

EFT uitgebreide versie met protocol

Doel van de opdracht;

- *Leren te communiceren vanuit je gevoel om zo meer verbinding te ervaren.*
- *Je leert emoties te delen om zo wederzijds tot begrip en erkenning te komen.*

EFT= Emotionally Focused Therapy. Kortgezegd ligt de nadruk op het delen van emoties. Emoties bevinden zich in ons middengebied; dus tussen onze nek tot en met ons bekkengebied. Het hoofd heeft er dus weinig mee te maken. Daar ervaar je hoogstens druk bij boosheid, maar de rest gebeurt voornamelijk in je romp.

Echter probeert ons hoofd / onze mind zich er wel mee te bemoeien. Hij identificeert zich namelijk graag met emoties (met alles eigenlijk). Hij zegt dan: 'Ik BEN boos'. Daarmee is het af. Soms wil het hoofd ook nog een oplossing aandragen over hoe de emotie z.s.m. weg te krijgen of legt hij uit waardoor het is ontstaan in de hoop er daardoor dan verder niks mee te hoeven. Emoties zijn er echter alleen maar om gevoeld te worden en dus niet om ze te analyseren.

Waar let je op bij EFT?

1. Deel altijd vanuit een **IK- boodschap**.
2. **Geen A**nnames (dus) **Luister Goed- Let op de GALG, daarmee gaat het mis!**
Je weet niet altijd precies wat jouw partner denkt of gaat zeggen ook al ken je elkaar al jaren.
3. Benoem altijd het **verlangen achter het verwijt**.
Zeg i.p.v. 'Jij hebt nooit tijd voor mij!' '*Ik verlang ernaar om meer tijd met je door te brengen*'.
4. **Onthoud! Een ander kan jou geen gevoel geven.** Je partner raakt slechts iets in jou aan. Dat wat gezegd wordt wat jou kwetst, is dan een trigger voor jou. Het gevolg is, dat een pijnpunt dat al in jou aanwezig is, wakker wordt gemaakt waardoor je een gevoel krijgt. Je wordt geraakt en daarmee dus emotioneel. Er kunnen verschillende emoties /gevoelens zijn die dan omhoog komen; gevoelens van afwijzing, boosheid, ongezien voelen, veroordeeld worden enz. Het pijnpunt met de daarbij horende emotie noemen we ook wel een pijnlichaam.
5. **Verbinding met je lijf is bij EFT van groot belang.** Elke gevoel ervaar je in je lijf. Je kunt waarnemen hoe je lijf reageert en zo herken je je eigen emotie. Lichaamsbewustzijn speelt hierbij een grote rol. Bodyscans helpen je dit bewustzijn te versterken. Hierdoor zal je sneller en makkelijker opmerken welke kleine signalen je lijf jou geeft.
6. **Deel om de beurt** welke emotie er in je leeft. Neem echt 100% eerst de tijd voor de een en dan voor de ander. Als je dit niet doet, kan het erg ingewikkeld worden met al die gevoelens.

Hoe ruzie ontstaat

Soms zit je in een communicatiepatroon, dat inhoudelijk niet effectief is en ook nog eens gepaard gaat met hard praten, schreeuwen of zelfs fysiek geweld. Of jullie geven uiteindelijk op om elkaar nog



te willen begrijpen en vervallen uiteindelijk in zwijgen of vluchten. In beide gevallen is er geen verbinding meer. Echt luisteren is meestal niet aan de orde. Terwijl verbinding juist gaat over elkaar ontvangen. Verbinding en het hoofd gaan dan ook niet samen.

Oorzaken van bovenstaande soorten communicatie zijn;

1. Je onbegrepen voelen.
2. De ander niet begrijpen.
3. Het moe zijn van het communiceren zelf.
4. De tijd niet krijgen of nemen om na te denken voordat je reageert.
5. Jouw verstand en jouw emoties liggen niet op één lijn et cetera.

Van hoofd naar hart voor verbinding.

Je wilt het liefst elkaar begrijpen, maar jullie mind (je hoofd) wil vooral **zelf eerst** begrepen, gezien, gehoord en bevestigd worden. Daardoor ontstaat **strijd**. De wedstrijd gaat erover wie van jullie als eerste deze bevestiging krijgt. Dat heet ruzie.

Dan zijn onze ego's actief en deze tonen vaak *secundaire* emoties. Die zijn vaak ter bescherming van de meer kwetsbare essentiële *primaire* emoties.

Secundaire emoties

- Liggen over primaire emoties.
- Ze ontstaan als een primaire emotie wordt onderdrukt .
- Duren daardoor ook langer.
- Horen vaak bij een ego.
- Ontstaan als een primaire emotie wordt onderdrukt, ontkend of gerationaliseerd. Hierdoor ontstaat een blokkade als gevolg van het niet willen voelen die wordt afgedekt met een sterkere emotie ter bescherming.

Primaire emoties

- Zeggen iets over de kern van de pijn.
- Zijn vaak korter (10 sec- 2 min.) en heftiger.
- Zijn verbonden aan een gebeurtenis of wond.
- Ze maken je schoon van binnen.

Verbinding kan alleen ontstaan vanuit ons hart!

Als de emoties toch hoog oplopen???

Om te beginnen; spreek een codewoord af dat jullie inzetten als één van jullie aanvoelt, dat de communicatie de verkeerde kant dreigt uit te gaan. Bijvoorbeeld **break-time**.

Vanaf dat moment geef je elkaar extra de tijd om binnen te laten komen wat de één zegt of staak je het gesprek om af te koelen.



Release & Connect
Instituut voor relatietherapie &
persoonlijke ontwikkeling

Weglopen en je even terugtrekken om voor jezelf eerst de scherpe randjes van de emotie af te halen (door deze even in alle heftigheid gewoon te voelen zonder te projecteren) is soms geen slecht idee. **Kom pas terug als je echt bereid en in staat bent om te delen vanuit je gevoel.**

En dan dagelijks oefenen

Om de EFT techniek goed eigen te maken, is het zeer aan te raden om dit dagelijks te oefenen. Bijvoorbeeld aan het eind van elke dag als je deelt wat je hebt beleefd. Je mag het ook met fijne emoties oefenen. Als emoties echt hoog oplopen is het niet het moment om te oefenen. Dan las je de break/time out in en kom je er later op terug om daarna alsnog de EFT te doen. Daarvoor moet je dus **herhalen, herhalen, herhalen.**

In het kort

1. **De zender** deelt een emotie waarmee hij zit, als gevolg van het gedrag of de manier van communiceren van de partner. *Als jij op je telefoon kijkt terwijl ik met je praat, voel ik mij niet gezien en gehoord.*
2. **De ontvanger** reageert op het gevoel van de partner (ontvang het gevoel). *Wat ontzettend naar, dat je dat zo voelt. Dat was ook écht mijn intentie niet.* Ook mag de ontvanger nu doorvragen indien nodig.
3. **De zender** mag reageren op hoe het gevoel ontvangen is door de ontvanger. *Dank je, fijn dat je zo reageert.*
4. **De zender** mag nu ook een verlangen zenden. *Ik zou het fijn vinden, als je mij de volgende keer blijft aankijken tijdens een gesprek.*
5. **De ontvanger** reageert op het verlangen en past ook verwachtingsmanagement toe. *Ik zal er echt op letten. Ik vind het echter soms wel lastig om mijn telefoon te negeren. Als ik toch weer een keer de mist inga. Wil je dat dan a.u.b. rustig benoemen?*
6. **De zender** reageert op hoe het verlangen ontvangen is. *Dank je lief. Fijn dat je erop gaat letten en ik zal proberen het rustig te benoemen als het per ongeluk toch nog een keer voorvalt.*

A = zendt



Release & Connect
Instituut voor relatietherapie &
persoonlijke ontwikkeling

A kan twee dingen zenden / delen; een gevoel of een verlangen.

B luistert naar **A** en focust op zijn eigen lijf en probeert op te merken welke emoties en of gedachten er opkomen als reactie op wat **A** zendt. Schrijf deze emoties even op. Jij mag straks delen!

1) Delen van een gevoel dat je hebt.

> Als jijzegt of doet, krijg ik het gevoel dat ik (vul hier in wat je voelt, bijvoorbeeld; gekwetst, klein, dom, aangevallen, boos, niet serieus genomen, niet gezien worden, angstig, onzeker, klein).

2) Delen van een verlangen of een behoefte uitspreken.

> Ik zou het fijn vinden als we.....

> Ik heb de behoefte om.....

> Ik verlang ernaar om meer.....

Bijvoorbeeld;

> Ik zou het fijn vinden als wij elkaar aankijken als we met elkaar praten. Dan voel ik dat je echt luistert en daardoor voel ik mij serieus genomen.

> Ik heb de behoefte om eerst even tijd alleen door te brengen voordat wij met elkaar de dag doornemen, zodat ik tot rust kan komen omdat ik mij overprikkeld voel.

> Ik verlang ernaar meer kwalitatief tijd samen door te brengen. Doordat je nu veel werkt mis ik dat en voel ik mij alleen.

Nu mag B ontvangen. B kan op 4 manieren ontvangen van het gedeelde;

1) Ontvangen, ondanks dat je er zelf niet direct iets bij voelt.

- Bedankt voor het delen.
- Wat ontzettend vervelend voor je.
- Dat is niet leuk voor je, om je zo te voelen.
- Ik zie dat het je verdrietig/boos/van streek maakt.

2) Ontvangen, maar dan wel met jouw gevoel erbij.

- Het raakt mij dit te horen.
- Het maakt mij heel verdrietig .
- Ik kan mij wel voorstellen wat jij voelt.
- Ik zou willen dat je je anders voelde.
- Ik snap nu dat jij je zo voelt.
- Mijn gedrag was ook niet leuk.
- Ik reageerde uit emotie. Het spijt mij. Ik wil niet dat jij je zo voelt (later samen ingaan op jouw gevoel).

3) Ontvangen en jouw intentie delen wat er achter jouw gedrag zit.

- Mijn bedoeling was goed.
- Ik had niet de intentie jou met dit gevoel achter te laten.
- Ik snap dat mijn gedrag dit in jou heeft aangeraakt. Mijn intentie is niet geweest jou bewust pijn te doen.
- De gedachte erachter bij mij was.....

4) Doorvragen om zo meer informatie te vergaren.

- Zou je mij meer willen vertellen over jouw gevoel? Ik wil je graag begrijpen



Voorbeelden voor doorvragen B;

- 1) Kan je het gevoel beschrijven?
- 2) Welke neiging krijg je hierdoor?
- 3) Heb je dit eerder gevoeld?
- 4) Wanneer was dat?
- 5) Hoe oud voel je je bij deze emotie?(een kind/puber volwassenen).
- 6) Welke gedachten komen er bij je op als je dit voelt?
- 7) Wat doet dat dan weer met je?
- 8) Wat heeft dat gekwetste deel in jou nu nodig?
- 9) Hoe ziet dat er concreet uit?
- 10) Wat heb je van mij nodig? (als dit niet past voor de ontvanger vraag dan door).
- 11) Hoe kan ik dit nog meer eventueel op een andere manier doen?

NB. Als reageren moeilijk is door onbegrip, benoem dit dan ook! Delen is kwetsbaarheid tonen en dus scheidt het verbinding. 'Het geeft mij een machteloos gevoel, omdat ik niet weet wat ik nu kan doen of zeggen.' 'Ik vind het erg lastig omdat ik niet precies weet wat ik voel of wat ik nu moet zeggen'.

A geeft antwoord op het doorvragen van B

- 1) Het voelt angstig en ik voel paniek.
- 2) Ik krijg de neiging om te schreeuwen.
- 3) Toen ik klein was vroeger thuis.
- 4) Als mijn moeder weg was.
- 5) Ik voel mij 6 jaar en bang en boos net als toen.
- 6) Ik dacht dat ik er toch niet toe deed. Door mijn gedachten verergert dit gevoel alleen maar.
- 7) Dat denk ik ook als jij zo nonchalant doet.
- 8) Geef voorbeelden van woorden of daden die jou helpen je pijnlichaam (lees innerlijk kind) gerust te stellen.
- 9) Ik word rustig als je alleen luistert en mijn hand vasthoudt.
- 10) Ik zou het fijn vinden als je mij af en toe eraan helpt herinneren dat jij niet mijn moeder bent en ik er wel toe doe voor jou (Van de 5 talen van de liefde is dit de eerste taal).



A reageert op B na het ontvangen of doorvragen

- 1) Ik ben blij dat je mij nu echt hoort.
- 2) Ik voel mij hierdoor meer gezien.
- 3) Nu ik jouw intentie hoor, voelt het anders.
Ik zal je vertellen hoe ik de communicatie zelf prettiger zou vinden (dit kan weer een begin bij stap 1 zijn).
- 4) Bedankt voor je oprechte aandacht. Nu hebben we het samen gedaan. Dat voelt fijn. Nu voel je heel dichtbij.
Nu mag jij iets delen.

>>>>>Ga naar stap 1 van A en wissel van rol.

