

# Zo blijf je blij met je leven



Gabrielle Rutten, arts, master practitioner NLP, Novet gecertificeerd EFT behandelaar. Ze runt een eigen EFT-praktijk onder de naam Actrom in Amsterdam en Rijswijk.

## Drie minuten per bed

Als Gabrielle klaar is met haar studie geneeskunde, gaat ze aan de slag in het AMC. 'Ook ik liep er braaf rond op de afdeling: witte jas aan, stethoscoop om m'n nek.' Maar ze knapt er volledig op af. 'Ik vond het ziekenhuis een slecht georganiseerde, ake-lige instelling. Liep de godganse dag achter foto's en uitslagen aan, moest m'n visites draaien, maar ik had niet het gevoel met mensen om te gaan. En dat was nou juist wat ik wilde. Drie minuten aan een bed, en dan weer door naar de volgende. Dat gaat helemaal nergens over en 't beviel me van geen kanten. En dan die mensen die ziek zijn en zich volledig overleveren aan hun dokter die hen beter moet maken, ik ben daar geen voorstander van.' Al tijdens de studie verbaast ze zich: het kan toch niet waar zijn, dat je hier alleen maar leert dat als je er een pil in stopt of er iets uitsnijdt, dat 't dan okay is!

## Terug in Nederland

Ze krijgt steeds meer vragen. Gabrielle ervaart hoe de westerse geneeskunde vooral is gericht op acute 'mankementen', maar waar blijft het antwoord op chronische ziektes? Wat is de échte oorzaak, dat iemands immuunsysteem volkomen in de war is? De antwoorden blijven achterwege, maar het laat haar niet los. Enfin, ze zoekt ander werk. Even fast forward door haar loopbaan: ze gaat aan de slag als bedrijfsarts, ontwikkelt zich in NLP en werkt voor de VN in Kosovo. 'Kom ik na 3 jaar terug, heeft half Nederland het over The Secret. Je weet wel, dat boekje over voorspoed en geluk en de wet van de aantrekkingskracht.' (Kort gezegd: je wordt wat je denkt.) 'Waar gaat dit over, denk ik. Heb ik iets gemist?' Uit nieuwsgierigheid stuit ze op de site van Gary Craig over EFT\* en -vraag niet waarom dat raakt haar. Tegelijk voedt de dokter in haar de achterdocht.

'Hoezo, denk ik: hoezo ergens op kloppen? Waar is het bewijs? Dit kan niet. Dit is gewoon té simpel.'

## Ibuprofen als smarties

Maar toch wordt ze geprikkeld, en met You Tube voor d'r neus slaat ze zelf aan het kloppen. 'Ik bestelde al zijn dvd's, ging er serieus mee aan de slag en zowaar: na 3 maanden was ik van mijn

**'Heb je een vieze smaak in je mond , dan pak je een tandenborstel. Maar heb je een hele heftige, negatieve emotie, dan doe je niks en hoop je dat 't vanzelf overgaat. Ergens in je lijf blijft die stress rondzingen. Daar blijf jij dus al die tijd mee rondlopen! Zonder dat 't wordt aangepakt en opgeruimd. Hoe onlogisch is dát!'**

migraine af. Ik, die destijds aan de triptanen zat en ibuprofen slikte als smarties! Vanaf mijn 18e had ik al hoofdpijn, mijn moeder ook dus logisch dat ik dacht: dat zit gewoon in de familie. De stress, het verdriet dat ik ervan had, de moedeloosheid dat het telkens weer terugkwam, de onmacht dat je beperkt bent door de migraine-aanvallen, de irritaties van telkens afspraken moeten afzeggen.... ik riep het op tijdens het kloppen. En na 3 maanden merkte ik: ik heb geen migraine meer!!

## Ziekte is een uiting van stress

Inmiddels werkt Gabrielle al een aantal jaar voor zichzelf. Je raadt het al: deze arts runt nu een eigen EFT praktijk. 'De beste beslissing die ik ooit in mijn leven genomen heb. Ik doe alleen nog maar wat ik echt leuk vind, en dat is mensen coachen en hen helpen hun eigen geluk (terug) te vinden.' Collega's uit het klassieke circuit? 'Ze keken me aanvankelijk heel meewarig aan. Oh gut, 't kind is van het pad af.' Maar gaandeweg merkt ze dat de aandacht verschuift en dat er ook in het klassieke medische circuit voorzichtig ruimte komt voor behandeling van lichaam én geest. Integratieve geneeskunde dus. 'Alle ziektes die je in de loop van je leven opdoet, dus ook MS, zijn een uiting van stress in je lijf. Stress dat zolang heeft rondgezongen in je lijf, dat het zegt: bekijk 't, doe 't nu zelf maar. Dat is best een hele harde uitspraak, dat realiseer ik me. Ik heb 't dan ook niet over aanlegstoornissen en erfelijke ziektes, waarbij een deel van het apparaat gewoon niet goed is aangelegd. Maar ALLES wat je in je leven opdoet, is op de één of andere manier ooit is ontstaan.' Celbioloog Bruce Lipton schrijft daar prachtige dingen over in zijn boek 'De biologie van de overtuiging'.

## Stress, onze tweede natuur

'Wij westerlingen maken doorlopend stress. Wij denken voortdurend aan wat ons allemaal gebeurt, wat er gezegd is, hoe 't ook alweer kwam, en oh ja dat doet me daaraan denken, .... bewust en onbewust ben je voortdurend aan het herkauwen. Jezelf ontladen, zoals bijvoorbeeld Afrikaanse volken die krijsen en woest gaan dansen? Nee, wij westerlingen gaan PRATEN, wij gaan in overleg. Wij zijn meesters geworden in het onderdrukken van negatieve emoties. Onverwerkte onvrede, dat breekt een mens op. Letterlijk. Tel daarbij op de kleur-, smaak- en zoetstoffen in ons voedsel, de chemicaliën die we zo nodig op onze huid moeten smeren, de straling en luchtkwaliteit waaraan we worden blootgesteld.... en dan ben je verbaasd als je lijf het opeens niet meer doet! Mijn boodschap? Pak je stress aan, ruim oud zeer op, eet gezond, beweeg en smeer geen rommel op je lijf: zo geef je het de maximale kans om in balans te zijn.'

Een lijf in balans is een gezond lijf.

## Hoezo stress opruimen?

Stel nu, je hebt geen problematische jeugd gehad, geen nare heftige gebeurtenissen meegemaakt, maar gewoon vette pech: toch MS gekregen. Hoe valt dat dan te rijmen? 'Jouw lijf laat in een metafoor zien, dat er wel degelijk iets is waar je óf niet goed mee omgaat, waar je helemaal niet mee omgaat óf waarin jij jezelf tekort doet. Ik zeg altijd, je lichaam liegt niet en maakt geen fouten.' Huh? Hoezo geen fouten? MS is toch juist een misser van je lijf? Je immuunsysteem valt immers je eigen cellen aan? 'Maar waaróm slaat jouw lijf op hol? Daar moet toch een reden voor zijn? Niks gebeurt zomaar! Blijf daarom niet lopen met spanningen en negatieve emoties. Leer dealen met wat er op je bordje komt.' Gabrielle heeft er haar werk van gemaakt: mensen te coachen zodat zij zelf kunnen zorgen gelukkig(er) te zijn. Leer van deze sprankelende persoonlijkheid en bezoek haar workshop, want de zin van het leven? Dat is de zin in het leven!

## \*Klop klop! Zo los je stress op

EFT (Emotional Freedom Techniques) is een hele handige, effectieve methode om zelf stress aan te pakken en op te ruimen. Je leert er bovendien beter te luisteren naar je eigen lichaam. Kloppen met je vingers op je eigen meridiaanpunten en jezelf te focussen, maakt je rustig. 'Je geeft als het ware een ander signaal terug naar je hersenen, waardoor jouw interne alarmmelder geleerd wordt dat 'ie geen stress hoeft aan te maken, dat de situatie okay is. Beschouw het als een cognitieve shift: zo geef je je lijf meer ruimte om zich te herstellen en terug in balans te komen.' Met als gevolg dat je je -mét je eigen MS- zo optimaal mogelijk voelt, beter in je vel zit, je zelfhelend vermogen aanspreekt en er mogelijk zelfs ruimte komt op fysiek op te knappen.

'Ook jouw lijf is geprepareerd om zichzelf te helen. Ga maar na wat er gebeurt als je een wondje of een botbreuk hebt. Dát wil je lijf met alles doen. Geef het die kans!'



Een aanrader voor wie emotionele vrijheid wil: dit zelfhulpboek met Gabrielle als coauteur geeft een duidelijke uitleg van EFT. De herziene uitgave van dit boek is zojuist verschenen bij uitg. Gopher ISBN 9789051796841 € 17,90.

De redactie mag 5 boeken gratis weggeven aan geïnteresseerde lezers. Stuur een mailtje naar redactie@ms-anders.nl voor 31 maart met een motivatie waarom jij in aanmerking wilt komen.

## Workshop

Voor de lezers van de MSinfo verzorgt Gabrielle Rutten een workshop 'Kennismaking met EFT' op 1 mei in Amsterdam en 22 juni in Eindhoven. Meer hierover op het losse formulier bij deze MSinfo.

