

EFT WEB CAMP 2012

Report di :

LUCY POLE

*Liberati da Rabbia, Sensi di Colpa e Vergogna
con E.F.T. e ...
... l'Autostima torna a VOLARE ..!*

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



Lucy Mitchell Pole B.Sc.

Liberati dalla Rabbia, sensi di Colpa e Vergogna con EFT
e l'Autostima torna a Volare



Report di Lucy Pole

Ho letto per la prima volta di queste tecniche energetiche nel 2004 quando ho trovato la newsletter di Gary Craig, il fondatore di EFT, sul computer di mio padre che si interessava di medicine naturali in modo particolare in quanto sofferente della malattia di Parkinson. Stavo ripulendo il suo computer durante una mia visita da lui in Oxford. Quando gli chiesi, pensando fosse spam, se dovevo eliminare la newsletter, mi rispose con uno scatto:

“No! Quello no, non l’ho ancora letto. Craig è una persona *seria* nel mondo delle medicine alternative.”

Detto da lui, mi sono incuriosita e ho inoltrata la email al mio indirizzo a casa in Italia. In seguito ho scaricato il manuale e ho cominciato subito con le prime prove su me stessa. Da allora ho letto, studiato e praticato sempre di più, ho comprato il corso su DVD delle riprese rilevanti nei corsi tenuti da Craig: la serie The Foundational Library, The Intermediate Library e The Honours Library. Ho capito che le tecniche non sono una bacchetta magica, che bisognava studiare e praticare molto per avere l’esperienza per trovare un approccio efficace in molti casi, ma ho capito che si trattava di una innovazione che andava ben al di là di quello che, fino ad oggi, conoscevamo come i parametri della fisica e della medicina applicate alla persona e al benessere.

In Italia ho frequentato i corsi di EFT di Andrea Fredi e ho studiato i libri base del percorso rigido di qualificazione come operatore in EFT statunitense e ho potuto tradurre in contesti italiani e cultura italiana il succo dei concetti:

The Promise of Energy Psychology, Gary Craig, Donna Eden, David Feinstein; che spiega come funziona EFT usata per problemi e per soluzioni comuni, come usarla per coltivare ‘l’Intelligenza Emotiva’ e una routine di cinque minuti per stimolare l’energia ogni giorno.

Soul Medicine, Dawson Church, Norman Shealy, che mette EFT nel contest del campo quantistico , della biosfera e le energie che ci circondano e i pilastri della salute: la coscienza, l'energia e l'intenzione.

Creating Healing Relationships, Dorothea Hover-Kramer, un contributo importante sulla deontologia e le regole per il rapporto tra consulente olistico e cliente.

Per espandere la conoscenza, ho letto altri libri di EFT applicata a questioni specifiche come il peso, dolore alla schiena, performance sportive e varie relazioni di ricerca segnalate per rigore di metodo come evidenza scientifica.

Le prime volte che ho sperimentato con EFT sono state su me stessa, logicamente, per imparare e conoscere il metodo e fare le prime verifiche. Avevo avuto un disagio di vertigini da un paio di mesi che avevo trattato con farmaci inizialmente con successo, ma dopo poco era ritornato. Ogni volta che mi piegavo e abbassavo la testa, perdevo l'equilibrio. Dovevo raddrizzarmi subito o agguantare un sostegno solido per evitare di cadere. Stavo leggendo il manuale di EFT in questo periodo e ho pensato, perché non provare questo metodo miracoloso per le vertigini?

Ho seguito le indicazioni di base, ho ripetuto più volte le sequenze di tapping e ho continuato più volte al giorno per vari giorni. Con mia meraviglia cominciai a notare sempre meno il disagio con la testa in giù e presto era sparito del tutto. Il mio primo tentativo era stato un pieno successo e questo mi dava grande entusiasmo per continuare.

Un altro disagio che ho avuto da vent'anni era il naso che si chiudeva quando mi sdraiavo a letto, specialmente durante l'estate. Andavo avanti con spray nasale, due guanciali, cerotti ed inalazioni, ma avevo sempre difficoltà a respirare e difficoltà a dormire. Ho applicato EFT alla narice destra e facevo la sequenza piena, più volte e con decisione. Ci volevano forse venti minuti dopo EFT prima che l'effetto avvenisse, ma poi cominciai a respirare con il naso libero! Da quella prima

volta ho raffinato il metodo, se quelle poche volte che succede di sentire difficoltà a respirare, basta che tenga un dito appoggiato sul punto sotto il naso e penso al naso per qualche minuto per liberarmi il respiro totalmente.

Pensai, se questa notizia esce, di una tecnica manuale e così semplice, per di più di auto aiuto, sarà la rovina delle case farmaceutiche, che fanno enormi guadagni sui vari metodi per respirare, e non solo. Nonostante le difficoltà a diffondere la conoscenza delle tecniche energetiche e gli ostacoli che pongono le istituzioni sanitarie della medicina di Stato, gradualmente con passa parola e con le newsletter e i corsi tenuti nelle varie città, le persone cominciano ad usare queste tecniche – e la gente ama ciò che funziona – quindi il sopravvento di EFT fa parte del progresso naturale delle conoscenze dell'uomo.

Appena ho preso sufficiente padronanza della pratica, ho cominciato ad integrare le tecniche nel mio metodo 'PsicoSoluzioni' insieme alla Programmazione Neuro Linguistica nella mia attività di consulenza. Così ho trovato una marcia in più per aiutare le persone che soffrivano di vari tipi di disagio, soprattutto a superare periodi di difficoltà e imparare a gestire le emozioni negative, questioni di paura, rabbia, colpa e ansia, ossia le emozioni che erodono l'autostima.

Stavo lavorando con una signora che soffriva di PTSD (la sindrome da stress post traumatico) dopo anni di abuso fisico e morale, e ovviamente la sua autostima era a terra. Quindi le questioni che abbiamo trattato sono state i grandi temi alla base dell'autostima, e li abbiamo toccati tutti: sensi di colpa, di vergogna, di tristezza, impotenza, paura, ansia e depressione.

Questa consulenza è durata alcuni mesi e la mia cliente è migliorata progressivamente sempre più, anche grazie al fatto che continuava da sola durante la settimana con le sequenze di EFT secondo come avevamo impostato il lavoro ogni settimana. Questa esperienza mi dava molta carica, sicurezza ed entusiasmo e continuavo a lavorare anche sulle mie credenze limitanti, le emozioni bloccate e i

ricordi negativi, gradualmente liberandomi da quel bagaglio e trovando sempre più energia e risorse per affrontare le sorprese e angosce della vita quotidiana.

E' mia abitudine da sempre prendere appunti dopo una sessione, per poter rinfrescarmi la memoria sui temi trattati e le tecniche adottate, volta per volta, e monitorare i progressi nella condizione che a volte avvengono in modo subdolo e possono passare inosservati. Da questi appunti, cambiando riferimenti personali e dettagli riconoscibili, scrivo le cronistorie dei casi sul sito e sulla newsletter, perché altre persone possano leggere e conoscere le potenzialità del metodo. Questo è il mio modo di raggiungere un numero più vasto di persone, che siano operatori in cerca di strumenti in grado di migliorare l'efficacia della loro prestazione o persone che intendono migliorare la qualità della propria vita.

Ho capito che non bisogna aspettarsi miracoli subito, come sembra implicare qualcuna delle pubblicità video sul web. Ho trovato che ci vuole costanza e lavoro ripetuto per condizioni complesse, stati d'animo negativi, depressione o bassa autostima. Ho trattato su me stessa questioni di rabbia, di rancore, di incomprensione nei rapporti personali, e sono riuscita a ottenere miglioramenti apprezzabili per me e per le altre persone vicine. Ho trattato la convinzione di non essere all'altezza o capace di fare molta strada, che dovessi rimanere nella mia 'zona comoda' di anonimità, lavoricchiando come potevo. Per ora sono riuscita a scrivere un libro sulla cronistoria di una consulenza e a scrivere il testo delle canzoni abbinato al libro.

Ho trovato e seguito i corsi di Burt Goldman sull'autostima e la forza del pensiero positivo, i seminari su web di Carol Look sulla Legge di Attrazione e così ho cominciato a mettere in pratica i suggerimenti e le tecniche su me stessa.

In breve il principio dietro la Legge di Attrazione prescrive che l'atteggiamento positivo, da ottimista, attira eventi, circostanze e persone tendenzialmente positivi, come è vero anche il contrario, per pensieri negativi o pessimistici che creano un ambiente intorno di negatività. In pratica è la stessa filosofia che dice che le aspettative si realizzano, autodeterminano, per il fatto che uno si comporta secondo

quella che è la sua convinzione. Se uno crede di divertirsi alla festa, ci va pieno di entusiasmo e allegria.

Ci sono tre tipi di filtro percettivo che fanno passare all'attenzione solo gli eventi che sostengono e rinforzano le nostre aspettative, senza nemmeno considerare altri eventi che le contraddicono. Nel meccanismo della percezione secondo le aspettative ci sono tre tipi di filtro percettivo: distorsione, generalizzazione e cancellazione degli eventi non consoni con le aspettative.

Ovviamente quando l'immagine di sé è infelice, questa è riflessa nelle credenze delle proprie possibilità, nelle aspettative e di conseguenza anche nel modo di agire, reagire e comportarsi, e pone barriere sul piano della *motivazione* di tentare qualcosa. Il risultato è logicamente il rinforzarsi delle credenze e delle convinzioni rispetto al proprio scarso valore e alle proprie scarse capacità, e il circolo vizioso è completo.

L'autostima è alla base di talmente tanti tipi di disagio, fisico e mentale, come avevo già sperimentato, e quindi mi è sembrato il punto giusto da cui cominciare. Per un periodo molti anni fa mi capitava spesso di svegliarmi la mattina con un dispiacere opprimente per il dover affrontare un'altra giornata. Stavo meglio mentre dormivo, pensavo.

Solo dopo tanto tempo ho acquisito maggiore consapevolezza, ho imparato a usare tecniche energetiche che mi permettessero di lavorare su me stessa. Ho trovato tanto potente il lavoro fatto da me in autonomia sui miei blocchi e credenze limitanti che ho creduto fosse utile offrire le mie capacità agli altri che ne avessero bisogno e infatti ora è questo che faccio nella mia vita. Per me l'autostima è essenziale al benessere, è il fattore dal quale dipende l'armonia nei rapporti, il successo nel lavoro e la felicità personale. Ora mi sento spinta con un'energia ed entusiasmo nuovo che non avevo mai provato prima.

Per illustrare come queste tecniche possono essere applicate in situazioni reali, riporto due esperienze come esempio. La prima è un'esperienza mia personale. Quando, pochi anni fa, ho perso mia madre per una disfunzione del cuore, sono stata preda, come succede spesso in queste circostanze, di un senso di colpa devastante.

Nonostante sapessi che materialmente avevo fatto il possibile, visto le mie risorse e le mie possibilità (lei abitava in Inghilterra e io in Italia) quel senso di colpa rimaneva, opprimente come una nebbia fitta, anche dopo i funerali e le condoglianze, e non riuscivo a liberarmi dall'ossessione della mia colpa. La tristezza in tali circostanze è normale, è giusto riconoscerla ed esprimerla, ma il senso di colpa è un'emozione che deprime, non solo lo stato d'animo ma anche i sistemi del corpo, il sistema immunitario e l'energia vitale.

Avevo usato EFT su me stessa nell'elaborazione del lutto, in modo distratto e senza capire che potevo usarla in modo specifico, mirato proprio per il senso di colpa. Infatti uno degli errori più comuni dei praticanti di EFT è di *non usarla, dimenticare di usarla* o di *praticarla troppo poco*, ma poi quando ho letto di un caso simile al mio, ho pensato di provare e ho cominciato.

In un momento di calma, indisturbata, mi sono concentrata sul pensiero che avevo cercato da tanto tempo inutilmente di scacciare via. Il senso di colpa era associato a due momenti in particolare: alla sua voce al telefono durante l'ultima chiamata, dopodiché ho fissato il primo volo per raggiungerla, e ancora al suo aspetto deperito e al suo sguardo rassegnato, senza un'ombra di delusione o accusa nei miei confronti.

Ho espresso a parole questi sentimenti e ho cominciato a fare sequenze di tapping e ho continuato dove le idee e le emozioni mi portavano:

“Anche se mi sento un verme, ingrata, figlia senza cuore, mi odio per quello che ho fatto e più ancora per quello che *non ho fatto* per la mamma quando ne aveva bisogno, vorrei comunque trovare un po' di pace.”

Con questo approccio mi è venuto in mente di immaginare di parlare con lei, come se potessimo parlare normalmente e intanto facevo tapping per tutto il tempo. Le ripetevo quanto mi dispiaceva, per lei e per non esserle stata più vicina. Mi appariva nell'occhio della mente il suo dolce sorriso, e lei rispondeva, ridendo, come faceva lei, “Ma non ci pensare, cara, non ci pensare proprio.” Mi accarezzava la testa, un gesto tipico suo fin da quando ero bambina.

Poteva essere stata un'ora o più, ma quando mi sono svegliata dal sogno a occhi aperti sentivo un senso di leggerezza e gratitudine ma soprattutto la vicinanza alla mamma. Sentivo che il suo cuore, la sua prontezza al perdono e all'ottimismo, la sua risata, fossero dentro di me, come se avesse passato in mano mia il suo testimone da portare avanti.

Ho ripetuto questa fantasticheria con tapping molte volte per diversi giorni e sentivo alleviare il senso di colpa che si trasformava in un grande senso di gratitudine. Sentivo miglioramenti in molti aspetti della vita: riuscivo a concentrarmi meglio nel lavoro, ero più presente e attenta con gli altri e ho ritrovato il mio solito sorriso e l'ottimismo di sempre.

Il secondo esempio è tratto dalla consulenza con una mia cliente che chiameremo Bianca. Quando è venuta la prima volta mi raccontò delle difficoltà in ogni sfera della vita e della sua depressione: i figli a casa le davano pensiero, i rapporti erano molto tesi; il lavoro non rendeva, aveva sempre l'acqua alla gola per la situazione economica personale; era sovrappeso e frustrata, si sentiva sola e disperata. Aveva la sensazione di aver aperto un conto sbagliato con l'universo per cui doveva sempre dare, le veniva richiesto più delle sue capacità e non prendeva niente in cambio. Aveva una vocina critica martellante: "Fai schifo, credi di farcela, di essere forte e capace, invece sei pazza. Sei alcolizzata, e lo sanno tutti. Finirai un relitto umano ... non riuscirai mai a uscire da questa melma."

In questo mare di disagio, dove cominciare? Le ho chiesto quale aspetto era più urgente, se avesse qualche disagio fisico, per portare subito un po' di pace e abbiamo iniziato a fare tapping per la difficoltà a respirare e il dolore allo stomaco, come un macigno che pesava sul corpo. Questo lavoro ci ha condotto alle questioni di natura emozionale, paure e sofferenze da ragazza che erano state immagazzinate nel corpo da molto tempo. Alla fine della prima ora si sentiva già alleggerita dal disagio fisico e

morale, le ho spiegato l'importanza di continuare a fare tapping da sola e come doveva fare per rinforzare il nostro lavoro durante la settimana.

Un problema iniziale sono state proprio le resistenze subconscie: la vocina critica e la convinzione di non poter migliorare, quindi prima di poter andare avanti è stato necessario smantellare e ridimensionare queste barriere. Poi nei nostri incontri settimanali durante il periodo di consulenza abbiamo trattato i temi portanti che venivano a galla e gli aspetti diversi di ogni argomento, a volte concentrando l'attenzione sulle sensazioni di tensione e disagio fisico e a volte facendo tapping per eventi specifici del passato.

Abbiamo lavorato con EFT sull'angoscia dello stato delle sue finanze, per poter affrontare la questione con equilibrio e poi abbiamo lavorato con le tecniche della PNL per generare opzioni e creare un progetto fattibile per rimettere l'attività su un piano stabile con entrate prevedibili. Abbiamo trattato con EFT la paura di ammalarsi, la paura di piangere, la paura di essere giudicata dalla gente, la vergogna di essere troppo grassa e alcolizzata e la paura di impazzire.

Abbiamo lavorato sulle difficoltà nei rapporti con i figli ed altre persone utilizzando le tecniche di Ricalcare della PNL e delle tre posizioni percettive per 'mettersi nei panni dell'altro' con comprensione emozionale profonda.

Abbiamo trattato la vera natura di quel conto sbagliato con l'universo. Con l'evocazione di certe risorse e sensazioni, Bianca ha capito che l'amore investito in un'altra persona non è *speso o consumato*, ma invece continua a circolare con quella qualità unica che ha l'amore di trasmettersi all'infinito nei rivoli dell'esperienza. Quando senti amore o mandi intenzioni di amore, non puoi fare a meno di avere la sensazione di amore dentro di te, come quando ti sincronizzi sulle vibrazioni di amore nell'universo, prendi dall'universo e rimetti in circolazione nell'universo.

Nei primi tempi ho voluto definire l'obiettivo desiderato: "Io Come Mi Voglio", nel nostro caso, Bianca Felice, che ha già le risorse per superare questa fase difficile, ha la fiducia nelle sue capacità di affrontare e risolvere le difficoltà che si

presentano nella vita. Questa icona si è sviluppata in una visione mentale di lei, Bianca, a peso forma, con addosso un bel vestito elegante, che, nei vari contesti della sua vita, si muoveva con gesti e atteggiamenti, voce ed espressione che trasmettevano il senso di sicurezza e capacità, di qualità interiori, di buon umore e simpatia.

Le tecniche della PNL per ancorare le risorse positive sono state utilizzate per ricollegarsi alla vitalità, all'entusiasmo, alla soddisfazione del proprio contributo nel mondo, all'essenza luminosa del piacere di vivere. Compresa in questa icona Bianca Felice abbiamo aggiunto anche la consapevolezza dell'esistenza di una vocina critica e di una zavorra di pensieri negativi, ma anche la fiducia nella capacità di utilizzarli come lezioni e guide, anziché subirle come forze negative.

Questa rappresentazione di "Io Come mi Voglio" ha potuto evolversi gradualmente anche con sequenze di tapping per rafforzare il potere di far provare profondamente il piacere di essere viva e l'entusiasmo per andare avanti. Poi anche l'icona stessa, l'immagine mentale di Bianca Felice, è diventata un'ancora per avere accesso a queste risorse e qualità.

Quando ho dato a Bianca la canzoncina "Mi Voglio Bene", ispirata anche dalla sua storia, le è piaciuta molto. Bianca ama la musica e quindi ha apprezzato molto questo strumento così divertente da canticchiare fra sé in ogni momento, rafforzando l'abitudine e la forza del pensiero positivo.

Il primo periodo di consulenza è durato sei mesi e una verifica dei progressi fatti ha segnalato un netto miglioramento dello stato generale, e dopo un intervallo abbiamo ripreso a lavorare su una serie di questioni rimaste da trattare. Dopo gli ultimi mesi con incontri sporadici Bianca aveva ritrovato un senso di sicurezza e solidità interiore, pensava: "Questa sono io e mi accetto come sono". Aveva un senso di bellezza interiore, di capacità, e l'impressione di trasmettere agli altri questo suo stato d'animo. Ora poteva vedere le cose in un modo totalmente diverso da prima, in

parte perché aveva invertito il corso delle cose nella sua vita da vizioso a virtuoso: il suo atteggiamento era cambiato.

Aveva imparato a identificarsi talmente con Bianca Felice che anche le persone vicine, compresi i figli, avevano cambiato atteggiamento e le portavano più considerazione di prima. Rispetto al suo lavoro aveva delineato un progetto con varie strade aperte per possibile sviluppo delle sue attività, quindi si era impegnata con grande entusiasmo, rassicurata di poter trovare un piano economico stabile. In quanto al peso, ormai si interessava di tante altre questioni di attualità, di natura ambientale e sociale, non ci pensava più al cibo o all'alcol, o comunque non avevano l'importanza di prima e i chili se ne stavano andando da soli. Ma la cosa migliore era lo strumento che aveva acquisito per gestire in autonomia le reazioni, le emozioni e gli stati d'animo, specialmente nei momenti più impegnativi e di fronte alle difficoltà che prima l'avevano sconvolta così profondamente.

Una riflessione teorica, sviluppi e connessioni con altri modelli e filosofie.

I risultati sorprendenti che si ripetono con regolarità e che si stanno accumulando dopo l'applicazione di queste tecniche, anche nella modalità dell'applicazione a distanza attraverso l'intenzione, richiedono delle spiegazioni che vanno oltre la nostra conoscenza scientifica di oggi, oltre la fisica classica per cui tutta la materia è energia. La ricerca in atto negli Stati Uniti (N. Shealy, D. Church, p. 16) indica che abbiamo sconfinato nel campo della fisica quantistica, un nuovo paradigma della Fisica, che sostiene che tutta l'energia è Coscienza, ovvero Intelligenza, il campo delle possibilità e delle probabilità, non più limitate da leggi deterministiche. E' l'energia che collega ogni essere e ogni cosa nel mondo ed è la natura della comunicazione attraverso l'intenzione che crea nuovi scenari di interazione tra gli esseri viventi.

Ebbene, io non sono neurochirurgo e non sono ricercatrice della fisica quantistica, ma propongo alcune linee guida, plausibili e verificabili, che ci

permettono di disegnare una bozza di una mappa di questo territorio così affascinante e ricco di potenzialità.

Per capire materialmente, biologicamente, cosa succede con la stimolazione dei punti meridiani, basti dire vengono utilizzati gli strumenti della medicina (EEG) che rivelano la frequenza dell'attività elettromagnetica nel cervello (N. Shealy, D. Church, p.13). Con persone sofferenti di grave disturbo d'ansia, sullo schermo dell'elettroencefalogramma le aree del cervello con frequenze d'onda *disfunzionali* prima del tapping, dopo 12 sessioni di EFT mostrano frequenze d'onda normali.

Mentre la procedura bio chimica che è stata scoperta con un intervento sulle energie sottili, mirato ad esempio alle paure e fobie, rivela perché può essere così efficace: in presenza dello stimolo negativo, sia esso interno (un pensiero) o esterno (un evento) gli impulsi mandati dal tapping, impulsi elettromagnetici, che arrivano all'amigdala e alle aree del cervello associate all'emotività, inibiscono i neurotrasmettitori che attivano la risposta abituale da stress, la "risposta condizionata", e quindi vengono disattivati quella reazione o quel comportamento.

Con la de attivazione della tensione (rabbia, paura, vergogna, colpa) si creano nuovi sentieri per i neurotrasmettitori che portano il messaggio di tranquillità, anche in presenza dello stimolo negativo, ossia con il pensiero focalizzato sul problema, e la reazione di serenità diventa la nuova norma.

Mentre per il rafforzamento del pensiero positivo, ad esempio per migliorare performance professionali, sportive o personali, con immagini e affermazioni positive e la stimolazione dei punti meridiani, il meccanismo degli impulsi che influiscono sul cervello facilita la formazione di sentieri dei neurotrasmettitori che stimolano emozioni e reazioni positive. Con la ripetizione di sequenze di tapping, basta solo il pensiero per attivare le reazioni e i comportamenti positivi e le sensazioni di pazienza, coraggio, sicurezza, capacità diventano gli atteggiamenti normali.

Con le tecniche della Programmazione Neuro Linguistica (PNL) per stimolare la partecipazione del subconscio con il suo bagaglio immenso di ricordi e di risorse,

abbiamo la possibilità di espandere il campo di azione relativamente limitata della mente cosciente ad un campo di enorme potenzialità dell'immaginazione subconscia. Nell'applicazione della PNL è normale indurre uno stato di rilassamento profondo o trance che permette all'attenzione di focalizzarsi su un'idea particolare e di escludere i pensieri che abitualmente svolazzano liberi attraverso la mente. Questa concentrazione profonda mette in rilievo un'idea particolare e le emozioni associate che quindi diventano più suscettibili all'intervento energetico di EFT.

La PNL offre una gamma di tecniche specifiche per stimolare e creare associazioni alle sensazioni e qualità desiderate e per cambiare lo stato d'animo, dal negativo in sereno, soddisfatto o creativo. Quando questi stati con la loro emotività vengono in superficie, l'intervento con EFT riesce a raggiungere risultati più profondi e più duraturi.

In riferimento all'autostima, un disagio molto generalizzato, è sempre utile trovare e mirare su una questione specifica. Anche per chi vuole aiutarsi in autonomia con questi metodi, si può suggerirgli di chiedersi, durante tutto il tempo in cui continua a fare sequenze di tapping, qual'è la cosa, la persona o l'evento che gli porta più disagio in quel momento. Nonostante sembri esserci un mare di cause del malumore, questa domanda tipicamente aiuta a focalizzare l'attenzione sulla questione più urgente o più grave, e fra tante emerge quella da cui poter iniziare il lavoro.

Se ancora non sembra essere una questione specifica, ma troppo generale, come per esempio 'la timidezza con i ragazzi', si cerca un'occasione in particolare, la più recente o quella che ha lasciato più disagio, e si crea un filmino mentale dell'evento, con un inizio, una sequenza e una fine. Ma se guardare questo film mentale è ancora troppo sconvolgente, usiamo una semplice tecnica della PNL per la doppia dissociazione. Basta immaginarsi, non seduto nella platea guardando lo schermo, ma seduto nella cabina di proiezione, guardando se stesso che guarda il film. A questo punto la vergogna o disagio delle scene rievocate saranno doppiamente allontanati e difficilmente un disturbo.

La tecnica del film serve a trovare i momenti precisi che hanno bisogno di essere neutralizzati con le tecniche energetiche: dobbiamo immaginarci di rivedere il film dall'inizio con tutta serenità, ma nel momento in cui si nota il minimo disagio o tensione, dobbiamo fermarci. Quello che hai visto, sentito o pensato in quel frangente è un punto che richiede attenzione. Potrebbe essere “Quando ho visto che era Marco che si stava avvicinando, il mio cuore è saltato e non sapevo cosa fare.”

A questo punto basta applicare la ricetta base di EFT come per un caso classico: “Anche se mi è saltato il cuore quando ho visto Marco ...” e continuare fino a neutralizzare il disagio. Poi il film può riprendere l'azione da quel punto preciso fino a trovare un altro momento di disagio, e via di questo passo. Quando ogni punto difficile del film sarà stato trattato con successo, si può rivederlo interamente e notare se nuovi aspetti emergono che non erano trattati prima. Poi si può rivedere il film seduti nelle poltroncine della platea mentale, e poi, per fare l'ultima prova mentale (prima di incontrare il vero Marco) si entra nella parte e, come l'attore, si vive mentalmente tutta l'azione. Se spunta fuori nuovo disagio, serve ancora attenzione sulle questioni nuove.

Ovviamente la prova definitiva si fa nella vita reale, ma poiché il cervello reagisce al pensiero nello stesso modo in cui reagisce ai fatti concreti, normalmente quando il disagio è stato eliminato con la tecnica del film mentale, gli effetti rimangono anche nella vita vera. E' comunque raramente possibile in una sessione sola raggiungere un risultato completamente soddisfacente, particolarmente quando si tratta di questioni di autostima che hanno molteplici cause e numerosi eventi da neutralizzare. Spesso è necessario un lavoro lungo e continuo, sia di consulenza o in autonomia, ma con determinazione e costanza e l'esecuzione di ripetute sequenze di EFT gli obiettivi si possono realizzare.

Prima di ‘uscire in strada’ alla ricerca di Marco, trovo utile un'altra tecnica giusto per assicurare che sia programmato il nuovo atteggiamento imparato al posto della timidezza: le Prove al Futuro, della PNL. Immaginare un momento futuro in cui l'evento in questione potrebbe accadere e immaginare di vivere l'esperienza con il

nuovo modo di agire e nuove reazioni e comportamenti. Se anche queste prove risultano soddisfacenti, si può potenziare il cambiamento con delle sequenze di EFT e il nuovo agire sarà prestabilito, in questo caso potremo incontrare Marco con tutta serenità.

Lavoro sulle soluzioni: “Io Come Mi Voglio”.

E’ importante stabilire dall’inizio l’obiettivo desiderato, ‘come vorrei poter sentire e agire in questo contesto,’ e creare una rappresentazione mentale di questo, che sia credibile, convincente e accattivante. Questa icona verrà arricchita con risorse e qualità personali e sarà “Io con le risorse per affrontare e superare i problemi di oggi”, ossia ‘Io Come Mi Voglio’.

Sempre con l’intuito e i suggerimenti del subconscio, si può costruire un cocktail di risorse con immagini e parole, suoni e sensazioni che evocano il massimo di capacità e sicurezza, e per potenziare questo kit, facciamo qualche sequenza di tapping simultaneamente. Poi si dà il tutto all’icona, con ancora del tapping per fissare bene l’insieme. Questa figura simbolica diventa l’amico/a sempre presente, sempre disponibile, che ascolta attentamente e può dare sempre un consiglio, una parola o un gesto di conforto e di incoraggiamento, e la sua presenza sarà tanto più preziosa se la consultazione viene effettuata contemporaneamente con tapping sui punti meridiani.

Credenze auto limitanti.

La Legge di Attrazione (LOA) è il principio cardine sottostante le regole delle Aspettative che si realizzano, le Convinzioni limitanti, la forza del Pensiero Positivo e le “Scritte sui Muri” che guidano le azioni.

Le convinzioni limitanti che si hanno circa le proprie capacità sono formate da esperienze negative, dalle parole di altre persone importanti in età di sviluppo. Questa “scrittura sui muri” fatta di credenze rappresenta la nostra verità, il mondo come funziona, e il nostro ruolo in esso e il comportamento di ognuno di noi è

guidato secondo la propria versione della verità. Esempi comuni sono ‘sono insignificante e nessuno potrebbe amarmi, non troverò mai un lavoro che mi piace, non potrò guadagnare abbastanza, sono troppo debole e tutti mi calpestano, non troverò mai un compagno giusto, sono troppo vecchio per imparare il computer, sono cagionevole di salute e sempre ammalato’.

Questa personale versione viene continuamente rinforzata dal meccanismo del filtro percettivo secondo le aspettative, in funzione del quale noi percepiamo esattamente ciò che ci aspettiamo nella nostra esperienza, nel bene e nel male.

Per cambiare le credenze auto limitanti bisogna prima identificarle, perché sono diventate talmente abitudinarie che non ci facciamo caso. Mentre si fa S.E.T. sui punti sulle dita delle mani, è utile chiedersi cos’è che ci impedisce di fare ciò che si vorrebbe fare. La risposta di solito rappresenta una bella convinzione negativa (io non potrei ..., io non so ..., io non ho ...) che potrà essere neutralizzata con EFT stile classico. Quando non basta l’intervento di EFT, si può intervenire attraverso *le qualità* delle rappresentazioni mentali o ‘Submodlità ’ per modificare il significato della credenza negativa.

Poi, per riempire il vuoto, è opportuno creare, con le stesse tecniche, una “Credenza Potenziante” al posto di quella limitante, che faccia da guida positiva, generativa per comportamenti nuovi e desiderabili. Ad esempio, al posto della convinzione: “Io non troverò mai un uomo giusto per me” sarebbe più utile: “Mi voglio bene e mi rispetto e sono aperta a riconoscere le qualità negli altri e pronta a sentire il bene e il rispetto degli altri e credo alla possibilità di incontrare persone che mi interessano in ogni senso.”

Per aumentare l’effetto di questo ‘pensiero positivo’ o affermazione, credenza, per renderla compatibile e credibile, si può ripetere la frase, con un’immagine simbolica nell’occhio della mente, accompagnata da sequenze di EFT. In questo modo l’affermazione diventa già realtà per quanto riguarda il sistema energetico, bio

chimico, neurologico, di credenze e di aspettative e con la sua ripetizione si sviluppano nuovi atteggiamenti.

Queste note danno un piccolo saggio di come applicare le tecniche integrate EFT con PNL per realizzare risultati più duraturi e profondi.

Il fattore Stress

Nonostante il fattore stress sia stato proclamato indiscutibilmente rilevante nella causa, la durata e il superamento di malattie e disagio, la medicina convenzionale dà molta poca attenzione o importanza a questo elemento. Offrire ai pazienti gli strumenti, anche di auto aiuto, che li aiuterebbero a ritrovare l'equilibrio e la serenità necessaria per affrontare i loro momenti difficili nel modo migliore servirebbe enormemente al processo di guarigione.

Le tecniche di PsicoSoluzioni, in quanto facilitano l'eliminazione di emozioni negative, quelle che causano tipicamente lo stress (la rabbia, la paura, la tristezza, la vergogna e la depressione), conducono verso uno stato di rilassamento e benessere, quindi il sistema corpo/mente si predispone a funzionare in modo ottimale con la disponibilità di tutte le energie.

La ricerca bio chimica con gli strumenti della scienza e della medicina ci fa capire che il pensiero è di somma importanza per il nostro benessere (Feinstein D. e Eden D. e Craig G., p. 21). Il pensiero può provocare reazioni di neurotrasmettitori e ormoni nel cervello che creano cambiamenti nella fisiologia. I cambiamenti avranno effetti negativi o positivi sulla salute (bile nel fegato dalla rabbia non è folklore ma verità) e le reazioni provocate dalle emozioni positive quali la gioia, l'empatia, l'amore, producono cambiamenti di beneficio per il sistema persona. Gli ormoni rilasciati favoriscono il raggiungimento dell'omeostasi, lo stato ottimale per i sistemi del corpo e favoriscono il sistema immunitario. Quando facciamo una bella risata, il

rilascio di endorfine, l'analgescico naturale del corpo, produce un senso di benessere incompatibile con stati negativi.

Le innumerevoli storie di casi trattati con successo e la ricerca in atto in vari centri nel mondo (anche nel sistema sanitario nazionale britannico, la NHS, sugli effetti di EFT) comincia a sconvolgere alcuni dei principi base della scienza medica come la conosciamo oggi:

Come è possibile che l'intenzione di una persona riesca ad avere effetti su materia a distanza? (McTaggart L. p. 134).

Come è possibile che l'intenzione di una persona riesca a influire sulla struttura del DNA, la molecola che dà lo stampo individuale di ogni persona?

Nella cultura popolare è proverbiale che il dna è il destino, copione della persona, carattere e comportamento sono scritti nel dna e alcune malattie sono il risultato inevitabile di questa base genetica. Invece abbiamo i risultati di esperimenti rigorosi fatti in Università e Scuole mediche che dimostrano che le molecole che compongono il dna si modificano secondo il tipo di pensiero ed emozione attivato (Church D., p. 75). Riflettere su questa scoperta è sconvolgente nelle implicazioni: potremmo modificare il proprio DNA, e quindi anche le caratteristiche, la salute e le capacità, attraverso l'intenzione, il pensiero e le energie sottili.

Altri Modelli: Soul Medicine (Medicina dell'Anima)

Dawson Church e Norman Shealy, un ricercatore e autore e un neurochirurgo, nel loro libro, Soul Medicine (Shealy N., Church D., 2006) hanno indagato a fondo molte tecniche di cura alternative e spirituali che sono alla base della 'Medicina dell'Anima,' spaziando attraverso numerose culture e tradizioni spirituali per analizzare l'arte dei guaritori autentici e trovare i fattori comuni a tutti. Il potere di guarire è stato scientificamente e abbondantemente dimostrato in molteplici centri clinici di ricerca e i denominatori comuni che hanno un notevole impatto benefico

sulla salute sono: la coscienza, l'intenzione e il sistema energetico personale (Shealy N., Church D., p. 92).

Se prendiamo in considerazione l'ipotesi che il disagio fisico è l'espressione fisica del male nell'anima, che il nostro corpo è una parte dell'intera rete di vibrazioni energetiche della biosfera che ci circonda e ci connette, gli uni agli altri, si apre un orizzonte nuovo nel territorio del sistema persona e del suo benessere.

Pare che attraverso il pensiero, l'intenzione e la coscienza, si può sincronizzare la frequenza di vibrazione personale con le frequenze del *proprio modello* di benessere e trarre beneficio potenziato con questo tipo di armonizzazione, aprendo lo spirito ad accogliere il suo naturale benessere che gli appartiene dalla nascita.

Conclusione

In caso di malessere, a meno che non ci sia necessità urgente di medicina o chirurgia, il primo intervento dovrebbe essere sempre a livello energetico, prima di usare metodi invasivi. Le tecniche energetiche hanno un basso costo, non hanno effetti collaterali e utilizzano le risorse naturali appunto della persona. Dopo un trattamento energetico, la causa emozionale alla base del male sarà neutralizzata e difficilmente ritornerà a disturbare anche a distanza di tempo.

Come normale salutare prevenzione, è buona abitudine usare EFT ogni giorno, come le pulizie del corpo, ampliando ad una pulizia dello spirito e del sistema energetico, la mattina e la sera in particolare, ma anche in ogni momento che serve durante il giorno. Io stessa faccio così e posso testimoniare il beneficio in ogni contesto della vita e quindi suggerisco sempre di farlo.

Una società che rimuove gli ostacoli all'uguaglianza, promuove la cooperazione fra i membri, la solidarietà, la spiritualità come risorsa personale, la tolleranza e l'amore, la realizzazione e la felicità personale, questa è una società che prende cura dei suoi membri e promuove realmente la salute e la qualità di vita delle persone che ci vivono.

Alcune Previsioni per il futuro:

- 1) La ricerca scientifica in atto dimostrerà indiscutibilmente che l'intervento energetico è un potente strumento per recuperare salute e benessere.
- 2) Le tecniche energetiche saranno usate da professionisti in ogni campo, da laici per auto aiuto e nelle scuole e negli ospedali.
- 3) Corsi, formazione e consulenza saranno accessibili a tutti.
- 4) Ospedali del futuro la useranno come primo soccorso e sempre integrata alla medicina allopatica.

I Servizi della PsicoSoluzioni

E' in vendita online il libro sulla consulenza di una donna sofferente di fibromialgia: *Uscire dalla Gabbia del Dolore, Liberarsi dalla fibromialgia con tecniche energetiche*. Abbinato al libro è il CD delle canzoni nate dalla consulenza come strumento di auto aiuto.

Si tengono Corsi di EFT Base e Workshop sull'Autostima nel contesto della campagna a Riparbella e in via Targioni Tozzetti a Firenze.

Si offre consulenza individuale per disturbi emozionali e fisici a Riparbella, al Centro Zohar a Cecina e a Firenze.

E' in programma un Gruppo di Pratica EFT settimanale a Cecina e a Firenze.

Per chi è fuori zona o non può spostarsi c'è il servizio di consulenza telefonica, anche con skype, che offre la possibilità di cominciare in autonomia ed essere seguito e sostenuto periodicamente anche a distanza.

Sul sito www.psicosoluzioni.it si trovano le guide EFT con spiegazioni dei punti più raffinati per imparare l'arte e come metterla in pratica. Ci sono le Domande e Risposte, Testimonianze e un lungo elenco di casi risolti, da Lucy Pole e da altri operatori in Italia e nel mondo.

Per informazioni cell: 329 1848726

email: lucy.pole@psicosoluzioni.it

I musicisti che hanno collaborato nella realizzazione delle canzoni sono:

Greta Merli e Daniele Pistocchi del Percorsi Musicali di Livorno:

<mailto:info@percorsimusicali.net> ;

Paolo Pierattelli di Cecina: themathematis@gmail.com

Bibliografia

Shealy N., Church D., 2006, *Soul Medicine*, Energy Psychology press, California, USA

McTaggart L., 2003, *The Field*, HarperCollins publishers, London

Feinstein D. e Eden D. e Craig G., 2005, *The Promise of Energy Psychology*, the Penguin Group, New York.

Church D., 2008, *The Genie in your Genes*, Energy Psychology Press, Santa Rosa, California