

## Redacteur Jacomijn de Raad volgt EFT tegen haar valangst

Dit artikel is afkomstig uit *Psychologie Magazine* maart 2013; overgenomen met toestemming van de uitgever. Fotografie: Sietske Raaijmakers.

**H**et begon op de Eiffeltoren, op 115 meter hoogte. De gierende wind maakte me akelig draaiërig. Dat gevoel is in 25 jaar verworpen tot een raar soort hoogtevrees – valangst, eigenlijk. Op het Empire State Building vertrek ik geen spier: zo'n hoge borstwerking voelt wel veilig. Maar smalle bergpaadjes? Mij niet gezien. Soms word ik al op een brede trap of op de rand van een perron overvallen door een gevoel van verlamming. Liefst zou ik dan op de grond zakken en geen vin meer verroeren.

'Hoogtevrees is een van de vele angsten en remmingen die goed zijn te behandelen met EFT,' verzekert Sterre Groenendijk. De psychologe voltooide twee jaar geleden een opleiding in *emotional freedom techniques*. Deze 'emotionele acupunctuur' pas je op jezelf toe door met twee vingers te kloppen op vaste acupressuurpunten op je gezicht en bovenlichaam. Bij elk punt spreek je de emoties uit die je voelt bij je angst.

Op internet circuleren over EFT talloze juichverhalen. Critici spreken van een placebo-effect. De werking ervan is nog niet onwrikbaar aangetoond, zegt Groenendijk, maar evenmin keihard weerlegd. Ze vertelt dat de methode werd ontwikkeld door de Amerikaanse ingenieur en NLP-therapeut Gary Craig: 'Volgens hem worden alle negatieve emoties veroorzaakt door blokkades in het energiesysteem van je lichaam.' Craig ontdekte dat kloppen op punten waar de energiestroom is verstoord, de energie weer in balans brengt. Groenendijk: 'Met die uitleg word je al snel in de zweverige hoek geplaatst. Gelukkig bewijst steeds meer neurologisch onderzoek dat het kloppen serotonine en GABA vrijmaakt, neurotransmitters die je stemming en gedrag positief beïnvloeden.'

**Eén gebeurtenis springt eruit**, vindt Groenendijk, uit de uitvoerige biografische en medische intake die ik invul voor de eerste afspraak in haar praktijk in Bilthoven. Die nachtelijke beroving, ook al is het vijftien jaar terug, waarbij twee kerels me van mijn fiets duwden. Sindsdien ben ik erg schrikachtig in het verkeer; bang dat iemand me aanrijdt, dat ik de controle verlies, dat ik van mijn fiets val.

Scène voor scène nemen we het voorval door. Na elk fragment vraagt ze hoe hevig mijn angst is op een schaal van 1 tot 10 en gaat me daarna voor in een rondje EFT. Ik zeg haar na, terwijl ik tegen mijn ene hand tik: 'Ik accepteer mezelf helemaal – ondanks mijn angst.' Die zelfacceptatie is belangrijk, legt ze uit, om eventuele onbewuste weerstand weg te halen.



SIETSKES RAAIJMAKERS



Kloppen op acupressuurpunten: Sterre Groenendijk (rechtsonder) doet voor, Jacomijn de Raad volgt

# Al kloppend langs de afgrond

Groenendijk klopt met haar wijs- en middelvinger tegen de aanzet van haar rechterwenkbrauw. Ik doe en zeg haar na: 'Wat erg, ik ben gevallen.' Klop-klop-klop op mijn rechter-slaap: 'De mannen staan recht voor me.' Onder mijn oog: 'En achter me ligt mijn fiets.' Onder mijn neus: 'Ik kan geen kant op.' Op mijn sleutelbeen: 'Dit loopt niet goed af.'

Terwijl we mijn angst formuleren kloppen we verder; op het borstbeen, onder de oksel, boven op het hoofd. En opnieuw, en nog eens. Na elke paar rondjes checkt Groenendijk zorgvuldig hoe groot nu de intensiteit van mijn angst is. En wa-rempel – na enige tijd deel ik een 0 uit. De beroving is een film geworden met mij als neutrale toeschouwer.

**Twee weken later staan we samen te bibberen onder aan een hoge trap** in Amsterdam. Al is het stervenskoud, mijn knieën knikken om een andere reden. Zo dadelijk gaan we omhoog en daar kan ik me nergens vasthouden.

Daar gaan we: 'Ik accepteer mezelf helemaal.' Klopjes op de wenkbrauw, slaap, onder mijn oog: 'Zo dadelijk ga ik naar boven.' 'Als dat maar goed afloopt.' 'Want ik kan me nergens vasthouden.' Het voelt nogal belachelijk, op mijn hoofd kloppen en hardop praten. Dat vindt die man vast ook die langsluipend en verbaasd omkijkt.

Maar het gaat prima, totdat bijna bovenaan mijn kuit in eens van pap worden. Achter mijn rug zuigt de afgrond. Direct doen we een aantal kloprondjes. Met wonderbaarlijk effect: ik durf me om te draaien en omlaag te kijken naar de fotografe. En na enkele minuten poseren en praten merk ik ineens op: 'Ik sta hier heel ontspannen. Waar maakte ik me nou zo druk over?' De volgende dag kom ik weer langs de enge trap. Zonder bijgedachten begin ik af te dalen. Niet in de diepte kijken, gewoon tree voor tree. Het doet me helemaal niets. ■

**Wie:** Jacomijn de Raad  
**Wat:** 2 sessies EFT, emotional freedom techniques  
**Door wie:** EFT-therapeute en psycholoog Sterre Groenendijk  
**Waar:** Bilthoven en volgens afspraak op locatie  
**Prijs:** € 75,- inclusief BTW per sessie van 75 minuten; (deels) vergoed uit de aanvullende ziektekostenverzekering  
**Meer informatie:**  
[www.praktijkgroenendijk.nl](http://www.praktijkgroenendijk.nl)  
 (met instructiefilmpje);  
[www.facebook.com/groups/EFTvooriedereen](http://www.facebook.com/groups/EFTvooriedereen);  
[www.emofree.com](http://www.emofree.com)