

OP WEG NAAR INNERLIJKE RUST

Door: Ruth Mark-Roland en Mirjam Oomens-Spadon
Beeld: Wim Brinkman en eigen beeld

Wat moet je, wanneer de emoties over kanker je boven het hoofd dreigen te groeien? Kanker doet immers van alles met je, emotioneel minstens zoveel als lichamelijk. Olijf-vrijwilliger Mirjam (50) zocht hulp bij het vinden en aangaan van haar angst, rouw, onzekerheid en verdriet en vond deze hulp in EFT Tapping.

Acupunctuurpunten

EFT staat voor Emotional Freedom Technique (Emotionele Vrijheidstechniek). Bij EFT, ook wel 'tapping' genoemd, tik je op acupunctuurpunten op het gezicht en de romp, terwijl de emoties die de persoon ervaart onder woorden worden gebracht. Dat gebeurt door ze hardop uit te spreken. Je kunt EFT zelf doen of werken met een getrainde begeleider. Mirjam: 'Wanneer ik over tapping vertel, vragen mensen vaak hoe ik daarbij ben gekomen. Ongeveer drie jaar voordat bij mij kanker werd ontdekt, bleek ik een ooglidontsteking te hebben. De symptomen waren niet alleen droge ogen, maar ik verloor ook bijna al mijn wimpers. Opeens mocht ik geen make-up meer op en ook geen contactlenzen dragen. Ik was niet blij. Elke dag telde ik het aantal uitgevallen wimpers. Tot ik er zo ongelukkig van werd dat ik 'iets' zocht om innerlijke rust te vinden, ook al vielen die stomme wimpers uit en moest ik voortaan met een bril op mijn neus de wereld trotseren. Ik ging online zoeken en vond al snel veel wetenschappelijk bewijs voor de werking van EFT tapping. Studies laten enorme dalingen van de stresshormonen cortisol en adrenaline zien na slechts enkele minuten tappen. Ik vond

een gratis app van The Tapping Solution en ging daarmee aan de slag. Het werkte heel goed. Steeds wanneer ik angst voelde opkomen, deed ik een sessie en voelde de angst afnemen. Ik nam een abonnement en ontdekte ook andere tappingsessies, voor meer vreugde en blijdschap, maar ook om beter te slapen en om boosheid te verminderen. Ik werd stabiel dan ik voor de ooglidontsteking was, voelde me sterker en ervoer meer innerlijke rust.'

Een verzoek om hulp

In 2021 kregen zowel Mirjam, alsook haar man Roberto te horen dat ze uitgezaaide kanker hadden. Hun definitieve



Mirjam

diagnose kregen ze op dezelfde dag, 11 mei. Mirjam werd met eierstokkanker stadium 3C nog behandeld, maar voor Roberto kon men niks meer doen. Hij overleed nog geen maand later aan de gevolgen van alvleesklierkanker, drie dagen voordat Mirjam haar debulking operatie kreeg. Op de vijfde dag na de operatie zat ze in een rolstoel bij zijn uitvaart. Eenmaal thuis waren de emoties zo heftig dat de Tapping Solution app niet meer toereikend was. 'Er is ook een tapping Face-bookgroep waarin ik een oproep plaatste', zegt Mirjam. 'Ik vroeg wie er een idee had welk type tappingsessies mij in mijn situatie zouden kunnen helpen. Ruth las mijn bericht.' Ruth: 'Ik herinner me dat het een heel kort bericht was. Ze schreef over het recente verlies van haar man en hoe ze zelf een kankerbehandeling onderging. Ik lees veel verhalen op Facebook waarin om hulp wordt gevraagd, maar iets diepgaands in Mirjams bericht raakte mij. Ik voelde haar verdriet, wanhoop en angst. Gedurende de dag bleef ik aan haar denken. Ik kon me niet voorstellen wat deze vrouw moest doormaken, ze balanceerde letterlijk tussen leven en dood. Hoe kon ze om het verlies van haar geliefde rouwen terwijl ze zich inspande om in leven te blijven?'

Ruth, opgeleid in psychoanalytische en existentiële therapie, gebruikt tapping als integraal onderdeel van haar behandelingen. Zij deed Mirjam het aanbod om een gesprek te hebben via Zoom. 'Mijn eerste vraag was: Hoe sta je elke ochtend op?', aldus Ruth. 'Mirjams zeer pragmatische antwoord was: Ik moet mijn kat Waus eten geven en naar buiten laten, dus ik moet wel opstaan. We spraken over hoe ze zich voelde en wat ertoe had geleid dat ze hulp vroeg. Ik reageerde door aan te bieden twee keer per week met haar te werken, omdat ik voelde dat ze de steun nodig had en een plek waar ze echt gehoord werd.'

'TAPPING GEEFT
EEN STEM AAN
ALLE ONUIT-
GESPROKEN
GEVOELEN
DIE WE MOEILIK
MET IEMAND
ANDERS KUNNEN
DELEN.'

De kracht van EFT

Volgens Ruth ligt de kracht van EFT vooral in het bewust maken van het onbewuste. 'Psychotherapie of gesprekstherapie is gewoonlijk een cognitieve uitwisseling. Een cliënt gebruikt woorden om het leed dat zij ervaart over te brengen en verwoordt vaak niet hoe het voelt in het lichaam. Angst is bijvoorbeeld een gevoelde sensatie in het lichaam. Dit kan zich uiten in lichamelijke symptomen zoals hartkloppingen, misselijkheid en versnelde ademhaling. In conventionele psychotherapie worden de lichamelijke manifestaties van angst en stress normaal gesproken niet onderzocht. Begeleiding door de therapeut met tapping betekent dat alle dingen die je nooit zou durven zeggen, omdat je bang bent voor veroordeling, of omdat je bang bent dat je therapeut denkt dat je gek bent, eindelijk worden gezegd in een veilige en beheerste omgeving. Als mens is onze grootste drijfveer een veilig gevoel. Tapping geeft een stem aan alle onuitgesproken gevoelens die we moeilijk met iemand anders kunnen delen.'

Mirjam beaamt dit volmondig. 'Wat ik zo fijn vind aan het werken met Ruth, is dat ik heel onsamenhangend mijn verhaal kan vertellen. Vervolgens zegt zij: 'Shall we tap on that?' en verwoordt zij voor mij precies wat me dwars zit. Soms weet ze zelfs beter dan ik welke emoties ik ervaar, dan heb ik een aha-erlebnis