**Emotional Freedom Techniques EFT**

© door Gerard Feller

Emotional Freedom Techniques of EFT, is een controversiële therapeutische behandelmethode die pretendeert angsten te verminderen. EFT is een van de methoden die uitgaan van de energiepsychologie binnen de alternatieve geneeswijzen. Men moet deze therapie niet verwarren met Emotionally Focused Therapy (dat ook met EFT wordt afgekort), een relatietherapiemodel dat gebaseerd is op de hechtingstheorie van John Bolwby. De Emotional Freedom Techniques (voortaan aangeduid met EFT) is een methode die werd ontwikkeld door Gary Craig, NLP- master en makelaar met een civieltechnische achtergrond. EFT is een vereenvoudiging, afgeleid van de Thought Field Therapy (TFT)(zie hieronder). EFT en TFT zijn voorbeelden van de zogenaamde energetische psychische powertherapieën, therapieën die in tegenstelling tot de gewone psychotherapie beweren/pretenderen dat ze psychische en emotionele problemen verbluffend snel kunnen oplossen. Naast EFT en TFT kent men ook andere methoden (zoals bijv. de BSFF, TAT, EMDR en TIR), die allen gebruik maken van eenvoudige rituelen, en waarin men naarstig op zoek is naar (pseudo)wetenschappelijke verklaringen. Naast het feit dat je deze praktijken als ‘psychologische kwakzalverij’ kunt betitelen, denk ik ook dat er bezien vanuit een christelijk geestelijk perspectief diverse gevaren kunnen kleven aan deze methoden. Allereerst iets over de geschiedenis van de ontwikkeling van EFT technieken.

**Touch for Health**

In de zestiger jaren van de vorige eeuw werd door George Goodheart, een chiropractor in Amerika, een systeem ontwikkeld, genaamd ‘applied kinesiology’, wat betekent: toegepaste bewegingsleer. Dit is een leer die beweert dat de stand van de verschillende wervels in de wervelkolom gevolgen zou hebben voor het houdings- en bewegingssysteem. Houdingsveranderingen in wervels of delen van wervels zouden gevolgen hebben voor ’spierevenwichten’ die mede de stabiliteit van de houding bepalen. Door de verstoring van die spierevenwichten zouden er klachten ontstaan door beklemmingsverschijnselen van uittredende bloedvaten en zenuwbundels vanuit de wervelkolom. De grondlegger van de psychische kinesiologie is de voormalig hoogleraar geologie Wayne Topping. Hij werkte lang samen met John F. Thie, een Amerikaanse chiropractor, de grondlegger van Touch for Health. Thie combineerde de ‘applied kinesiology’ van Goodheart met het gedachtengoed van taoïstische geneeswijzen. Thie spreekt ook over de gehele mens (holistisch) en bedoelt daarmee het oosterse mensbeeld, zoals dat bijvoorbeeld in de Nei Tsjing is vastgelegd. Hier wordt de mens gezien wordt als een geestelijk krachtenveld van jin en jang, die met elkaar in balans moeten zijn, evenals met hun omgeving. De levensenergie chi (lees: geesteskracht) circuleert in denkbeeldige banen, de zgn. meridianen. Als de chi-stroom geblokkeerd zou raken, zou dat allerlei klachten veroorzaken. John F. Thie integreerde de leer van Goodheart in die van tao, en stelde dat als er "verlies van spierevenwichten" is, er dus ook een energie (lees: chi) -blokkade is.

”Het lichaam en de geest zijn immers toch één” (holisme). Daarom, concludeerde hij, is de hele systeemopbouw van de spiertesten van Goodheart een uitstekend middel om de verstoorde jin-jang -verhoudingen op te zoeken. Daarna is het d.m.v. acupressuur en aanverwante technieken mogelijk de jin-jang -balans weer te herstellen, en de patiënt door middel van voedings- en dieetvoorschriften verder in de wereld van tao te leiden. Aanpak van blokkades gebeurt door middel van ‘Emotionele Stress Release’ (ESR). De spieren zouden zo verbindingen hebben met één van de twaalf hoofdmeridianen, zodat alle spieren gekoppeld zijn aan een hoofdmeridiaan en daardoor ook aan een orgaansysteem. Als een spier ’sterk’ is, d.w.z. voldoende weerstand biedt als ze wordt aangevallen, dan beweert Thie dat ’dus’ de corresponderende meridiaan genoeg doorstroming van chi - geestelijke energie - geeft. Is een spier zwak en trillerig tijdens weerstand, dan betekent dat dat men de chi-stroom van de langslopende meridiaan d.m.v. massagetechnieken, acupressuur, zenuwlymfemassage of zenuwvatmassage moet stimuleren. Hoewel het woord ‘spiertest’ dit suggereert, heeft het niets te maken met het testen van spierkracht, zoals in de fysiotherapie of manuele therapie. Alle voorwaarden die nodig zijn voor een objectieve meting zoals lokalisatie, rekening houden met neurofysiologische bewegingsketens etc. worden overboord gezet. Daarentegen worden subjectiviteit en intuïtie juist aangemoedigd bij het ‘spiertesten’. Men meet dus niet de kracht of lengte of objectieve parameters van de spier, maar stelt zich intuïtief open voor ’energieën’! (zie ook toepassingen in de edukinesiologie van Paul E. Dennison).

**Emotional Stress Release (ESR)**

Ruud van de Ven beschrijft in zijn boek ‘Genezing uit het oosten?’ over de ESR-therapie. In deze therapie richt de psychische kinesioloog zich op de zogenaamde ‘Emotional Stress Release’-punten die bij sommige mensen als twee kleine bulten op het voorhoofd zichtbaar zouden zijn. De cliënt krijgt de opdracht zich een situatie voor te stellen die spanning oproept, terwijl de therapeut zijn vingers op het ESR-punt plaatst. In de vingertoppen kunnen pulsen gevoeld worden die geleidelijk samenvloeien en synchroon worden als teken dat de behandeling geslaagd is. Om het onderbewuste te herprogrammeren wordt de ‘Temporale Tap Techniek’ (TTT) toegepast, een oude energetische techniek (zachtjes kloppen tegen het slaapbeen van de schedel) die bijzonder effectief zou zijn bij het verbreken van oude gewoonten en emotionele reacties om deze om te zetten in nieuwe gewoonten en emotionele reacties. Psychische kinesiologie zou werken op de acht wondermeridianen die een relatie zouden hebben met hormonale functies en het reguleren van het energieniveau in de orgaanmeridianen.

**Thought Field Therapy (TFT)**

In 1980 behandelde de Amerikaanse klinisch psycholoog Roger Callahan een patiënte met watervrees. Iedere keer als ze geconfronteerd werd met water, kreeg ze een onaangenaam gevoel in haar maag. Callahan bedacht dat volgens de acupunctuurleer de maagmeridiaan begint onder de ogen. Toen de patiënte met twee vingers op het punt net onder haar ogen tikte verdween haar angst als bij toverslag! Callahan gaf de theorieën van Goodheart en Thie een psychologische draai door aan te nemen dat emotionele problemen te wijten zijn aan de verstoring van het subtiele energiesysteem. Callahan noemde zijn behandeling ’Thought Field Therapy’ omdat hij dacht dat wanneer een persoon nadenkt over een ervaring of gedachte in verband met een emotioneel probleem, er een blokkade ontstaat op een 'gedachtenveld’. Alle negatieve en disfunctionele emoties worden opgewekt door *‘perturbations*’ (stoorbronnen) in een bepaald gedachtenveld. Een dergelijk gedachtenveld is het subtiele energieveld waarop je je afstemt wanneer je aan een specifiek probleem denkt. Dit activeert de *perturbations*, die neurochemische, hormonale en cognitieve processen in de hersenen aansturen, waardoor je negatieve emoties ervaart. Het probleem zit dus niet tussen de oren, maar in een energieveld (!). Callahan stelde dat elke verstoring overeenkomt met een meridiaanpunt op het lichaam.

Om de emotionele crisis te elimineren, moet, zei hij, een precieze volgorde van de meridiaanpunten worden beklopt. Hij geloofde dat tikken de chi-stroom deblokkeert of in balans brengt.Emotionele blokkades worden opgeheven door op meridianen te tikken. Zo zou er ‘energie’ toegevoerd worden die de subtiele levensenergieën en gedachtevelden kunnen beïnvloeden. Callahan ontwikkelde voor elk probleem een zogenaamd ‘algoritme’ dat aangeeft op welke punten geklopt of gewreven moet worden. Callahan beweert dat hij een grote verscheidenheid van psychologische problemen kan genezen waaronder posttraumatische stress-stoornis, depressie, angst, verslaving. Een typische behandelingssessie duurt tot vijftien minuten en wordt niet herhaald. Callahan heeft ook verklaard dat TFT lichamelijke problemen, waaronder atriumfibrilleren, kan genezen. In 1985, in zijn eerste boek over TFT, schreef hij dat specifieke fobieën kunnen worden genezen in slechts vijf minuten. Callahan beweert ook dat zijn meest geavanceerde niveau, Voice Technology (VT) via de telefoon met behulp van een niet nader genoemde ’technologie’ kan worden uitgevoerd. Training voor de gevorderde VT wordt verzorgd door Callahan. De vergoeding voor deze training bedraagt $ 100.000, aldus de website van Callahan. Stagiaires moeten een geheimhoudingsovereenkomst tekenen om niet de geheime handel achter VT te openbaren. Veel onderzoeken hebben uitgewezen dat, als er al een verbetering van angstklachten is, dit niet komt door het tikken op de meridianen, maar hooguit door technieken waarvan andere therapieën ook gebruik maken zoals exposure, zich blootstellen aan angst.

Emotionally Freedom techniques (EFT)

Zoals in de inleiding gemeld werd, is deze methode ontwikkeld door Gary Craig, een NLP-master en makelaar met een civieltechnische achtergrond. Hij benadrukte zelf dat hij niet over medische of psychotherapeutische kwalificaties beschikte. EFT is een van de Thought Field Therapy (TFT) (1993) afgeleide vereenvoudiging, en is door iedereen meteen toe te passen door de algemene instructies op te volgen. De handleiding kan gratis van internet worden gehaald. Er was geen diagnose nodig, want de behandeling was voor iedereen gelijk: voor de zekerheid moesten alle meridianen worden geklopt. Dat werkte volgens Graig net zo goed als TFT. En hij kon het weten, want hij was de eerste die door Callahan in de Voice Technology van TFT was geschoold. Hij was tot de ontdekking gekomen dat de ingewikkelde algoritmes niet nodig waren. In de Wikipedia wordt de techniek van Emotional Freedom Techniques als volgt beschreven:

“Een techniek die toegepast wordt om o.a. trauma’s, fobieën, lichamelijk of psychosomatische klachten (hoofdpijn, migraine, rugpijn,) en verslavingen te behandelen. Het doel van de techniek is desensitatie, 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)(SUD = Subjective Units of Disturbance**)**.
* 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 neurlolymfatisch-reflexpunt uit de toegepaste kinesiologie) 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 zintuiglijke 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” (einde Wikipedia-citaat).

EFT gaat er dus van uit dat emoties waarvan iemand last heeft het gevolg zijn van een verstoring in het energiesysteem van het lichaam in de 20 meridianen. Zodra de verstoring is opgeheven is de emotie verdwenen. Iemand weet nog wel wat er gebeurd is maar de emotionele lading zou weg zijn. Eerst wordt contact gelegd met het gevoel, de negatieve emotie of herinnering of angst, daarna volgt het uitspreken van een specifieke opzetzin en begint het bekloppen van de acupunctuurpunten in de meridianen. Hiermee zouden de blokkades opgeheven worden en de energie (chi) in het lichaam weer gaan stromen waarmee de klacht verholpen of verminderd wordt. De affirmatietechniek, het uitspreken van positieve statements is in de letterlijke betekenis: bekrachtiging, bevestiging en herhaalde zelfsuggestie. Het is ook een begrip wat in het hindoeïsme gebruikt wordt bij angst. Men moet dan zichzelf met de volgende zin steeds bevestigen: “Ik ben in ieder opzicht een geheel vol van moed, zelfvertrouwen, kracht en innerlijk licht”. Positieve affirmatie en creatieve visualisering zijn de twee meest bekende vormen waarmee het denkproces wordt omgeturnd in de occulte technieken. Bijbels gezien probeert het de identiteit van ‘de oude mens’ te versterken in plaats van de identiteit in Christus.

**Verklaring van de energie-psychologie**

De energiepsychologie-verklaring vereist de aanname van het energieparadigma. Volgens Gary Craig, de grondlegger van deze techniek, is de oorzaak van elke negatieve emotie een verstoring in het (lichaams-)energieveld. Een emotie is een verstoring is in het energiesysteem, waarbij de meridianen als buizen werken. Het wrijven en het zinnetje opent de buis, en het kloppen verwijdert de verstoring, aldus deze theorie. Volgens de beoefenaars van de energiepsychologie is een grondbeginsel van de energiepsychologie om direct aan te grijpen in de basale gevoelens en emoties - lees de amygdala - (in het onderbewustzijn): gedrag wordt veroorzaakt door een gevoel of emotie die er onder zit. Verander het gevoel of de emotie, en het gedrag verandert. Dit staat tegenover de grondgedachte van de cognitieve gedragstheorie die via het veranderen van de cognities - lees neo-cortex - probeert het gevoel te veranderen. In de cognitieve gedragstherapie analyseer je problemen - neocortex -, en bedenk je een strategie. Het aantal verbindingen die van de amygdala naar de neocortex toe gaan is vele malen groter dan andersom. EFT richt zich op het behandelen van de beleving of het voelen van een probleem.

**Pseudowetenschap**

Ondanks de buitengewone beweringen van het tegendeel, worden EFT en TFT niet ondersteund door wetenschappelijk bewijs. De theoretische basis is gebaseerd op niet-ondersteunde concepten, waaronder de Chinese filosofie van chi en toegepaste kinesiologie. Veel van de praktijken van de EFT-voorstanders zijn veel meer bezig met pseudowetenschap dan wetenschap. Inmiddels zijn er genoeg kritische wetenschappelijke onderzoeken over EFT en TFT (zie noten)

Englebretsen wijst op de alarmerende integratie van de postmoderne houding die momenteel doordringt in de geestelijke gezondheidszorg. Dit wordt geïllustreerd doordat men eerder bereid is meer waarde te hechten aan overtuigende anekdotische verhalen dan aan gecontroleerde empirische gegevens. Deze postmoderne mentaliteit bevordert het idee dat alle waarheid relatief is en contextueel; wetenschap is slechts een van de vele manieren van denken, die elk evenveel bestaansrecht hebben. Een dergelijke houding maakt de geestelijke gezondheidszorg een vruchtbare voedingsbodem voor pseudowetenschappelijke therapieën zoals TFT en EFT en zijn derivaten. Gezonde scepsis is nodig bij de buitengewone beweringen en, zoals vaak het geval is, kiezen veel geestelijke gezondheidszorgclinici ervoor om de feiten te negeren ten gunste van de wonderbaarlijke mogelijkheden. Dat EFT in sommige situaties naast de mogelijk geestelijke bezwaren die we hierna benoemen kan ‘helpen’ wordt meer verklaard door het feit dat EFT een imagined exposure en een ontspanningstechniek is. Verder wordt de theorie van de duale aandacht (pattern interrupt) genoemd, dit is het tegelijkertijd een gevoel oproepen en een verstoring teweeg brengen. De Utrechtse hoogleraar Marcel van den Hout deed onderzoek waaruit blijkt dat angstige herinneringsbeelden of toekomstverwachtingen minder helder worden ervaren en ook minder emoties oproepen wanneer men gelijktijdig iets anders doet. Dat komt doordat beide activiteiten het werkgeheugen, dat maar een beperkte capaciteit heeft, belasten. Het effect kan doorwerken nadat men de oefening meermaals heeft uitgevoerd; de patiënt heeft dan misschien door ervaring geleerd dat de angstbeelden wel meevallen. Het is ook mogelijk dat de angstige herinneringen door de oefening veranderen en met wat meer distantie opnieuw worden vastgelegd (Engelhart et al, 2010). Tot slot spreken sceptici ook over een methode die berust op afleiding en placebowerking.

**Bijbelse toetsing**

Vanuit een bijbels standpunt bekeken is EFT één van de vele behandelwijzen die uitgaan van een oosterse spiritualiteit. Het heeft een primitief magisch wereldbeeld waarvan volgens Rob Matzken in zijn New Age handboek vier zaken overeenkomen, namelijk:

* “Mens en kosmos worden door een universele levensenergie doorstroomd.
* De macrokosmos komt overeen met de microkosmos. Het lot van de mensen spiegelt zich af in de macrokosmos van de sterren, de gezondheid spiegelt zich af in de microkosmos van de mens.
* Ziekte ontstaat door een verstoring van evenwicht van energie, of door storende zones of stoffen die de vrije stroom van energie belemmeren.
* Genezing is het herstel van de harmonie met de kosmos. Dit gebeurt door het reguleren van de stroom van levensenergie van de patiënt in de microkosmos”.

In feite maakt EFT gebruik van een syncretistisch, pantheïstisch, taoïstisch wereld- en mensbeeld. Men denkt via de zogenaamde meridiaan punten de kosmische levenskracht chi te beïnvloeden. Bovendien wordt er een ‘toverslag’ gemaakt doordat men het begrip chi, wat in het taoïsme voor onzichtbare en onmeetbare geesteskracht staat, via het toverwoord energie vertaald in emoties. Bestaan er dan geen geestelijke krachten? Zeker wel, God Zelf is de bron van alle krachten, maar de Bijbel geeft ook duidelijk aan dat er demonen zijn die van kwade wil zijn en geestelijke krachten ten nadele van de mens gebruiken. Geestelijke krachten kunnen in die zin niet neutraal aangewend worden. Vergelijk Simon de tovenaar in Hand. 8:10. In de Bijbel wordt met het begrip kosmos de gevallen wereld bedoeld. De schepping is sinds de zondeval vervloekt en de boze geesten, of gevallen engelen, heersen, aangevoerd door de overste van deze wereld (Joh. 12:31, 14:30, 16:11). De gehele kosmos ligt in het boze (1 Joh. 5:19). ‘Behulpzame’ gevallen engelen doen zich voor als engelen des lichts (2 Kor. 11:14) en willen mensen graag wijsmaken dat ze god zijn en dat alles god is (jin-jang). Oosterse geneeskunde en afgeleide psychologische powertherapieën wortelen niet in de natuurwetenschap maar in de filosofie, de religie, de spiritualiteit. Degenen die behandeld worden met kosmische energetische therapieën ondergaan dramatische veranderingen van hun paradigma. Ze gaan heel duidelijk de oosterse richting op en ondergaan occulte invloeden, leren een andere ‘Jezus’ kennen en een andere geest of kracht en een ander evangelie, maar dan zonder het kruis van Christus (Ruud van de Ven). Als we in een bijbelse concordantie het begrip geestelijke kracht zoeken komen we tot geheel andere inhoud en middelen:

* Een Christen kent geen oerkracht of oer energie, maar onze enige kracht is Jezus Christus (Hab. 3:19, Psalm 28:7, Deut. 8:18, Ex. 15:2, Op. 5:13, 2 Petr. 1:3, 1 Petr. 3:22, 1 Tim. 1:12, Fil. 4:13, 1 Kor. 1:24, 2 Kor. 12: 9. Ef. 3:16, Ef. 4:16).
* Een niet-christen wordt blindelings door een andere kracht en geest gedreven (1 Kor. 12:2, Kol 2:20-23, Kol. 3:1-3.
* Bijbelse geestelijke krachten zijn niet de geesteskrachten van Tao, maar:  
  gebeden (Jac.5:16), de Heilige Geest (1Thess.1:5, Luk. 4:14), hetEvangelie (1 Kor. 1:18, Rom. 1:16).  
  Vergelijk ook in de Bijbel: heiliging, waardige levenswandel en vullen met de Heilige Geest. Niet de Tao -geest of energie maakt gezond, maar de Heilige Geest is het die levend maakt: Joh. 6:63, 1 Kor. 12:11, 2 Kor. 3:17, Gal. 5:16, 1 Joh. 5:6.

Dooft de Geest niet uit, veracht de profetieën niet, maar toetst alles en behoudt het goede. Onthoudt u van alle soort van kwaad. En Hij, de God des vredes, heilige u geheel en al, en geheel uw geest, ziel en lichaam moge bij de komst van onze Here Jezus Christus blijken in alle delen onberispelijk bewaard te blijven. Die u roept, is getrouw; Hij zal het ook doen (1Tess. 5:19-23).

© Gerard Feller, augustus 2013.

Bijbelse weerlegging

* Feller, Gerard, *Tovenaars van de 20/21ste eeuw*, Gideon. (niet meer verkrijgbaar; wel zijn enige relevante artikelen nog beschikbaar op de website van Promise.
* Feller, Gerard, *Tussen waan en werkelijkheid*, 2011.
* Ven, R.van de, *Genezing uit het oosten?* Uitg. Voorhoeve Utrecht, 2011.
* Matzken, R.H., *New Age handboek.* Buijten & Schipperheijn, Amsterdam, 1991.

Wetenschappelijke weerlegging

* Swenson, D.X., *Thought Field Therapy: Still searching for the quick fix*. [**Skeptic**](http://www.skeptic.com/)7(4): 60-65, 1999.
* Englebretsen, G. *The filling of scholarly vacuums*. [***Skeptical Inquirer* 21(4)**](http://www.csicop.org/si/9707/): 57-59, 1995.
* Sakai, C. et al., Thought Field Therapy clinical applications: Utilization in an HMO in behavioral medicine and behavioral health services. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 1215-1227, 2001.
* [**"Can We Really Tap Our Problems Away?"**](http://www.csicop.org/si/show/can_we_really_tap_our_problems_away_a_critical_analysis_of_thought_field_th/)(Kritische beschouwing over Thought Field Therapy en Emotional Freedom Techniques), Brandon A. Gaudiano en James D. Herbert, Ph.D. Skeptical Inquirer magazine, Volume 24 nummer 4, juli/augustus 2000.
* Naninga, Rob, *Postacademische Tovertherapie*, Skepter 18 (1), 2005 en *Klop je problemen weg,* Skepter 23 (1), 2010.
* Engelhard, Iris M., Marcel A. van den Hout et al. . Eye movements reduce vividness and emotionality of ‘flashforwards’. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 442-447, 2010.
* Lilienfeld, S.O., and J.M. Lohr.. Thought Field Therapy practitioners and educators sanctioned. [***Skeptical Inquirer* 24(2)**](http://www.csicop.org/si/2000-03/): 5, 2000.