelweg – ik wil met mijn echtgenoot, ouders, vriendinnen, broers, huisarts kunnen praten over mijn beroep.

Geïntrigeerd door de eenvoud, snelheid en vaak indrukwekkende resultaten van EFT, ging ik daarom **verder op zoek**: wat gebeurt er? Wat is het kader waarbinnen EFT zich afspeelt? Kunnen we het benoemen? Waar moeten we naar kijken als we het willen begrijpen?

Welkom op deze zoektocht!

1. Wat is EFT

- Wat is EFT
- Wie is Gary Craig
- Historiek

1. Wat is EFT

EFT is een krachtige nieuwe geneeswijze. Het is een methode voor de behandeling van een groot scala aan klachten van zowel emotionele als lichamelijke aard.

In essentie is EFT een op emoties gerichte, naaldvrije versie van acupunctuur. De techniek is gebaseerd op recente ontdekkingen betreffende de verbinding tussen emoties, subtiele energievelden in je lichaam en je gezondheid.

In een notendop (in een volgend hoofdstuk ga ik hier dieper op in) komt de methode erop neer dat men 2 dingen combineert: de cliënt richt zich op een gegeven probleem en spreekt dat uit. Tegelijkertijd tikt hij met zijn vingers in een vastgelegde volgorde op bepaalde meridiaanpunten.

EFT blijkt in de praktijk een prettige, veilige en zeer krachtige methode te zijn.

De methode heeft zich succesvol getoond in duizenden beschreven gevallen op het vlak van emoties, gezondheid en prestaties.^{1,2,3} Opvallend daarbij zijn de verrassend snelle én duurzame genezingen of verlichtingen van symptomen (soms al binnen enkele minuten).^{4,5,6} Regelmatig blijkt EFT te werken waar niks anders resultaat heeft of heeft gehad.^{7,8}

De methode is door haar eenvoud gemakkelijk aan te leren en ook toe te passen door leken. Complexere problemen vergen uiteraard meer tijd en expertise van een deskundige.

EFT wordt als techniek toegepast:

- Binnen de psychotherapie, hypnotherapie, counseling, coaching, geneeskunde, lichamelijke therapievormen, en diverse alternatieve therapievormen.
- als 'huiswerk' binnen een therapeutische setting

- 1) BENESCH, H., Klop je gezond met EFT, Eeserveen (NL), Uitgeverij Akasha, 2008
- 2) CHURCH, D., The Genie in your Genes, Santa Rosa USA, Elite Books, 2007
- 3) CRAIG, G., "The EFT manual, sixth edition", www.emofree.com, download op 20/09/2008
- 4) GALLO, F.P., "Research in Energy Psychology", 2004, www.energypsych.com
- 5) FEINSTEIN, D., "An overview of research in energy psychology", 2005, www.energypsychEd.com
- 6) VAN REETH. K. en SCHELFAUT. V., 'Op weg naar emotionele vrijheid, EFT- level 1' manual bij Level 1 opleiding.
- 7) www.emofree.com (website van EFT met forums, overzicht van onderzoek, etc)
- 8) CHURCH, D., The Genie in your Genes, Santa Rosa USA, Elite Books, 2007

- als zelfhulpmethode, zowel therapeutisch als bij persoonlijk groeiwerk
- bij het verbeteren van prestaties bijv op het vlak van leren, sport, muziek etc

EFT is momenteel wereldwijd een snel groeiende therapievorm.

2. Wie is Gary Craig

Gary Craig, de grondlegger van EFT, werd geboren op 13 april 1940 in de VS. Hoewel hij als middelbare scholier een sterke interesse had in persoonlijke groei en psychologische inzichten, heeft dit zich niet weerspiegeld in zijn hogere studies. Craig studeerde af als ingenieur op Stanford University. Hij heeft echter nooit gewerkt op dat terrein. Zijn carrière verliep veeler in de mensgeoriënteerde beroepen.

Dat betekent naar eigen zeggen niet dat hij niet beïnvloed werd door zijn wetenschappelijke vorming. Vooral zijn praktische basishouding: “ ... if it didn't work in the real world, I wasn't interested.”, heeft hij daaraan overgehouden.⁹

Hij bestudeerde en onderwees verschillende systemen en is o.a. NLP Certified Master Practitioner en personal performance coach.

Craig leeft in Californië. Hij geeft nog steeds regelmatig workshops¹⁰, neemt deel aan onderzoeken voor het verder uitklaren van de mogelijkheden van EFT¹¹ en publiceert aan een hoog tempo^{12, 13, 14, 15}. Doorheen Emofree¹⁶ staat hij continu in contact met de gemeenschap van mensen die EFT gebruiken. Zijn elektronische nieuwsbrief¹⁷ (2 per week) is een belangrijke bron aan informatie betreffende nieuwe bevindingen, recent onderzoek, experimenten, tips, video's, etc.

Na het urenlang bekijken van zijn video's en het regelmatig lezen van zijn teksten, nieuwsbrieven, commentaren en boeken, komt Gary Craig op mij over als een 'no nonsens' man en oprechte zoeker met een groot hart voor mensen.

9) CRAIG, G., “The EFT manual, sixth edition”, www.emofree.com, gedownload op 20/09/2008

10) Annemie Janssens, EFT coach interview januari 2009

11) FEINSTEIN, D. et al, The promise of energy psychology, London, Penguin Books Ltd, 2005

12) CRAIG, G., EFT for Back Pain, Energy Psychology Press, Fulton USA, 2009

13) CRAIG, G., EFT for PTSD, Energy Psychology Press, Fulton USA, 2009

14) CRAIG, G., The EFT manual, www.emofree.com, gedownload op 20/09/2008

15) bij de uitgever Energy Psychology Press staan nog minstens 7 titels in wachtrij voor einde 2010.

16) www.emofree.com (website van EFT met forums, overzicht van onderzoek, etc)

17) CRAIG, G., 'EFT Insight Newsletter, the Heartbeat of EFT.' (Gratis digitale nieuwsbrief die 2 x per week wordt verstuurd.)

3. Historiek

*'It is upon the shoulders of these giants
that I humbly stand'*

Gary Craig

Raakvlak tussen Oost en West

Meer dan 5000 jaar geleden ontwikkelden de Chinezen inzichten in de energetische aspecten van het menselijke lichaam. Deze benadering blijkt meer dan ooit actueel en wordt de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) genoemd.¹⁸ Binnen deze visie stroomt de Chi of levensenergie doorheen een complex systeem van energiekringlopen in het menselijke lichaam. Bij een persoon in goede gezondheid stroomt deze energiestroom ongestoord door het meridiaansysteem. Wordt het stromen van de energie echter belemmerd, dan ontstaat er disharmonie die tot ziekte kan leiden. Acupunctuur en Shiatsu zijn gebaseerd op deze benadering.

Terwijl de Westerse wetenschap haar focus de voorbije eeuw vooral op het onderzoek van de materie richtte, ontstond er een volledig nieuwe stroming in de benadering van gezondheid en ziekte: op het raakvlak tussen de millennia oude energetische benadering van de TCM en de recentste inzichten uit oa de neurowetenschappen ontstonden er nieuwe terreinen van onderzoek en ontwikkeling, waaronder 'Energy Psychology'.¹⁹

Alvorens dit terrein van de 'Energy Psychology' te bespreken, lijkt het belangrijk om enkele pioniers te vermelden die het pad hebben geëffend.^{20, 21, 22}

De pioniers

De Amerikaanse chiropractor **Dr. George Goodheart** wordt wel de vader van de Applied Kinesiology genoemd. Hij begon in 1964 met het experimenteren met spiertesten voor en na rugcorrecties. Hij legde het verband tussen rugklachten en verzwakte spieren rond de wervelzuil. Voor het herstellen van de disbalans ontdekte hij versterkingspunten die later neuro-lymfatische punten zouden worden genoemd. Deze neuro-lymfatische punten worden tot op vandaag gebruikt. Goodheart ontwikkelde de Applied Kinesiology en richtte in 1973 in de VS het International College of Applied Kinesiology (ICAK) op.²³

Een van zijn leerlingen was **John Thie**. Deze Amerikaan heeft ervoor gezorgd dat de Applied Kinesiology vereenvoudigd werd en beschikbaar kwam voor het grote publiek. Hij noemde zijn methode 'Touch for Health' (TFH) en bereikte er honderdduizenden mensen mee in 40 verschillende landen. Met de TFH maakte hij het energetisch evenwicht populair als bestaansvoorwaarde.²⁴

18) BEINFELD, H. & KORNGOLD, E., Basisboek Chinese Geneeswijzen, theorie, typologie en therapie, Haarlem (NL), Altamira – Becht, 1991

19) FEINSTEIN, D. et al, The promise of energy psychology, London, Penguin Books Ltd, 2005

20) CRAIG, G., The EFT manual, www.emofree.com, gedownload op 20/09/2008

21) BENESCH, H., Klop je gezond met EFT, Eeserveen (NL), Uitgeverij Akasha, 2008

22) CHURCH, D., The Genie in your Genes, Santa Rosa USA, Elite Books, 2007

23) www.kinesiology.nu

24) KAMHOOT, J., and NIEKERK, van, I., Het nieuwe Touch for Health handboek, 2003

De Amerikaanse psychiater **Dr. John Diamond** verrijkte met zijn gedragskinesiologie de psychotherapie met een energetisch dimensie. Hij koppelde daarbij emotionele thema's aan bepaalde meridianen. Verschillende vernieuwende concepten kwamen van zijn hand.²⁵ Diamond was de eerste psychiater die de kennis over de subtielere energieën gebruikte en beschreef binnen zijn veld van de geestelijke gezondheidszorg.

In 1985 ontdekte De Amerikaanse psycholoog **Dr. R. Callahan** dat 'tapping' (kloppen, tikken) onder het oog van een persoon met ernstige waterfobie, dit probleem binnen enkele minuten kon oplossen.²⁶

In zijn visie veroorzaakt een stressvolle gedachte een verstoring in het energetische systeem van de mens. Dit model is gebaseerd op de TCM. Door te kloppen op specifieke acupunctuurpunten in een bepaalde volgorde worden de verstoringen in dit energieveld opgelost en kan het lichaam weer normaal functioneren, waardoor herstel ontstaat. Callahan introduceerde zijn methode als de Callahan Techniques- Thought Field Therapy (CT-TFT), meestal kortweg TFT genoemd. Zijn benadering verbindt oa spiertesten (TFH) , het tikken van acupunctuurpunten (TCM) en oogbewegingen (NLP) tot een samenhangend geheel.

Bovendien voegde hij een volstrekt nieuw gezichtspunt toe, dat het begrip van psychotherapie en therapie tot dusver beslissend veranderde:²⁷

***“De oorzaak van alle negatieve emoties
(en lichamelijke problemen met onderliggende emotionele oorzaak)
is een verstoring in het energiesysteem van ons lichaam.”***

Gary Craig, de grondlegger van EFT was een leerling van Dr. Callahan. Zijn bijdrage bij het tot stand komen en verspreiden van EFT beschrijft Craig zelf als volgt: “Mijn eigen bijdrage tot dit snel uitbreidende veld van de ‘Energy Psychology’, is dat ik ze ontdeek heb van de overbodige complexiteit die vaak eigen is aan nieuwe ontdekkingen. EFT is een elegante en simpele versie van deze procedures.”²⁸

25) DIAMOND, J., Luisteren naar je lichaam (Behavioral Kinesiology), Deventer (NL) Ankh-Hermes, 1982

26) CALLAHAN, R.J., The Five Minute Phobia Cure: Dr. Callahan's Treatment for Fears, Phobias and Self-Sabotage, 1985

27) BENESCH, H., Klop je gezond met EFT, Eeserveen (NL), Uitgeverij Akasha, 2008

28) CRAIG, G., The EFT manual, download van 20/09/2008

2. De EFT Procedure

- vooraf
- de set-up
- de tik-reeks
- de 9-Gamut procedure
- herhaling van de tik-reeks
- bepaal de intensiteit (opnieuw)

1. Vooraf: bepaal het probleem en schat de intensiteit ervan in

Een belangrijke voorwaarde voor het kunnen toepassen van EFT is dat je je afstemt op je probleem en het ook zo specifiek mogelijk benoemt. Bij fysieke problemen is dat meestal niet moeilijk, juist omdat ze zo aanwezig zijn. Bij emotionele problemen ligt dat vaak een stuk lastiger. Neem bijv hoogtevrees. Je voelt geen hoogtevrees zolang je veilig op de grond staat. Dat verandert pas als je in gedachten op het terras van een dakappartement staat. Alleen al die gedachte kan zo sterk zijn dat je totaal door angst wordt overmand.

Hoewel de situatie niet aanwezig is op het moment zelf, kan de herinnering eraan je dus helemaal in de war brengen. Het gevolg is dat je de angst opnieuw beleeft ook al sta je gewoon op de grond. Van dit mechanisme maakt EFT gebruik. EFT werkt alleen maar als er aan de ervaring een gevoel, een 'gut feeling' is gekoppeld. Het gaat dus om een 'beladen beleving'.

In de procedure sluit je de ogen en maak je contact met je fysieke of emotionele probleem. Je kunt je richten op de actuele fysieke klacht (vb mijn benen beven van angst). Of je kunt de emotionele situatie doen heropleven door aan de belastende gebeurtenis te denken. In beide gevallen maak je het zo concreet mogelijk: kun je het voelen? waar in je lichaam? is het groot? heeft het een kleur, een vorm, een geur? neemt het veel ruimte? is het scherp of eerder rond, etc. Schat vervolgens de intensiteit van die innerlijke waarneming in op een schaal van 0 tot 10, waarbij 10 de meest intense gevoelens weergeeft.

Dit geeft je een startpunt waardoor je kunt ervaren wat er verandert tijdens en na de EFT behandeling.¹ Belangrijk is dat je de intensiteit weergeeft zoals je hem **NU** ervaart, niet zoals je denkt dat het zou zijn geweest in de actuele situatie zelf!²

Samenvatting:

Definieer je klacht zo levendig en duidelijk mogelijk. Stem je af op je probleem en schat je ongemak op dat moment in op een schaal van 0 tot 10.

1) BENESCH, H., Klop je gezond met EFT, Eeserveen (NL), Uitgeverij Akasha, 2008

2) FONE, H., Emotional Freedom Techniques For Dummies, West Sussex, England, 2008

2. De set-up

De Set-up zorgt ervoor dat een mogelijke 'Psychological Reversal' uit de weg wordt geruimd.³ De term 'Psychological Reversal' werd voor het eerst beschreven door de Amerikaanse psycholoog Dr. R. Callahan en is voor kinesiology bekend uit de tak van de Wellness kinesiology.⁴

Callahan beschrijft de psychologische omkering als een staat of conditie die natuurlijke genezing belemmert of effectieve behandelingen blokkeert. Meestal gaat het gepaard met negatieve houdingen en zelfsabotage die leiden tot zelfondermijnd gedrag⁵

Gary Craig zegt hierover: "Gemiddeld komen we bij de EFT in ca 40% van de gevallen een 'Psychologische Reversal' tegen. Aangezien het verschijnsel zelf niet voelbaar is in het lichaam kan het gemakkelijk over het hoofd worden gezien. Zelfs de meest optimistische personen kunnen er onderhevig aan zijn"⁶

Aangezien het verhelpen ervan weinig tijd in beslag neemt en de uitvoering ervan nooit kwaad kan, wordt deze set-up standaard opgenomen aan het begin van elke EFT procedure.

De set-up bestaat uit 2 elementen die gelijktijdig worden uitgevoerd:

- a. de affirmatie
- b. het wrijven over de tender spot

a. De affirmatie:

In geval van een psychologische omkering spelen negatieve, fatalistische en destructieve gedachten een rol. Deze verhinderen de genezing. Neutraliserende affirmaties kunnen hier een belangrijke rol spelen.⁷ De affirmatie bestaat altijd uit volgende 2 zinnen die na elkaar worden gezegd:

**"Ook al heb ik,
toch (houd ik van mezelf en) aanvaard ik mezelf volledig"**

De puntjes worden ingevuld door dat waar je op dit moment last van hebt bijv.

- Angst om voor een publiek te praten
- Woede naar mijn vader toe
- Hevige oorlogsherinneringen
- Een stijve nek
- Enorme zin in alcohol
- schrik voor slangen

3) CRAIG, G., The EFT manual, download van 20/09/2008

4) TOPPING, W., Stress release III, 1997, p 7

5) CALLAHAN, R.J., Tapping the Healer Within: Using Thought Field Therapy to Instantly Conquer Your Fears, Anxieties, and Emotional Distress, Chicago, Contemporary Books, 2001, p 113

6) CRAIG, G., The EFT manual, download van 20/09/2008

7) BENESCH, H., Klop je gezond met EFT, Eeserveen (NL), Uitgeverij Akasha, 2008

In het eerste deel van deze zin erken je het probleem en hoe je je daarbij voelt op dit moment. Tegelijk geef je aan dat je jezelf volledig aanvaardt, hoewel het probleem bestaat. Je gebruikt deze woorden omdat het accepteren van jezelf mét je probleem een belangrijk gegeven is binnen EFT. Vaak is dit laatste een moeilijk stuk. Binnen een EFT opleiding wordt hieraan ruim aandacht besteed.

Met deze affirmatie kun je creatief omgaan door bijv. een andere volgorde of andere woorden te gebruiken. Belangrijk is alleen dat je er deze twee bovenstaande elementen in verwerkt (erkennen van het probleem én aanvaarden van jezelf)

EFT focust dus op het negatieve en dat lijkt in eerste instantie vreemd. Maar het is juist doordat we die negatieve herinnering of verwarrende gedachte aan de oppervlakte brengen dat we ervoor zorgen dat de energetische verstoring aanwezig blijft. Aan de hand van de energetische correctie (tikken op de acupunctuurpunten) werkt EFT juist in op die geactiveerde verstoring.

b. Het bekloppen van het karateslagpunt

Tik stevig met de toppen van je wijsvinger en middelvinger van je ene hand, op het karateslagpunt (Duda 3) van je andere hand. (een andere optie is wrijven over de 'tender spot', maar daar ga ik binnen mijn eindwerk niet op in)

Hiermee is de set-up voltooid.

Samenvatting.

Terwijl je stevig met je ene hand tikt op het karateslagpunt van je andere hand, herhaal je 3 x met overtuiging de affirmatie:

Ook al heb ik, toch aanvaard ik mezelf volledig, zoals ik nu ben.

Vb. ook al voel ik maagpijn van schrik als ik de hond van de buurman zie, toch aanvaard ik mezelf volledig, zoals ik nu ben.

3. De tik-reeks (tapreeks)

'Sequence' [Engels voor 'volgorde'] is de Engelse naam die Gary Craig gebruikt voor het bekloppen van de punten, omdat hij ze in een gemakkelijk te onthouden volgorde afloopt.

de tik-reeks bestaat uit 2 elementen die gelijktijdig worden uitgevoerd:

- a. het bekloppen van de punten**
- b. de herinneringszin**

a. Het tikken van de punten:

Het concept is heel eenvoudig: we tikken op de begin- of eindpunten van de belangrijkste meridianen. Hierdoor werken we in op het energetisch systeem dat doorheen ons volledige lichaam stroomt.

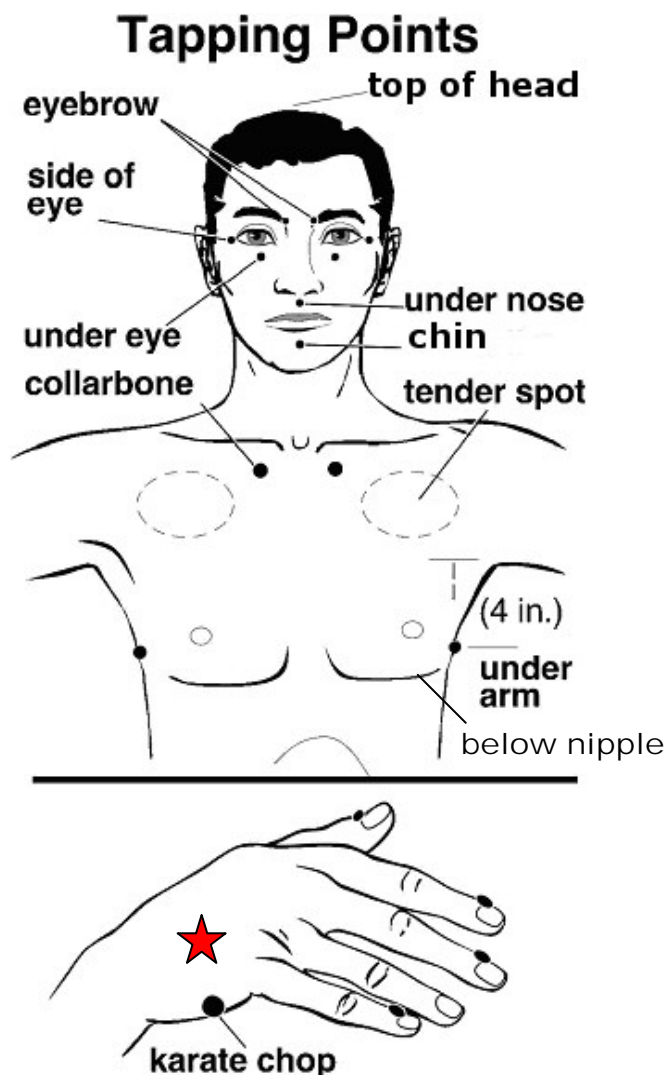
Enkele tips bij het tikken:

- Beklop zachtjes met de toppen van je wijs- en middelvinger onderstaande punten. Daardoor raak je een groter oppervlak dan wanneer je slechts met 1 vinger werkt.
- Volg de aangegeven volgorde
- Het doet er niet toe met welke hand je klopt alhoewel dat meestal je dominante hand zal zijn.
- De meeste punten bestaan op je 2 lichaamshelften. Het is niet belangrijk of je de punten beklopt op je linker of rechter lichaamshelft. Je mag ook onderweg veranderen van kant.
- Tap stevig en met gevoel, maar nooit zo hard dat je jezelf bezeert. Het gaat hier om acupunctuurpunten die dicht onder het lichaamsoppervlak liggen.

Binnen de 2 a 3 seconden tap je een 7-tal keer op elk punt

De punten van de reeks:

We tikken op beproefde acupunctuurpunten. Onderstaande illustraties⁸ en uitleg maken het eenvoudig om te volgen:



8) www.thrivingnow.com

(Top of the head: doen wij niet in de basisreeks)

eyebrow (EB): begin van de wenkbrauw, direct naast de neuswortel (Bl 2)

Side of the eye (SE): op het benige deel naast de buitenste ooghoek (Gb 1)

Under the eye (UE): op het jukbeen net onder het oog thv de pupil (Ma 1)

Under the nose (UN): central tussen neus en bovenlip (Go 27)

Chin (Ch): midden tussen kinpunt en onderlip (Co 24)

Collarbone (CB): waar het borstbeen en het sleutelbeen samenkomen (Ni 27)

Under the arm (UA): aan de zijkant vd romp, halverwege de binnenkant vd elleboog en de hoogte vd okselholte (Mi 21)

Below the nipple (BN): bij mannen 2 à 3 cm onder de tepel. Bij vrouwen thv de onderkant vd borst. (Le 14)

Vervolgens (zie op afbeelding vd hand)

Nagelrand vd duim (Th): aan de duimkant (Lo 11)

Nagelrand vd wijsvinger (IF): aan de duimkant (Dida 1)

Nagelrand vd middelvinger (MF): aan de duimkant (Kri 9)

Nagelrand vd pink (BF): aan de duimkant (Ha 9)

Karate chop (KC): rand vd hand thv handplooï (Duda 3)

b. De herinneringszin

We hebben ons voor en tijdens de set-up afgestemd op het probleem waarmee we aan de slag willen met EFT. We hebben een specifieke affirmatie opgesteld. Deze hebben we tijdens de set-up 3 x hardop uitgesproken. Het is nu van groot belang om ook tijdens de klopreeks contact met het probleem te blijven houden.

Door af te stemmen op het probleem kunnen we de verbinding tussen het probleem en de verstoring van het energieveld tot stand brengen. Het is belangrijk om tijdens de hele sessie die verbinding te behouden. Daarvoor dient de herinneringszin. Hij houdt ons systeem gefocust op het onderwerp, zodat we hierop de correctie kunnen uitvoeren.

Samenvatting.

Terwijl je de punten van de tik-reeks in de aangegeven volgorde afgaat, spreek je gelijktijdig de herinneringszin uit.

Vb. Als de affirmatie is: "ook al voel ik maagpijn van schrik als ik de hond van de buurman zie, toch aanvaard ik mezelf volledig, zoals ik nu ben", dan is de herinneringszin: "die maagpijn"

4. De 9-gamut-procedure

De 'Gamut' behandeling werd ontwikkeld door Callahan.⁹ Hij had opgemerkt dat bij ernstige distress, elk van de 9 onderstaande handelingen een 'zwakke spiertest' vertoonde. In zijn visie veroorzaakte de energetische verstoring een neurologische desorganisatie.¹⁰ Elk van de onderstaande activiteiten doet beroep op andere hersenfuncties. Zo bijvoorbeeld activeert neurien de rechter hersenhelft (meer creatief), terwijl tellen vooral de linker hersenhelft (rationeel) activeert. Dit stuk van de procedure lijkt vreemd, maar heeft een wezenlijke invloed op het eindresultaat. Sommige van deze handelingen zijn terug te vinden in de NLP

Deze handelingen worden gedaan in onderstaande volgorde, terwijl de persoon tikt op het Gamut-Point op de handrug (DrW3) ★

1. Ogen sluiten
2. Ogen openen
3. Ogen kijken strak naar rechtsonder (hoofd onbeweeglijk)
4. Ogen kijken strak naar linksonder (hoofd onbeweeglijk)
5. rol je ogen in wijzerzin
6. rol je ogen in tegen wijzerzin
7. ogen openen terwijl je hardop neuriet (2 - 3 seconden)
8. ogen openen terwijl je hardop telt van 5 tot 1
9. ogen openen terwijl je nogmaals hardop een deuntje neuriet (2 - 3 seconden)

Samenvatting.

Terwijl je tikt op het Gamut-punt, doe je de 9 handelingen in de aangegeven volgorde.

5. Herhaling van de tik-reeks

Direct hierop aansluitend voer je nogmaals de volledige tik-reeks uit en spreek je gelijktijdig de herinneringszin uit.

6. Bepaal de intensiteit opnieuw.

Keer opnieuw naar binnen om contact te maken met de verstoring of kwaal en schat opnieuw de intensiteit ervan in op de schaal van 0 tot 10.

Het volledig doorlopen van de procedure duurt enkele minuten.

Zoals vele procedure kan ook deze in eerste instantie wat rigide overkomen. Bij het bekijken van de video's¹¹ van Gary Craig en bij het zelf werken met EFT, merk ik dat er gaandeweg een rustige flow ontstaat tussen therapeut en cliënt. Er ontstaat ook steeds meer ruimte om intuïtief te werken met dit materiaal. In de praktijk komt EFT dus veel meer tot leven dan dit protocol doet vermoeden.

Een samenvattend werkblad hiervoor vind je achterin dit eindwerk.

- 1) TOPPING, W., Stress Release III, het neutraliseren van geblokkeerde emoties, Bellingham (USA), Topping International Institute, Inc., 1997
- 2) MOLLON, P., Psychoanalytic Energy Psychotherapy, (London) Karnac Books Inc, 2008
- 3) CRAIG, G., "3 DVD Libraries": 140 uur videomateriaal over sessies, workshops en instructies die Gary Craig heeft gegeven.

3. ■ Waar kun je EFT situeren?

- Energy Psychology
- Paradigma verschuiving

1. Energy Psychology

"Energy is the foundation of physical and emotional health."

Donna Eden

'Energy Psychology' en 'Energy Medicine' – je vindt over beide informatie. Beide verwijzen ook vaak naar dezelfde onderzoeken en methodes. Er is echter veel meer informatie voorhanden over de 'Energy Psychology'. Dus ik heb vooral die bronnen onderzocht.

Wat is 'Energy Psychology'?

Hoewel het psychologisch functioneren gevormd wordt door gedachten, emoties, chemie, neurologie, genetica en omgevingsfactoren, is er op een essentieel niveau ook altijd sprake van energie. In bijna alle oude culturen was dat een evidentie.¹ Dr. Fred P. Gallo, introduceerde de term 'Energy Psychology'. Hij is als overkoepelende naam internationaal in gebruik.^{2,3} Onder deze paraplu vind je verschillende therapievormen die gemeenschappelijk hebben dat ze een verbinding tot stand brengen tussen enerzijds het energetische systeem en anderzijds de toestand van body en mind.

Naast de standaard psychotherapeutische elementen zoals rapport, aandachtig luisteren, gesprek, etc gebruikt de 'Energy Psychology' dus ook procedures die specifiek betrekking hebben op de onderliggende energetische aspecten van het probleem. Voorbeelden hiervan zijn oa spiertesten, de meridianen met hun acupunctuurpunten, de chakra's, visualisaties, affirmaties, etc.³

Verschillende benaderingen ontwikkelden op grond van dit verband telkens eigen therapiemodellen.⁴ De eerste techniek die werd ontwikkeld was de **TFT** (Thought Field Therapy) (www.tftrx.com). De meest verspreide is ongetwijfeld **EFT** (Emotional Freedom Techniques) (www.emofree.com). Andere zijn de **TAT** (Tapas Acupressure Technique) (www.tatlife.com), **NAEM** (Negative Affect Erasing Method), **TEST** en **WHEE** (een combinatie van EMDR en EFT).⁵ Een 'in progress' lijst hiervan is te vinden op www.energypsych.org⁶

1) CHURCH, D., The Genie in your Genes, Santa Rosa USA, Elite Books, 2007

2) FEINSTEIN, D., "An overview of research in energy psychology", 2005, www.energypsychEd.com

3) ACEP (www.energypsych.org)

4) Voor meer info zie: www.energypsych.org of www.energypsych.com

5) GALLO, F.P., "Research in Energy Psychology", 2004, www.energypsych.com

6) www.energypsych.org → research &resources → EP method brief description and websites.

Onderzoek toont aan dat TAT, TFT en EFT samen meer dan 95% van de 'Energy Psychology' behandelingen uitmaken. Deze 3 richtingen delen een gemeenschappelijke aanpak: terwijl de cliënt zich focust op een (psychologisch of fysiek) probleem, stimuleert de therapeut bepaalde acupunctuurpunten. Ze delen ook het feit dat hun resultaten opmerkelijk positief zijn.⁷

'Energy Psychology' blijkt compatibel met de meeste standaard benaderingen van therapie en is toepasbaar op een breed terrein waaronder psychotherapie, counseling, opvoeding, pijn management, sport, piekprestaties, etc

2. Paradigma verschuiving

"Het is ofwel een van de grootste stappen vooruit in de psychotherapie of het is echtplichterij."

Corsini over TFT (hoofdredacteur 'Handbook of Innovative Therapy')

Een **paradigma** is het standpunt van waaruit we de werkelijkheid bekijken, meestal zonder dat we ons daarvan bewust zijn. Het bepaalt voor een groot deel hoe we denken, leven, functioneren en ook voelen.

De term '**paradigm shift**' (paradigma verschuiving) werd in 1962 naar voor gebracht door Prof. Kuhn.⁸ Hij beschreef hiermee zijn visie op evolutie: niet als een geleidelijk proces, maar meestal als een vrij abrupte verandering van een bepaalde manier van denken en functioneren naar een andere. Het lijkt meer op een revolutie, een transformatie, een soort van metamorfose van binnen uit. Het gebeurt niet zomaar, maar lijkt aangedreven door processen van verandering.

Zo beweerde de arts en sterrenkundige Copernicus in de 16^e eeuw dat de zon het middelpunt was van het zonnestelsel, waar de planeten omheen draaiden. Deze gedachte was zo revolutionair, dat de kerk het boek tientallen jaren verbod. Galileo die het ideeëngoed verdedigde werd zelfs voor de Inquisitie gebracht... Uiteindelijk betekende deze 'Copernicaanse revolutie' een omwenteling in het wetenschappelijk denken van zijn tijd en in ons wereldbeeld.⁹ Nu is dit idee zelfs voor een derde klasser een evidentie.

Misschien is het best samen te vatten met de woorden van Schopenhauer: "All truth goes through three stages. First it is ridiculed. Then it is violently opposed. Finally it is accepted as self-evident."

De geschiedenis staat bol van dergelijke paradigma verschuivingen in uiteenlopende gebieden zoals natuurwetenschappen, sociale vernieuwing, gezondheidszorg, kunst, etc.^{10, 11}

7) FEINSTEIN, D. (2008), "*Energy Psychology: A Review of the Preliminary Evidence*", *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45(2), 199 – 213.

8) KUHN, T. S., "The Structure of Scientific Revolutions", Second Edition, Enlarged, The University of Chicago Press, Chicago, 1970(1962)

9) PERT, C. B., *Molecules of emotion*, Scribner (USA), 1997

10) FERGUSON, M. *The Aquarian Conspiracy* J.P. Tarcher, NY, 1980

11) CAPRA, F., *The Tao of Physics: An Exploration of the Parallels Between Modern Physics and Eastern Mysticism*, Berkeley VS, Shambhala Publications, 1975

Het ene moment is alles nog helder en begrijpelijk, kort daarna lijken dingen onbegrijpelijk en vreemd. Er is nog geen referentiekader om te begrijpen wat er gebeurt en dat is voor veel mensen verwarrend.

Dat is ook wat we nu meemaken in onze visie op gezondheid en ziekte: dingen die vanzelfsprekend leken, zijn dat niet meer.... Een lichaam dat zo vast en materieel leek, blijkt nu ook te bestaan uit energieën¹²... Een fysieke aandoening waarvoor je tot voor kort misschien medicatie kreeg van je dokter, blijkt nu voor een groot deel veroorzaakt door onverwerkte emoties en vraagt om een andere aanpak....¹³ Rugpijn, de epidemie van onze tijd, blijkt met medicatie, kinesithérapie of osteopathie nog steeds niet afdoende verholpen te kunnen worden. Professor Sarno¹⁴ legt een link met onverwerkte boosheid en heeft daarmee duidelijk betere resultaten.... Ook EFT en kinesiologie zijn vanuit ons huidige Westerse paradigma niet te vatten!

Meestal bestaan verschillende paradigma's een tijdlang naast elkaar. Vanuit de twee richtingen wordt er dan met onbegrip gekeken naar elkaar. Het lijkt me daarom belangrijk dat we beseffen dat we hier middenin zitten. Dat het grootste deel van de wereld grotendeels denkt, handelt en leeft binnen een bepaald paradigma. En dat wij door onze interesse en opleiding volop in een ander paradigma zitten.

Als we bruggen willen bouwen naar elkaar toe om tot een interessante dialoog of samenwerking te komen, dan is het belangrijk te weten waar de pijlers staan.

"Magic always precedes science. The intuition of phenomena anticipates their objective knowledge," schrijft Michael Gaugelin in zijn boek 'The cosmic clock'. Niet alles is te vatten voel ik. Daar is intuïtie, gut-feeling, aanvaarding mijn leidraad. Maar ik begrijp ook graag dingen. Niet in het minst om ze te kunnen uitleggen aan cliënten. Juist in deze tijd van overgang geloof ik in de waarde hiervan.

Het heeft me daarom enorm deugd gedaan om op zoek te gaan naar informatie die beschikbaar is over die 'vreemde' therapie EFT. ☺

Een weerslag daarvan staat in het volgende hoofdstuk.

12) FEINSTEIN, D. (2008), "*Energy Psychology: A Review of the Preliminary Evidence*", *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45(2), 199 – 213.

13) SERVAN-SCHREIBER, D., *Uw brein als medicijn*, Kosmos-Z&K uitgevers, Antwerpen, 2003

14) SARNO, J. E., *The divided mind, the epidemic of mindbody disorders*. Harper Collins Publishers, NY, 2006

4 *Wat weten we?*

- Onderzoek
- Patiëntenbesprekingen en getuigenissen
- Systematische observatie
- Wetenschappelijk onderzoek
- Conclusie

1. Onderzoek

Om iets nieuws duidelijk zichtbaar en geloofwaardig te maken voor een groter publiek heb je onderzoek nodig. Op die manier kunnen inzichten en beweringen van nieuwe therapieën naar waarde worden geschat.

Vanuit de hoek van de psychologie is er over het algemeen met scepticisme en soms cynisme gereageerd op deze nieuwe therapievormen, die in een zo korte tijd blijkbaar opvallende resultaten behaalden.¹

Dat is niet verwonderlijk om verschillende redenen:

- Over het algemeen gaat men er van uit dat diepgewortelde problemen een lange tijd nodig hebben om geheeld te worden.
- De aanpak van een therapievorm zoals EFT ziet er op zijn minst bevreemdend uit voor een buitenstaander en heeft geen enkele aansluiting met enige klassieke therapievorm: tikken op acupunctuurpunten, draaien met de ogen, affirmaties zeggen, neuriën, tellen....
- Er is altijd een vrij lange periode tussen de introductie of ontdekking van een nieuwe therapie en de wetenschappelijke evaluatie ervan.

Om te kunnen inschatten wat de waarde is van EFT (en andere vormen uit de 'Energy Psychology'), leek het me handig uit te zoeken wat voor informatie er hierover beschikbaar is. Ik heb 3 grote groepen van informatie gevonden:

1. patiëntenbesprekingen en getuigenissen. Deze heb ik vooral gevonden op websites. Ze komen van mensen met uiteenlopende visies en achtergronden.

2. systematische observatie. Dit kan tot stand komen wanneer bijv een therapeut systematisch de resultaten van zijn behandelingen bijhoudt om een nieuwe aanpak te evalueren.

3. wetenschappelijk onderzoek. Hier gaat het om streng gereguleerd onderzoek dat vaak in internationale tijdschriften wordt gepubliceerd.

1) FEINSTEIN, D. (2008), "*Energy Psychology: A Review of the Preliminary Evidence*", *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training.* , 45(2), 199 – 213.

2. case studies en getuigenissen

Voor alle duidelijkheid, het gaat hier niet om wetenschappelijk onderzochte bevindingen, maar om verslagen en verhalen die mensen insturen omdat ze verbaasd, enthousiast, gestimuleerd of ontgoocheld zijn door iets wat ze met EFT zijn tegengekomen.

Gary Craig, de grondlegger van EFT, bouwde rond zijn methode een dynamische website: www.emofree.com. Je vindt er naast een gratis te downloaden basiscursus² o.a. ook video's met getuigenissen, een archief met honderden patiëntbesprekingen en verschillende actieve fora waarop dagelijks informatie, ervaringen, tips en valkuilen wereldwijd worden uitgewisseld. Ze zijn allemaal ingedeeld in topics, nagelezen en kort becommentarieerd door G. Craig en zijn team. Voor wie nog meer wilt is er de nieuwsbrief³ die 3 x per week in de mailbox valt. De informatie komt van therapeuten, psychiaters, dokters, leken, psychologen, etc. met de meest uiteenlopende aanpakken en achtergronden.

Ook het ACEP⁴ heeft een interessante website en vermeldt dat er meer dan 5000 opvallend effectieve cases gedocumenteerd zijn in de 'membership's clinical records'⁵ en dat was in 2005!

Doordat via de websites wereldwijd zoveel mensen (professionelen en leken) in korte tijd informatie hebben kunnen uitwisselen over de resultaten van EFT, is de bekendmaking in een stroomversnelling gekomen. Hierdoor lijkt ander onderzoek nu volop bezig. Zelfs een gerenommeerd tijdschrift als 'The Journal of Clinical Psychology' heeft ondertussen al een onderzoek over EFT gepubliceerd.⁶

3. Systematische observatie.

Tussen deze vaak eenmalig ingestuurde patiëntbesprekingen enerzijds en het dure en strenge wetenschappelijke onderzoek anderzijds, zit nog een groep van interessante gegevens. 'Systematische observatie' noemen onderzoekers deze data. Ze kunnen ontstaan op verschillende manieren. Bijv.

- Een ziekenhuis wil een nieuw geïntroduceerde therapievorm vergelijken met de resultaten van de voorheen gebruikte aanpak.
- Een therapeut houdt systematisch de resultaten bij om een nieuwe aanpak te evalueren.
- Een nieuwe therapie wordt uitgetoetst in speciale omstandigheden

Enkele voorbeelden:

- o Er waren aanwijzingen dat Thought Field Therapy (TFT) interessante resultaten gaf bij traumaverwerking. Daarom is er in 2000 een internationaal team naar Kosovo gegaan om via TFT met 105 slachtoffers van etnischisch geweld te werken aan de verwerking van

2) ondertussen meer dan 1.000.000 downloads en vertaald in 26 talen

3) CRAIG, G., 'EFT Insight Newsletter, the Heartbeat of EFT.' (Gratis digitale nieuwsbrief)

4) Association for Comprehensive Energy Psychology (www.energypsych.org)

5) FEINSTEIN, D., " An overview of research in energy psychology", 2005, www.energypsychEd.com

6) WELLS, S et al, " Evaluation of a Meridian-Based Intervention, Emotional Freedom Techniques (EFT), for Reducing Specific Phobias of Small Animals.", The Journal of Clinical Psychology, 2003, Vol. 59 (9), p43-966

foltering, verkrachting, doden van geliefden, etc. De resultaten waren indrukwekkend.⁷

- Vb. Dr. Andrade studeerde na zijn opleiding geneeskunde langdurig acupunctuur in China. Hij paste dit decennialang toe in zijn praktijk. Na een opleiding in EFT in de VS was hij zo onder de indruk van de eenvoud, snelheid en effectiviteit van de aanpak dat hij ze introduceerde bij patiënten met psychologische klachten in 11 klinieken in Argentinië en Uruguay. Hij leidde 36 therapeuten op en liet gedurende 14 jaar de resultaten bijhouden van 31.400 patiënten. De secretaresses verzamelden de resultaten dmv een kort interview bij de intake, bij het afsluiten van de sessies en dan na 1, 3, 6 en 12 maanden. Er werd gewerkt met controlegroepen die behandeld werden met de reguliere therapievormen van de ziekenhuizen. De resultaten waren overtuigend in het voordeel van de EFT.⁸

4. Wetenschappelijk onderzoek.

Hier gaat het over formeel onderzoek dat moet voldoen aan strenge internationale normen en dat (liefst) gepubliceerd wordt in 'peer reviewed'⁹ tijdschriften of wordt naar voren gebracht op grote congressen.

Thesissen vormen vaak een eerste golf van onderzoek naar een nieuwe therapievorm. Meestal worden ze niet gepubliceerd, maar zijn het wel interessante en goed opgezette onderzoeken. In 2005 waren er in de VS al vier doctoraten uitgekomen en verschillende meer zijn in de maak.¹⁰ Aan de K.U.L. wordt momenteel een eindwerk over EFT gemaakt aan de faculteit psychologie¹¹

Enkele belangrijke artikels die gepubliceerd werden in erkende vaktijdschriften staan hieronder kort beschreven.

- De Australische Psycholoog Wells onderzocht de effecten van EFT bij mensen met een fobie voor kleine diertjes zoals muizen, ratten, spinnen, etc. De personen ondergingen eenmalig een EFT sessie van 30'. Niet alleen waren de resultaten in vergelijking met de controletherapie indrukwekkend, maar ze waren ook nog duidelijk aanwezig na 6 tot 9 maanden.

WELLS, S et al, "Evaluation of a Meridian-Based Intervention, Emotional Freedom Techniques (EFT), for Reducing Specific Phobias of Small Animals.", The Journal of Clinical Psychology, 2003, Vol. 59 (9), p43-966

-
- 7) JOHNSON, C. et al 'Thought Field Therapy - Soothing the bad moments of Kosovo', abstract by John Wiley & Sons, Inc. J Clin Psychol 57: 1237-1240, 2001.
 - 8) ANDRADE, J., and FEINSTEIN, D. (2003), "*Energy Psychology: Theory, Indications, Evidence*", Appendix bij Energy Psychology Interactive, FEINSTEIN, D., Ashland.
 - 9) 'Peer Reviewed' is een methode om de kwaliteit van (geschreven) werk te verbeteren door het te onderwerpen aan de kritische blik van een aantal gelijken van de auteur. Vertaling: collegiale toetsing (Wikipedia)
 - 10) FEINSTEIN, D., "An overview of research in energy psychology", 2005, www.energypsychEd.com
 - 11) Uitspraak Koen Van Reeth, leraar EFT tijdens cursus EFT 1 in 2009

- Het onderzoek Van Wells en zijn team was zo bemoedigend dat het nog eens werd overgedaan door Professor Dr. Baker en L. Siegel. Zij gebruikten nog strengere criteria en kwamen tot dezelfde positieve bevindingen

BAKER, A. H. & Siegel, L. "Can a 45 minute session of EFT lead to reduction of intense fear of rats, spiders and water bugs? A Replication of the Wells et al Laboratory Study." Paper presented at the annual meeting of the Assn for Comprehensive Energy Psychology, April 2005, Baltimore.

- Dr. Rowe is een gepensioneerd professor Psychologie. Hij onderzocht de effecten van EFT op verschillende gebieden (oa atletiek topprestaties). In onderstaand artikel was de opzet van zijn onderzoek het meten van elke vorm van psychologische disstress die kon opkomen nav deelname aan een workshop van EFT. Hij onderzocht 11 parameters op korte termijneffecten en na 6 maanden. In beide gevallen was er een hoog-significante daling van psychologische disstress. In hoofdstuk 5 ga ik meer specifiek in op bepaalde aspecten van dit onderzoek.

*ROWE, J., "The effects of EFT on long-term psychological symptoms. *Counseling and Clinical Psychology Journal*, 2005, 2(3):104.*

- De Canadese psycholoog Swingle onderzocht met zijn team de fysiologische en psychologische invloeden van EFT op PTSS na een motoraccident. De meest in het oog springende resultaten waren dat de 'average subjective ratings of distress' van 8.3 naar 2.5 waren gezakt. 5 mensen toonden ook na een interval van verschillende maanden dit zelfde resultaat.

*SWINGLE, P. et al., 'Effects of a meridian-based therapy, EFT, on symptoms of PTSD in auto accident victims', *Journal of Subtle Energies & Energy Medicine*, 2005, p 75 – 86*

Op www.emofree.com (site EFT) vond ik onderstaande lijst van artikels die reeds gepubliceerd werden.

Studies Accepted in Peer Reviewed Journals

The Treatment of Combat Trauma in Veterans Using EFT . Church, D. (2009). *Traumatology*

Veterans: Finding their way home with EFT--an observational study. Dinter, I. (2008). *International Journal of Healing and Caring*

The effects of EFT on long-term psychological symptoms . ROWE, J. (2005) *Counseling and Clinical Psychology Journal*

Self-administered EFT (Emotional Freedom Techniques) in individuals with fibromyalgia: a randomized trial Brattberg, G. (2008). *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*

Neurophysiological Indicators of EFT Treatment Of Post-Traumatic Stress Swingle, P et al (2005). *Journal of Subtle Energies & Energy Medicine*.

Clinical Story of a 6-Year-Old Boy's Eating Phobia; An Integrated Approach McCarty, W. A., (2008). *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health*

Energy psychology in disaster relief Feinstein, D. (2008b) *Traumatology*

Energy Psychology: a review of the preliminary evidence Feinstein, D. (2008a). *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*.

Assessment of the Emotional Freedom Technique: An Alternative Treatment for Fear - The Waite & Holder Study Waite, L.W. & Holder, M.D. (2003). *The Scientific Review of Mental Health Practice*

Meer onderzoek is in de maak. Een belangrijk instituut hiervoor is 'Soul Medicine Institute (SMI)'.¹² Het is een gerespecteerd, non-profit instituut dat zich toelegt op opleiding en onderzoek op het vlak van 'Energy Medicine' en 'Energy Psychology'. Opkomende methodes zoals EFT worden er bijv onderzocht. Op de website vind je onder het luik 'RESEARCH' een overzicht van de studies die nu of binnenkort zullen lopen. Een van de initiatiefnemers is Dr. Dawson Church die het baanbrekende boek 'The Genie in your Genes' schreef.

Ook op de website van ACEP¹³ is onder de afdeling 'ACEP Research & Resources' heel wat informatie over onderzoek te vinden.

5. Conclusie

We kunnen concluderen door te stellen dat er heel wat in beweging is op het vlak van onderzoek over 'Energy Psychology' in het algemeen en EFT meer specifiek.

Er zijn uiteraard nog veel fundamentele en interessante zaken die kunnen onderzocht worden zoals:

- zijn de behandelingen inderdaad zo snel en effectief als beweerd wordt door de aanhangers?
- In welke gevallen werken ze het best?
- waardoor is het kloppen op meridiaanpunten zo effectief?
- Zijn de gebruikte punten belangrijk of kun je er ook andere gebruiken?
- Hoe groot is het placebo effect?
- Etc.

Als we de informatie uit de 3 bovenstaande bronnen verzamelen, krijgen we zicht op welke aandoeningen en problemen succesvol te behandelen zijn met EFT. Dit heb ik in kaart gebracht in het volgende hoofdstuk

12) www.soulmedicineinstitute.org

13) ACEP: www.energypsych.org

5. Resultaten bij behandeling met EFT

- inleiding
- EFT bij verschillende problemen
- conclusie

1. Inleiding

'The proof of the pudding is in the eating'

EFT heeft in relatief korte tijd zijn bekendheid gekregen door de uiteenlopende en vaak opmerkelijke resultaten. Om in kaart te brengen wat EFT ons kan brengen leek het me daarom zinnig om op zoek te gaan naar die resultaten.

EFT wordt in erg uiteenlopende situaties gebruikt door verschillende groepen van mensen. Enerzijds de mama die het gebruikt als snel 'huis-tuin-en-keuken' middel wanneer dochterlief zenuwachtig is voor een examen of zoonlief geplaagd wordt door nachtmerries.

Anderzijds is er ook een dagelijks groeiende groep van professionals zoals psychologen, psychiaters, traumatologen, huisartsen, therapeuten, etc die zich de methodiek eigen heeft gemaakt en al dan niet combineert met eerder verworven technieken.

Uiteindelijk merk ik dat er ook een belangrijke groep is van mensen die 'met zichzelf aan de slag gaan' met EFT: de man die wilt afvallen, de vrouw die zich onzeker voelt bij het hervatten van een nieuwe opleiding, de zwangere vrouw die wilt stoppen met roken. De puber die zenuwachtig is voor zijn eerste afspraakje, de 'midlifer' met existentiële vragen, etc. De basisprocedure is namelijk zo uitnodigend simpel dat iedereen hem vlot kan leren.

De website van EFT (www.emofree.com) met zijn verschillende gespreksfora is een ontmoetingsplaats waar deze verschillende groepen hun ervaringen met EFT kunnen uitwisselen. Veel informatie over resultaten heb ik op deze (en andere websites) verzameld. Voor zover al beschikbaar heb ik de resultaten van wetenschappelijk onderzoek en gecontroleerde observatie ook in dit hoofdstuk verwerkt. Ik heb ze ingedeeld in volgende herkenbare hoofdstukken:

- EFT bij angsten en fobieën
- EFT bij traumaverwerking en PTSS
- EFT bij depressie
- EFT bij pijn
- EFT bij verslavingen
- EFT bij verbeteren van sport- en andere prestaties

2. EFT bij angsten en fobieën

EFT heeft veel van zijn bekendheid te danken aan de resultaten bij het behandelen van angsten en fobieën. Heel wat mensen zien hun leven beperkt door angsten of fobieën. Denk daarbij bijv. aan angst voor dieren en insecten (spinnen, muizen, ratten, etc), angst om naar de tandarts te gaan, angst om in een vliegtuig te stappen, angst om op straat te komen, faalangst, angstige overbezorgdheid, bloedfobie, angst voor inbraak, straatvrees, paniekaanvallen, etc.

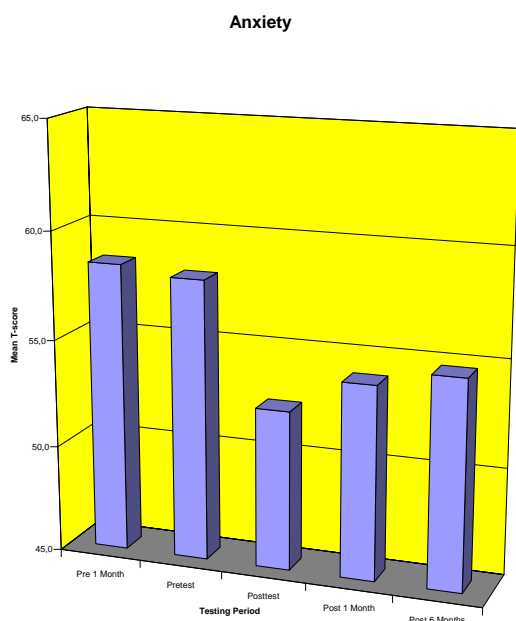
Mensen die last hebben van angsten en fobieën hebben vaak al een lange lijdensweg en heel wat onbegrip achter de rug. EFT geeft blijkbaar snelle en opmerkelijke resultaten bij angsten, fobieën, paniekaanvallen en angststoornissen

a. Wetenschappelijk onderzoek

Dr. Rowe (2005)¹ Invloed EFT op psychologische distress.

De gepensioneerde psychologie professor Rowe onderzocht de effecten van EFT op elke vorm van psychologische distress die kan opkomen nav deelname aan een workshop. Een van de categorieën die hij onderzocht was 'Anxiety' (nervousness, tension, panic, apprehension). Op de bijgevoegde grafiek geeft elke balk het gemiddelde aan van de 12 deelnemers. Er werd op 5 verschillende momenten gemeten adhv een gevalideerde test: 1 maand voor de workshop, aan het begin van de workshop, aan het einde van de workshop, een maand na de workshop en 6 maand na de workshop.

Resultaten: er was een hoogsignificante daling van 'Anxiety' in de metingen tussen de preworkshop en de postworkshop. Bij hertesten na 6 maanden bleken de resultaten nog allemaal hoog significant gedaald!



Grafiek bij: ROWE, J., "The effects of EFT on long-term psychological symptoms.

1) ROWE, J., "The effects of EFT on long-term psychological symptoms. *Counseling and Clinical Psychology Journal*, 2005, 2(3):104.

Wells (2003)² Invloed EFT op angst voor kleine dieren en insecten.

In het 'Journal of Clinical Psychology' werd een studie gepubliceerd, die een doorbraak betekende voor de wetenschappelijke erkenning van EFT.

De psycholoog Steven Wells en zijn collega's uit Australië en de VS, hebben de werking van EFT in de behandeling van een specifieke fobie, van angsten voor kleine dieren en insecten onderzocht. Een groep van 18 proefpersonen kreeg een eenmalige 30' durende behandeling met EFT. Een controlegroep van 17 deelnemers leerde een speciale diafragma ademhalingstechniek ter angstpreventie ('Diaphragmatic Breathing (DB)').

Na de behandeling werd oa de afstand tot waar mensen het dier konden benaderen gemeten, de SUDscore (subjective units of distress) bij zien van het dier, SUDscore bij benaderen van het dier en een fobievragenlijst. De resultaten toonden aan dat de EFT-groep een significant grotere bevrijding van angstsymptomen had. Ook voelde de EFT groep zich in staat om in de nabijheid van deze dieren te vertoeven. De resultaten na controle op 6 en 9 maanden waren nog steeds hoogsignificat.

Deze resultaten suggereren dat een eenmalige behandeling met EFT voor het verminderen van specifieke fobieën valide verbeteringen geeft op het vlak van gedrag en subjectieve effecten.

Baker³ (2005) Studie van Wells overgedaan

Wanneer nieuw onderzoek met een opvallende uitkomst wordt gepubliceerd reageert de wetenschappelijke gemeenschap over het algemeen vrij sceptisch tot een tweede groep van onderzoekers van een ander labo de studie overdoet en met gelijkaardige resultaten komt. Dr. Baker, professor Psychologie in New York, nam die taak op zich voor het Wells onderzoek. Zijn team werkte met 31 proefpersonen, gebruikte nog strengere criteria en kwam tot dezelfde positieve bevindingen.

b. Gecontroleerde observatie

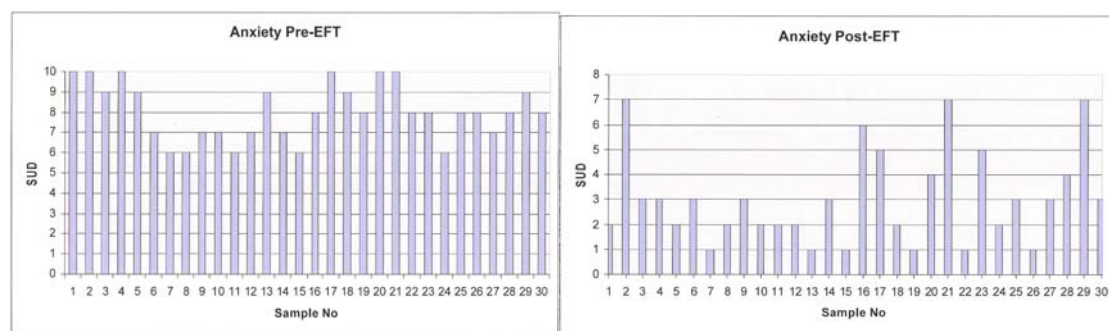
Angst om naar de tandarts te gaan⁴

Op de EFT website vond ik dit artikel van een tandarts die met EFT werkt om de angst bij zijn cliënten te verminderen. Ongeacht de grote technologische vooruitgang in tandheelkunde, veroorzaakt een tandartsbezoek vaak nog angst. Volgens een schatting van de British Dental Association, lijdt ca 30 % van de mensen aan lichte tot zware angsten in de tandartsstoel. Ze maken de behandeling moeilijker, waardoor de angsten ook weer meer toenemen. Omdat hij dit stressvol, tijdrovend en vermoeiend vond ging tandarts Graham Temple op zoek naar een oplossing om de angsten voor de behandeling te verminderen. Zijn zoektocht bracht hem uiteindelijk bij EFT.

-
- 2) WELLS, S et al, " Evaluation of a Meridian-Based Intervention, Emotional Freedom Techniques (EFT), for Reducing Specific Phobias of Small Animals.", The Journal of Clinical Psychology, 2003, Vol. 59 (9), p43-966
 - 3) BAKER, A. H. & Siegel, L . (april 2005), "Can a 45 minute session of EFT lead to reduction of intense fear of rats, spiders and water bugs? A Replication of the Wells et al Laboratory Study." annual meeting of the Assn for Comprehensive Energy Psychology, Baltimore.
 - 4) TEMPLE. G., 'An EFT study: Reducing anxiety in dental patients with EFT'
www.emofree.com

Op www.emofree.com staat zijn methode beschreven. Ik wil me beperken tot de resultaten: 30 patiënten met angst werd gevraagd of ze voorafgaand aan de volgende behandeling een sessie van 10' EFT wilden hebben (uitleg + 6' behandeling). Vooraf werd hen gevraagd hun angst (SUD) weer te geven op een schaal van 0 tot 10. Direct na de sessie kregen ze hun tandheelkundige behandeling. Daarna konden ze hun ervaringen weergeven.

De totale 'anxiety' score ging van 241 voor de EFT naar 91 na de EFT. De gemiddelde 'anxiety' score ging van 8 voor de EFT naar 3 na de EFT bij 72,6% was er een daling van het angst gevoel naar 3 of minder. Alle 30 cliënten vertoonden een vermindering van de angst na de EFT en bijna 3 op 4 bereikten een gevoel van comfort en gerustheid waardoor ze echt goed konden omgaan met de ingreep van de tandarts.



Afb. TEMPLE. G., 'An EFT study: 'Reducing anxiety in dental patients with EFT' www.emofree.com

c. Patiëntenverslagen

Het zou te ver voeren om te beschrijven wat er allemaal te vinden is op dit vlak. De onderstaande lijst is ongeveer 5 % van wat er op www.emofree.com te vinden is over angsten en fobieën. Zoals eerder vermeld zijn al deze teksten door Gary Craig en zijn team nagelezen en kort becommentarieerd.

- [EFT for motorway driving anxiety](#)
- [A young boy with cancer successfully taps for the fear of surgery](#)
- [Mom uses EFT to help her fearful son ride a bike](#)
- [A fear of flying case with a unique twist](#)
- [How tapping for a fear automatically brought up a core issue -- birth trauma](#)
- [Surrogate tapping for the fear of flying](#)
- [A session on the fear of being alone involves many EFT principles](#)
- [EFT for musicians' fears](#)
- [21 year swallowing phobia clears after 2 simple rounds of basic EFT](#)
- [Collapsing fears associated with a gay man "coming out"](#)
- [Trouble with math clears up after doing EFT on a "ghost vision"](#)
- [EFT for panic attacks and claustrophobia -- quality approaches](#)
- [Bridge phobia fades in one session](#)
- [57 year old fear of flying vanishes in one EFT session -- 3 month follow-up included](#)
- [Teenager's intense fear of storms disappears - Follow-up: still calm three years later](#)
- [Jane worked with a lawyer who was afraid of public speaking ... later he ran for City Council](#)

3. EFT bij traumaverwerking en PTSS [Eng: PTSD]

Post Traumatisch Stress Syndroom is een zware last om te dragen. Het heeft niet alleen een enorme invloed op de psyche van de mens, maar het vernietigt hem ook fysiek. PTSS kan ontstaan n.a.v. negatieve emoties gedurende de jeugd. Het kan ook bij volwassenen voorkomen naar aanleiding van oorlog, aanranding, natuurrampen, ongelukken, etc.⁵ De verschijnselen kunnen heel divers zijn. Enkele gekende symptomen zijn: herbeleving (nachtmerries of flashbacks), vermijding van herinneringen of emotionele uitschakeling hiervan, klinische depressie, ernstige prikkelbaarheid met slaapstoornissen, extreme spanning als gevolg van bepaalde prikkels, irritatie en hevige schrikreacties, etc.

De eerste video die ik over EFT zag, ging over PTSS bij Amerikaanse oorlogsveteranen. (Hij is nog te zien op www.emofree.com onder 'free video's'). Sommige van deze mannen werden al meer dan 30 jaar (vb de Vietnam veteranen) behandeld met een waaier aan therapieën zonder noemenswaardige verbetering van hun klachten.

Gary Craig en een collega hebben een eerste keer gedurende 5 dagen met een groep van deze mensen samengewerkt. De resultaten waren verbazingwekkend. Ondertussen lopen er heel wat vrijwilligersprogramma's waar EFT wordt aangeboden aan de Vets. Er zijn ook verschillende video's over te bekijken op Youtube (www.youtube.com)

EFT staat er ondertussen voor bekend een hoge succes rate te hebben bij gevallen van traumaverwerking en PTSS

a. Wetenschappelijk onderzoek

Church, D. (2009)⁶ EFT bij oorlogsveteranen

Veel soldaten die uit oorlogsgebieden terugkomen lijden aan PTSS en uiteenlopende psychologische problemen. Er is een nood aan een efficiënte aanpak die in korte tijd deze mensen kan helpen. In deze piloot studie werd door Dr. Church onderzocht of EFT van waarde kon zijn.

Er werd gewerkt met 11 veteranen en gezinsleden die gediagnosticeerd waren voor PTSD en aanverwante psychologische en sociale problemen. Voor de evaluaties werden gevalideerde standaard vragenlijsten gebruikt. De veteranen kregen gedurende 5 dagen elk 2 tot 3 uur therapie per dag. Evaluaties gebeurden een maand voor de behandeling, net voor het begin ervan, direct na de behandeling en tijdens 2 follow-ups op 30 en 90 dagen.

Zonder verder op de details in te gaan kan als samenvatting gesteld worden dat de groep na de EFT niet meer positief scoorde op PTSS! De ernst en breedte van de psychologische distress was ook significant gedaald. Deze resultaten bleven bij de follow-up gehandhaafd. Dit suggereert dat EFT een effectieve interventie kan zijn bij terugkeer uit oorlogsgebieden.

5) CRAIG, G., EFT for PTSD, Energy Psychology Press, Fulton USA, 2009.

6) Church, D., 'The Treatment of Combat Trauma in Veterans using EFT (Emotional Freedom Techniques): A Pilot Protocol'. *Traumatology*, March 15:1, 2009

Ook **Dinter**⁷ die **EFT4Vets** ontwierp (een EFT trainingsprogramma voor therapeuten die met veteranen werken), beschrijft gelijkaardige resultaten.

Feinstein, D. (2008b)⁸ Energy Psychology in rampgebieden

'Energy Psychology' werd al toegepast in heel wat rampgebieden bij de verwerking van zowel natuurlijke als door de mens veroorzaakte rampen in Congo, Guatemala, Indonesie, Kenia, Kosovo, Kuwait, Mexico, Moldavia, Nairobi, Rwanda, Zuid Afrika, Tanzania, Thailand en de VS. Minstens 3 internationale hulporganisaties (namen niet weergegeven) hebben vormen van 'Energy Psychology' opgenomen in hun protocol bij rampen. Meestal gaat het om EFT.

Het artikel van Feinstein geeft een overzicht van de benaderingen, evalueert de uitvoerbaarheid en biedt een kader om 'Energy Psychology' toe te passen in rampgebieden.

The Iraq Vets Stress Project⁹

Het Soul Medicine Institute (SMI) begon in 2008 een onderzoek op Irak veteranen met PTSS. Ze onderzoekt de spiegels van het stress hormoon cortisol en het celregenererende hormoon DHEA voor en na een behandeling met EFT. De resultaten worden binnenkort verwacht.

Swingle (2005)¹⁰ Post traumatische stress na een motoraccident

De Canadese psycholoog Swingle onderzocht met zijn team de fysiologische en psychologische invloeden van EFT op PTSS na een motoraccident. De 9 slachtoffers leden aan intense angstaanvallen, nachtmerries, hoofdpijn en andere typische symptomen.

Het onderzoek gebeurde via gestandaardiseerde vragenlijsten en hersengolven. De deelnemers kregen elk 2 EFT sessies van 1 uur en kregen instructies om er thuis verder mee aan de slag te gaan.

De meest in het oog springende resultaten waren dat de 'average subjective ratings of distress' van 8.3 naar 2.5 waren gezakt. 5 mensen toonden ook na een interval van verschillende maanden ditzelfde resultaat. Bij de 4 anderen was dit niet het geval. De hersenscans toonden hetzelfde resultaat.

b. Gecontroleerde observatie

Niets gevonden

c. Patiëntenverslagen

Nicosia¹¹ Overlevende van 9/11

Deze case study werd in 2008 door Dr. Nicosia naar voor gebracht op het congres van ACEP. Hij beschrijft een cliënt die de aanslag van 9/11 op de Towers overleefde. Deze man werd met EFT behandeld voor langdurige en complexe

7) Dinter, I. (2008). Veterans: Finding their way home with EFT. *International Journal of Healing and Caring*, September 8:3.

8) FEINSTEIN, D. (2008b) Energy psychology in disaster relief. *Traumatology*141:1, 124-137.

9) www.soulmedicineinstitute.org

10) SWINGLE, P. et al., 'Effects of a meridian-based therapy, EFT, on symptoms of PTSD in auto accident victims', *Journal of Subtle Energies & Energy Medicine*, 2005, p 75 – 86

11) NICOSIA, G. World Trade Center Tower 2 Survivor: EP Treatment of Long-term PTSD: A case study. Presented at the ACEP Association for Comprehensive Energy Psychology conference, Baltimore, May 2008

PTSS na verschillende jaren van zelf opgelegde isolatie (opsluiting). Een eerste sessie van EFT resulteerde meteen na de behandeling in een daling van de significante scores op de 'Traumatic Symptom Inventory' in vergelijking met de 2 voorafgaande onderzoeken. Een gelijkaardige daling vd scores was ook te zien op de 'Personality Assessment Inventory'. Na 12 sessies verdeeld over 8 weken werd de behandeling beëindigd met een bijna volledig symptoomvrije cliënt die terug kon gaan werken. Een follow-up na 60 dagen gaf nog 1 verhoogde score weer.

Er zijn nog veel andere verslagen. Ze beschrijven sessies, resultaten en valkuilen bij ernstige trauma's na incest, kindermisbruik, oorlogssituaties, verkrachting, aanvallen van dieren, hurricane, traumatische geboorte, auto-ongeluk, natuurrampen, etc. Zie hiervoor www.emofree.com onder de rubriek 'EFT at work'.

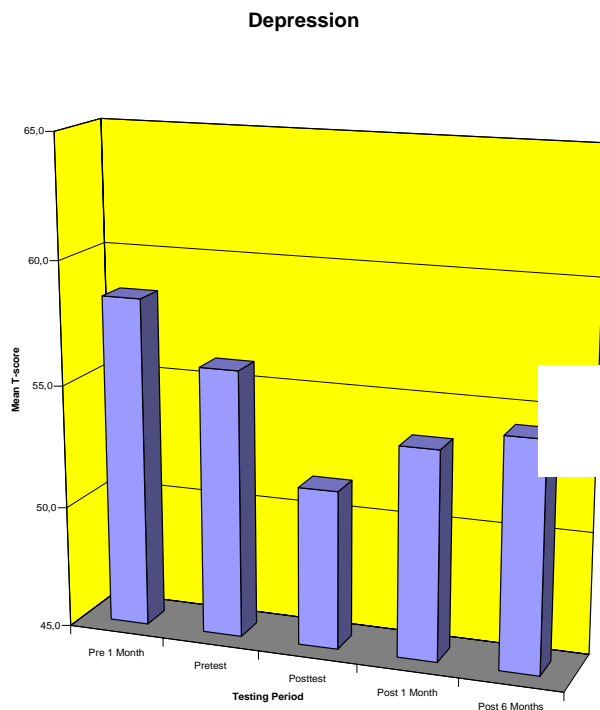
4. EFT bij depressie

a. Wetenschappelijk onderzoek

Rowe (2005)¹²

Het onderzoek van professor Rowe beschreef ik reeds eerder. Naast 10 andere vormen van disstress onderzocht hij ook het effect van EFT op 'Depression' wat hij beschrijft als feeling down, hopeless, lonely, worthless, loss of interest in life. Hij onderzocht de 102 deelnemers op 5 verschillende momenten. Ze ondergingen een EFT sessie met Gary Craig.

Ook hier was de daling vd symptomen hoogsignificants, zowel direct na de workshop als in de follow-up na 6 maanden (zie grafiek.)



Grafiek bij: ROWE, J., "The effects of EFT on long-term psychological symptoms."

12) ROWE, J., "The effects of EFT on long-term psychological symptoms. *Counseling and Clinical Psychology Journal*, 2005, 2(3):104.

b. Gecontroleerde observatie

Church ¹³ EFT bij depressie

Dr. Church onderzocht in dit experiment de invloed van EFT bij depressie. De proefpersoon was een 45 jarige vrouw met de diagnose van klinische depressie. De eerste twee jaren gebruikte ze het voorgeschreven antidepressivum Zoloft , waardoor ze kon blijven functioneren. Maar omdat ze last had van de neveneffecten besloot ze andere oplossingen te zoeken .Dr. Church hanteerde voor de evaluatie van haar depressie de veelgebruikte vragenlijst 'Beck Depression Inventory' (BDI). Hij bestaat uit 63 vragen die verschillende aspecten van depressie belichten. Hoe hoger de score, des te zwaarder is de depressie.

De proefpersoon kreeg een sessie EFT van 2,5 uur met Gary Craig. Voor en na de sessie vulde ze de BDI vragenlijst in. Er was ook een follow-up.

BDI voor de sessie	23 op 63
BDI na de sessie	3 op 63
BDI follow-up 30 dagen	16 op 63
BDI follow-up 60 dagen	13 op 63

Conclusie: de score voor depressie van de proefpersoon op de BDI was gezakt. zelfs 2 maanden na 1 sessie EFT was ze nog 43% onder de begin waarde. Verder onderzoek rond depressie is in de maak.

c. Patiëntenverslagen

Mevr. Nash die een praktijk heeft in de VS stuurde volgend verslag door: haar cliënt (38 jaar) werd op zijn 18^e verkracht door een mannelijke collega. Voor de depressie die daarop volgde, nam hij jarenlang antidepressiva en onderging hij elektroshock therapie. Twee jaar eerder deed hij een zelfmoordpoging. Hij had acute agorafobie, ging niet meer op stap uit vrees voor mannen, kon niet in de rij staan bij de supermarkt uit angst voor de mensen achter hem.

Toen mevr. Nash hem enkele dagen na de tweede sessie vroeg hoe het was met het onderwerp waaraan ze hadden gewerkt, zei hij "It's gone! It's funny I don't know why I was so stuck for all those years about it."

Andere verslagen zijn legio en beschrijven sessies, resultaten en valkuilen bij de behandeling van uiteenlopende vormen van depressie met EFT. Zie hiervoor www.emofree.com onder de rubriek 'EFT at work'.

5. EFT bij pijn

Chronische pijn betekent niet alleen een lijdensweg voor de betrokken personen en hun omgeving, maar is ook een enorme duur probleem binnen de gezondheidszorg. Chronisch pijn kost de VS bijvoorbeeld 70 miljard euro per jaar. Rugklachten, hoofdpijn en reumatische klachten vormen hierbij het grootste deel. Maar ook 'alledaagse pijntjes' kunnen mensen ernstig hinderen in hun functioneren en welbevinden. Denk daarbij aan hoofdpijn, menstruatiekrampen, etc.

13) www.soulmedicineinstitute.org

“Waar is de pijn gebleven?” is volgens Gary Craig een van de frequente reacties bij EFT sessies.¹⁴ Wanneer EFT goed is toegepast is er in ca 80% van de gevallen een opmerkelijke tot totale afname van de pijn binnen enkele minuten. In heel wat gevallen is het niet eens het onderwerp van de sessie...Vaak zijn deze resultaten blijvend.¹⁵

Over pijn wordt veel geschreven. Ook over het verband tussen de fysieke pijn en emoties of overtuigingen.^{16, 17} Maar ik heb nog geen wetenschappelijk onderzoek hierover gevonden. Misschien heeft Prof. Sarno, die werkt rond rugklachten en psychosomatiek, wel een punt als hij zegt: “Het bestuderen van psychosomatische aandoeningen in een laboratoriumsituatie stelt ons voor grote problemen: hoe identificeer en meet je onbewuste emoties (...)?”¹⁸ Ook gecontroleerde observaties ontbreken. De lijst van patiëntenverslagen is weliswaar enorm.

a. Wetenschappelijk onderzoek

niets gevonden

b. Gecontroleerde observatie

niets gevonden

c. Patiëntenverslagen

Beenpijn na rachitis operatie op 4 jarige leeftijd¹⁹

Onderstaand verslag werd ingestuurd door een Britse vrouw die op 4 jarige leeftijd bilateraal werd geopereerd aan haar benen voor de gevolgen van rachitis. Ze leed gedurende meer dan 25 jaar aan de pijn die postoperatief ontstond. Een EFT sessie van 90 minuten herleidde deze pijn tot 0 op een schaal van 10. Acht maanden later was ze nog steeds pijnvrij. Het leek me interessant dit verslag integraal weer te geven. Ook omdat het een werkwijze demonstreert die we in de kinesiologie soms ook gebruiken (‘the Anatomy Book Technique’)

“When I was 4 years old I had major surgery carried out on both my legs. I had been born with rickets which is a childhood condition caused by serious vitamin D deficiency. As a result of poor levels of vitamin D the bones in my legs were bent and I looked bow-legged.

The surgery was intended to improve the problem so that I wouldn't suffer problems with walking. So innovative was the surgery that I even got my 15 minutes of fame on a well-known TV science program of the era called 'World in Action'. This was a time when we only had a maximum of 3 channels available in the UK. As a result of the surgery my legs straightened out. However, it was very invasive as it involved manipulating tissue so that the surgeons could permanently rotate each lower leg bone 180°. The surgery left me with constant leg pains that varied from a 4 to a 6 on the 10 point intensity scale. The pain became a normal part of life. I didn't expect anything much to improve. However, when I discovered EFT I was hopeful that maybe I could permanently release the pain.

First, I tapped on all the memories I had of being in hospital. As a small child of 4 I missed my mum who was only allowed limited visiting hours and had to leave me every night.

14) CRAIG, G., EFT for Back Pain, Energy Psychology Press, Fulton USA, 2009

15) www.emofree.com

16) SARNO, J. E., Healing back pain, the mind body connection. Wellness central, NY, 1991

17) CRAIG, G., EFT for Back Pain, Energy Psychology Press, Fulton USA, 2009

18) SARNO, J. E., The divided mind, the epidemic of mindbody disorders. Harper Collins Publishers, NY, 2006

19) www.emofree.com – EFT at work

I tapped on being wheeled into the operating theatre and wailing with distress as I reached out to my much older sister - in that moment I realised with terror that she wasn't coming with me.

I tapped on the anger and resentment I felt at surgeons that had "butchered" me with their experimental surgery. Then I worked on the deep scars that ran the length of my shins and had left me feeling embarrassed about the way they looked. I tapped on feeling shy and lonely in a ward of strange children who didn't speak my mother tongue, as we did at home, and how I had to speak in English when it wasn't natural for me. I tapped on and calmed all these and many other distressing memories. I felt more peaceful and calmer about my legs but my pain levels had not changed.

I took an EFT class where we focussed on healing chronic health issues. One approach that we used was what I now call the anatomy book technique. For this, identify which parts of the body are affected by the condition. Work with an anatomy book that has clear pictures with properly labelled parts of organ/ tissue/ bone, etc. Then using muscle testing or intuition, identify which different elements of that body part are needing healing to resolve this condition.

We used the same simple setup over again with each new body part. Below is an example of one:

Even though I have a problem with the medial malleolus of my left tibia...

Short reminder phrase: this problem with the medial malleolus on the left.

With each new body part, I would hold my finger on the relevant part of the picture on the book to help with the mind/body connection. We tapped as a group and I gained the benefit of this group healing work. We worked through muscles, bones, ligaments and tendons that were relevant to my operation and released the pain that my legs had been holding onto all this time.

After 90 minutes my pain was at a zero on a scale of 0 to 10. I had suffered from this pain for more than 25 years and it was finally gone. 8 months later I am still completely free of this pain.

I would encourage use of this approach where an individual has tapped on all the relevant emotional table legs to their problem and the physical pain hasn't improved. My thanks to Suzanne and fellow student Jo who helped in my freedom from pain.

Sejual Shah"

Andere verslagen zijn legio en beschrijven sessies, resultaten en valkuilen bij allerlei soorten van pijn zoals verbranding, migraine, poliartritis, 'frozen shoulder', hoofdpijn, pijnlijke borstvoeding, nekklachten, menstruatiepijnen, insectenbeten, tandpijn, trigeminal neuralgie, spierkramp, rugklachten, carpaal tunnel syndroom, maagkrampen, etc. Zie hiervoor www.emofree.com onder de rubriek 'EFT at work'.

6. EFT bij verslavingen

"Alhoewel EFT minder wordt beschreven bij verslavingen dan bij andere situaties zoals angsten en trauma's moet gezegd dat ook bij zware verslavingen de resultaten aanzienlijk zijn als de sessies goed begeleid worden door een ervaren therapeut opgeleid voor deze problematiek. Deze condities vragen echter vaak een langer traject (in heel wat andere gevallen voldoen 1 a 2 sessies EFT voor blijvende resultaten)."²⁰

20) Patricia Carrington, Ph.D., Associate Clinical Professor (www.masteringeft.com)

Het succes van EFT bij verslavingen heeft volgens G. Craig twee oorzaken:²¹

Ten eerste kan EFT de plots opkomende trek ('immediate craving') sterk verminderen binnen enkele minuten. Daardoor kan de verslaafde op het moment zelf van de chocolade, koffie, drugs, alcohol etc afblijven. De cliënt kan dit gemakkelijk zelf doen.

Ten tweede - en belangrijker - is het feit dat EFT zich richt op de onderliggende oorzaak van de verslaving, namelijk het tot rust brengen van de onderliggende emoties: woede, verdriet, angst, trauma, etc. Zo lang deze niet zijn aangeraakt, is het resultaat zelden blijvend. Om die reden komen mensen die hun verslaving succesvol hebben opgelost vaak na verloop van tijd in een volgende verslaving terecht. Bijv van alcohol naar koffie of sigaretten. Het lange termijn resultaat van EFT bij verslavingen blijkt juist te danken aan het diepgaand emotioneel werk op die onderliggende factoren.²²

a. Wetenschappelijk onderzoek

Church²³ (2008) De invloed van EFT op de psychologische symptomen bij behandeling van verslaving.

Uit onderzoek blijkt dat verslavingen dikwijls gepaard gaan met psychologische symptomen zoals angsten en depressie. In deze studie onderzocht Church bij 28 volwassen verslaafden de psychologische conditie en de mogelijke invloed van EFT hierop. Ze namen allemaal deel aan een workshop over verslaving waarin hen o.a. werd geleerd hoe met EFT te werken.

De personen werden geëvalueerd adhv een gevalideerde vragenlijst met 45 items. Hierin werden de intensiteit en de 'breedte' v.d. symptomen op 2 schalen gemeten. Er waren 9 subschalen voor condities zoals angst, depressie en vijandigheid. De schaal werd afgenomen bij de start vd workshop, aan het einde en 90 dagen later.

Er was een significante daling bij de 2 schalen, op angsten en obsessief-compulsief gedrag. De verbeteringen hielden stand bij de follow-up. Bij follow-up was er ook een verbetering op het vlak van interpersoonlijke sensitiviteit.

Deze bevindingen suggereren dat EFT een interessante toevoeging zou kunnen zijn bij behandeling van verslaving, doordat het langdurig lijkt in te werken op de algemene psychologische disstress en in het bijzonder op de angsten en obsessief-compulsief gedrag.

Dit was een explorerende studie zonder controlegroep. Verder onderzoek lijkt zinvol

21) www.emofree.com

22) www.makingpositivechanges.co.uk

23) CHURCH, D. (2008C). The Effect of EFT on Psychological Symptoms in Addiction Treatment. Paper presented at the meeting of the Association for Comprehensive Energy Psychology (ACEP) in Toronto, Canada, in October 2008.

2. Gecontroleerde observatie:

Niets gevonden

3. Patiëntenverslagen:

verslagen van EFT behandelingen bij verslavingen zijn te vinden op www.emofree.com. Enkele voorbeelden van wat ik vond:

Binge Drinking Ceases

EFT is used to address painful emotional trauma to help one man stop binge drinking alcohol.

Cocaine Addiction Immediately Eliminated

Remarkably, EFT stops a cocaine addiction in only one session.

Detox Relief from Pain Killers, Headaches and Alcohol

EFT provides relief from pain killer withdrawal symptoms, a migraine headache and a hang-over from binge drinking.

EFT Reframing for a Coke & Pepsi Addiction

Cravings for Coke & Pepsi dissolve when a woman reframes her thoughts and words while using EFT.

EFT Stops Smoking Addiction

EFT is effectively used for smoking cessation in this article by addressing a client's "manly" issue.

Heroin Addiction Unravels

A woman's addiction to heroin is clearly diminishing after continued use of EFT.

Using EFT for Caffeine Addiction

An addiction to caffeine is subsiding for this woman as EFT is applied both in therapy and through self application.

7. EFT bij verbeteren van sport- en andere prestaties

Het verbeteren van sportprestaties is niet iets wat me erg bezighoudt. Maar de teksten die ik erover las intrigeerden me wel. Atleten e.a. (top)sporters zijn namelijk dagelijks bezig met het beste uit zichzelf naar boven te halen. Ze letten op hun voeding, slaapritme, ze volgen zware trainingsschema's, laten zich coachen, etc. Toch komen ze op een gegeven moment bij een plafond waar ze niet voorbij kunnen of gaan ze door een dip. Omdat dit vaak gekoppeld is aan mentale overtuigingen ("verder kan ik zeker niet") en emotionele patronen, blijkt EFT hierop een positieve invloed te kunnen uitoefenen. AC Milan zou om die reden werken met EFT coaches.²⁴

Bovendien zijn de limiterende mechanismen die bij topsport gelden grotendeels dezelfde als bij andere (top)prestaties zoals musiceren, dansen, acteren, examens, het overkomen van leeruitdagingen, etc.

24) Uitspraak Koen Van Reeth, leraar EFT tijdens cursus EFT 1 in 2009

25) CHURCH, D. (2008b). The Effect of Energy Psychology on Athletic Performance: A Randomized Controlled Blind Trial. tenth annual ACEP conference,

1. Wetenschappelijk onderzoek

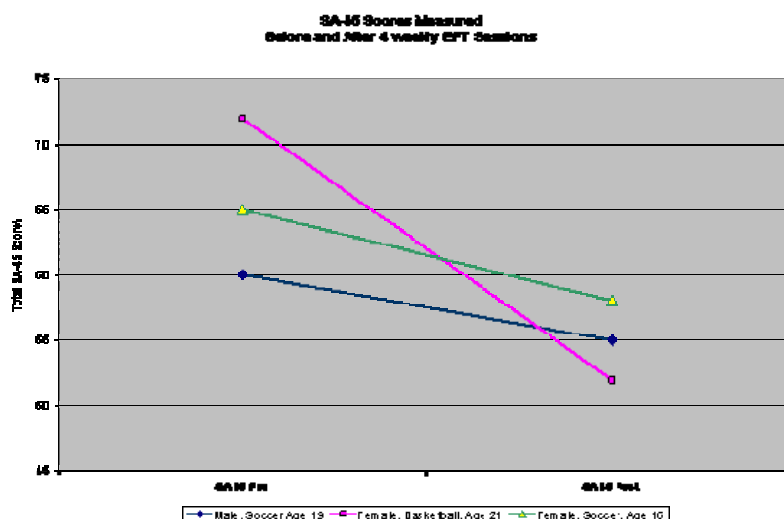
Church. D: Effect van EFT op basketball²⁵

Church onderzocht of een korte EFT interventie gericht op de wedstrijdstress invloed zou hebben op de resultaten van de mannen en vrouwen van het Basketball team van Oregon State University. De proefgroep kreeg een korte EFT sessie terwijl de controle groep in die periode uitleg kreeg met 'tips and techniques'. De BB spelers die een EFT sessie hadden gekregen scoorden gemiddeld 21 % beter op de vrije worp dan de controlegroep. Er was geen verschil in resultaten mbt de hoogte van hun sprong (...). Deze gegevens suggereren dat een EFT sessie gedurende een sportontmoeting de stress en prestatiedruk vermindert en daardoor een positieve invloed kan hebben op de vrije worpen. Dit onderzoek was gericht op een kleine groep. Het lijkt interessant hier een meer uitgebreid onderzoek aan te wijden

Muller B: Invloed van EFT op stress en angst bij 3 atleten²⁶

Betsy Muller wilde door middel van dit onderzoek uitzoeken of EFT in een korte periode meetbare verschillen kon geven bij atleten. Naar aanleiding van een rondvraag werden 3 atleten geselecteerd die bereid waren 4 x 1 uur EFT te ondergaan. Ze kregen elk ook een handleiding mee. Er werd hen gevraagd om daarmee zelf EFT toe te passen tussen de sessies door.

De training met EFT gaf een significant verschil in de standaard metingen voor stress en angst voor en na de EFT. Alle 3 de studenten toonden een afname van de SA-45 scores (8-28% daling), Beck Anxiety Inventory (10-71% daling) en percentage van 3 minuten HeartMath²⁷ sessie in 'lage' coherentie (32-92% daling). De 3 deelnemers gebruikten EFT ook in hun dagelijkse leven en gaven aan dat het een succesvolle manier was bij het omgaan met de dagdagelijkse stress. De sportprestaties zelf waren moeilijk te meten, gezien de korte periode van 4 weken. Verder onderzoek is bezig ook met een follow-up na 3 maanden.



De grafieken van de 3 metingen volgden dezelfde tendens. Ik heb daarom alleen de belangrijkste weergegeven.

26) www.emofree.com – EFT at work

27) **HeartMath emWave PC** is gebaseerd op 15 years of wetenschappelijk onderzoek op de relatie tussen de psychofysiologie van stress, emoties en de interactie v. h. hart and het brein. Wanneer het hart en het brein een hoge coherentie vertonen ervaart de persoon zich als gezond en veerkrachtig, hij kan gemakkelijk omgaan met stress en vlot terugkeren naar een vredige en rustige staat.

Elk van hen werd ook gevraagd om een subjectieve evaluatie te geven over de ervaringen met EFT. Deze waren bij alle 3 erg positief. Vb *“I would very much recommend EFT to student athletes ... I would tell them it is the best way to mentally prepare and push yourself. It helps you to focus and be ‘in the zone’”*.

2. Gecontroleerde observatie

Niets gevonden

3. Patiëntenverslagen

Voor goede (sport)prestaties is het transport van zuurstof doorheen het lichaam van groot belang. Daarom vond ik dit ingestuurd verslag interessant:

Dr. Felici: EFT en klonteren van rode bloedcellen²⁸

Rouleaux vorming is een medische term voor een conditie waarin rode bloedcellen (RBC) samenklonteren. Hierbij worden de RBC als het ware gestapeld. Het is een ongezonde situatie omdat de RBC niet meer vrij zijn om zuurstof te absorberen en te transporteren. Het blijkt een voorloper van verschillende ziektes.

Mevr. R. Marina (EFT practitioner) ging naar haar naturopathische arts Patricia Felici, voor een check up. Toen het bloed van Marina werd onderzocht onder de microscoop (Dark Field Microscopy) was er duidelijk sprake van klontering van de RBC (foto 1). Na het zien van de beelden kwam mevr. Marina op het idee op zichzelf EFT met als doel het veranderen van haar bloedbeeld. Enkele minuten later werd het bloed nog eens genomen (foto 2) . Foto 3 werd genomen na nog een paar rondjes EFT: het bloed had terug een normaal beeld.

Dr Felici was erg verbaasd over de resultaten, omdat er normaal weken of maanden van supplementen nodig zijn om tot dat resultaat te komen. Om die reden stuurden ze de resultaten in naar Emofree.

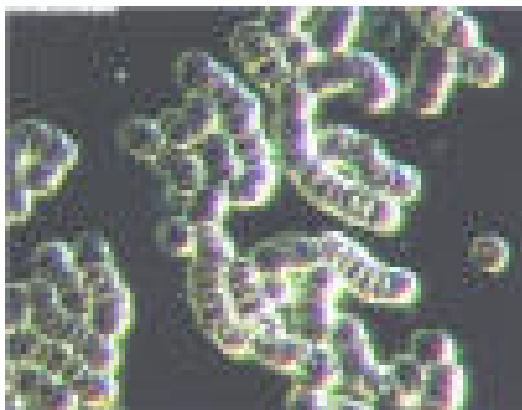


foto 1: genomen aan het begin vd check-up

28) www.emofree.com – EFT at work

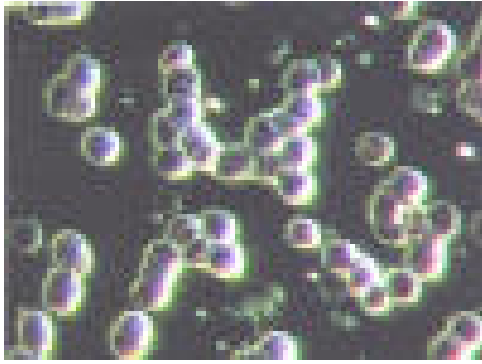


foto 2: na enkele minuten EFT

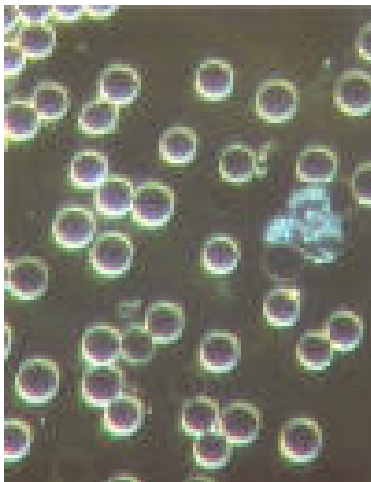


foto 3: nog enkele minuten met EFT later.

8. Conclusie

Hoe meer ik me hierin verdiep, hoe meer verrassende resultaten ik tegenkom....

Uiteraard is het niet de bedoeling van dit eindwerk een volledige inventaris te maken van de mogelijkheden die EFT biedt. Daarvoor dienen de verschillende websites en andere kanalen. Ik wilde wel een aantal duidelijke en gekende probleemgebieden in kaart brengen. Hierdoor komen de mogelijkheden van deze aanpak duidelijker.

Wat mij gaandeweg steeds meer is gaan intrigeren was de vraag of men al begrijpt hoe deze resultaten mogelijk zijn. Zijn er verklaringsmodellen voor de toch wel in het oog springende resultaten van EFT en andere richtingen binnen de 'Energy Psychology'?

Daarover gaat het volgende hoofdstuk.

6 *Wat gebeurt er?*

- Inleiding
- Vanuit een energetisch perspectief
- Vanuit een neurologisch perspectief
- Vanuit een biochemisch perspectief
- Vanuit een epigenetisch perspectief
- Kijkend naar hersengolven
- De visie van een immunologe op de fysiologische mechanismen
- Conclusie

1. Inleiding

*Waarom werkt EFT zo snel? Soms zelfs binnen enkele minuten!
Hoe kan het zo diep werken? Vaak met blijvende resultaat!
Wat gebeurt er?*

Ik ben op zoek gegaan naar uitleg, verklaringen, modellen

Vanuit heel uiteenlopende hoek probeert men te begrijpen wat er gebeurt. In dit hoofdstuk heb ik de 'vondsten' geplaatst die me waardevol leken...

2. Vanuit energetisch perspectief

Het uitgangspunt van EFT¹ is het volgende:

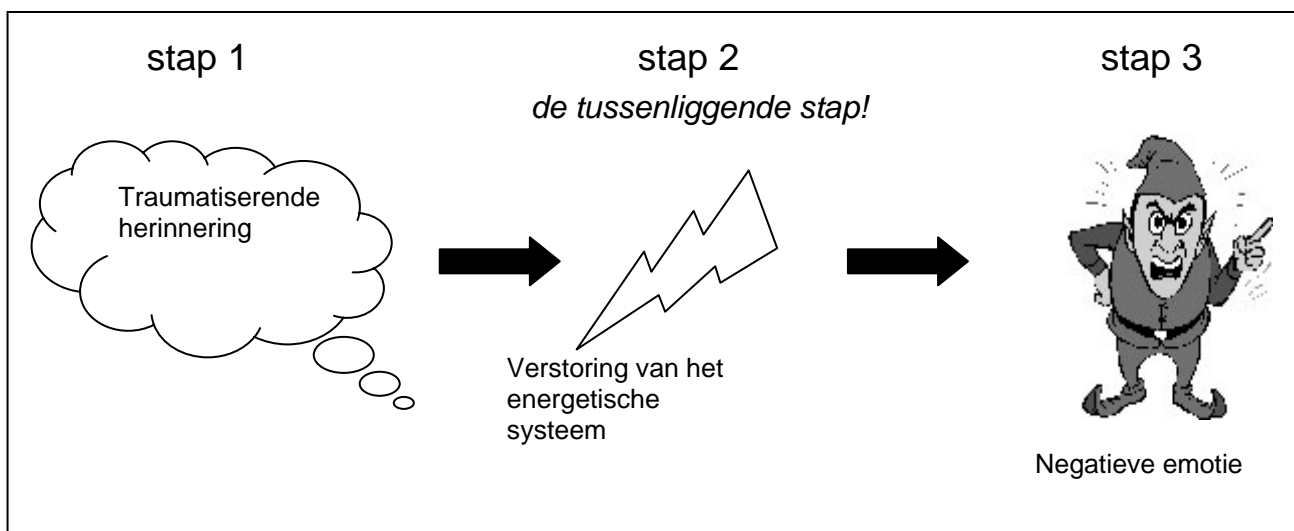
**De oorzaak van alle negatieve emoties
is een verstoring in het energiesysteem van het lichaam.**

Dit uitgangspunt zegt dus niet dat een negatieve emotie veroorzaakt wordt door een herinnering aan een traumatisch voorval! Dat is een belangrijk verschil met de klassieke psychotherapeutische visie waar men vaak wel uitgaat van de veronderstelde connectie tussen de traumatische herinnering en de negatieve emotie. In sommige therapievormen wordt er juist expliciet en in detail op de traumatische herinnering gewerkt.

Binnen de visie van EFT heb je aan de ene kant de pijnlijke herinnering die parten speelt, bijv de herinnering aan een hond die heeft gebeten. Aan de andere kant is er het ongemak dat men daarbij voelt bijv. de emotie angst. Deze emotie wordt volgens Craig echter niet veroorzaakt door de herinnering maar door een *tussenliggende stap*: de verstoring van het energieveld. Dit werd naar zijn zeggen tot nu toe over het hoofd gezien.

Schematische weergave op de volgende pagina

1) CRAIG, G., "The EFT manual, sixth edition", www.emofree.com



naar Gary Craig: 'how a negative emotion is caused', p 18 manual Emofree

“Als de tussenliggende stap niet plaatsvindt, dan is stap 3 onmogelijk!” beweert Craig. Met andere woorden, wanneer de herinnering geen verstoring van het energetisch systeem teweegbrengt, ontstaat er geen negatieve emotie!

EFT werkt via het tikken op de acupunctuurpunten tijdens deze tussenliggende stap: het balanceert het verstoorte energetische veld verbonden aan die herinnering of ervaring. Op het moment dat de disbalans terug in evenwicht wordt gebracht, verdwijnt het ongemak bijv. de negatieve emotie, de hartkloppingen, etc. De herinnering of het beeld daarentegen blijft bestaan, maar nu veel minder beladen, pijnlijk en emotioneel dan voorheen.²

EFT heeft dus een rechtstreekse invloed op het verstoorte energetische systeem. Door het harmoniseren hiervan oefent het een helende werking uit op de symptomen zonder dat de belastende ervaring zelf moet verwerkt worden.

Een bijkomend effect blijkt dat men met 1 methode (het tikken van de meridiaanpunten) verschillende symptomen (pijn, ademhalingsklachten, huidproblemen, angsten, fobieën, woede, verslavingsgedrag, eetstoornissen, allergieën, etc) kan behandelen.³ Dit zou kunnen verklaren waarom er vaak een afname is van pijn ook wanneer helemaal niet op dat onderwerp zelf is gewerkt. Vb. de pijn in de knieën die afneemt tijdens een EFT sessie rond de relatie met de moeder.

Vanuit neurologische hoek is interessant onderzoek gedaan dat bij deze visie aansluit.

2) VAN REETH. K. en SCHELFAUT. V., 'Op weg naar emotionele vrijheid, EFT- level 1' manual bij Level 1 opleiding, 2008
 3) CHURCH, D., The Genie in your Genes, Santa Rosa USA, Elite Books, 2007

3. Vanuit neurologisch perspectief

Nader et al: de labiele natuur van de consolidatie theorie⁴

In hun artikel 'The Labile Nature of Consolidation Theory' komen Nader et al tot volgende bevinding: in de Psychologie en Neurosciences gaat men algemeen uit van de **consolidatie theorie**. Dit heeft betrekking op de stap van het korte termijn geheugen (STM) waar de herinnering nog in een labiele staat verkeert en gevoelig is voor verbreking, naar het lange termijn geheugen (LTM). De LTM is een meer stabiele situatie waarin de herinnering niet meer zo gevoelig is voor verbreking. Consolidatie is dus de stap waarbij een herinnering van de labiele STM situatie overgaat naar de stabielere LTM situatie.

In bovenstaand artikel tonen Nader en zijn team (waaronder J. Ledoux) echter aan dat herinneringen niet alleen labiel zijn net na het leren, maar ook bij retrieval (het terug ophalen van een herinnering uit het LTM). Een herinnering die terug wordt opgehaald gaat dus door een korte fase waarin hij weer gemakkelijk verbroken kan worden. Dit zou zich afspeelen op moleculair niveau.

Dit inzicht kan een toevoeging zijn voor de verdere onderbouwing van de visie van Gary Craig. Het tikken van de EFT procedure gebeurt in principe namelijk direct na het activeren van een bepaalde herinnering.

4. Vanuit biochemisch perspectief

Wat je denkt, voelt en gelooft weerspiegelt zich continu en 'a la minute' in de chemische compositie van je lichaam. Onze gedachten, gevoelens en geloofsystemen bepalen grotendeels of we ons leven gestresst of ontspannen doorkomen.⁵

In een stressvolle situatie of gemoedstoestand domineert Het LTS hormoon Cortisol ons systeem. Het heeft dezelfde chemische voorloper als het hormoon DHEA. Dit hormoon wordt geassocieerd met beschermende en gezondheidsbevorderende functies. Het draagt bij tot een gezond en lang leven. Wanneer de voorloper wordt gebruikt voor het aanmaken van Cortisol, dan vermindert de productie van DHEA. Wanneer de Cortisol aanmaak laag is, kan de DHA productie weer toenemen.⁵

Met de woorden van een onderzoeker: "when our energy reserves are continually channeled into the stress pathway, there isn't enough energy left to support regenerative processes that replenish the resources we've lost, repair damage to our bodies, or protect us against disease (...) The repair and replacement of most kind of cells is diminished, bone repair and wound healing is slowed, and levels of circulating immune cells and antibodies fall. In high levels the Cortisol hormone kills our brain cells."⁶

4) CHURCH, D., The Genie in your Genes, Santa Rosa USA, Elite Books, 2007

5) CHIDRE, I., & MARTIN, H., The HeartMath Solution: The Institute of HeartMath's Revolutionary Program for Engaging the Power of the Heart's Intelligence, HarperSanFrancisco, 2000, p. 90

6) NADER, K., et al, The labile nature of Consolidation Theory, Nature neuroscience reviews 1 no 3 (2000): 216 – 219

5. Vanuit epigenetisch perspectief

De term Epigenetica duidt op een jonge wetenschap die zich toelegt op de studie van omkeerbare erfelijke veranderingen in de genfunctie die optreden zonder wijzigingen in de moleculaire DNA-structuur in de celkern. Deze kunnen ontstaan onder invloed van externe (vb. milieu), of interne factoren (vb. emoties, attitudes). Maar er wordt bestudeerd hoe genetische informatie die niet in DNA-sequenties wordt uitgedrukt toch van de ene generatie (cellen of organismen) op de andere wordt overgedragen en zich uit in het fenotype.⁷

Decennialang overheerste het geloof dat onze genen ons bepalen, van fysieke karakteristieken tot gedrag. Ze vormden de zogenaamde blauwprint voor onze cellen. Deze visie blijkt achterhaald!

In zijn baanbrekend boek 'The Genie in your Genes'⁸ dat gebaseerd is op de recentste inzichten uit het genetische onderzoek toont Church aan dat de realiteit er anders uitziet: genen dragen bij tot onze karakteristieken, maar ze bepalen ze niet! Ze kunnen simpele fysieke karakteristieken zoals de oogkleur determineren, maar niet de complexere fenomenen zoals psychologische of gedragsmatige aspecten.

Zijn werk toont aan dat genen zich op elk moment van de dag wel of niet tonen. Enerzijds onder invloed van externe factoren, anderzijds afhankelijk van ons geloof, onze gedachten en attitudes. Elke gedachte die je denkt, rimpelt door je lichaam en beïnvloedt daarbij o.a. je immuunsysteem, brein en hormonaal systeem. Of met de woorden van Dr. Norman Shealy, oprichter en president van de American Holistic Medical Association: "Our genes dance with our awareness."

Ook hier blijkt stress de grote boosdoener. De stressrespons van het lichaam omvat namelijk veel meer dan het bevoordelen van Cortisol tov de DHEA productie. Meer dan 1400 chemische reacties en 30 Hormonen en Neurotransmitters shiften naar aanleiding van een stressvolle respons.⁵ Dit wordt veroorzaakt door de invloed van externe en interne factoren op de Methylering of Acetylering van ons DNA⁹. Dit bepaalt dan weer de expressie van onze genen.

Volgens Pat Carrington¹⁰ toont Dr. Church een directe connectie aan tussen het tikken van acupunctuurpunten op het lichaam (in combinatie met specifieke affirmaties) en onmiddellijke veranderingen in het lichaam op een diep cellulair niveau doorheen de epigenetische cyclus.

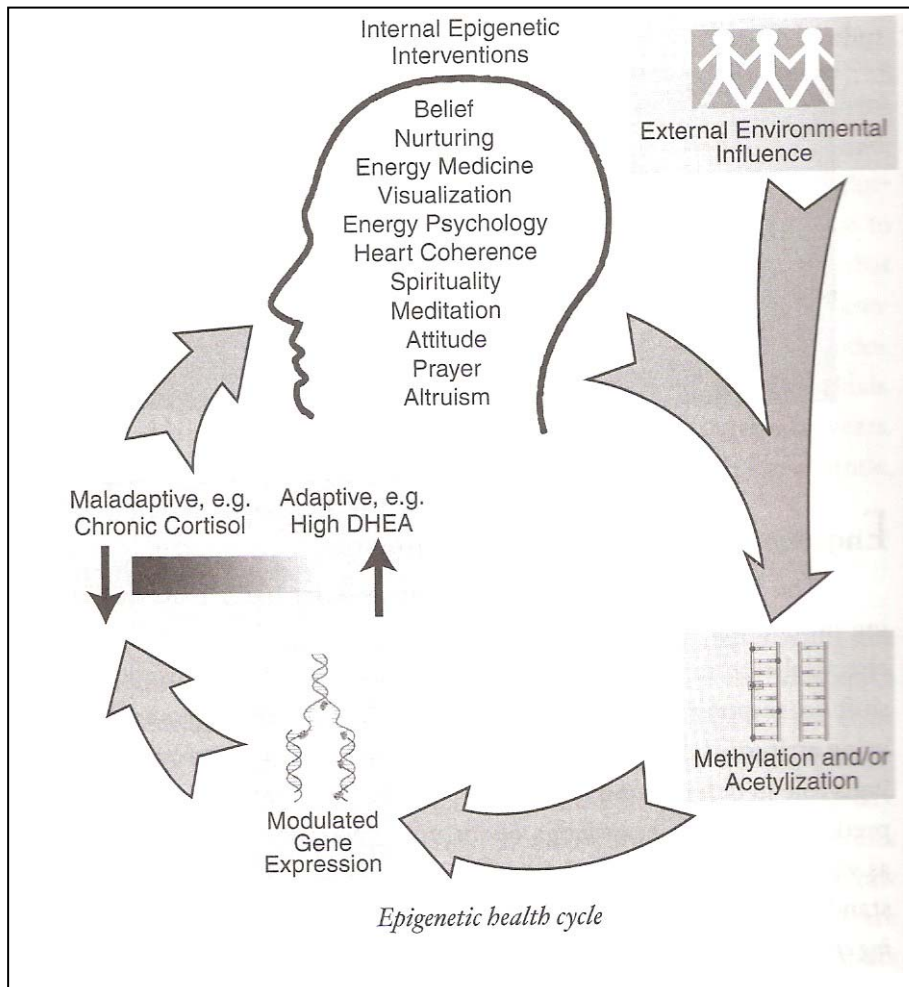
Als mens hebben we voor een deel invloed op onze gedachten, gevoelens en overtuigingen. We kunnen die factoren selecteren die ons leiden naar vitaliteit (DHEA) en weg van stress (Cortisol). Dit noemt Church de 'Epigenetic health cycle'. (zie afbeelding volgende pagina).

7) Wikipedia

8) CHURCH, D., The Genie in your Genes, Santa Rosa USA, Elite Books, 2007

9) **Methylering en Acetylering** zijn chemische modificaties van het DNA. Ze bepalen welke genen wanneer tot expressie komen (Wikipedia)

10) Commentaar door Pat Carrington PhD. Review of "The Genie in your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of intention" by Dawson Church.



'Epigenetic health cycle' uit 'the Genie in your Genes' van Dr. D.Church

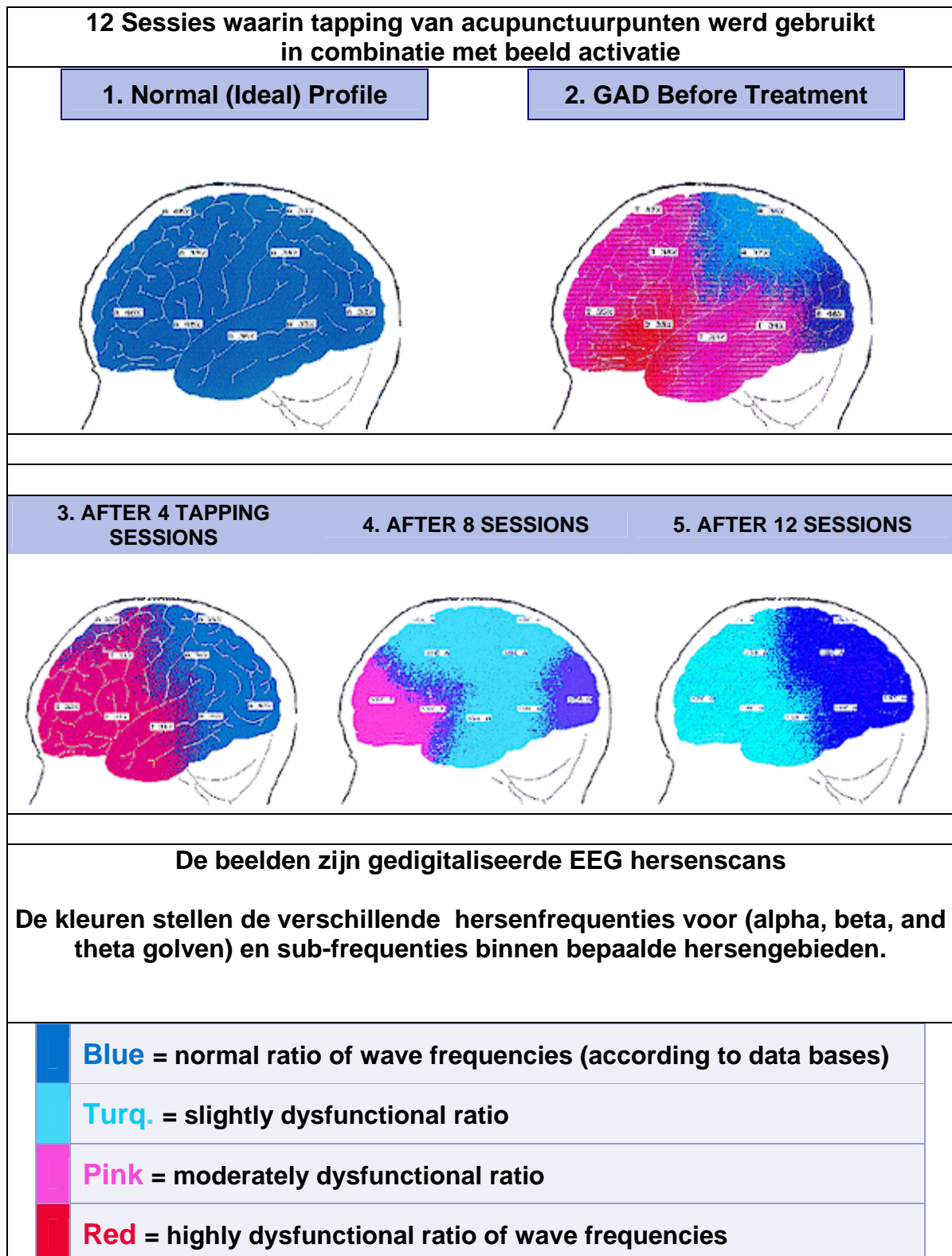
In een 'Epigenetische gezondheidscyclus' grijp je bewust in op je welzijn door middel van bijv. positieve emoties, attitudes, meditatie, genieten, geloofsovertuigingen, spiritualiteit, inzichten, etc. daardoor bepalen we zelf welke instrumenten meespelen in onze genetische symfonie.

EFT, kinesilogie en verschillende andere nieuwe therapievormen uit de 'Energy Psychology', werken heel specifiek in op het verminderen van de stress rond een herinnering, gebeurtenis, etc. Ze hebben zodoende een sterke invloed op de Cortisol/DHEA verhouding in ons lichaam. Wellicht verklaart dat voor een groot deel hun succes.

6. Kijkend naar hersengolven

*Andrade, J: Verandering in hersengolven na 4 weken behandeling voor 'Generalized Anxiety Disorder' (GAD)*¹¹

Dr. Andrade presenteert hier een case study van 1 persoon met GAD die 12 sessies TFT kreeg. De beelden werden gemaakt vooraf en na 4, 8 en 12 sessies.



Bespreking door Dr. Andrade

De frequenties van de hersengolven veranderden naar normale golven (van rood naar blauw) in de centrale en frontale hersengebieden. Tegelijk namen de angstsymptomen af zowel in intensiteit als in frequentie. Dezelfde opeenvolging van beelden en afname van symptomen werden waargenomen tijdens de pilotstudy van Dr. Andrade in Zuid Amerika waarbij in de loop van 14 jaar 31.400 patiënten waren betrokken.¹²

Patiënten die succesvol waren behandeld met de standaardtherapie voor GAD (Cognitieve Gedragstherapie, gecombineerd met medicatie indien nodig) vertoonden een gelijkaardige evolutie in brein scans tijdens de Zuid Amerikaanse pilot study. Maar er waren meer sessie nodig om tot een zelfde resultaat te komen. En, wat belangrijker is, bij de 1 jaar follow-up bleek dat de groep behandeld met de klassieke therapie meer afgleed naar het beeld van voor de behandeling dan de groep die met TFT was behandeld.

Een ander interessant gegeven kwam aan het licht: er werd vergeleken tussen een groep patiënten die behandeld werd met anti-angst medicatie en een groep die met de combinatie tapping van acupunctuurpunten + oproepen van beelden werd behandeld. Beide groepen vertoonden een vermindering van de symptomen. Maar de hersenscans voor de medicatiegroep vertoonden nauwelijks verandering in de golffrequentie, ook al waren de symptomen verminderd door de medicatie. Dit suggereert dat de medicatie de symptomen onderdrukte zonder invloed te hebben op de onderliggende breingolven.

Er zijn nog 2 andere studies met hersenscans gepubliceerd die tot gelijkaardige conclusies kwamen. Ook op 18 maanden follow-up bleven de resultaten.¹³

Werkingshypothese door David Feinstein (2005)¹³

Onderzoek heeft aangetoond dat bij het stimuleren van specifieke acupunctuurpunten een elektrochemische respons verstuurd wordt naar hersengebieden die instaan voor angst- en stressrespons.¹⁴ Maar hoe kunnen deze impulsen een fobie genezen? Door een evolutionaire twist lijken behandelingen die gebruikt worden in Energy Psychology verklaarbaar: Simpelweg een herinnering terug oproepen die een emotionele respons veroorzaakt, kan al neurologische veranderingen geven. Afhankelijk van wat er gebeurt terwijl beeld en emotionele respons geactiveerd zijn, bepaalt of de neurologische connectie tussen beeld en emotie wordt versterkt of verzwakt.¹⁵ Hierdoor wordt de emotionele respons sterker of zwakker wanneer het beeld wordt opgeroepen.

11) ANDRADE, J., Brain Scan Changes During 4 Weeks of Treatment for Generalized Anxiety Disorder www.innersource.net

12) ANDRADE, J., Pilot Study of the Tapping Treatment used in 11 Clinics over 14 Years. Verwerkt in volgend boek:

ANDRADE, J. & FEINSTEIN, D., *The Energy psychology interactive: An integrated book and CD program for learning the fundamentals of energy psychology: artikel: ENERGY PSYCHOLOGY, Theory, Indications, Evidence, Ashland USA,*

13) FEINSTEIN, D. (2008), "Energy Psychology: A Review of the Preliminary Evidence", *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training.* , 45(2), 199 – 213.

14) HUI et al., Acupuncture modulates the limbic system and subcortical gray structures of the human brain. Evidence from fMRI studies in normal subjects, *Human Brain Mapping*, 2000

15) NADER, K., et al, The labile nature of Consolidation Theory, *Nature neuroscience reviews* 1 no 3 (2000): 216 – 219

Deze capaciteit van het brein om zijn eigen structuur te veranderen als antwoord op ervaringen, activiteiten en letsel wordt 'Neurale Plasticiteit' genoemd.

Dit mechanisme heeft een belangrijke survivalwaarde: door een herinnering terug naar boven te halen, kun je de verbindingen ervan met de rest van het brein aanpassen aan nieuwe informatie. Zo kun je je brein's primaire reacties op bedreigende situaties aanpassen aan meer recente ervaringen. Het herprogrammeren kan weliswaar in de twee richtingen verlopen!

Telkens wanneer een beangstigende herinnering wordt opgehaald, wordt deze labiel en kan ze geprogrammeerd worden op een nieuwe manier. Blijkbaar grijpen de 'Energy Psychology' technieken in op dat moment van 'Neurale Plasticiteit' en kunnen ze daardoor de reactie afzwakken.

7. De visie van een immunologe op de fysiologische mechanismes

Judith Swack¹⁶ studeerde moleculaire biologie, immunologie en neurochemie. Vanuit deze combinatie bestudeert ze de 'Energy Psychology' en heeft ze ook een eigen systeem uitgewerkt HBLU¹⁷. Onderstaande elementen bracht ze aan op het Energy Psychology Conference van 2001 onder de titel: 'Energy Psychology Isn't Weird; It's Biology'

Het AAN en UIT mechanisme van een stressreactie.

Hevige traumatiserende ervaringen veroorzaken binnen ons lichaam een fight/flight/freeze reactie. Het belang hiervan kan binnen een evolutionaire survivalsituatie nauwelijks overschat worden, vb. tijdens een aanval van een sabeltandtijger in de oertijd. Volgende reacties doen zich voor:

1. De pijn wordt verdoofd waardoor verder functioneren mogelijk blijft (vb. tot bij je grot geraken)
2. Bloed trekt weg uit de huid en wordt herverdeeld over de vitale organen (hierdoor kun je oa niet leegbloeden)
3. De hartfrequentie stijgt en spieren krijgen een extra impuls, waardoor een uitzonderlijke inspanning mogelijk is.
4. het immuun- en spijsverteringssysteem worden afgesloten omdat ze niet essentieel zijn in deze situatie.

Judith Swack suggereert dat voor elke 'AAN knop' ons lichaam ook een 'UIT knop' heeft. In ons lichaam hebben we dus natuurlijke stressafbouwende mechanismen en technieken om de Fight & Flight reflex te neutraliseren. Dat is belangrijk, want tijdens een intense stressreactie wordt het lichaam zwaar belast en is bewust, helder denken niet meer mogelijk. Dit moet niet langer duren dan nodig.

16) SWACK, J., Energy Psychology Isn't Weird; It's Biology, Plenary Speech Presented at the Energy Psychology Conference, 2001

17) Healing from the Body Level Up: www.hblu.org

Swack toont daarna volgende bewegingen

- wrijft over de zijkanten van haar neusbrug
- wrijft over haar slapen
- houdt haar handen tegen haar wangen
- plaatst haar hand over haar mond, met wijsvinger onder de neus en middelvinger onder haar mond. Haar kin rust op de rest van haar hand
- tikt en wrijft op de ruimte onder haar sleutelbeen
- geeft zichzelf een knuffel
- knabbelt aan haar vingertoppen
- drumt met haar vingertoppen op tafel
- wringt haar handen
- houdt haar handen samen met ineengestremde vingers
- houdt de buitenkant van ene hand in de palm van de andere

Deze houdingen en bewegingen blijken duidelijk herkenbaar voor iedereen! Onbewust voeren we ze dagelijks tientallen keren uit, vooral in momenten van stress of drukte. De punten die aangeraakt of gestimuleerd worden zijn zonder uitzondering allemaal begin – of eindpunten van de meridianen. (Het zijn met andere woorden EFT punten!!!)

Zoals de stressreactie zelf vastligt in onze neurologische structuur, liggen dus ook de natuurlijke stressafbouwende technieken ingebouwd in onze neurologie. Hiermee kunnen de effecten van een stressreactie snel worden geneutraliseerd.

De neurochemie van de fight/flight/freeze reflex.

De fight/flight/freeze reflex wordt geactiveerd door **fysieke stress** (vb weefselbeschadiging die pijn veroorzaakt) of door een **sterke emotionele reactie**.

Pijn stimuli gaan via somatische afferenten door de wervelzuil en de hersenstam naar de hypothalamus. Sterke **emotionele** reacties worden veroorzaakt door een externe prikkel of het oproepen van een herinnering. Ze veroorzaken verhoogde activiteit thv het limbisch systeem, vooral de amygdala en hippocampus. Ook deze projecteren naar de hypothalamus. Sterke emotionele reacties kunnen de hypothalamus even intens prikkelen als fysieke pijnen.

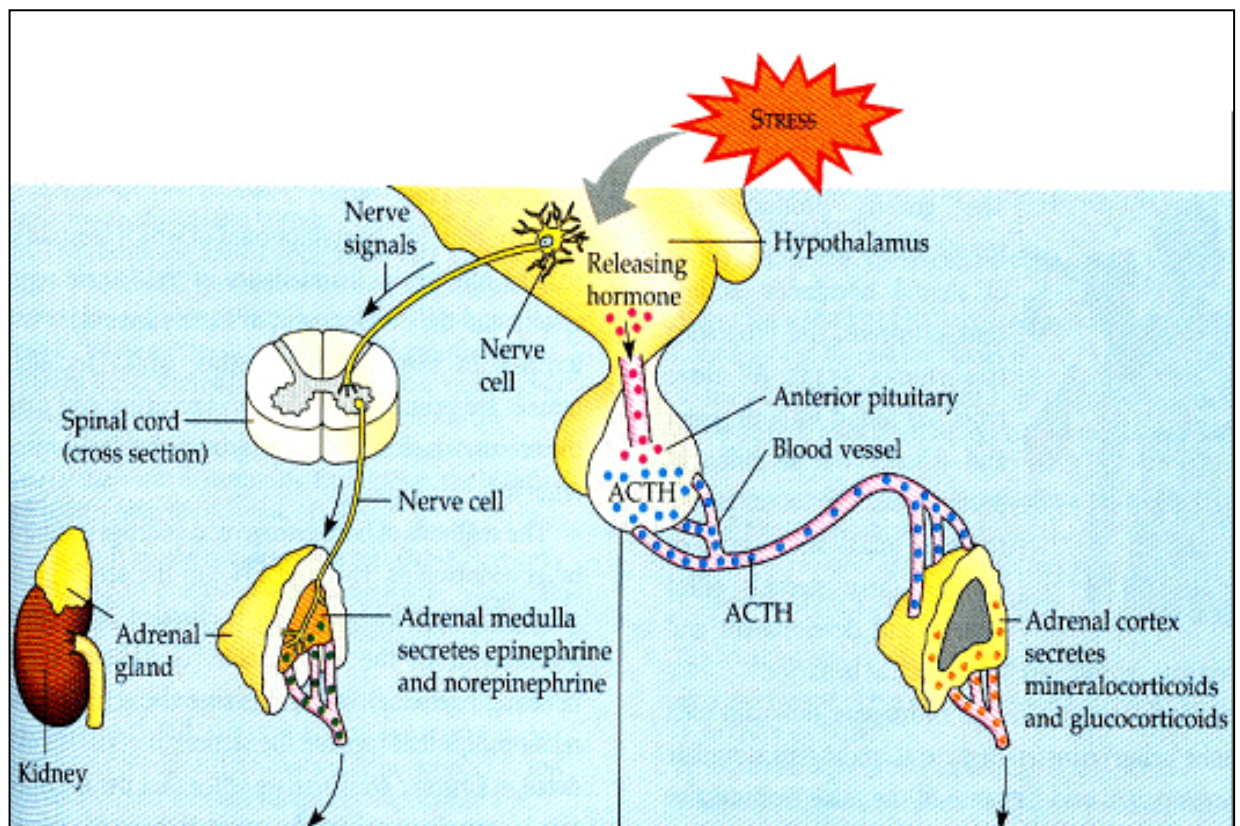
Wanneer een alarmerend signaal door het systeem gaat, triggert dat de thalamus, die op zijn beurt de hypothalamus stimuleert om de Corticotrop Releasing Factor vrij te geven. Hierdoor geeft de hypofyse ACTH vrij in de bloedbaan. Ter hoogte van de bijniercortex triggert ACTH een release van Adrenaline, Cortisone of Cortisol. De Cortisol gaat op zijn beurt naar de lever waardoor deze glucose vrijgeeft in de bloedstroom (waardoor energie vrijkomt voor een intense fysieke reactie zoals hard weglopen of vechten). De Cortisol komt via het bloed ook in de thymus, waardoor het immuunsysteem tijdelijk buiten werking wordt gesteld. (hierdoor krijgen mensen vaak een virale infectie binnen 1 a 2 dagen na een ernstige shock).

Naast dit neurochemische pad, is er nog een tweede reactie tijdens de FFF reflex. Via de Norepinephrine neuronen stimuleert het sympatisch deel van het autonoom zenuwstelsel de bijnieren. Hierdoor ontstaat thv de medulla van de bijnieren een release van Epinephrine en Norepinephrine. Dit verhoogt de hartfrequentie en pompt het

lichaam op zodat het via de spierkracht uitzonderlijke dingen kan doen. In feite kan de release van Epinephrine en Norepinephrine de metabole capaciteit verdubbelen!

Het Sympathische zenuwstelsel veroorzaakt nog meer veranderingen in het lichaam. Het loopt van de hersenen naar de wervelzuil waar het door de vele vertakkingen invloed heeft op verschillende organen en weefsels: de spijsvertering, de blaas ('in je broek doen van schrik') de bronchiën, het hart, de ogen etc. Ons volledige systeem wordt dus in hoge fase van alarm gebracht.

De mens is dus gehardwired met een fantastisch systeem. Vreemd genoeg loopt dit systeem af zonder onderscheid te maken tussen echte fysiek levensbedreigende situaties en metaforische..... Het blijft dezelfde reflex. Daarom is het belangrijk om zicht te krijgen op de mogelijkheden om het systeem af te remmen.



Overgenomen van artikel Judith Swack ¹⁶: (Reprinted by permission of Pearson Education, Inc. from Campbell, Neil A., Reece, Jane B., Mitchell, Lawrence, G. **Biology**, Addison Wesley Longman, Inc., Menlo Park, CA, 5th edition, 1999 p. 909).

Hoe remt het lichaam de stressrespons weer af? ¹⁸

Hiervoor zijn verschillende mechanismen: Het stresshormoon **Cortisol** wordt gereguleerd door een homeostatisch systeem: bij te hoge waarden, gaat het lichaam via een feedback systeem zorgen voor afname van de Cortisol productie.

18) LANE, J., "Wolpe not Woo Woo: counterconditioning not Charlatanism: A Biochemical Rationale for Using Acupuncture Desensitization in Psychotherapy." ACEP Conference, May 2006

De verlaagde Cortisol spiegels verminderen of stoppen de F/F/F response. Dit gebeurt door feedback naar de hypothalamus en hypofyse waardoor de ACTH release afneemt en de sympathische stress response stopt.

Opiode peptiden zoals endorfines, enkefalines, and dynorfines inhiberen de pijn respons thv het centrale zenuwstelsel, waardoor ook de F/F/F respons wordt gedeactiveerd. Endorfines reguleren bovendien rechtstreeks de verhoogde hartfrequentie als reactie op de pijn.

Serotonine geeft een gevoel van emotionele rust.

Hoe kan het stimuleren van punten op de huid een stressreactie elimineren?

In zijn review van wetenschappelijke acupunctuurstudies geeft George Ulett's ¹⁹ aan dat stimulatie van acupunctuurpunten de productie verhoogt van **Serotonine**, **Opioiden** en **Cortisol** (stijging tot 50%!)

De combinatie van de kalmerende neurotransmitter Serotonine, de Opioiden voor de pijninhibitie en een exces aan Cortisol, geven aan het midbrein het signaal om de alarm respons te inhiberen en de relaxatie respons te faciliteren.

Het lijkt dus aannemelijk om te concluderen dat de stimulatie van bepaalde acupunctuurpunten door de release van Serotonine, Opioiden en Cortisol de relaxatierespons faciliteert en de sympathische alarmrespons inhibeert die zich toont in de fight/flight/freeze reflex.

We kunnen dit inzicht toepassen op de EFT, bijvoorbeeld bij de behandeling van een waterfobie. De persoon roept een beangstigende situatie op (vb de eerste zwemles) waardoor een stress respons wordt opgewekt. Tegelijkertijd stimuleert hij de aangegeven EFT punten, waardoor de productie van Serotonine, Opioiden en Cortisol in het lichaam verhoogt. Het resultaat daarvan is een duidelijke afname van de sympathische stressreactie en een verhoging van de Parasympathische relaxatierespons. Deze fysiologische veranderingen worden ervaren als een gevoel van ontspanning. Dit vermindert op zijn beurt de angst en emotionele distress en resulteert in de deconditionering van de link tussen de beangstigende situatie en de F/F/F response.

Na deze deconditionering wordt de gedachte of herinnering geassocieerd met gevoelens van kalmte. Wanneer de client kalmer wordt, heeft hij meer toegang tot hogere corticale functies. Hierdoor kan hij de traumatische herinneringen herevalueren en kan hij op bewust vlak overgaan tot een andere strategie mbt het probleem. Vaak zal hij zelfs merken dat het probleem er niet meer is! ^{20,21,22}

19) ULETT, G.A. Beyond Yin and Yang; How Acupuncture Really Works, St. Louis US, Warren S. Green and Co, (1992 pgs. 38-53).

20) CHURCH, D., The Genie in your Genes, Santa Rosa USA, Elite Books, 2007

21) ANDRADE, J., & FEINSTEIN, D. Energy psychology: Theory, indications, evidence. In D. Feinstein, *Energy psychology interactive* (Appendix, pp. 199 – 214). Ashland, 2001

22) www.emofree.com

8. Conclusie

Zoals gezegd zijn zowel vriend als vijand geïntrigeerd door de resultaten van de 'Energy Psychology' en meer specifiek de EFT.

Bovenstaande hoofdstukken werpen een blik op de veelheid aan mogelijke hypothesen. Er is nog heel wat geschreven dat ik niet heb weergegeven en ik vermoed dat er in de komende jaren nog veel meer zal worden gepubliceerd.

7 ■ *De factor die niet wordt benoemd*

Tijdens deze maanden van lezen en opzoeken viel me iets op: er wordt in de teksten en boeken over EFT gefocust op de techniek en de mogelijke werkwijze. Bij het bekijken van de video's¹ valt het me echter telkens weer op dat er daardoor een belangrijke factor niet expliciet genoemd wordt: **de aanwezigheid en communicatieve vaardigheden van de therapeut**. Naar mijn gevoel valt of staat deze techniek hier voor een groot deel mee. Dat geldt uiteraard voor veel therapievormen, maar door de eenvoud van het protocol gaan er ook mensen mee werken die geen training hebben gehad op dat vlak. Dat lijkt mij een adertje onder het gras....

Ik was daarom blij volgende uitspraken te vinden:

“Bij EFT bestaat het gevaar van de 'bedrieglijke eenvoud'. Zeker bij moeilijkere gevallen zijn de luister- en communicatieve vaardigheden van de therapeut heel belangrijk. Bijv wanneer een client bepaalde dingen vertelt, maar de lichaamstaal iets anders verradt”²

“Ik vind de aanpak van EFT ook heel waardevol door de Aanwezigheid die het vergt en de communicatieve vaardigheden waar het beroep op doet.”³

“However, it is the skill of the therapist that remains critical for success. There is no easy road to treat complex psychological disorders but a new approach can now be offered to aid in reducing distress for our patients.”⁴

“Laat je niet misleiden door de eenvoud. Zorg dat je weet wat je bij wie doet en hoe.”⁵

-
- 1) CRAIG, G., “**3 DVD Libraries**”: 140 uur videomateriaal over sessies, workshops en instructies die Gary Craig heeft gegeven.
 - 2) DEPUIS, H, interview april 2009
 - 3) MONETTE, D, telefonisch interview juni 2009
 - 4) FIGLEY, C., “*A Neurological Basis for the observed Peripheral Sensory Modulation of Emotional Responses*”, *Traumatology* 11(3), 145 – 158
 - 5) Gary Craig op Emofree.com

8. *EFT en kinesio*logie

Interviews met kinesiologyen

Kinesiology is nog niet echt gekend in België. Ook EFT niet. De groep van mensen die kinesiology beoefent en ook EFT heeft bestudeerd is nog veel kleiner... Toch leek het me interessant om die mensen op te zoeken. In totaal heb ik 3 mensen bereid gevonden om hieraan mee te werken.

Ik heb van hen een kort interview afgenomen om te vernemen hoe ze beide combineren en welke plaats EFT in hun praktijk inneemt.

1. Gesprek met H.D.

H.D. heeft al jarenlang een drukke kinesiology praktijk waar ze vooral werkt met Edu-K, TFH, en Wellness Kinesiology, maar ook regelmatig gebruik maakt van SIPS, AP en Neuro-emotional Kinesiology. Ze geeft les in België en Nederland in de takken TFH, Edu-K en Wellness.

H. heeft een jaar geleden de EFT 1 (2 dagen) en EFT 2 (2 dagen) gevolgd in België en heeft de methode naar eigen zeggen geïntegreerd in haar praktijk.

Welke plaats neemt EFT in binnen je behandelingen?

- Bij een psychologische rearsal. Bij de voortesten kom ik zeker in 40% van de gevallen een PR op het doel tegen. Ik gebruik dan liefst EFT omdat ik de aanpak als grondiger ervaar.
- Ik gebruik de EFT vooral in combinatie met TFH en Edu-K. Vooral wanneer ik werk rond bewustwording.
- ik geef EFT vaak mee als huiswerk. Mensen zijn er enthousiast over.

Waarin ervaar jij de kracht van de methode.

- De snelheid waarmee je 'to the point' komt.
- Het vormt een sterke combinatie met TFH en Brain Gym.

Wil je hier nog iets aan toevoegen?

- EFT en TFH gaan hand in hand. Vb na EFT, als het ongemak waarrond gewerkt wordt herleid is tot 0, zijn er bij een TFH onderzoek toch vaak nog spieren die uitgaan.
- Gevaar van 'bedrieglijke eenvoud': zeker bij moeilijkere gevallen zijn de luister- en communicatieve vaardigheden vd therapeut heel belangrijk. Vb als client woorden gebruikt, maar de lichaamstaal verraadt iets anders.

Zou je EFT ooit op zich gebruiken?

- Dat zou wel kunnen, maar ik verkies het in combinatie te gebruiken omdat het zo mooi past binnen de rest van mijn systeem.

2. Gesprek met A.J.

A.J. heeft TFH gevolgd en daarna gedurende 6 jaar de meeste modules van emokinesiologie (www.emokinesiologie.be). Ze heeft dit allemaal geïntegreerd en toegepast in haar praktijk.

In 2006 volgde ze EFT 1 en EFT 2. Later dat jaar reisde ze naar de VS om bij Gary Craig een Master's Boot Camp te volgen met de bedoeling ook zelf les te geven in EFT. De rest is allemaal zelfstudie (oa 140 u EFT opleiding via DVD, nieuwsbrief)

A. werkt sindsdien nog nauwelijks met kinesiologie. EFT is haar werkwijze geworden, omdat het naar eigen zeggen een betere taal is naar de client toe en ook omdat mensen er zelf mee aan de slag kunnen thuis. Ze profileert zich als EFT – coach en heeft een drukke praktijk. Daarnaast geeft ze sinds 2006 ook workshops EFT.

Welke plaats neemt EFT in binnen je behandelingen?

-EFT is mijn belangrijkste werktuig tijdens de sessies, als huiswerk, en zeker ook als zelfhulptool voor mezelf. Af en toe werk ik ook met coaching, opstellingswerk en Quantum Touch. Vanuit de kinesiologie neem ik vooral de kennis mee van de meridianen en acupunctuurpunten.

Waarin ervaar jij de kracht vd methode.

- Eenvoudig en geen hulpmiddelen nodig
- Kan altijd, overal en met iedereen – van heel jong tot oud.
- Het WERKT echt. Het lost problemen op, blijvend, volledig en snel.
- De basis is snel aan te leren (handig om mee te geven aan cliënten)
- Mensen kunnen het zelf doen.
- Het is mild, zacht en diepgaand

Wil je hier nog iets aan toevoegen?

- Iedereen aan de EFT! ☺

3. Gesprek met D.M

D.M. is opgeleid in Edu-K, TFH, en Wellness Kinesiology, SIPS, AP en Neuro-emotional Kinesiology, Core Kinesiology en Corps Energie. Ze heeft een gekend opleidingscentrum voor kinesiologie in Wallonië waar ze oa ook zelf lesgeeft. Daarnaast heeft ze een praktijk

D. heeft zich EFT eigen gemaakt dmv de DVD's en 'distant learning' oa bij Patricia Carrington en David Feinstein. Ze heeft examens afgelegd bij Gary Craig en Patricia Carrington. Ze geeft EFT cursussen in België en Frankrijk

Welke plaats neemt EFT in binnen je behandelingen?

- Op dit moment en voor minimum enkele jaren kies ik ervoor alleen te werken met EFT in mijn praktijk, tenzij mensen echt expliciet vragen om een kinesiologie sessie. Dit is niet omdat ik niet meer geloof in kinesiologie of er niet graag meer mee werk (verre van!), maar omdat ik gedurende een tijd een duidelijk engagement wil maken naar EFT en Gary Craig toe. Ik wil me de methode diepgaand eigen maken ook omdat ik er les in geef.

- Soms gebruik ik spiertesten uit de kinesiologie bij de EFT, maar dan vooral om aan de cliënt duidelijk te laten voelen wat de invloed is van stress en een psychologische reversal.

Waar in ervaar jij de kracht van de methode.

- De autonomie voor de cliënt: de persoon krijgt een tool mee die hij/zij levenslang kan gebruiken. Als 'huiswerk' is het heel nuttig.
- De efficiëntie
- De snelheid
- De diepgang op zowel fysiek, emotioneel als spiritueel vlak.

Wil je hier nog iets aan toevoegen?

- Ik ervaarde bij de ontdekking van EFT een zelfde enthousiasme als toen ik TFH en SIPS ontdekte!
- Ik ervaar het als een bijzonder cadeau dat ik heb ontvangen. Ik heb EFT leren kennen in een bijzonder moeilijke periode en ben daar dankzij EFT ook uitgekomen.
- Ik vind de aanpak van EFT ook heel waardevol door de aanwezigheid die het vergt en de communicatieve vaardigheden waar het beroep op doet. Om die reden heb ik ook besloten om het in te bouwen in mijn opleiding voor professionele kinesiology. In het tweede jaar krijgen ze EFT1, in het derde krijgen ze EFT 2 en EFT 3 - telkens in 3 dagen.
- De meeste van mijn leerlingen beschouwen EFT als een extra tak van de kinesiology en plaatsen het onder de emotionele mode. Sommige leerlingen beginnen hun sessie met het checken of ze met Kinesiology of EFT gaan werken.

9. *Besluit*

1. Algemene conclusie

Concluderend zou ik willen stellen dat EFT op **therapeutisch** vlak vooral bekend is om de vaak spectaculaire resultaten bij angsten, fobieën, traumaverwerking en PTSS. Maar ook bij de behandeling van depressies tonen zich verrassend goede resultaten. Binnen het kader van dit eindwerk heb ik me vooral beperkt tot deze onderwerpen. Er zijn echter veel meer terreinen waarop EFT een meerwaarde blijkt te bieden.

Vaak blijkt bij behandeling met EFT een weerslag op fysiek vlak zoals vermindering van pijn, stijfheid, duizelingen. Ook als dit niet de insteek was van de sessie! Dit lijkt onze Kinesiologie-visie te ondersteunen dat er meestal een emotioneel-mentale component verbonden is aan fysieke klachten.

EFT lijkt ook duidelijk zijn weg te vinden naar **niet-therapeuten** onder de vorm van ehbo in huis, middel om 'met jezelf aan de slag te gaan', prestatieverbetering bij sport etc.

Dit alles blijkt zowel uit getuigenissen, gecontroleerde observatie als wetenschappelijk onderzoek.

Het is dan ook niet verwonderlijk dat EFT een van de snelst groeiende therapievormen wereldwijd is.

2. Conclusie vanuit mijn eigen ervaring met EFT

Hoewel de effecten diepgaand kunnen zijn, is de werkwijze van EFT laagdrempelig en **eenvoudig**. Hierdoor kun je het gemakkelijk als zelfbehandeling aanleren aan je cliënten.

Door deze eenvoudige maar werkbare methode mee te geven voor **thuisbehandeling** helpt het de cliënt om **verantwoordelijkheid** te nemen voor zijn eigen proces, probleem en leven. Vaak krijgt hij/zij hierdoor een helderder zicht op eigen klachten en de emotionele of mentale aspecten ervan. Door die eenvoud en werkzaamheid kan EFT helpen om met het proces bezig te blijven tussen de sessies in. Hierdoor nemen inzicht, zelfvertrouwen en zelfredzaamheid van de cliënt toe.

De werkwijze van EFT omvat een continu **evalueren**. Hierdoor merken zowel cliënt als therapeut of een ingeslagen pad resultaten biedt. Is dat niet het geval dan gaat de therapeut op zoek naar een andere ingang (eventueel via spiertest). Wanneer er wel verbetering is, geeft dat meestal meteen een positieve weerslag op de therapie zelf en de cliënt.

Dit punt gaat niet over EFT zelf, maar over de manier waarop het zich toont: Gary Craig heeft rond deze werkwijze een **platform gecreëerd** om wereldwijd uit te wisselen over ervaringen, kennis en valkuilen. Het is een gigantisch informatieveld dat continu ter beschikking staat. Zo heb ik via het forum voor therapeuten een paar wezenlijke boeken en artikelreferenties doorverwezen gekregen voor dit eindwerk. Ik ervaar dat als een interessante, open en eigentijdse manier van werken.

Ook nieuwe bevindingen worden via deze kanalen doorgegeven. De tastbare resultaten die vaak onderbouwd worden met deze wetenschappelijke bevindingen helpen mij bij het verder uitbouwen van mijn praktijk. Het demystificeert ons werk waardoor **een dialoog kan ontstaan** met mensen die bijvoorbeeld binnen een ander paradigma werken (huisarts, psycholoog, CLB, etc). Ik vind die dialoog belangrijk!

Wat mij betreft is EFT mooi in te passen naast de Kinesiologie. Beide hebben dezelfde wortels, functioneren binnen eenzelfde paradigma, maar hebben toch elk hun heel specifieke meerwaarde. De tendens om beide **aanpakken met elkaar te combineren** begint zich te tonen. Bij nazoeken op het web, merk ik dat heel wat praktijken in de ons omringende landen zich profileren met de combinatie Kinesiologie + EFT (vaak ook in combinatie met EMDR).



Bij het schrijven van deze laatste pagina's voel ik me als op de terugweg van een leuke en verrassende schoolreis. De zoektocht naar en ook met EFT heeft me tot inzichten gebracht die ik niet vermoedde.

Toen kwam mijn ontmoeting met het veld van de 'Energy Psychology'. De inzichten, de therapievormen, de onderzoeken. Boeken zoals 'The Genie in your Genes' van Dawson Church hebben me een blik geboden op wat er op wereldvlak allemaal gaande is. Weliswaar nog heel marginaal en vreemd vanuit dat ene paradigma, maar 'alive and kicking' voor wie zich waagt binnen die groeiende, bruisende stroom zelf.

Als Kinesiologen en 'Heart-of-healers' zijn we deel van een groter geheel dan ik besepte. En dat voelt goed.

Anke Legein

10. Bibliografie

Boeken, eindwerken en cursussen

- ANDRADE, J. & FEINSTEIN, D., *The Energy psychology interactive: An integrated book and CD program for learning the fundamentals of energy psycholog.* Ashland USA, 2004
- ARNTZ, W. et al, *What the Bleep do we know!?*, Utrecht/Antwerpen, Servire, 2006
- BEINFELD, H. & KORNGOLD, E., *Basisboek Chinese Geneeswijzen, theorie, typologie en therapie*, Haarlem (NL), Altamira – Becht, 1991
- BENESCH, H., *Klop je gezond met EFT*, Eeserveen (NL), Uitgeverij Akasha, 2008
- CALLAHAN, R.J., *Tapping the Healer Within: Using Thought Field Therapy to Instantly Conquer Your Fears, Anxieties, and Emotional Distress*, Chicago, Contemporary Books, 2001
- CAPRA, F., *The Tao of Physics: An Exploration of the Parallels Between Modern Physics and Eastern Mysticism*, Berkeley VS, Shambhala Publications, 1975
- CHIDRE, I., & MARTIN, H., *The HeartMath Solution: The Institute of HeartMath's Revolutionary Program for Engaging the Power of the Heart's Intelligence*, HarperSanFrancisco, 2000
- CHURCH, D., *The Genie in your Genes*, Santa Rosa USA, Elite Books, 2007
- CRAIG, G., *EFT for Back Pain*, Energy Psychology Press, Fulton USA, 2009
- CRAIG, G., *EFT for PTSD*, Energy Psychology Press, Fulton USA, 2009
- FEINSTEIN, D. et al, *The promise of energy psychology*, London, Penguin Books Ltd, 2005
- FERGUSON, M. *The Aquarian Conspiracy* J.P. Tarcher, NY, 1980
- FONE, H., *Emotional Freedom Techniques For Dummies*, West Sussex, England, 2008
- KAMHOOT, J., and NIEKERK, van, I., *Het nieuwe Touch for Health handboek*, Haarlem (NL), Uitgeverij Altamira – Brecht, 2003
- KUHN, T. S., "The Structure of Scientific Revolutions", Second Edition, Enlarged, The University of Chicago Press, Chicago, 1970(1962)
- LIPTON, B. H., *De biologie van de overtuiging*, Deventer (NL), Ankh-Hermes, 2007
- MOLLON, P., *Psychoanalytic Energy Psychotherapy*, (London) Karnac Books Inc, 2008
- PERT, C. B., *Molecules of emotion*, Scribner (USA), 1997
- SARNO, J. E., *The divided mind, the epidemic of mindbody disorders*. Harper Collins Publishers, NY, 2006
- SARNO, J. E., *Healing back pain, the mind body connection*. Wellness central, NY, 1991
- SERVAN-SCHREIBER, D., *Uw brein als medicijn*, Kosmos-Z&K uitgevers, Antwerpen, 2003
- ULETT, G.A. *Beyond Yin and Yang; How Acupuncture Really Works*, St. Louis US, Warren S. Green and Co, (1992 pgs. 38-53).
- TOPPING, W., *Stress Release III, het neutraliseren van geblokkeerde emoties*, Bellingham (USA), Topping International Institute, Inc., 1997

Artikels

a. Wetenschappelijke artikels in tijdschriften

ANDRADE, J., & FEINSTEIN, D. Energy psychology: Theory, indications, evidence. In D. Feinstein, *Energy psychology interactive* (Appendix, pp. 199 – 214). Ashland, 2001

CHURCH, D., 'The Treatment of Combat Trauma in Veterans using EFT (Emotional Freedom Techniques): A Pilot Protocol'. *Traumatology*, March 15:1, 2009

CALLAHAN, R.J., 'The Impact of Thought Field Therapy on heart rate variability', *J Clin Psychol*, 57 (10), p 1153 – 70, October 2001

DINTER, I., Veterans: Finding their way home with EFT. *International Journal of Healing and Caring*, September 2008

ELDER, C et al, "Randomized Trial of Two Mind–Body Interventions for Weight-Loss Maintenance.", *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Jan 2007, Vol. 13, No. 1 : 67 -78

FEINSTEIN, D., "Energy Psychology: A Review of the Preliminary Evidence", *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 2008, 45(2), 199 – 213.

FEINSTEIN, D., Energy psychology in disaster relief. *Traumatology*141:1, 124-137, 2008b

FEINSTEIN, D., "Energy Psychology and the instant Phobia Cure. New Paradigm or the Old Razzle Dazzle?", *Psychotherapy Networker*, January 2005

FIGLEY. C., "A Neurological Basis for the observed Peripheral Sensory Modulation of Emotional Responses", *Traumatology* 11(3), 145 – 158, 2005

HUI et al., Acupuncture modulates the limbic system and subcortical gray structures of the human brain. Evidence from fMRI studies in normal subjects, *Human Brain Mapping*, 2000

JOHNSON, C. et al 'Thought Field Therapy - Soothing the bad moments of Kosovo', abstract by John Wiley & Sons, Inc. *J Clin Psychol* 57: 1237-1240, 2001.

LIN, L et al, "The Human Brain response to Acupuncture on Same-Meridian Acupoints: Evidence from an fMRI Study", *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2008, 14(6): 673-678

NADER, K., et al, The labile nature of Consolidation Theory, *Nature neuroscience reviews* 1 no 3 (2000): 216 - 219

ROWE, J., "The effects of EFT on long-term psychological symptoms. *Counseling and Clinical Psychology Journal*, 2005, 2(3):104.

SWACK, J., Energy Psychology Isn't Weird; It's Biology, Plenary Speech Presented at the EnergyPsychology Conference, 2001

SWINGLE, P. et al., 'Effects of a meridian-based therapy, EFT, on symptoms of PTSD in auto accident victims', *Journal of Subtle Energies & Energy Medicine*, 2005, p 75 – 86

WELLS, S et al, " Evaluation of a Meridian-Based Intervention, Emotional Freedom Techniques (EFT), for Reducing Specific Phobias of Small Animals.", *The Journal of Clinical Psychology*, 2003, Vol. 59 (9), p43-966

b. Wetenschappelijke artikels van het internet

ANDRADE, J., Brain Scan Changes During 4 Weeks of Treatment for Generalized Anxiety Disorder www.innersource.net

CARRINGTON, P., "Borrowing Benefits is a powerful EFT Technique. Do its Results Hold Up Over Time?", www.emofree.com, gedownload op 15/11/08

CARRINGTON, P., "EFT research" www.masteringeft.com, gedownload op 10/4/09

CARRINGTON, P., "Using EFT with Addictions and Compulsions" www.masteringeft.com, gedownload op 20/4/09

CRAIG, G., "The EFT manual, sixth edition", www.emofree.com, gedownload op 20/09/2008

CRAIG, G., 'EFT Insight Newsletter, the Heartbeat of EFT.' (Gratis digitale nieuwsbrief die 3 x per week wordt verstuurd.)

FEINSTEIN, D., "An overview of research in energy psychology", 2005, www.energypsychEd.com

GALLO, F.P., "Research in Energy Psychology", 2004, www.energypsych.com

RUDEN, R. A., "Why Tapping works: speculations from the observable Brain", www.emofree.com

TEMPLE, G., 'An EFT study: Reducing anxiety in dental patients with EFT' www.emofree.com

c. niet Wetenschappelijke artikels

VRENSEN, P. en VAN VULPEN, A., 'EFT, acupunctuur zonder naalden', HAPINEZ, 2007, nr 5, P. 108- 117

Congressen

BAKER, A. H. & Siegel, L. "Can a 45 minute session of EFT lead to reduction of intense fear of rats, spiders and water bugs? A Replication of the Wells et al Laboratory Study." Paper presented at the annual meeting of the Assn for Comprehensive Energy Psychology, Baltimore, april 2005

CHURCH, D., The Effect of Energy Psychology on Athletic Performance: A Randomized Controlled Blind Trial. Paper presented at tenth annual ACEP (Association for Comprehensive Energy Psychology) conference, May 2008. (2008b).

CHURCH, D., The Effect of EFT (Emotional Freedom Techniques) on Psychological Symptoms in Addiction Treatment. Paper presented at the meeting of the Association for Comprehensive Energy Psychology (ACEP) in Toronto, Canada, in October 2008. (2008C).

LANE, J., "Wolpe not Woo Woo: counterconditioning not Charlatanism: A Biochemical Rationale for Using Acupuncture Desensitization in Psychotherapy." ACEP Conference, May 2006

NICOSIA, G. World Trade Center Tower 2 Survivor: EP Treatment of Long-term PTSD: A case study. Presented at the ACEP Association for Comprehensive Energy Psychology conference, Baltimore, May 2008

SWACK, J., 'The Biochemistry of Energy Psychology: An Immunologist's Perspective on Physiological Mechanisms Underlying Energy Psychology Treatments.' Plenary Speech Presented at the Energy Psychology Conference, 2001

Interessante websites

www.emofree.com : website van de EFT van Gary Craig

www.tftrx.com : website van TFT (Thought Field Therapy) van Roger Callahan

www.tatlife.com : website van TAT (Tapas Acupressure Technique) van Tapas Fleming

www.energymed.org: The Energy Medecine Institute

www.energypsych.com: site van Dr. Gallo ivm Energy Psychology

www.soulmedicineinstitute.org: Soul Medicine Institute (SMI)

www.energypsych.org : ACEP (Association for Comprehensive Energy Psychology)
(een internationale non-profit organisatie en wereldwijd de grootste organisatie voor 'energy psychology practitioners')

www.makingpositivechanges.co.uk: praktijk met langdurige ervaring bij EFT + verslavingen

Cd's

CRAIG, G., "**3 DVD Libraries**": 140 uur videomateriaal over sessies, workshops en instructies die Gary Craig heeft gegeven.

Persoonlijke gesprekken en interviews

JANSSENS. A, gesprek januari 2009

JANSSENS. A, interview april 2009

DEPUIS. H, interview april 2009

MONETTE. D, telefonisch interview juni 2009

E.F.T. (Emotional Freedom Technique)

EFT is een jonge techniek die gebaseerd is op de acupunctuur en waarbij gebruik wordt gemaakt van de meridianen als koppeling tussen lichaam en geest. Het is een prettige, veilige en krachtige methode. De resultaten zijn vaak verrassend en regelmatig spectaculair. Dat is wellicht de reden waarom EFT wereldwijd zo snel groeit.

EFT wordt vooral in het emotionele bereik (fobie, angsten, paniekaanvallen, verdriet, etc) gebruikt, maar geeft ook goede resultaten op fysiek vlak (pijn, spanningen, beven, etc)

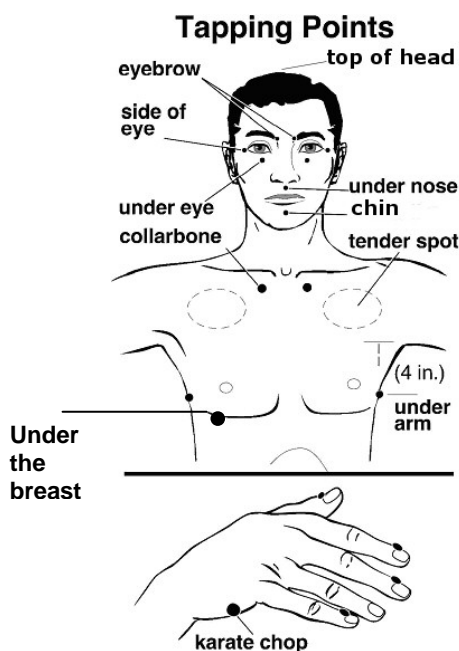
Deze vereenvoudigde basisprocedure kun je thuis gebruiken bijvoorbeeld als ehbo of tussen twee sessie in. Voor meer diepgaand werk, richt je je best tot een EFT therapeut.

De vereenvoudigde basisprocedure (duurt enkele minuten om te doen)

1. Observeer bij jezelf aan **welk probleem** je NU wilt werken. Vb. angst voor mijn partner, stress voor wiskunde examen. En bepaal hiervan de **intensiteit op een score van 0 – 10**, waarbij 10 het maximum is.
2. **Formuleer de affirmatie**. Deze gaat altijd volgens een bepaald stramien: **Ook al....., toch aanvaard ik mezelf volledig en houd ik van mezelf**. De in te vullen woorden zijn gebaseerd op je probleem: vb “Ook al voel ik momenteel een enorme angst in mijn keel, toch aanvaard ik mezelf volledig en hou ik van mezelf.” Maak deze affirmatie zo concreet mogelijk door te beschrijven wat je voelt. Terwijl je deze zin zegt, **tik je stevig** met de vingers van je ene hand op het ‘karate chop’ punt (zie afb.) van de andere hand.
3. **Tik daarna op de onderstaande punten in de aangegeven volgorde** (zie afb) terwijl je je probleem herhaalt vb “die enorme angst in mijn keel”. Je tikt ca 7 x per punt en herhaalt de reeks daarna een tweede keer.
4. **Check de intensiteit** van je gewaarwordingen opnieuw op een score van 0 – 10
5. Indien nodig kun je deze reeks een paar keer **herhalen**, telkens met een ander aspect van wat je ervaart.

De punten van de tikreeks

Je tikt met aandacht de volgende acupunctuurpunten. Gebruik hiervoor min. 2 en eventueel 4 vingers. Deze EFT punten zijn gedownload van een Amerikaanse website (www.thrivingnow.com).



Eyebrow (EB): begin van de wenkbrauw, direct naast de neuswortel

Side of the eye (SE): op het benige deel naast de buitenste ooghoek

Under the eye (UE): op het jukbeen net onder het oog thv de pupil

Under the nose (UN): central tussen neus en bovenlip

Chin (Ch): midden tussen kinpunt en onderlip

Collarbone (CB): waar het borstbeen en het sleutelbeen samenkomen

Under the arm (UA): aan de zijkant vd romp, halverwege de binnenkant vd elleboog en de hoogte vd okselholte

Below the nipple (BN): bij mannen 2 à 3 cm onder de tepel. Bij vrouwen thv de onderkant vd borst op de tepellijn.

Succes ermee! 😊