

Bambini turbolenti e “iper-energetici”

EFT come strumento di aiuto per i genitori



di Sara Bassot

report per l'EFT Web Camp

EFT WebCamp 2012



Caro lettore, questo report/ebook è stato realizzato per l'evento
EFT WEB CAMP 2012.

*L'EFT WEB CAMP 2012 è stato uno **straordinario evento on-line**, mai tentato prima in Italia, che ha coinvolto **30 relatori diversi** in altrettanti webinar in diretta o registrati ed è stato seguito complessivamente da un migliaio di persone...*

*Questo report rappresenta un **approfondimento** realizzato dall'autore sul tema trattato durante il suo intervento all'EFT WEB CAMP 2012.*

*EFT è una tecnica semplice e straordinaria e ogni autore ne ha dimostrato la sua **versatilità, utilità ed efficacia** con **chiarezza, estro e professionalità**.*

*Ti invitiamo, attraverso la lettura di questo approfondimento, a **sperimentare su di te la forza risolutiva di EFT** augurandoti di trarne i benefici che ne abbiamo tratto tutti noi che la utilizziamo costantemente.*

Buona lettura, Sara Bassot e Stefano Grassini di www.eftwebcamp.com

Benvenuta o benvenuto! Se stai leggendo questo report, probabilmente, hai anche ascoltato la serata che ho proposto all'interno dell'**EFT Web Camp**. In tempi di valanghe di informazioni, a volte, ne vanno perse alcune, e ripropongo quindi qui, la descrizione che avevo fatto per il webinar, perché **è da lì che parto** per ricordare quello che mi accingo a trattare in questo report.

-0-0-0-0-0-0-

Ti sei mai ritrovato, come genitore, a **non saper gestire** (o *pensare di non saper gestire*) una situazione, ad **aver perso la pazienza**, ad **avere dei brutti pensieri** tipo "ma chi me l'ha fatto fare di volere un figlio?" o a ritrovarti in **comportamenti educativi** che *mai* avresti pensato di vivere, come gridare, strattonare, castigare a malo modo o addirittura ti è scappato uno schiaffo?

Queste cose accadono quando i livelli di stress sono molto alti e, diciamoci la verità, la vita quotidiana attuale ha valicato il limite già da tempo e non ci aiuta a mantenere la calma, la serenità e la centratura.

EFT è una benedizione per i genitori perché è uno strumento facile da apprendere, sempre a portata di mano, **efficace in tempi brevi** e a volte sbalorditivo per tornare al nostro centro, dal quale ogni azione educativa ha **un'energia più amorevole, consapevole e di supporto**.

Nel webinar imparerai a

- sbarazzarti** da alcuni **sensi di colpa** e
- da dubbi atroci** sull'educazione
- ascoltare** di più la tua **intuizione**
- trasformare** i tuoi punti di vista più "negativi" **in positivi e propositivi**.

Questo webinar è **dedicato ai genitori**, per i bambini ci sono altri approcci, ma ricordando in metafora, cosa viene fatto in aereo in stato d'emergenza? Si dà prima l'ossigeno ai genitori, poi ai bambini, perché se non "hanno ossigeno" i genitori, i bambini non si riescono ad aiutare, quindi avanti tutta, mamme e papà (e nonni, zie e quant'altro), imparate ad aiutarvi e sostenervi e il resto sarà tutto più fluido!

-0-0-0-0-0-0-

Ecco qui... mi auguro di tutto cuore, che partecipando al webinar tu abbia già potuto fare almeno **una piccola o grande esperienza di cambiamento**.

Ti parlo di me... sì, forse hai letto qualcosa su chi sono... ma come ben sai, sono sempre tutte etichette, ruoli, esperienze di vita integrate nel mio essere e più o meno elaborate... ma ora ti vorrei **parlare di me ora e di come sto ora**.

Non lo faccio per annoiarti, e spero tanto che questo non sia l'effetto. In tal caso avvertimi che proporrò questo report come ottimo strumento soporifero, senza effetti collaterali! :-)

Ti parlo di me per un preciso motivo "didattico" e...
motivazionale.

Voglio farti capire che **sono un essere umano anche io** e come tale anche io vivo dei momenti difficili, estenuanti, stressanti... specialmente in questi tempi accelerati... come vivo anche dei momenti meravigliosi di pace e serenità, soddisfazione ed entusiasmo, centratura ed espansione.

Questo te lo dico, perché **non voglio erigere una maschera**, non voglio essere un **formatore che fa da "modello"**... per carità... non vorrei avere tanta gente in giro che fa ciò che faccio io... La sola idea mi fa rabbrivire...

...non perché non mi piaccia ciò che faccio io... anzi, per la maggior parte del tempo direi che io sono soddisfatta della mia vita e della piega che prende, nel lavoro, nella mia relazione, nel rapporto con mio figlio e i figli del mio compagno e con le mie nuove amicizie e conoscenze, con la mia gatta, i parenti e con la mia casa (ops, ok, quella forse ha ancora un bel potenziale di miglioramento...)

... ma proprio perché non rientra nel mio modo di vedere un **mondo migliore o "perfetto", nel senso di armonico, sereno e gioioso**... un pianeta con tante persone che tentano di diventare un'altra persona, un "modello"... no, no, e ancora no. La bellezza e la perfezione sta proprio nell'**essere sé stessi e nel conoscersi, esprimersi, essere in relazione autenticamente**.

Sai, lo sottolineo qui con gran fervore, perché io sono una grande appassionata di formazione e di crescita personale e

nella mia vita ho già potuto fare un discreto numero di corsi e seminari... Ho notato che alcuni formatori si erigevano appunto a modello... Il messaggio che traspariva era: "se fate come me, siete ok, se no, siete delle... beh', diciamo... schifezze, o comunque delle nullità, dei falliti"... mhh.. che bel messaggio amorevole, non trovi?

Ok, ok, non lo dicono proprio così, anche se alcuni sono arrivati talmente in alto della scala di quello che considerano successo, che si arrogano addirittura il diritto di offendere i partecipanti ai propri corsi e quasi di "ipnotizzarli" o comunque programmarli, grazie alla **partecipazione di massa**... si sa, la "massa" agisce in modo assai bizzarro. Basta vedere persone tranquille e pacifiche come cambiano agli stadi. Ho reso l'idea?

Ecco, finito il discorso... quindi torno lì dove ho aperto la parentesi per così dire... ovvero a farmi vedere come sono e a **condividere con te qualche sprazzo della mia vita, la mia esperienza** di mamma, di trainer per genitori in educazione amorevole, piuttosto che sociologa, counselor olistico, mediatrice dei conflitti, accompagnatrice al lutto, esperta in tecniche energetiche e scrittrice anche di libri per bambini... nel senso che il modo in cui io mi mostro a te **include tutto ciò che so e che ho vissuto**, l'energia mia attuale, ed è quella che cerco di trasmettere in ogni parola, anche nella più banale... **questa sono io, ora.**

Ed ecco dove volevo arrivare prima.

Ti vorrei descrivere il momento in cui sto scrivendo questo report. Ripeto, non per annoiarti, ma per uno scopo preciso... dopo capirai perché.

Allora, sono ospite dei miei, in Val Badia, e domani ho una festa in famiglia... Raffael, mio figlio, di quasi 5 anni (lo dice quasi ogni giorno, ora...) è dal suo papà da ieri sera e tornerà domani.

Sto approfittando di avere uno **spazio di "tregua" educativa**, in un posto dove non c'è connessione internet e la chiavetta per oggi ha esaurito la sua capacità.

Il lavoro di divulgazione dell'EFT Web Camp per oggi l'ho dovuto terminare... e anche il glossario, che ad oggi è ancora da finire (ma spero che quando starai leggendo questo report sia pubblicato sul sito) necessita di consultazione internet...

Le traduzioni degli articoli tedeschi su EFT apparsi sulle riviste nazionali, sì, forse, li potrei anche fare da sola, ma ci metto di meno se mi aiuto con il web...

insomma... posso scrivere!!!!!!

Ecco, già su questa frase potrei picchiettarmi un po': **posso scrivere, finalmente posso scrivere, posso farlo in "santa" pace** (ma perché? La turbolenza non è pace? La vivacità è qualcosa di lontano dalla santità? Non ho mai fatto caso a questo modo di dire, bello spunto!!)

Cosa vuol dire questo, per me? Vuol dire che quando ho Raffael accanto... come dire... **difficilmente riesco a concentrarmi**. Ho provato molte volte a lavorare con lui accanto, a fargli fare da assistente, certo ci riesco, mettendoci più o meno 10 volte tanto il tempo che ci metto da sola... per piegare il pigiama, ok, lo accetto, per lavarsi i denti, ok, va bene, per allacciarsi le scarpe, benissimo... sono tutte cose fondamentali affinché le possa fare in tutta autonomia quando se la sente... ma il mio

lavoro... preferisco sbrigarlo da sola... tranne quando mi stimola riflessioni o fiabe... allora è un ottimo, **ottimissimo assistente**, ma che dico... **maestro ispiratore!!**

Faccio un piccolo excursus sulla mia storia con lui... giusto per farvi comprendere le radici...

Raffael è stato, come dire, figlio di separati, fin dalla gravidanza... ti evito i dettagli, che tanto non servono... solo per dire che nella mia vita con lui per la maggior parte del tempo eravamo lui ed io, io e lui.

Ero dipendente provinciale all'epoca, e in Provincia di Bolzano, viene data un'opportunità in più rispetto al resto d'Italia (proprio perché si nutre la creazione ed espansione della famiglia e la possibilità di far conciliare casa e lavoro), e rispetto ai dipendenti privati... per non parlare delle libere professioniste che devono arrangiarsi un po' in tutto...

Ho potuto stare a casa con lui, ottenendo il 30% dello stipendio **per ben due anni**. Non era molto l'entrata finanziaria, ma mi ha permesso di **potermi dedicare** completamente a lui ed era un **valore** che superava di gran lunga altre "necessità". Molto sinceramente non avrei saputo come altro fare... troppi dettagli per stare qui a spiegarti...

Oltre i due anni ho avuto un'altra opportunità, anche se non era priva di spine... di stare a casa in un'aspettativa non retribuita per un po' di tempo in più... proprio perché mamma single, a distanza di un'ora di macchina dai nonni e a distanza di un'ora dal posto di lavoro... la mia sopravvivenza la garantivo con qualche corso di formazione e qualche consulenza...

Non vivevo certo nella bambagia, ma avevo un tetto sopra la testa, autonomo, solo per me e Raffael, "godevo" di un mezzo di trasporto... che addirittura sta ancora sopravvivendo (forse grazie a EFT, al mio amore e apprezzamento per la sua longevità hihi!!!), potevo viaggiare quel tanto che mi faceva star bene, quando andavo a fare le formazioni sia da partecipante, che da conduttrice, potevo andare a trovare qualche amico e parente, ogni tanto mi potevo anche comprare un vestito o una pizza, piuttosto che andare al cinema... no, no, ritiro quest'ultimo... il cinema è stato un tabù per un bel po' di anni dopo la separazione... Insomma... **una vita decente**, ecco, e ne ero soddisfatta per le risorse di cui disponevo.

L'altra parte della medaglia era lo stare per 24 ore con mio figlio, 7 giorni su 7, mese dopo mese, anno dopo anno... ad eccezione dei corsi, appunto, dove, per necessità o richiesta, stava con suo padre, o coi nonni, a cui è stato abituato gradualmente e dolcemente... e la cui relazione è cresciuta man mano che cresceva lui.

Sicuramente anche tu potresti dire... "**Magari!** A me sarebbe tanto piaciuto stare più a lungo con mio figlio, ma non potevo, non ne avevo la possibilità, "dovevo" tornare al lavoro ecc." Ebbene, ora che vivo in Toscana e scopro sempre di più la realtà "extra-Alto-Adige" e mi sorprendo di come mai le donne siano ancora sane di mente e tutto sommato in discreta salute!! Nel senso che la pressione e le aspettative da parte della società sono davvero tante... e le risorse... risorse? Quali risorse? insomma, ho reso l'idea...

Ora però l'altra parte della medaglia... Raffael è un bambino che definirei solare... Lo so, è un'etichetta anche questa, è molto faticoso non farle, anche quelle positive... e potrei picchiettare un po' anche questa definizione per liberarlo di questo ruolo... ogni tanto una pulizia dalle nostre etichette, seppur positive, e seppur a fin di bene, non fa mai male, anzi...

Quindi, per farti capire... è un bambino pieno di vita... o meglio, tutti lo saranno... ma lui la esprime e manifesta in tutta la sua intensità... se fosse vento sarebbe un tornado... se fosse sabbia sarebbe una duna in movimento nel deserto, se fosse acqua sarebbe un oceano, se fosse ghiaccio, il polo Sud... voglio dire... il deserto, seppure di sabbia, è una forza della natura... anche il fiorellino, all'apparenza dolce e delicato, riesce a spaccare uno strato di asfalto per uscire alla luce!! Ok, altre immagini su cui picchiettare un po' :-)

Insomma questa **è la forza** che Raffael impersonifica spesso, non sempre, ma spesso... **è vivace, vitale, pieno di vita, di gioia..** qualcuno direbbe: "ha l'argento vivo addosso", si muove costantemente o quasi, è curioso, attento, sveglio, lucido, crea collegamenti di pensiero che mi stupiscono, sente cose dette a bassa voce, anche a distanza di 2-3 stanze specialmente se riguardano lui o cose che gli interessano...

Ora potete ben immaginare che "fortuna" che ho, nel senso che è un bambino meraviglioso, splendido (eddaie con le etichette...), mi piace tanto passare del tempo con lui e occuparmi di cose a cui non avrei mai pensato di dedicare la mia attenzione, come i trenini, le figurine di serpenti, viti, bulloni e cacciaviti (se non per montare qualche mobiletto...),

MA ed ora arriva il grande ma... non ci riesco a lungo, o magari negli stessi momenti in cui andrebbe a lui... vi risuona questo?

“Mamma, giochi con me?” quando stavi facendo una lavatrice che da giorni aspettava di essere fatta...”

“Sì, arrivo subito, tesoro”...

spero non accada solo in casa mia... vabbè, al bando i paragoni, non importano, non sono funzionali per niente...

I bambini, hanno un'energia molto più elevata della nostra, o meglio, ne hanno a disposizione di più, perché non è bloccata in così tante convinzioni non utili, magari anche “cristallizzate” da anni, come per noi adulti.

Perché? È semplice. Per la maggior parte del tempo fanno cose che piacciono a loro...

Se il mio racconto, quindi, **ti ha suscitato o fatto emergere** come si usa dire in ambito EFT, **delle reazioni**, dei pensieri di sconcerto, piuttosto che di sorpresa, di rabbia, di tristezza, di delusione, amarezza, impotenza, insicurezza, dubbio o qualcosa di non nominato, ma che hai sentito subito dopo aver letto questo “resoconto” del mio stare a casa, **ti invito a picchiettare esattamente quello che senti e pensi ora...**

Per semplicità, dato che per esperienza, molte persone dicono che non gli vengono in mente le parole o le frasi da dire, **te ne suggerisco alcune** in fondo al report...

Ora però vado avanti.

Considero i bambini degli esseri umani più evoluti di noi... dal punto di vista puramente cronologico e diciamo genetico, possiedono tutte le conoscenze e memorie nostre, e in più le loro... sono un passettino avanti a noi. Noi, poi, abbiamo la malaugurata abitudine a pensare di dover spiegare loro come va il mondo, cosa si fa e cosa non si fa, cosa "va bene" e cosa "non va bene"... Certo, per generazioni, anzi secoli o ere, questo poteva avere una funzione importantissima per la società... era un collante.

Ma in quest'era di individualismo e anche di approfittatori del conformismo... direi che la direzione da prendere sarebbe un'altra... Mio umile parere, eh? Non voglio convincere nessuno. È la conclusione che traggo dopo i miei studi sull'educazione "vecchia" e nuova e la mia esperienza personale, sia di mamma, sia di formatrice nei progetti coi bambini.

I bambini portano un'aria nuova, portano collegamenti neurali che noi adulti ce li sognamo!! Portano un'intelligenza fresca, aperta, divina oserei dire... quell'intelligenza multipla o trasversale, non quella diagnosticata nei test! Quella legata al corpo, alle emozioni e allo spirito... È UNO... Il neonato lo è... anche se, per compito evolutivo, molto spesso sta già specchiando i genitori, di solito, uno di loro.

Ebbene sì, sono qui, come dire, per aiutarci. I comportamenti che ci esasperano, ci fanno vergognare, che ci danno fastidio, disagio, imbarazzo o degli atteggiamenti ribelli, determinati all'ennesima potenza, quel "remare contro" o "perdere tempo" proprio quando si ha fretta ecc... COSA suscitano in te?

Rabbia? Impotenza? Disperazione? Ti stimola il "dittatore" che è in te (che è in ognuno di noi, essendo noi tutto, solo che alcune cose non sono "attive" o poco nutrite) o ti stimola la "nonnina

buona" che concede tutto oppure ancora di fa emergere "lo stratega" o "il negoziatore" in te, che lo corrompe con un bel po' di biscottini e succo di frutta pur di ottenere quello che vuole? Insomma... tutto ciò che il bambino ti fa vivere e ciò che ora sei in grado di guardare, l'ha portato alla luce lui, non hai dovuto fare nulla...

e se sei in grado di guardarlo, sei in grado di guarirlo.

In questo senso vedo nei bambini i nostri più grandi allenatori. Hanno come alleato l'amore "incondizionato" che proviamo per loro, o meglio, non è del tutto incondizionato di solito, però è sicuramente uno dei più elevati tipi di amore che si può provare su questa terra. A volte alcuni lo provano anche per i loro amici animali, raramente arriva a questa qualità quello per il partner, invece in persone molto spirituali o mistiche, lo si può trovare verso "Dio" o entità spirituali, maestri.

In ogni caso l'amore per i figli è davvero grande. Non ci lasceremmo fare tutte le cose che fanno o dicono loro da altri, o almeno, la soglia di tolleranza è più alta, decisamente.

Forti di questo amore, i bambini hanno un canale preferenziale per stimolare, far emergere, qualche volta punzecchiare... diciamo le nostre debolezze... i lati da rafforzare o al contrario, da calmare o semplicemente riequilibrare.

Mio figlio, ad esempio, che è un bambino determinatissimo, mi fa vedere che io non lo sono altrettanto, di solito, mi fa capire, che se voglio trasmettere una mia volontà devo prima essere sicura di quella volontà, devo crederci io stessa, e poi, comunicarlo con chiarezza e fermezza, e a volte costanza.

Voi immaginate come mamma single e alle prime armi quanto sia stata dura essere convinta di alcune cose... come lo svezzamento... In quel caso lì, ho provato per un mese (al suo nono mese), provato di tutto (dato che gli esperti non sono per niente d'accordo su cosa va dato prima, la frutta o la verdura o i cereali? Bah'!) Poi, ho dovuto usare altre "armi", ovvero la mia intuizione e ho sentito che non era il caso di andare oltre e siamo arrivati ai 14 mesi di solo latte!

Però sono prove importanti, in quali altri ambiti lavorativi ci si trova davanti a sfide così! Mantenere un equilibrio mentale ed emotivo, rimanendo fermi sull'obiettivo, senza per forza attaccarsi ad esso in eterno, provare strategie nuove ecc. Insomma i figli ci regalano formazione sul campo!!!

In Svezia, i manager maschi vengono mandati a casa ad accompagnare le loro compagne prima e dopo il parto per diversi mesi, proprio perché è un allenamento impagabile di multitasking, di emozioni sotto sforzo, di riprogrammazione delle proprie priorità e dei propri valori ecc. ecc.

Ecco, questo fa un figlio... e in Italia questo valore non viene non solo riconosciuto, ma ostacolato. Dove l'Italia sembra "evolvere" è nell'apertura di asili nido! Complimenti, che scelta evolutiva! Peccato che per la maggior parte delle mamme che la scelgono sembra essere imposta... imposta dalle esigenze del loro lavoro, imposta dalla mancanza di risorse materiali, imposta dal rischio di stroncare la carriera, imposta dalla mancanza di altro sostegno per i figli. Imposta, ripeto. Perché se alcune mamme avessero la certezza interiore e garantita anche fuori, che il loro lavoro non subisce cambiamenti quando

tornano, che la possibilità di far carriera è identica a prima, che il sostentamento della sua famiglia è ampiamente garantito, che nella sua comunità esiste una rete di sostegno per quando ha bisogno... allora... ho come il vago sentore che allungherebbero un po' il loro restare a casa con figli piccoli...

Anche se ho conosciuto donne che non ne potevano più di stare a casa coi pargoli.

Eh, sì... anche questo è dovuto ad un grande squilibrio.

Le donne moderne sono abituate a far parte del mondo del lavoro strutturato in modo maschile, usano e nutrono, per così dire, la loro parte maschile per ottenere, raggiungere, essere performanti, efficaci, efficienti ecc.

Sembra una scala messa lì e che tu ci debba salire per forza, ormai, sembra non esista altro modo di soddisfarsi nella vita, per le donne giovani, non si prescinde dal lavoro. E tutto ciò ha un bene, naturalmente, ha dei vantaggi... Uno fra tutti è l'autonomia, l'indipendenza non solo economica, ma proprio di "potere" e di scelta!

Quando poi l'orologio biologico si fa sentire e per scelta ponderata o per qualche segno del destino si diventa mamma, non viene permesso, in gravidanza, di dedicarsi molto al bambino in arrivo (vedi mio ebook di accompagnamento alla gravidanza ["Col pancione fra terra e cielo"](#)) e rimangono 1-2 mesi per la vera preparazione, che, dato che sono veramente pochi, spesso sono dedicati a fare il nido, giustamente, quindi cameretta, piuttosto che corredino, e meno al vero ascolto di questo bambino in arrivo. Rinasciamo a noi stesse, insieme al bambino, in modo molto poco preparato, esattamente come loro....

I ritmi, poi di una mamma sono all'estremo opposto di quelli delle giovani donne, immerse nello stress quotidiano di lavoro, pendolarismo, faccende, commissioni, rapporti sociali, uscite serali, weekend in coppia... No, una neo-mamma viene frenata bruscamente e si trova a dover abituarsi a ritmi per il fisico molto stressanti, di dormi-veglia continua e tutto il resto... niente. Ora sto un po' esagerando, ma il vissuto è spesso questo... La maggior parte di ciò che c'era prima nella vita di ogni giorno ora non c'è e c'è tutt'altro... se non è un cambiamento questo??

E se ciò non viene vissuto con una buona dose di pazienza per sé stesse e sostegno per lo meno morale, di ascolto, ma in realtà serve anche aiuto materiale.... Beh', alcune donne tirano un bel sospiro di sollievo se possono tornare al lavoro 3 mesi dopo... Il vantaggio sentito è più grande del senso di colpa... Io sostengo che questo accade quando c'è stata poca comprensione del passaggio da un ritmo all'altro (e non solo della mamma, ma è tutto il sistema a doversi adattare, dal partner, ai nonni, fratelli, ai colleghi di lavoro, gli amici ecc.) o addirittura c'è un rifiuto del cambiamento. Si vuole tornare al "prima" velocemente, illudendosi a volte, che il "prima" sia rimasto uguale... Questo, con un bambino, non è così...

Insomma, diventare mamme è un vero "viaggio dell'eroina", un entrare nelle viscere della terra, buie, umide e senza certezze... Un parto, un parto nostro... Bloccare il processo è deleterio. La maggior parte dei genitori (includo anche i papà, ora) è rimasto un po' bloccato in quel processo, nel senso che ci sono cose che "non ha accettato". E sono quei blocchi energetici che ci fanno "saltare su", ovvero reagire in modo molto emotivo, quando i bambini non fanno ciò che noi vogliamo, non

obbediscono, non ci ascoltano e ci fanno ricordare molto chiaramente che non sono delle marionette in nostro potere, ma esseri pensanti, a volte capricciosi (nel senso che seguono imperterriti il loro sentire, il loro desiderio, il loro impulso), a volte molto fragili e dipendenti per la loro sopravvivenza da noi, cosa che li fa imbestialire assai (sempre nei momenti cruciali...).

Invito dunque a "pulire" qualche memoria di fondo sull'essere diventato genitore per poter rilasciare questi rifiuti (qui vale in entrambi i significati della parola) e avere molta più energia a disposizione...

Ed è esattamente QUESTA energia che ci fa aspirare a raggiungere i livelli di energia vitale dei bambini.

È questo il mio augurio più grande... che un giorno, i grandi, siano così liberi dalle loro "pare" e dai vecchi programmi, che siano liberi di vivere la relazione coi loro figli in modo spensierato, gioioso, pieno di soddisfazione e amore vero. Utopia? Assolutamente no, perché lo vedo ogni giorno, passetto per passetto, siamo in cammino!

Sara

Prima di alcuni set-up, una bellissima poesia.

N.B: Per i set-up voglio ricordare che potete picchiettare ogni frase, anche quelle che non vi risuonano in quel momento, potrebbe essere un Check per sentire se veramente non risuona o se era solo un po' rimosso... :-)

È faticoso frequentare i bambini, avete ragione. Perché bisogna mettersi al loro livello. Abbassarsi, inclinarsi, curvarsi, farsi piccoli, ora avete torto. Non è questo che più stanca. È piuttosto il fatto di essere obbligati a innalzarsi fino all'altezza dei loro sentimenti. Tirarsi, allungarsi, alzarsi sulla punta dei piedi. Per non ferirli. (J. Korczak)



Il primo set-up si riferiva ad un eventuale reazione all'immagine o pensiero che io sia potuta stare a casa a lungo con mio figlio.

Set-up:

"Anche se non ho avuto questa fortuna, mi amo e mi accetto lo stesso, anche se ci credo poco a questo..."

Giri di EFT:

- magari aver avuto la fortuna di stare con mio figlio
- io mica ho la provincia che mi paga per stare a casa
- io mica ho i nonni che possono tenere mio figlio per una settimana
- magari riuscire a gestirsi così...
- io non ho potuto
- io non ho questa fortuna
- il mio destino è un altro
- non sono fortunata come lei

Giri di EFT genertiva

- D'altra parte lei si è accontentata del 30% stipendio
- Io ho potuto tornare al lavoro e continuare a guadagnare
- Ho avuto la fortuna di trovare una soluzione adatta a me
- Dopotutto ho ritrovato il mio ambiente sociale
- Riuscivo-riesco a vivere due ambienti che mi piacevano
- Riuscivo-riesco a vivere in due mondi
- così non ho dovuto escludere una parte di me
- ho mantenuto la mia indipendenza economica
- o per lo meno la sensazione di avere potere decisionale
- sì, vedo dei vantaggi nella mia situazione

Set-up sul cambiamento dovuto all'arrivo del bambino:

“Anche se da quando è arrivato mio figlio è cambiato tanto e non tutto mi gratifica, amo e accetto la mia vita così com'è, perché ora è così, e cerco di capire cosa voglio cambiare”

Giri di EFT:

- da quando c'è lui/lei tutto è cambiato
- la relazione col mio partner, coi fratelli, con i miei
- le mie amiche non mi cercano più
- non faccio altro che parlare di mio figlio, non ho altro da dire
- mi mancano le mie uscite serali
- mi mancano le ore nel bagno a farmi bella
- mi manca il tempo con il mio partner
- mi manca fare shopping sfrenato
- mi manca muovermi quando e come mi pare

Giri di EFT generativa:

- anche se mi manca tutto ciò, ho un amore che prima non sentivo
- l'Universo mi ha affidato una nuova vita da amare e accudire
- Ho una nuova parte di me da conoscere
- Sto imparando a riconoscere altri miei bisogni e desideri
- Imparerò sicuramente a conciliare i miei bisogni con quelli del bambino e degli altri membri della famiglia
- Un figlio ricorda che cos'è importante veramente
- Se ora non fosse nella mia vita non saprei come sarebbe
- Mi piace la mia vita con mio figlio
- Ho molto di più di quanto credo, dentro di me

Set-up su come sono i bambini quando sono "insopportabili"

"Anche se il mio bambino (quando fa così) è insopportabile, lo amo e lo accetto per quanto riesco ora."

Giri di EFT:

- Il mio bambino è insopportabile
- non ne posso più
- quando fa così non so a che Santo votarmi
- ...lo fa apposta
- sembra un mostriciattolo
- non mi può aiutare nessuno... come faccio?
- vorrei non essere sua madre in alcuni momenti...
- assomiglia proprio a _____
- ecco, lo sapevo che mi metteva i bastoni fra le ruote

(ricordo che è utile a volte, fare uscire questi brutti pensieri, se sono dentro di noi... altrimenti "lavorano" lo stesso nell'inconscio)

Giri di EFT generativa:

- anche se in questo momento non lo sopporto
- so che il mio amore è più grande del suo comportamento insopportabile
- sento che c'è molto amore fra di noi, anche se ora non ci sopportiamo
- "lo fa apposta" è solo un pensiero... È solo una mia reazione...
- Il mio bambino non mi vuole male, sta reagendo anche lui a qualcosa, e troveremo il modo di riequilibrarci
- Mi sto calmando anche ora. Respiro, respiro, respiro...

Benissimo...

questi erano solo alcuni assaggi di set-up... lo sapete ormai che sono individualissimi, e ripeto, individualissimi...

Però, a volte, alcuni esempi, alcuni impulsi possono aiutare a scovare se c'è qualcosa dentro di noi che ancora "reagisce" e non è passato oltre, non è illuminato diciamo...

anche seguire delle sessioni di altri è molto produttivo... è una via secondaria di accesso alle nostre limitazioni e ci allena sempre più a riconoscerci e a scegliere come vogliamo essere... e aspetto dopo aspetto... porteremo tanta luce in noi.

Sara Bassot