



In deze rubriek stellen we telkens een therapiestroming of -methode voor in de vorm van een sessie. Deze keer hebben we het over EFT of Emotional Freedom Techniques.

THERAPEUT:
ANNA LEGEIN

METHODE:
EFT

HULPVRAAG:
FAALANGST

‘Terwijl we samen tikken, ga jij de zinnen nazeggen die ik zeg. Goed?’

Tekst Tanja Dierckx - Foto's Maryse Kuypers

Kim (24) is een beloftevolle vioolspeler die twee jaar geleden cum laude afstudeerde aan een Duits conservatorium. Momenteel leeft hij voornamelijk van de privélessen die hij geeft. Zijn droom is in een internationaal orkest spelen en daarvoor doet hij regelmatig audities. Hij is heel begaafd en ook aan inzet ontbreekt het hem niet, maar hij loopt vast op een negatieve ervaringen en de emoties die hiermee gepaard gaan. Deze sessie is zijn eerste kennismaking met EFT.

Anna Legein: ‘Dag Kim. Toen je deze afspraak maakte, gaf je aan dat je hulp zoekt omdat het vioolspelen niet meer

lukt. Kun je me even uitleggen wat je daarmee bedoelt?’

Kim: ‘Ik heb me het voorbije jaar voor een paar belangrijke audities ingeschreven. Bij de eerste twee kwam ik uit bij de vijf beste en was ik enorm trots. Maar bij de laatste durfde ik het podium niet meer op en ben ik gewoon weer naar huis gereden. Ik slaap nu heel slecht. Ik voel me angstig en mislukt. Spelen in een internationaal orkest was mijn droom. Ik weet niet wat ik moet doen.’

A.L.: ‘Wanneer komen die angstgevoelens op?’

Kim: ‘Ik neem mijn viool nog maar

vast en het begint al. Ik heb zelfs repetities met vrienden afgezegd.’

A.L.: ‘Goed dat je je viool hebt meegebracht. Als ik je nu vraag om erop te spelen, hoe is dat dan voor je? Wat voel je daar bij?’

Kim: *(aarzelend)*: ‘Afkeer, een ijzige angst als een mes in mijn hart.’

A.L.: ‘Dat voelt intens, hé. Ik zie het aan je hele houding. Hoe hoog zou je dat angstgevoel inschatten op een schaal van nul tot tien? Bij nul is alles rustig, bij tien is je angstgevoel enorm.’

Kim: ‘Zeker negen op tien.’

A.L.: ‘Oké, dan gaan we eerst daarrond werken ... *(met zachte, rustige stem)*



‘We beginnen opnieuw, maar met nieuwe kernwoorden: woedend als een vulkaan, spanning in mijn kaken, razend op die snaar ...’

Sluit je ogen, en geef jezelf toestemming om te zakken in je lichaam. Voel hoe je voeten gesteund worden door de vloer, voel hoe je bovenbenen, billen, rug en armen gedragen worden door de zetel ... Maak contact met je ademhaling, telkens weer ... in en uit ... Volg je ademhaling, en verdiep die zachtjes met de klemtoon op het uitademen ... (na een minuut) Je mag nu je ogen weer openen, Kim. Als het geen coronacrisis zou zijn, zou ik nu tikken op de EFT-punten van je lichaam. Maar nu houden we het veilig door dat ieder op ons eigen lichaam te doen. Ik ga zo meteen zacht tikken op een tiental punten van mijn gezicht, romp en armen. Jij doet dat op dezelfde plaatsen bij jezelf. Terwijl we samen tikken, ga jij de zinnen nazeggen die ik zeg. Is dat goed?’

Kim: ‘Oké.’

A.L.: (Anna tikt op de zijkant van haar linkerhand. Kim doet hetzelfde en her-

haalt haar woorden): ‘Ook al voel ik die ijzige angst bij het idee aan vioolspelen, toch aanvaard ik mezelf met alles wat ik nu voel. Ook al voel ik die ijzige angst als een mes in mijn hart, ik weet dat ik hier en nu veilig ben. Ook al voel ik die ijzige angst als een mes in mijn hart, ik geef dit erkenning en stel me open voor een nieuwe ervaring. (Anna tikt vervolgens een zevental keer ritmisch op elk van de volgende EFT-punten en Kim volgt). Die ijzige angst (tikt op bovenkant hoofd), als een messteek in mijn hart (voorkant wenkbrauw), mijn ijzige angst voor het vioolspelen (zijkant oog), mijn ijzige angst (onderkant oog), mijn ijzige angst (onder neus), als een messteek in mijn hart (onder mond), mijn ijzige angst (tikt met twee vingers onder sleutelbeen), angst voor het vioolspelen (tikt met één hand onder de oksel), mijn angst in mijn hart (tikt op binnenkant pols) ... Houd nu je pols zacht vast, adem diep in en langzaam uit.’ (Hierna doen Anna en Kim een tweede en derde tikronde op dezelfde manier).

A.L.: ‘Wat ervaar je nu bij het idee dat je viool gaat spelen?’

Kim: ‘Dit is echt gek! Ik voel nog wel een angst, maar die is zoveel kalmer, nog maar een vier op tien. Ik voel ook

geen messteek meer, hooguit wat druk op mijn hart. Kan dat?’

A.L.: ‘Dat heb je goed gevoeld. Tapping werkt via acupunctuurpunten rechtstreeks in op de amygdala, het stress- en angstcentrum in ons onbewuste brein. Door op deze punten te tikken, neemt je stressreactie direct af. En zo krijgt je lichaam het signaal dat je veilig bent.’

Kim: ‘En blijft dit nu zo? Dan kan ik misschien ooit weer gaan spelen?’

A.L.: ‘Daarvoor moeten we iets verder gaan zoeken. Nog niet zo lang geleden speelde je met veel goesting. Wanneer is dit angstgevoel eigenlijk ontstaan?’

Kim: ‘Dat weet ik nog precies: zeven weken geleden.’

A.L.: ‘Kun je dat kort vertellen? Maar dan graag in de derde persoon. Jij die vertelt over Kim.’

Kim: ‘Kim is in Den Haag voor de laatste ronde van een auditie. Hij staat op het podium met voor hem de jury. Hij voelt zich goed, helder, geconcentreerd en begint te spelen. Het gaat echt lekker. Na enkele minuten springt een snaar, de nachtmerrie van elke vioolspeler. Ik zie dat hij verstijft. Die angst in zijn ogen. Op automatische piloot haalt hij een nieuwe snaar uit zijn kofertje, en spant die op. Begint opnieuw >>

>> te spelen, maar de viool ontstemt continu, zijn concentratie is weg... De jury heeft er begrip voor, maar hij bakt er niks van. Hij druipt af.'

A.L.: 'Dat intense moment is sindsdien een grote rol gaan spelen in je leven. We concentreren ons nu eerst op het eerste beeld: de snaar die knapt, en we gaan meteen tikken. Ons onderbewuste werkt grotendeels in beelden en gewaarwordingen. Daarom heeft het niet veel zin om er nu over te praten, maar des te meer om erop te tikken... Hoe zou het zijn om nu zelf te stappen in die ervaring? Je vertelt het alsof het nu gebeurt. Weet dat ik bij je zit en dat je veilig bent.'

Kim: 'Ik ben geen watje hoor! (*staat spontaan recht*) Ik sta op het podium, zie de jury voor me. Ik heb er zin in en alles gaat goed. Plots hoor ik die snaar springen. Het duizelt me voor de ogen.' (*gaat ineengekrompen weer zitten*)

A.L.: 'Voel wat je voelt, Kim... Kun je me vertellen wat je precies voelt?'

Kim: 'Ik voel die angst. Angst achter mijn ogen alsof ik niet meer helder zie, alleen maar donkerblauw.'

A.L.: 'Wat is je score?'

Kim: 'Zeker een negen op tien.'

A.L. (*tikken elk op de zijkant van hun hand*): 'Ook al voel ik die blauwe angst achter mijn ogen, toch aanvaard ik mezelf met alles wat ik nu voel. Ook al voel ik die blauwe angst achter mijn ogen, ik weet dat ik hier en nu veilig ben. Ook al voel ik die blauwe angst achter mijn ogen, ik geef dit erkenning en stel me open voor nieuwe ervaringen.' (*ze tikken vervolgens op de andere punten, en spreken tegelijkertijd de woorden uit: die angst achter mijn ogen... die blauwe angst... ik zie niet helder... blauwe angst achter mijn ogen*).



'Ik voel niets meer van mijn kwaadheid. En meer dan dat: ik heb het gevoel dat ik eindelijk weer voluit kan ademen'

A.L.: 'Hoe is het nu met jou, Kim?'

Kim: 'Straf! De angst voel ik bijna niet meer. Het ging van een negen naar een zes, toen naar een vier en een drie. Dat donkerblauwe is weg. Achter mijn ogen voelt het nog vreemd, een beetje stijf.'

A.L.: 'We doen nog een laatste ronde met deze woorden: "gesprongen snaar", "kleine resterende angst", "stijf achter mijn ogen": (*ze voeren dit uit*).

Kim: 'Mijn angst is weg, gewoon weg!'

A.L.: 'Stap nog eens in dat filmpje en vertel eens hoe de ervaring voelt.'

Kim: 'Ik sta op het podium, alles gaat goed. Plots hoor ik die snaar springen... Ik blijf rustig als ik dat beeld nu zie.'

A.L.: 'En het volgende beeld?'

Kim: 'Ik haal de snaar uit het koffertje en span hem op mijn viool. Het lukt niet goed. Ik zie blikken van de jury. Nu voel ik me nerveus worden. En kwaad ook vooral, woedend op die snaar. Echt woedend als een vulkaan. Waarom nu, hé makker! Mijn kaken spannen zich op.'

A.L.: 'Hoe groot voelt die woede?'

Kim: 'Tien op tien!'

A.L.: 'Dan gaan we tikken, met deze woorden: "woedend als een vulkaan", "spanning in mijn kaken", "woedend op die snaar", "woedende spanning in mijn kaken": (*ze doen drie tikrondes*)

Kim (*krijgt plots de slappe lach*): 'Die snaar kan er ook niks aan doen hé. Hoe belachelijk is dat, kwaad zijn op een snaar! Ik voel nu niets meer van die woede, hoe raar is dat? Ook geen spanning meer in mijn kaken. En nog iets: ik heb het gevoel dat ik opnieuw adem. Ik kon al een tijdje niet diep ademhalen, maar nu kan ik weer helemaal ademen.'

A.L.: "'Ontladen' heet dat. Als al die zware emoties ontladen zijn door EFT, komt er weer ruimte in je lichaam, in je hart, in je hoofd. Dat is wat je nu voelt. Heerlijk hé. Dat is die F van EFT: Freedom! Zo ga je in zachtheid van angst naar vrijheid.'

Kim: 'Dat is hoe ik me voel: veel vrijer.'

A.L.: 'Mocht ik je nu vragen om je viool uit te pakken en een stuk voor me te spelen, wat voel je daar dan bij?'

Kim: 'My pleasure!' (*Kim klikt zijn koffertje open en begint te stemmen*)

A.L.: 'Een uur geleden gaf het idee om te spelen je een "ijzige angst als een mes in je hart"! Dus goed gewerkt, Kim. Mocht er nog een herinnering naar boven komen die je beangstigt, kwaad maakt of op een andere manier beperkt, bel me dan. We kunnen ook online werken met deze methode. En ik wens je natuurlijk veel succes!' ●

DE METHODE

Emotional Freedom Techniques

WAT EFT is het resultaat van een ontmoeting tussen oost en west. Het combineert de energetische mensvisie uit acupunctuur en shiatsu met inzichten uit onder meer de neurowetenschappen en NLP. De "tapping techniek" werd ontwikkeld door de Amerikaanse ingenieur en NLP-master Gary Craig (1940), die stelt dat elke negatieve emotie een verstoring in het (lichaams)energiesysteem is. Tapping betekent dat de cliënt of de therapeut met de vingertoppen tikt op acupunctuurpunten op het gezicht en lichaam van de cliënt. Het doel is om fundamentele veranderingen teweeg te brengen in het brein, lichaam en onderliggende energetische systeem.

HOE Een EFT-sessie begint met het traceren van de als negatief ervaren gebeurtenissen, gedachten en emoties. Die worden benoemd, erkend en indien mogelijk fysiek ervaren. Via het tikken op de acupunctuurpunten en een goede ademtechniek om het vegetatieve zenuwstelsel tot ontspanning te brengen probeert de therapeut de negatieve emotie te neutraliseren.

De therapeut (of de cliënt zelf) tikt zacht op specifieke punten op het gezicht en het lichaam, in deze volgorde: zijkant van de pols, bovenkant van het hoofd, voorkant van de wenkbrauw, zijkant van het oog, onderkant van het oog, onder de neus, onder de mond, onder het sleutelbeen, onder de oksel, binnenkant van de pols. Onderzoek heeft uitgewezen dat het tikken op die punten zorgt voor ontspanning van de amygdala in het limbische brein. Hierdoor wordt de stressrespons afgebouwd waar die ontstaat: in het brein, en voelen mensen dat de moeilijke emoties (verdriet, pijn, angsten ...) afnemen. Bij een geslaagde EFT-sessie is dat meteen voelbaar in het lichaam, het hele body-mind systeem komt dan tot rust. Bij het diepgaandere EFT-werk is het doel om onderliggende traumatische gebeurtenissen te ontladen, zodat pijnlijke herinneringen niet meer triggerbaar zijn.

VOOR WIE EFT of "tapping" wordt ingezet bij stress, angsten, trauma, chronische pijnen en beperkende overtuigingen ('Ik ben niet goed genoeg', 'Ik kan niets' ...), zowel bij kinderen als volwassenen. Voor zwaardere problematieken zoals trauma, angst- en paniekaanvallen gebeurt het tappen onder begeleiding van een professional, maar heel wat alledaagse problemen zoals hoofdpijn, irritaties, verdriet, examenstress en kleinere angsten kan een cliënt zelf leren oplossen, waardoor hij zelfredzaam wordt. ●



DE THERAPEUT

Anna Legein

Anna Legein (1962) studeerde kinesitherapie en antropologie aan de KU Leuven. Vanuit een grote interesse in ecologie en ergonomie richtte ze samen met een vriend de bedrijven Nirwana en Kersenpitje op. Na achttien jaar als zakenvrouw besefte ze dat ze meer met mensen wilde werken. Ze heroriënteerde zich via verschillende opleidingen zoals shiatsu, kinesiologie, coaching, bachbloesems en voetreflexologie, om ten slotte uit te komen bij EFT en Matrix Reimprinting (dit is EFT in combinatie met diepgaand traumawerk). In haar praktijk combineert ze individuele sessies met het geven van opleidingen EFT en Matrix Reimprinting aan professionals. Hier volgde ze opleidingen over in binnen- en buitenland, om ook trainer te worden. In haar praktijk geeft ze individuele sessies en basisworkshops EFT. Daarnaast geeft ze opleidingen EFT en Matrix Reimprinting aan professionals in het door haar opgerichte Tapping Instituut in Antwerpen.

MEER WETEN?

www.annalegein.be
www.tappinginstituut.be
www.eftinternational.org
www.scienceoftapping.org
www.thetappingsolution.com