

Wat als u een eenvoudige methode zou kunnen aanleren, die stress en angst kan verzachten, slaap kan verbeteren en fysieke pijn en ongemak kan verminderen ? (thetappingsolution.com, 2022)

## Emotional Freedom Techniques (EFT) en trauma

EFT is een efficiënte zelfhulptool om met uiteenlopende ongemakken aan de slag te gaan. Het kan een meerwaarde zijn deze tool aan te leren in een therapeutische setting en, wanneer men in intense verwerkingsprocessen belandt, zich erin te laten ondersteunen.

“We kunnen EFT gebruiken bij storende of negatieve emoties in heden, verleden en toekomst. Bij fysieke klachten, bij beperkende overtuigingen en traumatische of pijnlijke herinneringen.” (Legein, 2018)

Graag wil ik eerst bewustzijn van mogelijke terughoudendheid in u wakker maken en u vervolgens meenemen in enkele manieren van kijken naar trauma. Om vervolgens in te gaan op de ontstaansgeschiedenis, verklaringsmodellen, dozen vol onderzoek en de nakende erkenning als evidence-based practice in het werk met trauma en PTSS.

En last but not least wil ik afsluiten met professor in de psychiatrie Bessel van der Kolk en zijn allesoverschouwende blik wat betreft post traumatische stress.

## Terughoudendheid ?

Voor ik echt van wal steek, wil ik vragen even stil te staan bij de volgende vragen:

Heeft u al gehoord van Emotional Freedom Techniques (EFT), ook ‘tappen’ (in het Engels), ‘tikken’ (in het Vlaams) of ‘kloppen’ (in het Nederlands) genoemd ?

(Niet te verwarren met Emotion Focused Therapie, ook als EFT afgekort.)

Zo ja, ervaart u terughoudendheid bij uzelf ?

Welke van onderstaande punten zouden u hierin kunnen helpen ?

- Tijd en/of ruimte?
- Kennis over wat het is en hoe het werkt?
- Begrijpen waarom het er zo vreemd uitziet?
- Verklaringsmodellen voor EFT lezen?
- Inkijk in meer dan 300 peer reviewed artikelen?
- EFT zelf ervaren en hierin door een professional ondersteund worden?

Het is mijn intentie om aan een heel aantal van deze noden tegemoet te komen. Enerzijds door EFT te kaderen en u een kort overzicht te geven van de stand van het wetenschappelijk onderzoek, anderzijds door u mee te nemen in een eerste ervaring met EFT. Dit hoop ik tijdens de lezing op 3 juni 2022 te kunnen doen. Ik wil u die dag graag begeleiden in een EFT-sessie over weerstand ten opzichte van trauma.

## Trauma: van het pad af

Getraumatiseerd zijn betekent dat je je leven blijft inrichten en plannen alsof het trauma nog altijd voortduurt -ongewijzigd en onveranderbaar- terwijl elke nieuwe ontmoeting of gebeurtenis wordt bezoedeld door het verleden.

Na een trauma wordt de wereld ervaren door een ander zenuwstelsel. Alle energie van degene die erdoor wordt getroffen, wordt nu gericht op het onderdrukken van de innerlijke chaos, ten koste van zijn spontane deelname aan het leven. Zulke pogingen om de controle te behouden over ondraaglijke fysiologische reacties kunnen leiden tot een hele reeks lichamelijke symptomen, waaronder fibromyalgie, chronische vermoeidheid en andere auto-immuunziektes. Dit verklaart waarom het essentieel is om bij een trauma het gehele organisme te behandelen: lichaam, hersenen en geest. (Kolk P. D., 2014)

Irene Lyon omschrijft trauma als overlevingsstress, omwille van pijn in het leven, die we hebben opgeslagen in ons lichaam. Ze stelt dat we gigantische supercomputers zijn waarvan ook de medische wereld zelf aangeeft nog steeds niet zo heel veel te begrijpen. Dat we vergeten erop te vertrouwen dat ons lichaam heel veel wijsheid meedraagt over wat er nodig is om trauma te helen. Ook missen we nog vertrouwen in de kracht en wijsheid van onze weerstand.

We spreken enerzijds over ‘grote T Trauma’, de grote, intussen goed erkende, levensbedreigende traumatische ervaringen. Anderzijds over ‘kleine t trauma’, wanneer het niet over leven of dood gaat, en waarin vooral een onveilig gevoel centraal staat. Beide soorten traumatische ervaringen kunnen echter een vergelijkbaar grote impact hebben. (Lyon, 2022)

## Ontstaansgeschiedenis en verklaringmodellen

De website [eftuniverse.com](http://eftuniverse.com) stelt dat EFT gebruik maakt van elementen van cognitieve gedragstherapie en exposure therapie. Deze worden gecombineerd met acupunctuur, in de vorm van tikken met de vingertoppen op dertien acupunctuurpunten. Om die reden wordt EFT vaak ‘tikken’, ‘kloppen’ of ‘tapping’ genoemd. (EFTuniverse.com, 2022). Ook aan Neurolinguïstisch programmeren (NLP), Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en Eye Movement Desensitization Reproce (EMDR) lijkt de methode schatplichtig.

De methode is begin de jaren negentig ontwikkeld in Amerika door Gary Graig. Ze is rechtstreeks afgeleid van de Thought Field Therapy, die tien jaar eerder het licht zag. Het eerdere werk van o.a. George Goodheart en John Diamond speelde een cruciale rol.

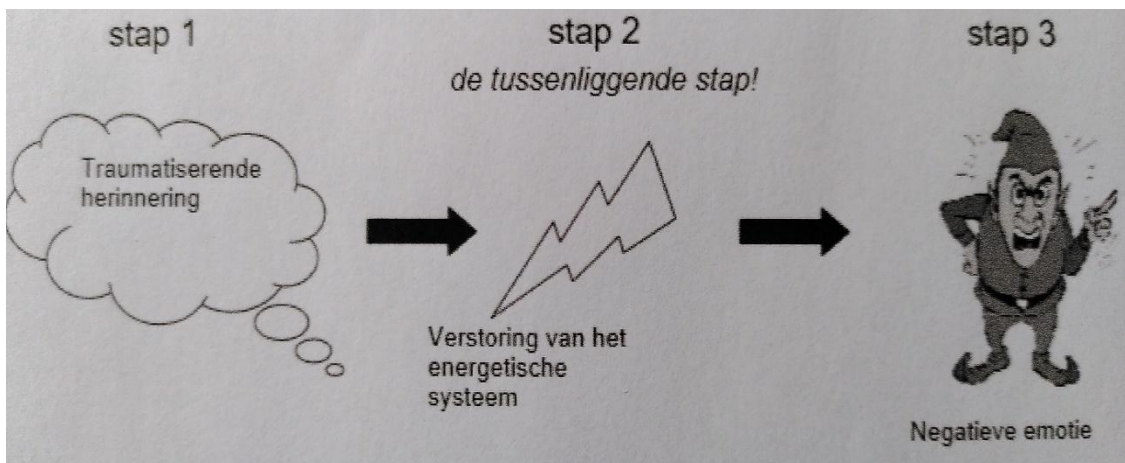
Over de vraag ‘hoe kan één eenvoudige techniek helpen bij zoveel uiteenlopende klachten?’ hebben heel wat onderzoekers zich gebogen.

Er zijn twee belangrijke verklaringsmodellen: Het ene gaat uit van een energetische visie op de mens. Het tweede bekijkt de vraag vanuit een meer Westerse benadering van brein en stress.

Gary Craig's hypothese over de werking van EFT is gebaseerd op de *energetische visie op de mens*. Daarom heel kort wat meer info hierover:

Traditional Chinese Medicine (TCM) is een uniek en veelomvattend gezondheidssysteem. De Chinezen zien de meridianen als een transportkanaal van levensenergie (Qi, Chi of Ki) doorheen het lichaam. Op deze meridianen bevinden zich de meer dan 350 acupunctuurpunten of tsubo's.

Het centrale uitgangspunt van Gary Craig is: 'De oorzaak van alle negatieve emotie is een verstoring van het energiesysteem van het lichaam'. [...] Deze emotie wordt volgens Craig niet veroorzaakt door de herinnering maar door de tussenliggende stap: de verstoring van het energieveld. Dit werd naar zijn zeggen tot nu toe over het hoofd gezien.



“Als de tussenliggende stap niet plaatsvindt, dan is stap drie onmogelijk!” beweert Craig. Met andere woorden, wanneer de herinnering geen verstoring van het energetische 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 is gebracht, verdwijnt het ongemak. Bijvoorbeeld de negatieve emotie, de hartkloppingen, de tunnelvisie etc. De herinnering of het beeld daarentegen blijft bestaan, maar nu veel minder beladen, pijnlijk en emotioneel dan voorheen. Een neutrale herinnering.

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

[...]

Tweede verklaringmodel gebaseerd op het *Westerse stressmodel*. De Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) waarschuwt dat meer dan 85% van de gezondheidsklachten wordt veroorzaakt door stress.

Anderzijds heeft wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat EFT exact ingrijpt op het niveau waar stressreacties ontstaan: de amygdala (James R. Lane, 2009).

[...] Met EFT ontkoppelen we dus in het brein zelf de link tussen de stressreactie (bijv. ik voel me angstig, benen worden slap, ik kan niet meer helder denken, ik begin te zweten..) en de stressor (bijv. een grote hond). Hierdoor wordt het hele systeem rustiger. (Legein, EFT opleiding voor professionals. Tapping Instituut, 2018)

## Onderzoek

Hier laat ik Dr. Peta Stapleton aan het woord. Stapleton heeft meer dan twintig jaar ervaring als geregistreerd klinisch en gezondheidspsycholoog. Ze is momenteel Universitair Hoofddocent Psychologie aan de Bond University in Australië. Stapleton leidt wereldwijd onderzoek in psychologische studies naar nieuwe therapieën. Ze onderzoekt de effectiviteit van behandelingen zoals EFT.

Ze is ook de auteur van het boek 'The science of tapping'. Op haar website 'Petastapleton.com' kan u haar 'Ultimate Tapping Guide' downloaden en het onderzoek inkijken.

Stapleton kadert EFT binnen de vierde golf in de psychologische therapieën:

1. Psychoanalyse
2. Gedragstherapie
3. Cognitieve gedragstherapie
4. Lichaamsgerichte/ somatische therapieën zoals EMDR en EFT

Deze nieuwere richtingen geven opnieuw meer mogelijkheden en zijn bovendien kostenefficiënter. (Stapleton, Is therapy facing a revolution ?, 2018)

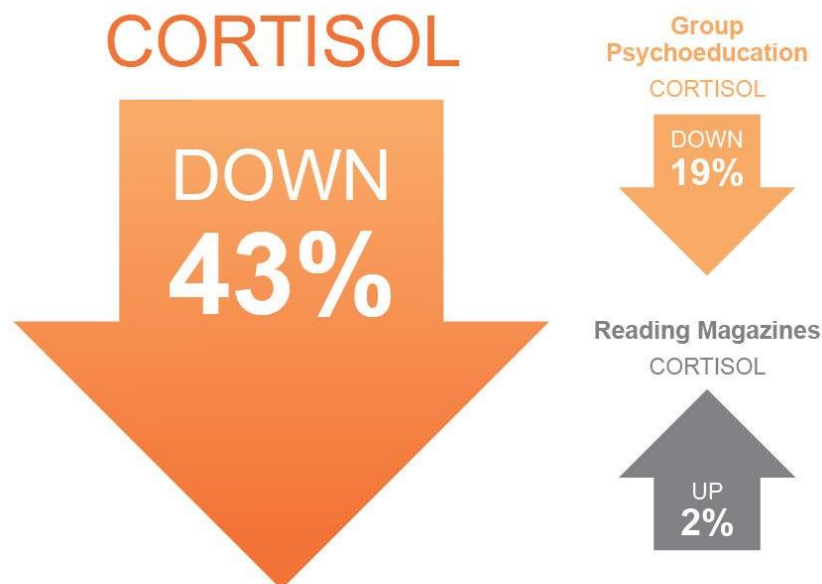
Er zijn intussen meer dan 275 Engelstalige, intercollegiaal getoetste onderzoeken gepubliceerd over EFT, en een 70-tal in andere talen.

Stapleton vertelt over de inhoudelijke verschuiving in het onderzoek van 'hoe beïnvloedt dit de energie van ons lichaam?' naar 'wat gebeurt er op biochemisch niveau wanneer we tikken?'.

Zo is er de laatste tien jaar veel biologisch onderzoek gedaan dat de ervaringen van mensen aantoonbaar maakt. Opvallende studies hebben de cortisolspiegels voor en na het tikken gemeten. Ook werd onderzoek gedaan naar DNA-veranderingen, EEG-veranderingen in de hersenen, wijzigingen in bloeddruk en hartslag... Verder onderzoek is nodig en veelbelovend om beter te begrijpen hoe het mechanisme achter het tikken eigenlijk werkt.

Belangrijk is ook het onderzoek naar het effect van enkelvoudige sessies bij bijvoorbeeld mensen die aan een fobie leiden of lichamelijke problemen hebben zoals een ‘frozen shoulder’. Na sessies van 45 minuten of een uur toonden EEG-scans en Gen-onderzoek veranderingen en waren er wijzigingen in cortisol-niveaus merkbaar. Deze onderzoeksresultaten bevestigden de grote impact die deze mensen op het vlak van levenskwaliteit ervaarden. En follow-up studies tonen dat de veranderingen blijvend zijn.

## Group EFT Tapping Reduces Cortisol by 43%



© Mind Heart Connect 2020. Stapleton P, Crighton G, Sabot D, O'Neill HM. (2020). *Reexamining the effect of emotional freedom techniques on stress biochemistry: A randomized controlled trial.* Psychol Trauma. doi: 10.1037/tra0000563 (epub ahead of print).

[www.petastapleton.com](http://www.petastapleton.com)

(Legein, wat-zegt-de-wetenschap, 2022)

Deze onderzoeken zijn heel belangrijk om mensen mee te kunnen geven: je hoeft niet de komende 15 jaar te tikken. Eén sessie kan voldoende zijn.

Het onderzoek vertelt dat neurologisch gezien, eens je een patroon verschuift, het verschoven blijft. Ons wereldwijd lange termijn follow-up onderzoek toont aan dat het oude gedrag of de oude reactie niet terugkomt, dat de hersenen een soort van update van het geleerde kunnen maken.

Soms denken mensen dat het enkel werkt omdat je erkent wat er voor je en in je gebeurt. Om het aanwezig bent bij jezelf en het toegeven 'ja, ik voel me echt gestrest op dit moment'.

Er zijn veel studies gedaan naar het waarom van de werkzaamheid van EFT. We noemen deze ontmantelingsstudies. Dit zijn studies die uitgedacht zijn door mensen die niet zo vertrouwd zijn met EFT of voor wie het een nieuwe techniek is.

Deze onderzoekers trokken de verschillende bestanddelen van de techniek uit elkaar. Ze onderscheiden bijv. drie verschillende groepen: één groep zei alleen de woorden en tikt niet. Een andere groep tikt wel, maar op neppunten, niet geïdentificeerde acupunctuur punten. Nog een andere groep volgt het traditionele recept.

We zagen in het onderzoek naar al die verschillende variaties telkens de typische verschuiving bij het traditionele recept: zeg maar wat je voelt, tik op het acupunctuurpunt en je krijgt de verschuiving.

De meta-analyse die Dawson Church en Stapleton deden, toont aan dat het feitelijke tikken op het acupunctuurpunt het actieve ingrediënt is. Dat dat ons in staat stelt de staat van welk gevoel ook te verschuiven. Al die studies komen tot het besluit dat het essentieel is te tikken op dat acupunctuurpunt om die verschuiving te verkrijgen.

Harvard University voerde een tien jaar durende studie uit naar acupunctuur en het stimuleren van acupunctuurpunten op het lichaam. Een MRI-onderzoek toonde aan dat, wanneer we acupunctuurpunten aantikken of met een traditionele acupunctuurnaald stimuleren, onze amygdala (stresscentrum in de hersenen) uitgeschakeld wordt. Dit gebeurt ook vrij snel; we hoeven dit tikken dus geen uren te doen.

In een in 2021 gepubliceerd Koreaans onderzoek injecteerden onderzoekers kleurstof in het primaire vasculaire systeem (traditioneel het meridiaan stelsel genoemd) en bewezen zo dat deze acupressuurpunten echt bestaan omdat de kleurstof zich concentreerde op deze vasculaire structuren.

## Trauma en Post Traumatisch Stresstoornis

Dr. Dawson Church leidde een studie in de VS met oorlogsveteranen die aan PTSS (posttraumatische stressstoornis) leden. Men liet deze groep mensen in een periode van tien weken tien uur EFT sessies volgen en onderzocht hun gen-activiteit voor, tijdens en na dit proces. Wat bleek? Zes genen die geassocieerd worden met het hebben van PTSS waren gedownreguleerd, wat betekent dat ze geen symptomen meer hadden, en dus niet meer voldeden aan de diagnose PTSS.

Het welbevinden van deze mensen kwam overeen met hun gen-activiteit. Hun lichaam toonde wat ze ervoeren en zegden. Na zes maanden bevestigden de onderzoeksresultaten dat de aanvankelijke gen-activiteit niet was teruggekeerd of verhoogd, en dat deze veteranen echt goed geholpen waren. Hun klachten bleven uit en ze hadden geen symptomen meer van PTSS. EFT was de enige therapie die ze hadden ontvangen.

Deze methode krijgt reeds erkenning in verschillende landen zoals de UK, Canada en Australië. Specifiek in het werken met trauma en PTSS in Australië door de Blue Knot Foundation. Deze organisatie nam EFT op in hun klinische richtlijnen voor PTSS.

In Australië wordt de therapie terugbetaald door een nationale arbeidsongeschiktheidsverzekering. Vanaf dit jaar is EFT deel van het studiepakket aan de Bond University waar Stapleton hoofddocent is. “All the stuff I teach at masters level here in psychology... Nothing comes close to tapping”

De American Psychological Association (APA) heeft Stapletons cortisol onderzoek gepubliceerd in een van hun academische tijdschriften. De goedkeuring van de APA krijgen is een mooie erkenning. Zij zijn namelijk de instantie die altijd het evidence-based label hebben toegekend. Meer nog; de APA keurde recentelijk goed dat een team onder leiding van Stapleton de effectiviteit van EFT voor trauma en PTSS zal evalueren met als doel opgenomen te worden op hun evidence-based website. Stapleton verwacht dit binnen het jaar rond te hebben.

Ze gaat ervan uit dat deze evidence-based listing heel veel deuren zal openen. Omdat medische instanties deze lijst hanteren alvorens het goed te keuren in verschillende ziekenhuis settings. Veel van hen gebruiken het al, al zijn er zeker nog mogelijkheden.

Stapletons recentste onderzoek was gericht op chronische pijn. De onderzoekers zijn erg enthousiast over de MRI-studie die ze hebben afgerond. Er is veel optimisme over de impact van deze technieken op mensen met langdurige gezondheidsproblemen.

Ik sluit de parafrase van dit interview af met de volgende hoopvolle woorden van deze onderzoeker:

Met alles wat we intussen weten over trauma in de kindertijd... langdurige chronische gezondheidsproblemen hoeven geen deel uit te maken van iemands verhaal.

We kunnen deze overwinnen met behulp van deze fantastische technieken die invloed hebben op onze stresshormonen, ontstekingen in het lichaam en zo veel meer.

Echt geluk is ieders geboorterecht.

(Stapleton, Just the Facts: What the Latest Science and Research is Saying About EFT Tapping, 2022)

### [Bessel Van der Kolk; 50 jaar trauma-onderzoek](#)

Ik laat graag nog even Bessel Van der Kolk, internationaal erkend trauma-expert, aan het woord. Hij vatte in een kort interview vorige herfst, zijn ervaringen, na vijftig jaar traumastudie samen. Het lijkt wel zijn boek ‘Traumasporen’ in een notendop.

(Van der Kolk maakt ook gebruik van EFT maar heeft het er in dit interview niet over.)

Hij vertelde dat de medicatie voor de behandeling van PTSS niet bijzonder goed werkt en dat de traditionele manier van kijken naar PTSS blijkt niet effectief te zijn.

Van der Kolk benoemt zes manieren die hij onderzocht heeft en die wel een sterke werking hebben:

1. Psychotherapie; meer specifiek zelf-compassie; leren ervaren en echt begrijpen en doorvoelen dat onze reacties begrijpelijk zijn, is fundamenteel om te kunnen beginnen trauma te helen.
2. EMDR (Eye Movement Desensitization Reproce); beschrijft Bessel als ‘de opening van een nieuwe wereld’ wat betreft traumawerk. Met de vingers voor iemands ogen wiebelen, terwijl ze aan het trauma dachten, deed het trauma loskomen. EMDR veranderde de circuits van de hersenen zodat getraumatiseerde mensen de huidige realiteit vanuit een ander oogpunt gaan zien. Dit leidt tot het verbazingwekkende effect dat mensen loslaten wat er gebeurde. Ze zeggen ‘ja, dat is wat er gebeurde met mij, en het gebeurde lang geleden. Het gebeurt niet nu.’
3. Yoga; dit bleek een efficiëntere manier van traumaheling te ondersteunen dan enig medicijn dat men onderzocht. Wellicht ligt het helend effect erin dat we via yoga een relatie met ons lichaam opbouwen, rustig leren ademen, aandacht leren geven aan onszelf en merken hoe verschillende bewegingen en houdingen ons beïnvloeden. We bouwen kortom een sterke relatie op met ons intern zintuiglijke systeem.
4. De werking van theater en beweging. Het werd duidelijk dat verschillende rollen spelen, ons helpt te ervaren dat ons lichaam anders kan aanvoelen, afhankelijk van hoe we onze relatie met onszelf organiseren. Waar Bessel woont, is het gebruikelijk dat je als jeugd delinquent veroordeeld wordt tot acteren in ‘Shakespeare in the courts’. Het blijkt heel helpend dat mensen hun lichaam kunnen ervaren terwijl ze zich inleven in hoe het voelt een koning te zijn of een krijger. En al deze mogelijkheden te ervaren in hun lichaam.
5. Neurofeedback; we bereikten ook goede resultaten met het trainen van de hersenen van mensen om open te zijn voor nieuwe ervaringen, om kalmer en geconcentreerder te leren zijn. We maken hiervoor gebruik van elektroden die we op de schedel plaatsen.
6. Psychedelica, meer specifiek in dit interview MDMA; in een therapeutische setting in een groot opgezet onderzoek hielp het mensen terug te kijken naar zichzelf en hun traumatische ervaring met compassie. Bessel vertelt dat deel van wat hem zo bezig hield al die jaren is hoe een behandeling te vinden die het basisgevoel van onvolkomenheid en zelfverachting kan controleren/verbeteren. Het lijkt er voor hem op dat we met MDMA iets gevonden hebben dat tot een substantiële vermindering van PTSS-symptomen leidt. Waarschijnlijk meer dan al het andere dat we bestudeerd hebben tot nog toe.

Van der Kolk benadrukt sterk dat verschillende mensen heel uiteenlopende noden hebben. Wat voor zijn laatste patiënt heel goed werkte, werkt misschien niet voor de volgende. Alles is een experiment in het leven. Het helen van trauma is een experiment. (Kolk P. d., 2021)

Trauma helen en dan vooral vroegkinderlijk trauma vraagt nog steeds tijd en toewijding. Verwerking is een proces dat tijd vraagt, o.a. om nieuwe neurale patronen op te bouwen. (Lyon, 2022)



## Toekomst

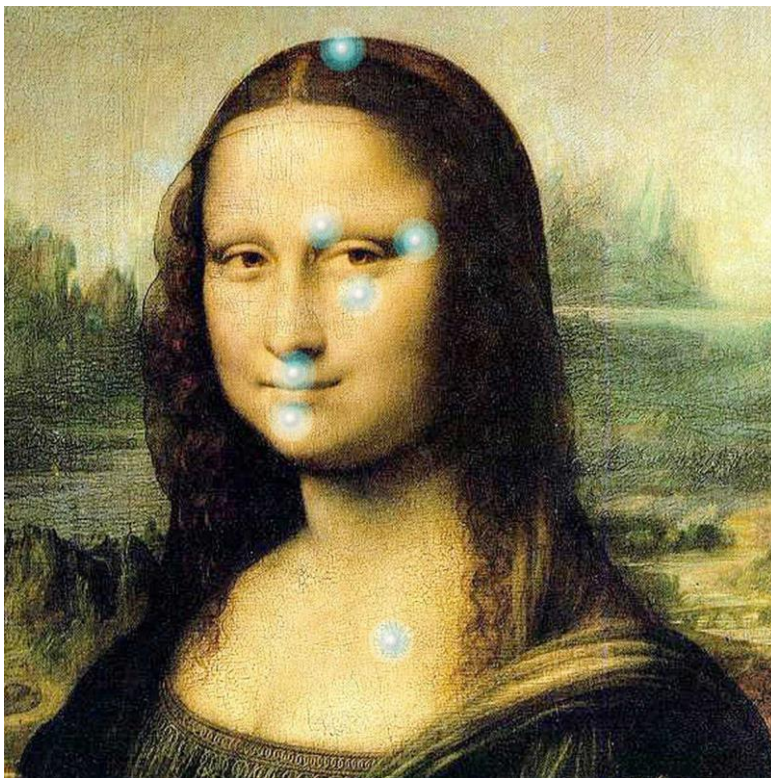
Aan het eind gekomen van mijn verhaal, vraag ik me af of ik u warm heb kunnen maken om uw eventuele schilden wat te laten zakken. Of u de kaders die ik u aanbood zinnig vond, en de verklaringsmodellen interessant.

Heeft het vele onderzoek uw nieuwsgierigheid kunnen opwekken ? En heeft Van der Kolk uw openheid om te blijven zoeken en bijleren opnieuw aangewakkerd of ondersteund ?

Aan de gevleugelde woorden van de mensen die ik citeerde voeg ik ook nog graag mijn wens toe:

Ik wens dat EFT met openheid mag ontvangen worden. Ook in België en Vlaanderen en onze psychiatrische setting en dat we ze kunnen meenemen in onze therapeutische toolboxes.

Dat we onszelf en elkaar met steeds meer empathie mogen benaderen. En zo samen verder stappen in de richting naar meer mogelijkheden om pijnlozer en efficiënter trauma achter ons te laten.



(how-tapping-on-yourself-can-change-your-life, 2022)

## Verwijzingen

(2022, april 27). Opgehaald van thetappingsolution.com: <https://www.thetappingsolution.com/#>

(2022, april 29). Opgehaald van eftuniverse.com: <https://EFTuniverse.com>

*how-tapping-on-yourself-can-change-your-life*. (2022, mei 11). Opgehaald van recoverywarriors.com: <https://recoverywarriors.com/how-tapping-on-yourself-can-change-your-life/>

Kolk, P. D. (2014). *The body keeps the score: Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma*. (J. Treffers, Vert.) Eeserveen, Nederland: Mens!

Kolk, P. D. (2021, september 19). 6 ways to heal trauma without medication. (B. Think, Interviewer) Opgehaald van <https://www.youtube.com/watch?v=ZoZT8-HqI64>

Legein, A. (2018). EFT opleiding voor professionals. Tapping Instituut.

Legein, A. (2022, april 30). *wat-zegt-de-wetenschap*. Opgehaald van [tappinginstituut.be: https://tappinginstituut.be/wat-zegt-de-wetenschap/](https://tappinginstituut.be/wat-zegt-de-wetenschap/)

Lyon, I. (2022, april 30). Trauma; Why a somatic approach is so critical. (A. Howard, Interviewer) Opgehaald van <https://traumasuperconference.com>

Stapleton, P. (2018, december 7). *Is therapy facing a revolution ?* Opgehaald van [youtube.com: https://www.youtube.com/watch?v=0Vu0Tibt1bQ](https://www.youtube.com/watch?v=0Vu0Tibt1bQ)

Stapleton, P. (2022, februari 28). Just the Facts: What the Latest Science and Research is Saying About EFT Tapping. (J. Ortner, Interviewer) Opgehaald van [https://www.youtube.com/watch?v=KdVYsOQnFMk&list=PLwa3CWmZp\\_X5xbuIB9TFBla39dl9Qf5s5](https://www.youtube.com/watch?v=KdVYsOQnFMk&list=PLwa3CWmZp_X5xbuIB9TFBla39dl9Qf5s5)