

Santé bezoekt elke maand een ander soort therapeut. Neem plaats, open je hart en laat je helen!

Op de bank bij de EFT-therapeut

Kloppen

"Er zijn geen bijwerkingen, een overdos is bestaat niet en het allermeest is: je kunt het zelf doen. Je klopt met twee vingers op veertien verschillende punten op je lichaam. Zo'n rondje kloppen ziet er in het begin wat gek uit, maar de werking is verbazingwekkend. Klachten waar mensen al jaren mee rondlopen, zijn soms in twintig minuten verdwenen. Van hoofd- en rugpijn tot fobieën, depressie, trauma's, oorsuizen en gewrichtspijn. Emotional Freedom Technique (EFT) is een wonderbaarlijke methode. Mijn jongste cliënt is een half jaar oud, de oudste is 87. Via de webcam en Skype behandel ik zelfs cliënten in Spanje en Dubai en op Sint Maarten."

Verband lichaam en geest

"Van huis uit ben ik arts. Al tijdens mijn medicijnenstudie stond ik open voor meer dan alleen pillen en symptoombehandeling. Ik had waardering voor oosterse vormen van volksgeneeskunde, die lichaam en geest als één geheel beschouwen. Ik was op zoek naar een geïntegreerd model en dat vond ik in EFT. Wat me overtuigde, was dat EFT mij blijvend van mijn hevige

migraine heeft afgeholpen. EFT leerde me de oorzaak van mijn migraine inzien. Ik was perfectionistisch, bang om te falen, voelde me tekortschieten, kortom: ik leefde te veel vanuit mijn hoofd. Toen ik dat begreep, kon ik de oorzaak en de pijn ontkoppelen. Na drie maanden was ik van mijn migraine af."

Benoem het probleem

"Het uitgangspunt van EFT is dat je lichaam je laat zien wat er – misschien wel geestelijk – speelt. Ik vraag mijn cliënten daarom om terug te gaan naar het moment waarop de klachten begonnen. Want daar ligt vaak de oorzaak verborgen. Als je oorsuizen hebt, betekent dat niet zelden dat je letterlijk iets niet wilt horen, dat je je ergens voor afsluit. Lage rugpijn duidt vaak op een last die te zwaar voor je is. Zo ontstaat ergens in je energiesysteem een blokkade. En die blokkade veroorzaakt pijn, angst of verdriet. Door het stimuleren van de veertien EFT-punten in je lichaam, gebaseerd op het systeem van meridianen uit de acupunctuur, hef je de blokkades op en breng je de energiestroom weer in balans. Maar kloppen alleen is niet genoeg. Je brein werkt namelijk als een soort zoek-

machine. Terwijl je klopt, komt er van alles naar boven. Daarom moet je focussen op die ene situatie of dat moment van pijn, angst of verdriet dat de klachten heeft veroorzaakt. Al kloppend benoem je het probleem hardop en je voegt eraan toe dat je jezelf accepteert en van jezelf houdt. Zo maak je je systeem sterker en klaar voor verandering. EFT is dus zeker geen vorm van trance of hypnose. Het is juist een bewuste, cognitieve aanpak. Na enkele sessies samen met een therapeut kun je het kloppen voortaan thuis zelf doen."

Dagelijkse onderhoudsbeurt

"EFT heeft mijn leven veranderd. Vroeger was mijn thema: ik ben niet goed genoeg. Nu durf ik voluit mijn irritante zelf te zijn en ik heb er nog lol in ook. Elke avond doe ik een paar klopondjes. Dat is voor mij routine, net als tandenpoetsen. We vinden het heel normaal om ons huis schoon te maken, waarom zouden we niet ook regelmatig onze emotionele kamer vegen? Al kloppend neem ik de dag door en ruim ik de rommel op. Dan realiseer ik me dat er niet zo veel is om me druk over te maken. Dat geeft enorm veel ruimte." <

Gabriëlle Rutten:

'Al kloppend benoem je het probleem'

tekst: Stephanie Jansen | foto: die Anita van Wilgerode | styling: Paula Scheuren | visagie: Astrid Jansen | make-up: Sandra Wijnhoven | zeezicht: Wim Jansen | (lees ook) Van Nieuw (veel) en (niet) (lees ook) Van Nieuw (veel) en (niet) (lees ook) Van Nieuw (veel) en (niet)

info

EFT wordt niet vergoed door ziektekostenverzekeraars. Een EFT-sessie van een halfuur bij Gabriëlle Rutten kost € 75. Van haar hand verscheen ook EFT van A tot Z, Gopher, € 17,90. www.eftpraktijkactrom.nl.