

Voormalig tv-journalist Peter van der Maat werkt nu als coach

“Met EFT kan je alle negatieve gevoelens opheffen”

Een meisje van 6, bang voor de tandarts en honden. Een apotheker die tien jaar met een hardnekkige spastische darm kampte. En een gescheiden vrouw van tegen de 40, vol onvrede over zichzelf. Drie verschillende mensen met onvergelykbare problemen, maar met als overeenkomst dat ze door EFT-coach Peter van der Maat van hun klachten zijn afgeholpen.

EFT staat voor Emotional Freedom Techniques, een van oorsprong Amerikaanse methode om je van negatieve emoties en eventueel daarmee samenhangende lichamelijke problemen te bevrijden. Het is een combinatie van de principes van acupunctuur, de 2500 jaar oude traditionele Chinese geneeskunde, en van moderne westerse focustherapie. “Het is eenvoudig, pijnloos en effectief: het werkt altijd,” zegt Van der Maat.

Het publiek kent hem mogelijk nog als NOS-verslaggever, oorlogscorrespondent en presentator bij RTL, communicatiemanager bij de politie Amsterdam en hoofdredacteur van de actualiteitenrubriek Netwerk. Tegenwoordig heeft hij in zijn woonplaats Baambrugge een bureau voor coaching en communicatie (Woordvoerders Etc.) en maakt hij onder meer gebruik van EFT. De techniek bestaat sinds 1995 en wordt over de hele wereld toegepast door artsen, psychologen, psychiaters, therapeuten en coaches.

Hij vertelt: “Ik ben weliswaar een geboren journalist, maar ik heb in dat vak alles kunnen doen dat ik leuk vond. Dus toen Netwerk in 2010 stopte, was het tijd voor iets anders en zo ben ik gecertificeerd

coach geworden. Vervolgens kwam EFT op mijn pad. Ik ondervond aan den lijve hoe snel en goed het werkt en was meteen enthousiast.” Zo enthousiast zelfs dat hij besloot om de opleiding tot EFT-behandelaar te volgen bij de Amsterdamse arts Gabriëlle Rutten, tevens voorzitter van het Novet, het Nederlandstalig Opleidingsinstituut voor EFT Toepassingen.

“Elk mens heeft negatieve herinneringen en daarmee gepaard gaande emoties. Die horen nou eenmaal bij het leven en in die zin is er niets mis mee. Behalve als ze je blokkeren of belemmeren in je functioneren, dan wordt het een ander verhaal, dan kunnen ze je het behoorlijk onaangenaam maken. Wat je met EFT doet is dat je die blokkades neutraliseert, waardoor de negatieve gevoelens simpelweg verdwijnen en daarmee ook de klachten.”

Van der Maat geeft een demonstratie. Hij vraagt je naar je probleem en zoekt naar het daarmee verbonden gevoel. Eigenlijk gaat hij als journalist te werk: hij luistert en vraagt door totdat je helder hebt verwoord wat je dwars zit. Terwijl je de emotie benoemt en de intensiteit ervan een cijfer tussen 0 en 10 geeft, klopt hij op acupunctuurpunten op je hand, je hoofd, je borst en

je arm. Het is bizar om te merken, maar door dat patroon te herhalen daalt het cijfer, uiteindelijk zelfs tot 0: de emotie is als sneeuw voor de zon verdwenen. Het is zelfs zo sterk dat je je afvraagt wat je probleem ook alweer was.

“Ja, toen ik het zelf voor de eerste keer onderging was ik ook enorm verbaasd,” vertelt Van der Maat. “Het is heel bijzonder om mee te maken. Maar laat ik wel reëel blijven: het is geen wondermiddel en ik pretendeer allerminst een wonderdokter te zijn. Als iemand al tientallen jaren met angsten of trauma's uit zijn of haar jeugd worstelt, is dat niet zo maar even weg geklopt, dat kost natuurlijk tijd. Hoewel het bij de een sneller gaat dan bij de ander.”

Bij wie het heel snel ging was de eerder genoemde apotheker (55) met de darmstoornis. Hij vertelt: “Het was voor mij een levensgroot probleem: ik heb heel lang enorm met mijn darmen geworsteld. En het klinkt misschien ongeloofwaardig, maar Peter heeft me in één behandeling doen inzien wat er in emotionele zin met me aan de hand was en me er vervolgens ook meteen vanaf geholpen. Het resultaat is verbluffend: mijn klachten zijn volledig verdwenen.”



Peter van der Maat: “EFT is eenvoudig, pijnloos en effectief: het werkt altijd.”

Hoe EFT precies werkt, is nog onbekend. Van der Maat: “Als voormalig journalist wilde ik dat vanzelfsprekend eerst ook weten. Er bestaan internationaal een stuk of twintig wetenschappelijke rapporten die aantonen dat het een effectief hulpmiddel is, maar hét bewijs voor EFT is nog niet gevonden. En dan kan je kiezen: of je wijst het af, of je zegt: hoe het ook zit, het gaat om het resultaat. Ik heb voor dat laatste gekozen omdat ik zie hoeveel baat mensen er bij hebben.”

Zoals een 34-jarige politiemann die als gevolg van een aantal zeer ingrijpende incidenten tijdens zijn werk PTSS had opgelopen, een Post Traumatisch Stress Syndroom. Hij vertelt: “Ik was van een sportieve, krachtige vent veranderd in een bang vogeltje. Relatie op de klippen, niet meer in staat om te werken. Van de gewone therapie bij een politiepsycholoog had ik nauwelijks profijt, maar door EFT knapte ik razendsnel op en na vier sessies kon ik weer aan het werk.”

“EFT is heel geschikt voor de behandeling van al dan niet bewuste herinneringen of trauma's.”

Van der Maat vult aan: “EFT is heel geschikt voor de behandeling van al dan niet bewuste herinneringen of trauma's. Denk aan huiselijk geweld, ruzies, vechtpartijen, scheidingen, operaties, ongevallen, kindermishandeling en seksueel misbruik. Maar het werkt ook bij werkstress, hoofdpijn, migraine, burn-out, dyslexie, depressies, fobieën, faalangst, rug- of nekpijn, rook-, alcohol- of eetverslavingen en onbegrepen klachten.”

“Ik ben arts noch psycholoog en op die terreinen waag ik me dan ook niet. In feite pas ik alleen maar een techniek toe - en ja, het is wel een bijzondere techniek, dat is waar. Het is bijvoorbeeld ook goed te gebruiken in geval van presentatieangst. Als ik in de tijd dat ik voor de camera stond van EFT had geweten, had me dat een hoop stress kunnen schelen. Het geeft me veel voldoening om anderen nu van zulke gevoelens af te helpen.”

Voor meer informatie zie petervandermaat.nl en woordvoerdersetc.nl.