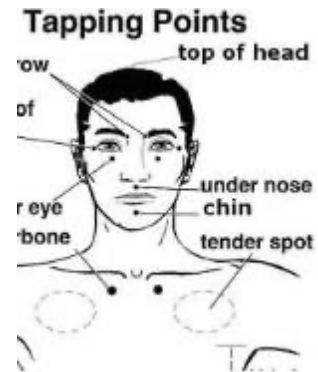


Emotional Freedom Techniques

Door met je vingers de meridiaanpunten te stimuleren die corresponderen met een plek of het orgaan waarin een onprettig gevoel zit, kan de vastzittende energie zich ontladen waardoor het onprettige gevoel zal verdwijnen.

Emotional Freedom Techniques of EFT, is een controversiële therapeutische interventietechniek gericht op desensitisatie. EFT is een van de methoden van de energiepsychologie, een van de alternatieve geneeswijzen. De methode werd ontwikkeld door Gary Craig, NLP- master en makelaar met een achtergrond als civiel ingenieur. EFT is een vereenvoudiging en afgeleid van de Thought Field Therapy.



Deze techniek wordt toegepast om o.a. trauma's, fobieën, lichamelijk of psychosomatische klachten (hoofdpijn, migraine, rugpijn,) en verslavingen te behandelen. Het doel van de techniek is desensitisatie, de emotionele lading van herinneringen en lichamelijke pijnen wordt geneutraliseerd. Voor het toepassen van Emotional Freedom Techniques worden de volgende stappen gezet:

- Voormeting. De intensiteit van de negatieve emotie wordt gescoord tussen 0 en 10, waarbij 0 geen en 10 veel is. Dit is een subjectieve score, een SUD-score).
- De onbewuste weerstand tegen genezing en het onbewust vasthouden van de problematiek wordt doorbroken, door het uitspreken van de affirmatietekst "Ik accepteer mezelf helemaal ondanks [het probleem]" terwijl gewreven wordt op de "sore spot" (het neurilolymfatisch-reflexpunt uit de toegepaste kinesiologie, zie plaatje) of geklopt op het "karate punt".
- Een serie acupressuurpunten wordt behandeld (beklopt) onder het uitspreken van herinnerwoorden, zoals: "mijn hoofdpijn", "mijn angst", "mijn verdriet", etc.
- Nameting.

In de energiepsychologie wordt elk probleem aangepakt door het te scheiden in specifieke herinneringen en deze weer onder te verdelen in aspecten. Aspecten zijn alle delen of details van een probleem. Dit kunnen symptomen zijn, lichamelijke sensaties, alle zintuigelijke waarnemingen, emoties en gevoelens, triggers, maar ook oordelen. Alle aspecten moeten apart worden behandeld, en systematiek is zeer belangrijk.

Als de therapie effectief is zal de patiënt zich ontspannen, wat gepaard kan gaan met lichamelijke sensaties als gapen. De negatieve emoties en lichamelijke pijn worden losgelaten. De basistechniek wordt herhaald tot de SUD-meting een 0 is per aspect.

Je kunt EFT beschouwen als een moderne versie van energetische therapieën, waarvan sommige meer dan 2500 jaar oud zijn (acupunctuur, toegepaste kinesiologie, NLP, gedragskinesiologie, TFT). Anderen zeggen liever dat EFT op dat deel van de hersenen inwerkt waar informatie wordt bewaard en opgeslagen.