



## *Hoe Tapping Werkt* infographic

Een van de grootste barrières voor de acceptatie van psychotherapieën die acupunctuurpunten stimuleren door erop te tappen, zoals EFT en TFT, is een hardnekkige vraag geweest: hoe leidt tapping op de huid tot psychologische verandering?

Al tientallen jaren weten beoefenaars dat therapieën en zelfhulpmethoden met tapping op acupunctuurpunten ongewoon snel en effectief zijn, maar het formuleren van een duidelijke, wetenschappelijk onderbouwde verklaring is lastiger gebleken. In de afgelopen twee decennia hebben onderzoekers zoals Dawson Church, Peta Stapleton en David Feinstein de wetenschappelijke basis gestaag uitgebreid door middel van peer-reviewed studies. In november 2025 publiceerde David een baanbrekende synthese van dit onderzoek, met de meest samenhangende en uitgebreide wetenschappelijke beschrijving tot nu toe van de fysiologische en psychologische mechanismen achter EFT en TFT.

In het besef van het belang van dit werk — en wetende dat de meeste beoefenaars geen tijd hebben om lange academische artikelen te lezen — gebruikte Nick Ortner AI om het onderzoek te vertalen naar een fraai vormgegeven, geïllustreerde infographic van 10 pagina's. David heeft vervolgens het volledige document doorgenomen en talrijke correcties en verfijningen aangebracht om de wetenschappelijke nauwkeurigheid te waarborgen.

Het is misschien wel de meest aansprekende, toegankelijke en efficiënte manier om vertrouwd te raken met de wetenschap achter tapping. De infographic staat hieronder. En hier is het [academische artikel](#) waarop deze is gebaseerd. Om de infographic in het Engels te bekijken en deel te nemen aan een internationale discussie erover, klik op <https://energytapping.com/how-tapping-works-infographic/>

# Een innovatieve aanpak met overtuigende resultaten roept een **wetenschappelijke** vraag op: hoe werkt het?



De **Energiepsychologie**, met name de **Emotional Freedom Techniques (EFT)**, heeft solide resultaten aangetoond in meer dan 300 peer-reviewed klinische studies. De kernprocedure bestaat uit het tappen op acupunctuurpunten (acupunten) terwijl specifieke herinneringen, emoties of doelen worden opgeroepen.

**Meer dan 300 peer-reviewed klinische studies tonen statistisch significante verbeteringen.**

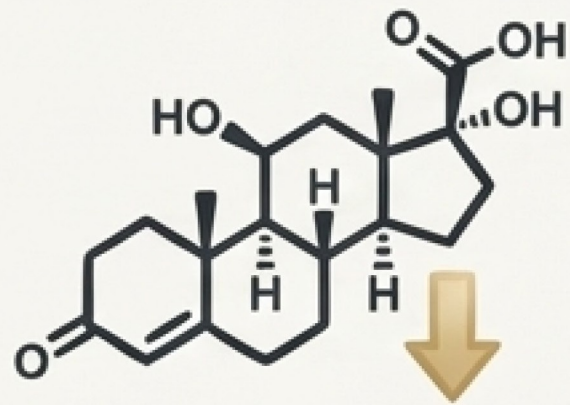


Deze **onconventionele methode** is met scepsis ontvangen, grotendeels door het ontbreken van een duidelijk geformuleerd en wetenschappelijk plausibel werkingsmechanisme. Deze presentatie onthult het **fysiologische traject**, stap voor stap, van het tappen op de huid tot **blijvende psychologische** verandering.

GEBASEERD OP [How Tapping Works: Physiological and Psychological Mechanisms in Energy Psychology Treatments](#) door David Feinstein, Ph.D. (Frontiers in Psychology, Vol 16, november 2025).

# De effecten zijn meetbaar — Tapping produceert objectieve biologische veranderingen.

Naast subjectieve rapportages produceren tappingsessies op acupunten consequent kwantificeerbare veranderingen in de lichamelijke fysiologie. Deze biologische markers zijn niet het primaire mechanisme, maar het **objectieve bewijs** van een klinisch effect. Ze tonen aan dat er een reëel fysiologisch proces in gang is gezet.



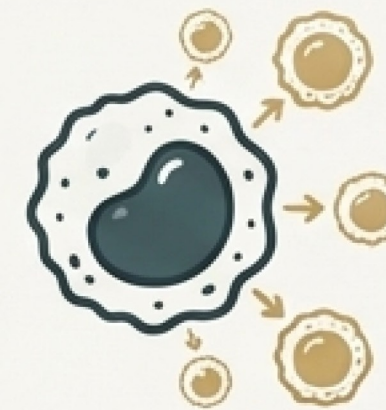
**Stressreductie:**  
significante verlaging  
van het stresshormoon  
cortisol.



**Cardiovasculaire  
gezondheid:** verlaging  
van de bloeddruk en  
verbetering van de  
hartslagvariabiliteit.



**Genexpressie:** gunstige  
expressie van genen die  
emotionele regulatie,  
neuroplasticiteit en  
synaptische connectiviteit  
beïnvloeden.



**Immuunrespons:**  
toename van de  
productie van  
lymfocyten.



**Neurologische regulatie:**  
regulatie van  
microRNA, waaronder  
dat geassocieerd met  
angst en depressie.

# Het mechanisme onthuld: een traject in vijf stappen van fysiek signaal tot blijvende neurologische verandering.

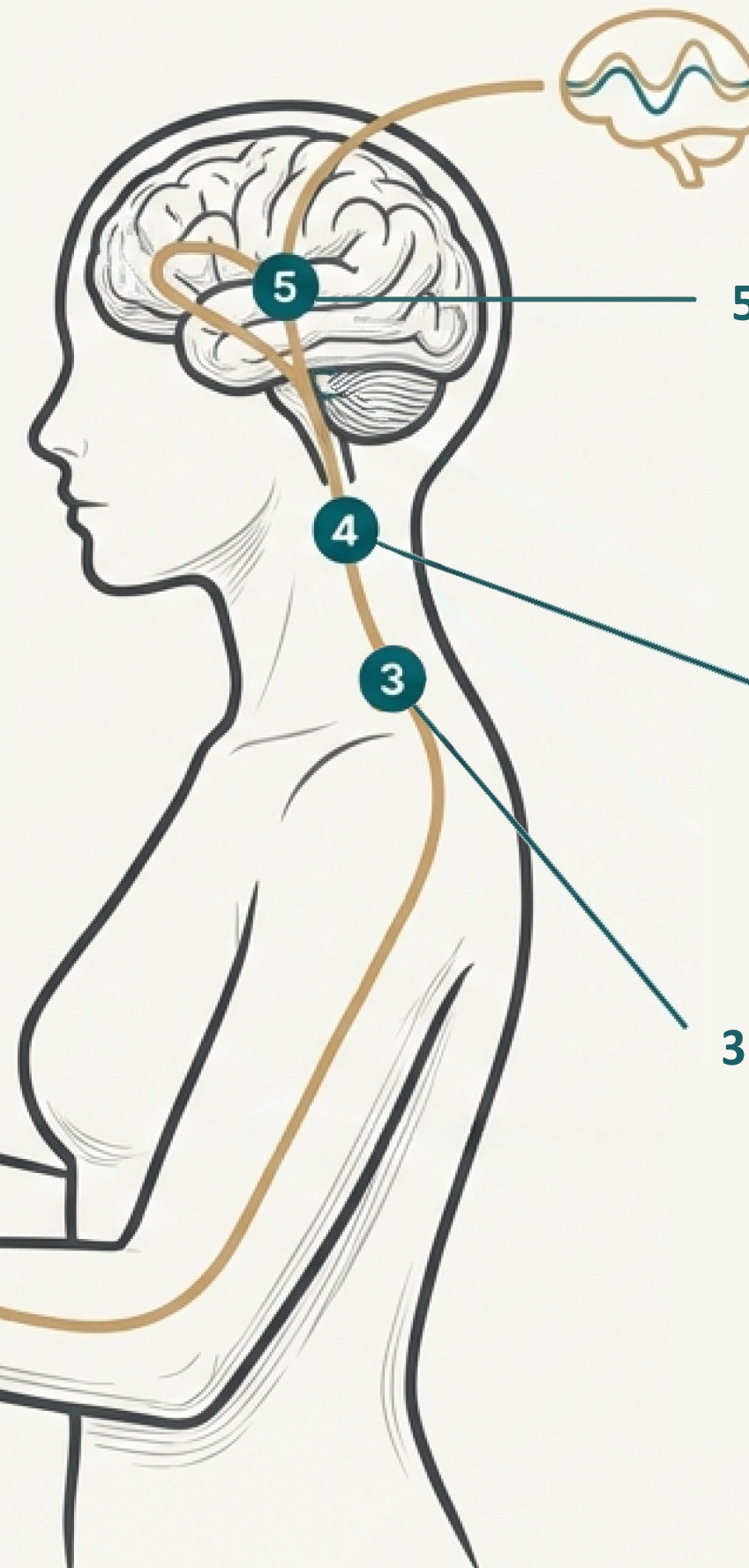
We volgen het therapeutische signaal van oorsprong tot eindresultaat. Dit empirisch onderbouwde traject verklaart hoe tapping op acupunten blijvende cognitieve en gedragsveranderingen teweegbrengt. Elke stap in dit proces wordt ondersteund door onderzoek in de fysiologie, neurologie en psychologie.

## 2. Signaaltransmissie

De signalen reizen via bindweefsel en specifieke neurale banen naar de geactiveerde hersengebieden.

## 1. Signaalgeneratie

Het fysieke tappen creëert elektrochemische signalen door mechanosensorische transductie.



## 5. Blijvende verandering

Faciliteert cognitieve herstructurering en de vorming van nieuwe adaptieve neurale banen.

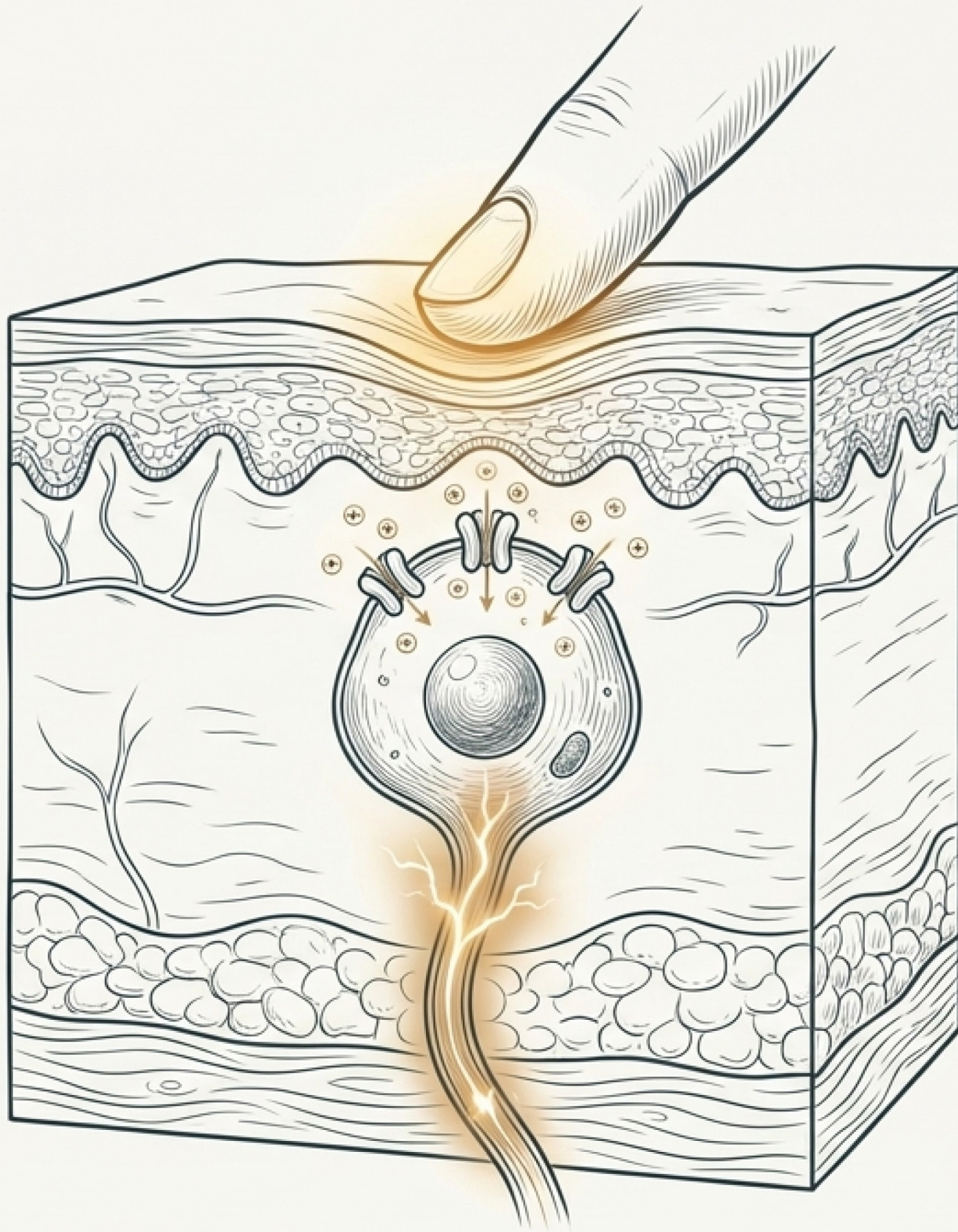
## 4. Hersenregulatie

Modulatie van het limbisch systeem, hormonen en frontale activiteit die kalme, helderheid en welzijn bevordert.

## 3. Het doel bereiken

De signalen bereiken hersengebieden die betrokken zijn bij de stressrespons, emotionele verwerking en rationeel denken.

# Stap 1: de reis begint wanneer fysieke kracht wordt omgezet in een elektrisch signaal



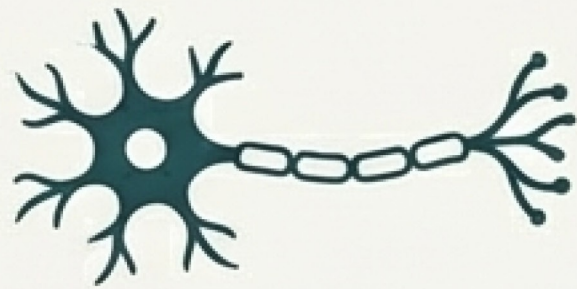
Hoe creëert tapping een signaal? Het proces heet **mechanosensorische transductie**, een fundamenteel biologisch mechanisme. Acupunten hebben een hogere dichtheid aan mechanosensorische cellen en een grotere elektrische geleidbaarheid dan het omringende weefsel. Bij stimulatie door tapping openen gespecialiseerde eiwitten in de celmembranen zich, waardoor ionenstroom mogelijk wordt en mechanische druk wordt omgezet in een elektromagnetisch signaal.

## Belangrijke wetenschappelijke concepten

- > **Acupunten:** hogere elektrische geleidbaarheid en grotere dichtheid aan mechanosensorische cellen.
- > **Mechanosensorische transductie:** het gevestigde biologische proces van het omzetten van mechanische kracht in een elektrisch signaal. Het is hetzelfde mechanisme dat wordt gebruikt bij het gehoor, de tastzin en het evenwicht.

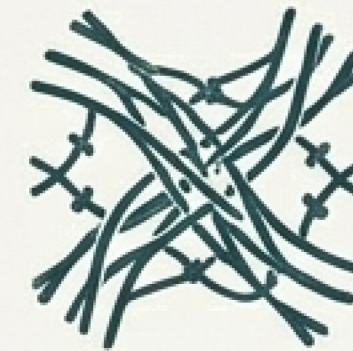
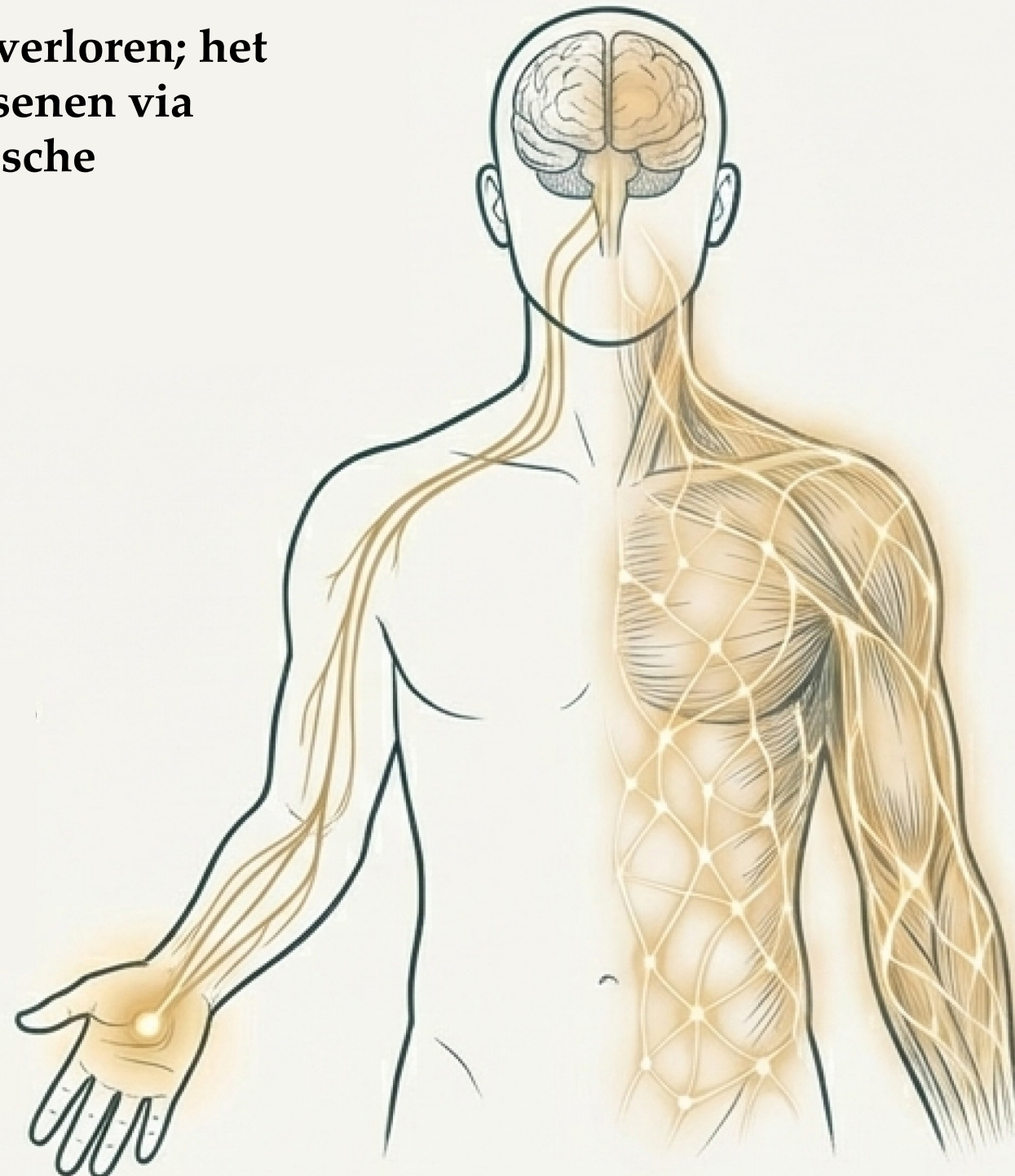
# Stap 2: het signaal reist naar de hersenen via twee verschillende biologische routes

Eenmaal gegenereerd gaat het elektromagnetische signaal niet verloren; het plant zich snel voort naar de hersenen via goed gedocumenteerde fysiologische systemen.



## Route 1: het zenuwstelsel.

Het signaal wordt getransporteerd door **afferente zenuwen**, het standaard communicatienetwerk dat sensorische informatie van het lichaam naar de hersenen stuurt.



## Route 2: bindweefsel.

Onderzoek suggereert een mogelijk sneller signaleringsmechanisme via het bindweefsel van het lichaam, waarvan het collageen elektrische signalen geleidt. Collageenvezels omringen de acupuncten en zijn de primaire ontvangers van mechanische kracht tijdens stimulatie van acupuncten.

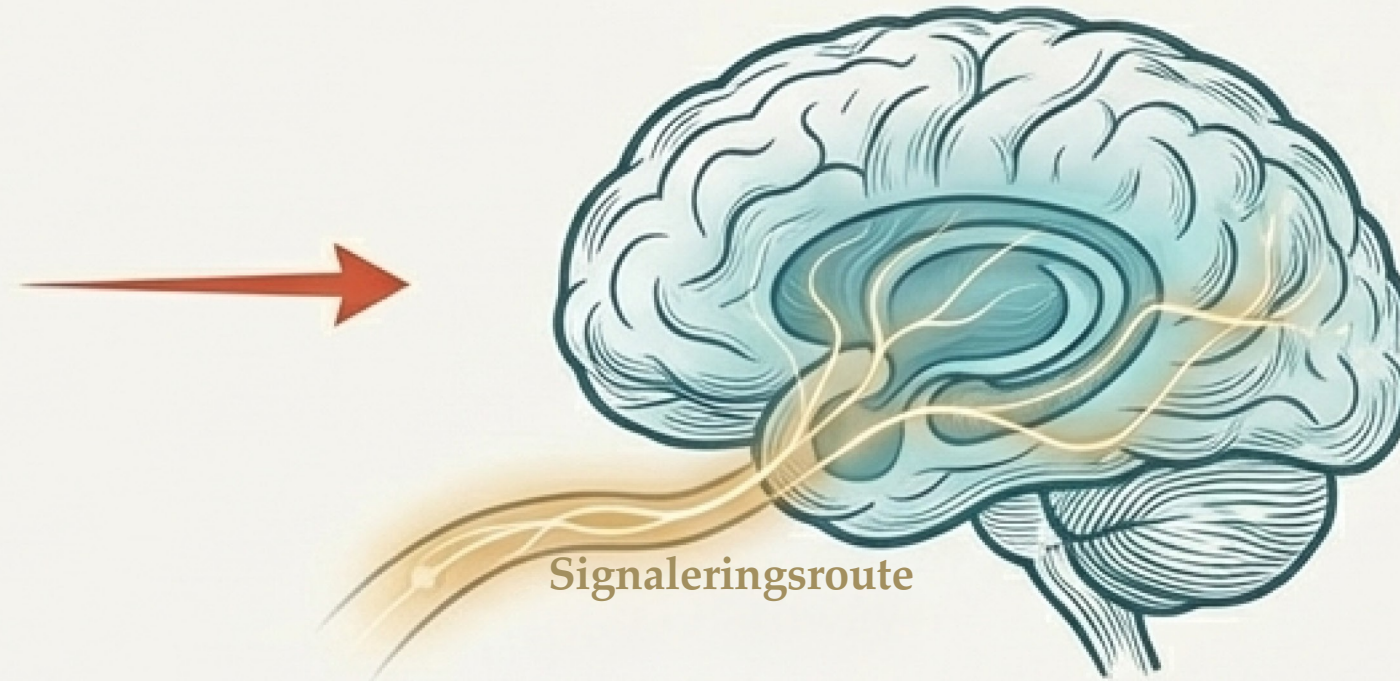
# Stappen 3 en 4: het signaal grijpt in en beïnvloedt precies de hersengebieden die tijdens het tappen geactiveerd zijn

Tijdens het tappen concentreert de cliënt zich op een specifieke herinnering, beeld of gedachte, wat relevante neurale circuits activeert (bijv. het amygdala-hippocampus-prefrontale cortex-circuit voor angst). Neuroimaging-studies bevestigen dat de door tapping gegenereerde signalen naar deze *zelfde geactiveerde gebieden* reizen. Daar aangekomen moduleren de signalen hun activiteit: ze reguleren overactieve gebieden omlaag en onderactieve gebieden omhoog, en bevorderen zo neurologisch evenwicht.

## Verontrustende gedachte geactiveerd



## Tijdens het tappen op acupuncten



**fMRI (Pijn):** verminderde connectiviteit tussen de mediale prefrontale cortex en de thalamus, overeenkomend met de gerapporteerde pijnvermindering (Stapleton et al., 2022).



**fMRI (Verlangen):** verminderde bloedstroom naar de superieure temporale gyrus (cognitie) en de laterale orbito-frontale cortex (beloning) bij het bekijken van voedselbeelden, overeenkomend met verminderd verlangen (Stapleton et al., 2019).



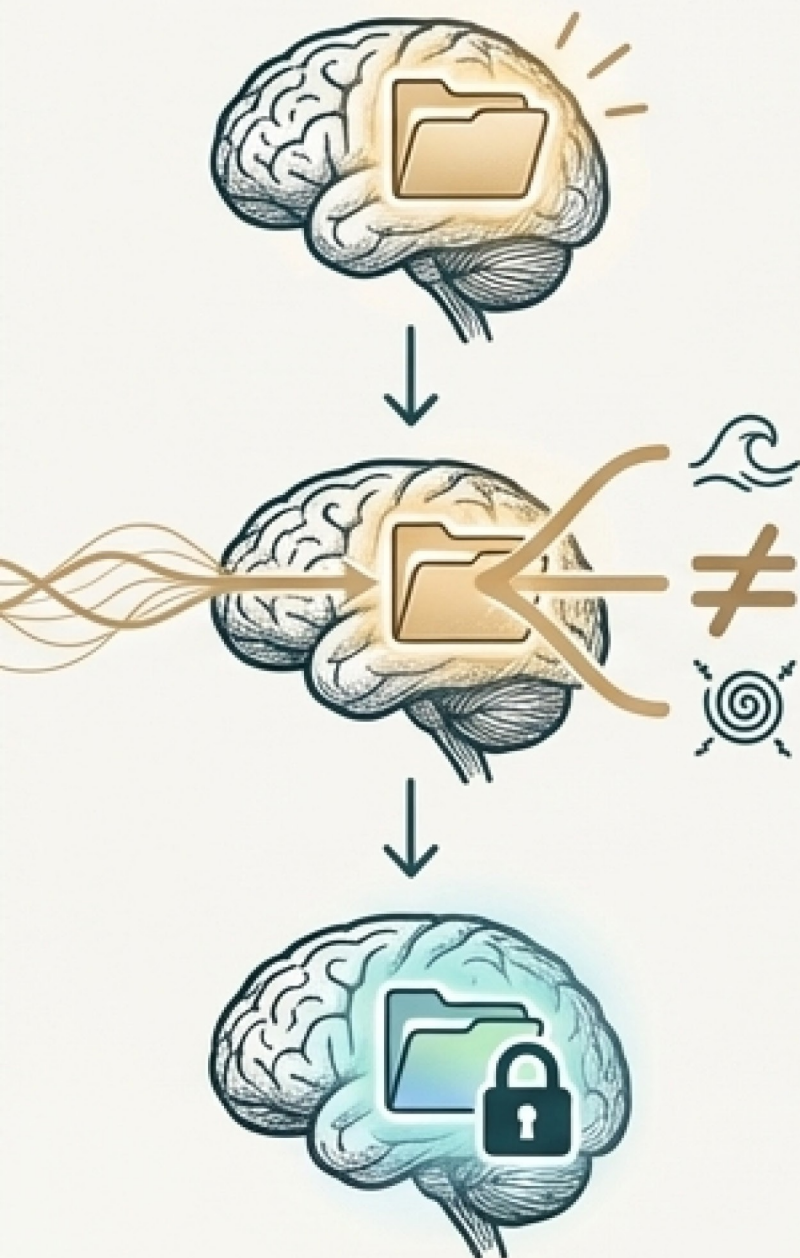
**fMRI (Angst/Walging):** selectieve modulatie in de middelste temporale gyrus en de posterieure middelste cingulaire cortex, overeenkomend met verminderde intensiteit van reacties op verontrustende beelden (Wittfoth et al., 2020).



**MEG (Fobie):** neurale neerwaartse regulatie van de dreigingsrespons en activering van frontale executieve gebieden (Di Rienzo et al., 2020).

# Stap 5: de verandering wordt permanent door neurale reconsolidatie

Kalmte of vertrouwen voelen tijdens het tappen is aanvankelijk slechts tijdelijk. Blijvende verandering vereist het bijwerken van het oorspronkelijke emotionele leerproces van de hersenen. Dit gebeurt door neurale reconsolidatie. Wanneer een herinnering of mentaal model wordt geactiveerd, wordt het tijdelijk 'labiel' of veranderbaar. Tapping introduceert een nieuwe, tegenstrijdige ervaring: kalmte waar angst werd verwacht, vertrouwen waar twijfel werd verwacht, enz. Deze discrepantie creëert een 'voorspellingsfout' die de hersenen dwingt de herinnering of het model bij te werken. De nieuwe, bijgewerkte toestand wordt 'gereconsolideerd' als de nieuwe normaliteit.



## 1. Activeren

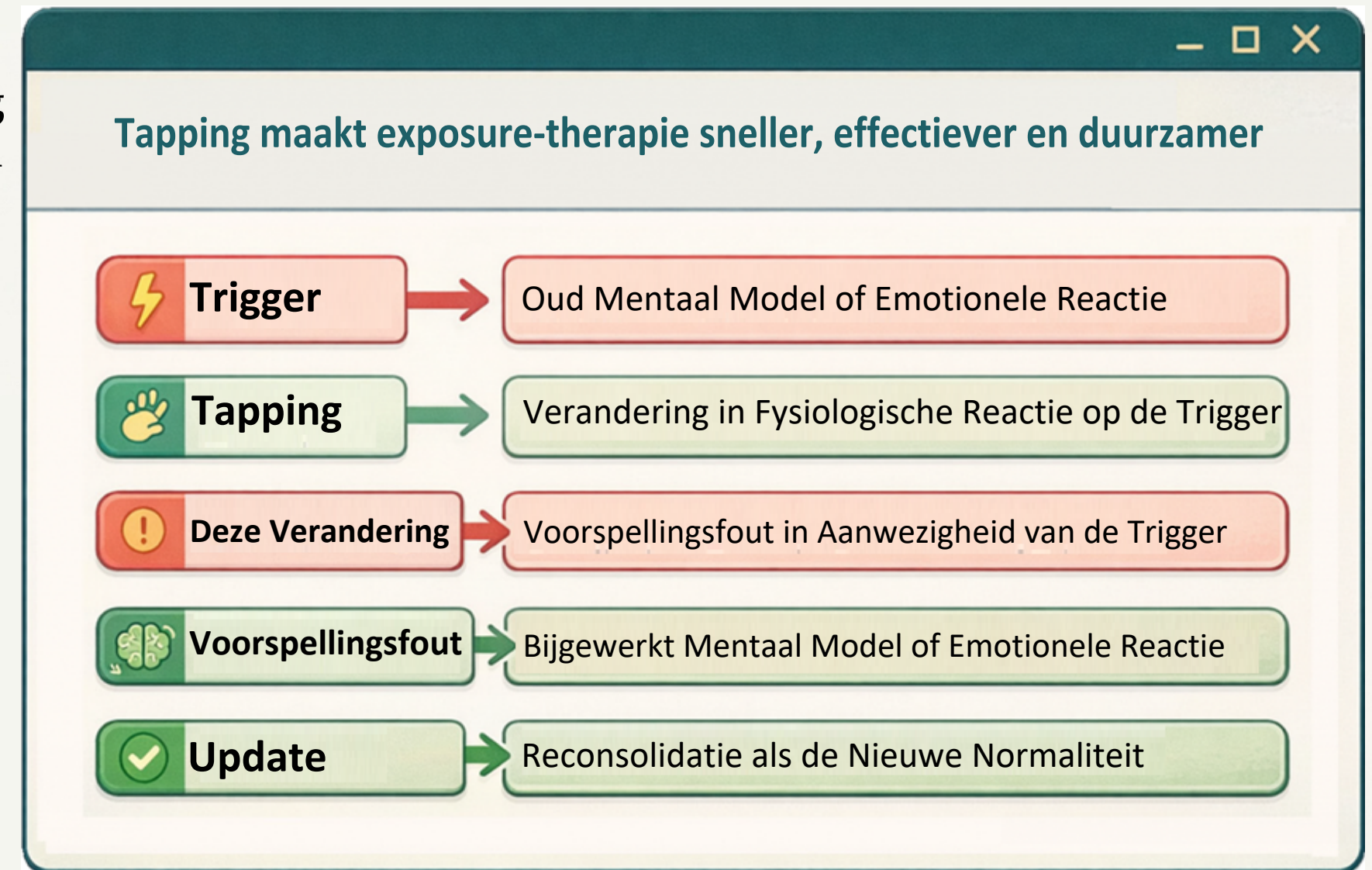
Een angstwekkende herinnering of zelfdestructief mentaal model wordt opgeroepen, waardoor het labiel wordt.

## 2. Discrepantie

Tapping induceert een nieuwe respons, waardoor een „voorspellingsfout” ontstaat (de verwachte angst of moedeloosheid treedt niet op).

## 3. Reconsolideren

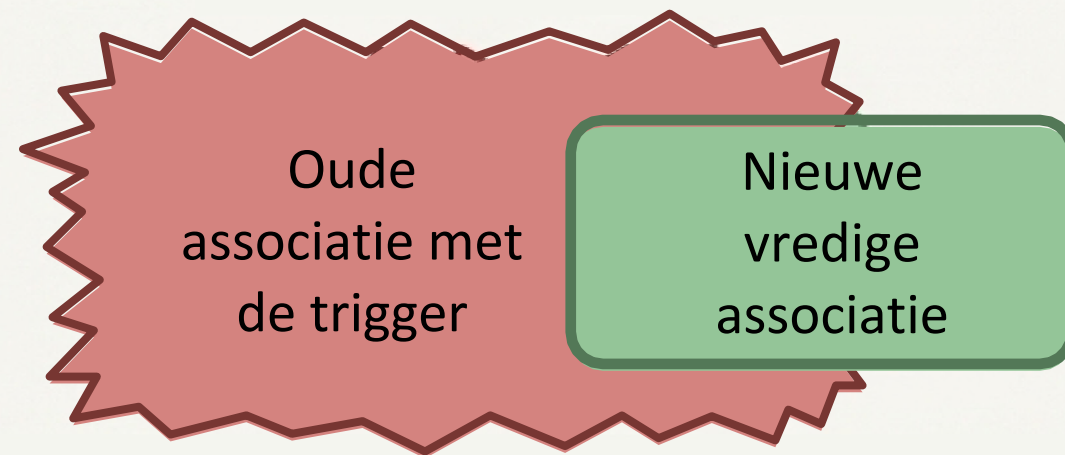
De hersenen werken de herinnering of het mentale model bij met de nieuwe, meer adaptieve associatie, waardoor de verandering blijvend wordt.



# Tapping maakt exposure-therapie sneller, effectiever en duurzamer

Critici schrijven het succes van energiepsychologie vaak toe aan het gebruik van imaginaire exposure. Het bewijs toont echter aan dat tapping het therapeutisch gebruik van exposure versnelt en de verbeteringen duurzamer maakt. **Conventionele exposure berust op langzame habituatie**, waarbij de oude respons wordt onderdrukt. Tapping zendt bij elke herhaling kalmerende of stimulerende signalen naar de relevante hersengebieden, waardoor het proces wordt versneld. Dit leidt tot **depotentiatie**: het uitroeien van de oorspronkelijke angstassociatie op neurologisch niveau, in plaats van deze alleen te onderdrukken, waardoor terugval minder waarschijnlijk wordt.

## Conventionele Exposure



Onderdrukt in plaats van vervangt de oude associatie terwijl de nieuwe wordt gecreëerd. Kwetsbaar voor terugval.

## Exposure met Tapping



Elimineert („depotentieert”) de oorspronkelijke angstassociatie. Duurzamere resultaten.

## Ondersteunende Studies

- **Snelheid:** TFT behaalde resultaten voor agorafobie in 5 sessies versus 12 voor CGT (Irgens et al., 2017).
- **Duurzaamheid:** in studies over depressie/angst hielden de resultaten van CGT niet stand bij follow-up, terwijl de resultaten van EFT standhielden en zelfs verder verbeterden (Chatwin et al., 2016; Stapleton et al., 2016).

# De wetenschap vooruithelpen: beperkingen en het pad voorwaarts voor onderzoek

Hoewel dit model met zeven premissen een plausibel kader biedt, is het niet definitief. De mechanismen van de meeste effectieve psychotherapieën, waaronder CGT, worden nog niet volledig begrepen. Het begrip zal evolueren met verder onderzoek.

## Huidige beperkingen



Kleine steekproefgroottes in sommige neuroimaging-studies.



Vroege studies werden uitgevoerd door voorstanders van de methode.



Het meeste onderzoek heeft zich gericht op klinische werkzaamheid in plaats van op mechanismen.



Moeilijkheid om specifieke effecten te isoleren van niet-tapping-componenten van EP, zoals psychologische exposure, cognitieve herstructurering en de therapeutische alliantie.

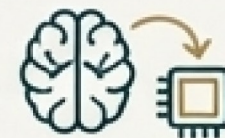
## Toekomstige onderzoeksrichtingen



De elektromagnetische signalen die door tapping worden gegenereerd direct meten en volgen.



Real-time neuroimaging gebruiken tijdens behandelsessies.



De precieze interactie tussen tapping en geheugenreconsolidatie onderzoeken.

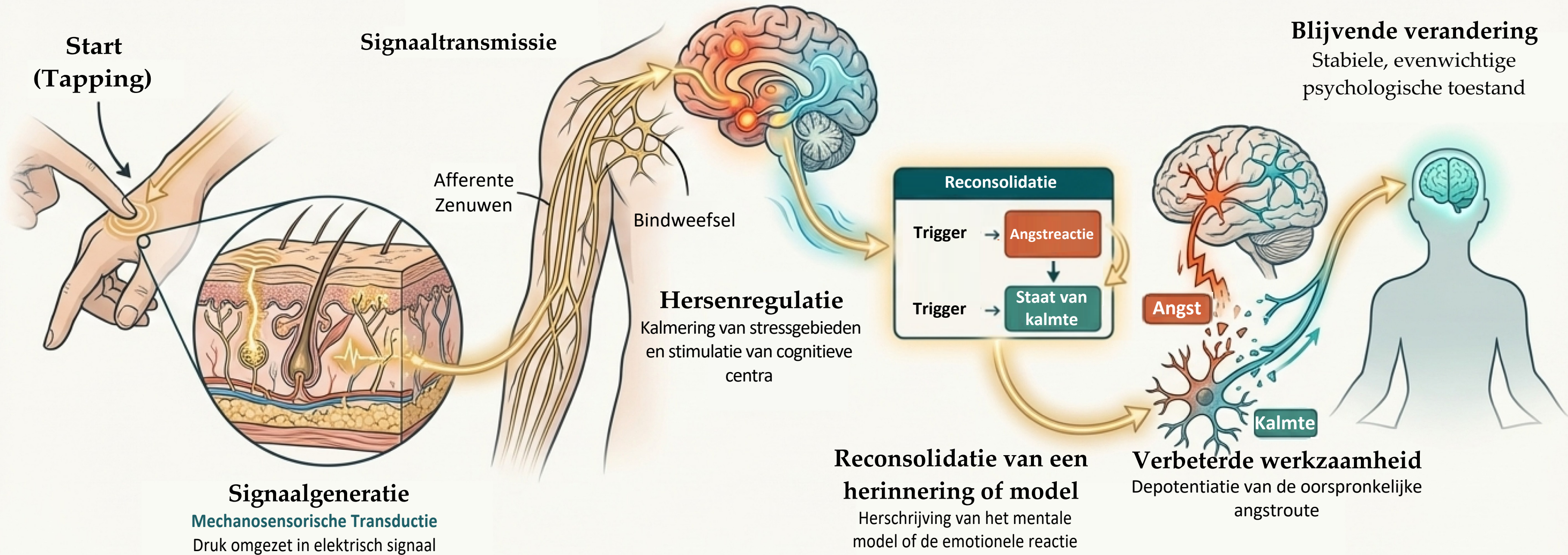


De differentiële effecten van de specifieke acupunten die worden gebruikt in energiepsychologische protocollen verkennen.



Longitudinale studies uitvoeren naar neuroplastische veranderingen op lange termijn.

# Het volledige traject: van Tapping tot getransformeerde herinnering



## Een onconventionele methode in lijn brengen met de moderne neurowetenschappen

De bewering dat tapping op de huid trauma kan genezen, wordt niet langer afgedaan als „subtiele energëen” of onverifieerbare constructen. De fysiologische mechanismen — van mechanosensorische transductie tot signaalpropagatie, hersenmodulatie en geheugenreconsolidatie — bieden een op bewijs gebaseerde verklaring voor de snelle en duurzame resultaten die in de klinische praktijk worden waargenomen. Dit groeiende begrip overbruggt de kloof tussen werkzaamheid en verklaring, en effent het pad voor een grotere integratie van Energiepsychologie in de reguliere geestelijke gezondheidszorg.