

EFT WEB CAMP 2014

ROSY FORTE

EFT e la dipendenza affettiva

AVRESTI MAI PENSATO DI ESSERE DIPENDENTE DA

UNA RELAZIONE?

CERCALA, SCOPRILA E TRASFORMALA CON EFT!



“L’arcobaleno nasce dal matrimonio del sole e della pioggia”.

Gustave Flaubert

PREMESSA

Benvenuti! Namastè! Bounjour! Good morning! Arigatò!

Mi piace pensare che in queste pagine possiate trovare quella *scintilla* che farà nascere in voi la stessa curiosità che è nata in me quando ho incontrato EFT sulla mia strada.

O meglio la curiosità per qualcosa di nuovo che è la scoperta di se stessi.

In realtà sono sempre stata curiosa nella vita e lo sono tuttora. Curiosa di tutto. Ero la classica bambina dei “perché..?”. E meno male che mio padre era un uomo paziente e che amava soddisfare la curiosità dei bambini. Quindi un Grazie profondo a lui che negli anni mi ha insegnato molto. E un Grazie di cuore anche a mia madre che ha reso possibile che io diventassi quella che sono oggi.

Mi sono sempre chiesta quali fossero le cause e le motivazioni che viaggiano accanto a quelli che generalmente viviamo come *problemi* o come *difficoltà*. Insomma, qualcosa che ci capita tra capo e collo e non sappiamo cosa farne.

Spesso sono stata trasportata dagli eventi come una foglia che danza nel vento senza capire il senso delle cose, diciamo senza andare al di là dal porci la domanda: perché a me?

Poi è subentrata una sorta di rabbia nel rendermi conto delle ripetizioni di certe situazioni che mi costringevano a chiedermi: perché replico sempre lo stesso schema? Ancora nello stesso identico modo? Potrebbe essere che sono io che devo cambiare qualcosa e non gli altri? Sapete non sempre tutto è così chiaro.

Occorre un certo tempo di metabolizzazione. Ed è soggettivo.

Più tardi la domanda è diventata: cosa fa la differenza fra me e te rispetto allo stesso evento? Come e cosa posso imparare da questa esperienza? Cosa mi sta comunicando? Cosa ne voglio fare? La risposta, dopo un po' di tempo, è stata: voglio capire, sì capire e cambiare e posso farlo solo io. Se non cambio io come posso pretendere di vivere esperienze diverse? Non sono gli altri a dover cambiare ma sono io.

Ora mi sento di poter dire che sono sul *sentiero* che sento più vicino a me stessa, danzo al mio ritmo personale, con le piante dei piedi a contatto con la madre terra e sempre più consapevole che tutto dipenda da noi, da come vogliamo vivere e sentire ciò che ci *capita*.

Con questo non sto affermando che gli eventi e le incognite siano scomparse, anzi, ma cambiano forma e colore, profumo e significato e ci si rende conto che cambia la *percezione* di ciò che accade e il modo di vivere non solo quell'evento ma la vita stessa. È come se le cose cambiassero sapore. Eppure sono le stesse di ieri!

Senti che cambiano anche le domande dentro e ti chiedi se desideri viverla quell'esperienza, attraversarla e imparare qualcosa di utile, oppure subirla e non capire perché accade, far finta che non sia successo nulla e continuare a vivere nell'oscurità!

Non so voi, ma io amo la luce!

Chi sono

Mi presento: sono Rosy Forte e vivo e lavoro a Lecco. Sono laureata in sociologia e sono operatrice certificata di EFT-I.

Nella mia ricerca di crescita personale ho sperimentato molteplici *strade*, dallo yoga alla meditazione, dal training autogeno alla danzaterapia, dalla Medicina tradizionale cinese e altro ancora. Sempre cercando qualcosa che potesse darmi delle risposte e mi permettesse di crescere e di migliorare. Ho anche avuto la fortuna di incontrare delle persone straordinarie che mi hanno lasciato e insegnato molto.

Sono passata attraverso le esperienze sempre con la percezione e la convinzione che noi stessi possiamo fare molto per stare bene, che dipende da noi e che il cambiamento è un'opera totalmente nostra. E viene dall'interno.

La vita mi ha proposto esperienze e occasioni di crescita molto presto e molto forti, mio malgrado, ma la scelta era doverosa: o prendevo la mia vita in mano dopo aver sciolto tutte le mie lacrime, oppure restavo lì, appesa ai dolori che sentivo e vivevo.

E oggi più di allora sono convinta che Tutto è nelle nostre mani. Sì.

Da piccola mio padre diceva che ero una bambina forte e con le spalle larghe, teso a rafforzare in me l'idea che avevo la forza di stare in piedi da sola. Ed è stato vero, anche se sono caduta molte volte e ho ancora le ginocchia sbucciate, non importa, abbiamo sempre la forza di rialzarci e ricominciare da capo con più energia e più lucidità. Possediamo sempre delle grandi risorse per ricominciare dopo una caduta.

Passati gli anni questa percezione è diventata una certezza (almeno per me): noi siamo i creatori della nostra vita e scegliamo continuamente di stare bene o meno bene. Abbiamo gli strumenti ma, a volte, non sappiamo di avere una cassetta degli

attrezzi proprio ai nostri piedi e chiediamo ad altri di prestarci il martello o il cacciavite. Abitudine a delegare ad altri. Culturale sociale, educativa, soggettiva.

E quando ho incontrato EFT è stato come mettere un pezzo mancante ad un puzzle che stavo costruendo da tempo. Semplice, mancava solo uno strumento per mettere in pratica quello che avevo sperimentato fino a quel momento. Mancava una connessione. Tutto si ricollegava all'energia. Come avevo fatto a non pensarci prima? Come potevo essere stata così cieca? Dopo quantità industriali di letture, di anni di yoga, di ragionamenti sull'essere e sul sentire, è bastato prima la visione di un film fantastico che vi consiglio caldamente "what the bleep do we know..." che mi ha spalancato una porta. La prima. Ricordo che in quei mesi guardavo le cose come se non le avessi mai viste prima. Osservavo, non ridete, le fronde degli alberi, la forma, il colore, il movimento delle foglie come se stessi osservando uno spettacolo unico e irripetibile. Una percezione diversa e unica di quello che avevo intorno.

E' stato un risveglio e non è stato l'unico. Poco dopo EFT si è presentato alla mia porta.

Soffrivo di mal di schiena in quel momento e un'amica mi dice quasi scherzando "dai te lo faccio passare con EFT." E io più scettica che mai le ho risposto "Ottimo, proviamolo!".

Inutile dire che il mal di schiena mi è passato dopo tre giri di EFT e ho continuato a farmi passare tante altre *cose* utilizzandolo sempre più spesso.

Ho capito di avere in mano uno strumento semplice, diretto, facile e soprattutto che regala autonomia di utilizzo. Autonomia e quindi libertà. Era quello che cercavo.

Da lì alla formazione con Andrea Fredi, formatore e coach, il passo è stato breve. Lavorare su me stessa con EFT, sentendo di sbloccare e sciogliere energia congelata, è qualcosa che puoi solo provare. Non c'è molto da dire ma molto da sperimentare. E io amo sperimentare. Prima su me stessa e poi su chi, come me, ha la mente aperta e recettiva e sente che esiste molto di più che una sola strada per la felicità.

EFT possiede questa caratteristica: ti riporta a te stesso, ti riporta a *casa*, per così dire, ti riporta in quel *luogo* da dove tutto è partito per cambiarlo e ritrovare la tua Essenza, perché solo tu puoi fare qualcosa e perché le cose cambiano se siamo noi i primi a cambiare.

EFT ti spinge a guardare dentro di te e a cercare le risposte che emergono pian piano. Quindi: nessuna delega a terzi, ma solo tu che ti prendi cura di te stesso. Facile no? Non sempre. Ma questo è un grande potere. Certo può risultare sorprendente rendersi conto che non c'è nessuno che può risolvere i tuoi problemi o che da nessuno dipende la tua felicità, il tuo equilibrio, la tua armonia. No, per niente. Lavoro intenso ma di tutto rispetto se si vuole diventare davvero liberi. Sì, richiede disciplina e costanza, come nello sport. Ma che bello sentire chi sei veramente e che ti avvicini sempre di più alla tua Essenza e più ti avvicini più guardi le cose e le persone in modo *diverso*.

Si diventa poco a poco più consapevoli e più liberi di scegliere ciò che più ci aggrada.

Tengo a precisare che EFT non è la panacea di tutti i problemi o più precisamente, che EFT è stata ed è per me una delle tecniche energetiche insieme a Logosintesi, più efficaci in assoluto, semplici, profonde e non invasive. E' una delle *strade possibili*. Ovviamente questa è la mia personale opinione e non sono qui per convincere nessuno sulla bontà di ciò che dichiaro, ma se mai vi invito a provare questa tecnica,

a sperimentare su voi stessi e poi a scegliere il sentiero che più vi risuona e vi piace.
Scegliere, sempre.

STEVE WELLS (Psicologo e inventore, insieme al Dr. David Lake,- Australia- del metodo SET Simple Energy Techniques). *E.F.T. è uno stato di libertà interiore in cui si è liberi dagli effetti limitativi di emozioni avverse e consente di accedere ad emozioni di gioia, felicità e amore.*

E' uno spazio dove non si è emotivamente bloccati dalle emozioni negative ma piuttosto dove far scorrere le emozioni.

Si tratta di uno stato in cui si è liberi di fluire con le emozioni, senza essere agganciati o identificati ad esse.

E 'anche uno stato di grande pace interiore.

LE RELAZIONI

Spesso dicevo che la vita era uno schifo.

Anche quella frase mi stava fregando, perché avrei dovuto dire:

“La mia vita è uno schifo”.

Allora, magari avrei iniziato a chiedermi se potevo fare qualcosa per cambiarla. Se era tutta colpa del destino, del caso, della sfortuna, o se invece anch’io ne ero colpevole.

Perché dire che la vita fa schifo è come dire
che non c’è niente che si possa fare.

Che bisogna accettarlo come un dato di fatto imprescindibile.

Fortuna che poi ho cambiato idea.

Fortuna che ho capito che la mia vita ha un valore e quel valore glielo do io con le mie scelte e con il coraggio delle mie decisioni.

Ho imparato a pormi una domanda ogni sera prima di addormentarmi:
cosa hai fatto oggi per realizzare il tuo sogno, la tua libertà?

Alla seconda sera in cui mi sono risposto: ‘Niente’, ho capito quanto in fondo una parte del problema fossi io.

Quindi, o smettevo di lamentarmi o iniziavo a darmi da fare.

Fabio Volo, da "E' una Vita che ti Aspetto"

Ecco mi piace iniziare con queste parole di Fabio Volo, in particolare sull'ultima che dice “*Quindi o smettevo di lamentarmi o iniziavo a darmi da fare.*”

Perché ho scelto un argomento tanto delicato quanto affascinante che sono le relazioni? Perché da che veniamo al mondo viviamo immersi nelle relazioni con gli altri, relazioni amicali, sentimentali, di lavoro. Passiamo la maggior parte della nostra vita ad interagire con le persone, ogni giorno.

Ho scelto le relazioni sentimentali perché spesso sono la *causa apparente* di molte delle nostre sofferenze. O almeno, così pensiamo. Perché nelle relazioni mettiamo in gioco tutto di noi stessi, passato, presente e futuro, aspettative, speranze, esperienze precedenti, sogni, fantasie, delusioni, convinzioni etc.

Trovo che siano i rapporti più affascinanti e seducenti che possiamo vivere e sperimentare. Perché le relazioni sono il *Teatro* delle nostre personali *rappresentazioni* con l'altro che per qualche motivo ha risposto alla nostra *frequenza* e si è sintonizzato con la nostra. Perché ogni persona che incontriamo e con la quale proviamo a costruire un rapporto ci offre l'opportunità di crescere e di capire chi siamo. E di capire e comprendere *l'altro*. Quello diverso da noi.

L'altro fa da specchio ad ogni singolo particolare, alle nostre “*mancanze*”, ai nostri bisogni, ai nostri difetti, ai nostri pregi, alle nostre zone scure che emergono proprio quando ci relazioniamo in una storia d'amore. Incredibile quante cose emergano. Quante e bellissime. L'altro diventa *l'attivatore* di emozioni seppellite e nascoste e la relazione può diventare una sorta di interscambio felice e una bellissima e appassionante avventura, un' occasione di crescita e cambiamento per entrambi.

A volte una relazione può diventare una sorta di ring sul quale ci si affronta con l'altro come se fosse una gara, una lotta, una battaglia dove tutto diventa faticoso anziché fluire con leggerezza.

Una relazione può assumere forme e colori diversi, dipende da molti fattori e varianti.

Ho utilizzato intenzionalmente il termine “*attivatore*” riferendomi all'altro, perché difficilmente ciò che viviamo nel presente nella relazione dipende dall'altro.

Quando viviamo un rapporto siamo continuamente in modalità di apprendimento e conoscenza di noi stessi e dell'altro. Vorremmo che l'altro non cambiasse mai e fosse come noi ce lo immaginiamo, come una nostra personale fantasia. Ma ovviamente non è così la realtà. E meno male! L'altro è un *Altro* diverso da noi e proprio per questo affascinante nella sua diversità, nel suo modo di amare, di esprimere, di sentire. Ma spesso cadiamo nella trappola del volerlo *sempre come quando lo abbiamo conosciuto* o come ce lo immaginiamo. E queste fantasie non soddisfatte creano spesso dei vuoti e delusioni se non siamo più che aperti ai cambiamenti.

Inoltre amiamo la *lamentazione*, sport molto diffuso fra noi umani. Non siamo mai noi a causare una certa situazione, ma sempre l'altro, sempre colpa di qualcuno che sta al di fuori di noi ed è l'altro che può rendermi felice, soddisfatto, appagato, etc.

Ma così non è. Allora se vogliamo una relazione sana è sano smettere di lamentarsi e fare qualcosa. Anche perché la relazione più interessante è quella che viviamo quotidianamente con noi stessi.

Perché tutto nasce e torna a noi, ogni volta, continuamente.

Perché dipende dalle nostre scelte e dal coraggio delle nostre decisioni. Questo fa la differenza.

Mi permetto di inserire ancora un pezzo di Fabio Volo che rende l'idea di che meraviglia sia l'Amare qualcuno:

“Con te sarò nuovo.

Ti dico queste parole nel periodo migliore della mia vita, nel periodo in cui sto bene, in cui ho capito tante cose.

Nel periodo in cui mi sono finalmente ricongiunto con la mia gioia.

In questo periodo la mia vita è piena, ho tante cose intorno a me che mi piacciono, che mi affasciano.

Sto molto bene da solo, e la mia vita senza di te è meravigliosa.

Lo so che detto così suona male, ma non fraintendermi, intendo dire che ti chiedo di stare con me non perché senza di te io sia infelice: sarei egoista, bisognoso e interessato alla mia sola felicità, e così tu saresti la mia salvezza. Io ti chiedo di stare con me perché la mia vita in questo momento è veramente meravigliosa, ma con te lo sarebbe ancora di più.

Se senza di te vivessi una vita squallida, vuota, misera non avrebbe alcun valore rinunciarci per te.

Che valore avresti se tu fossi l'alternativa al nulla, al vuoto, alla tristezza?

Più una persona sta bene da sola, e più acquista valore la persona con cui decide di stare.

Spero tu possa capire quello che cerco di dirti. Io sto bene da solo ma quando ti ho incontrato è come se in ogni parola che dico nella mia vita ci fosse una lettera del tuo nome, perché alla fine di ogni discorso compari sempre tu.

Ho imparato ad amarmi.

E visto che stando insieme a te ti donerò me stesso, cercherò di rendere il mio regalo più bello possibile ogni giorno.

Mi costringerai ad essere attento. Degno dell'amore che provo per te. Da questo momento mi tolgo ogni armatura, ogni protezione... non sono solo innamorato di te, io ti amo. Per questo sono sicuro. Nell'amare ci può essere anche una fase di innamoramento, ma non sempre nell'innamoramento c'è vero amore. Io ti amo. Come non ho mai amato nessuno prima... ". Fabio Volo "È una vita che ti aspetto" .

Meraviglioso vero? Ed è proprio questo il focus di una relazione, l'unione di due persone che sono e restano individui e imparano ad amare loro stessi per prima cosa e poi l'altro. Proviamo almeno ad *incamminarci* verso questo obiettivo.

Che cos'è la dipendenza affettiva?

La dipendenza affettiva è utile e positiva se è transitoria e limitata al superamento di una *difficoltà*. Non mi identifico. La riconosco come tale, la oltrepasso e resto me stesso.

E' quando non si riesce a fare a meno di quella persona, allora prende la forma di un problema. Mi riferisco a quel tipo di situazioni dove l'altro diventa l'unico scopo della nostra esistenza.

L'attribuzione del termine Dipendenza deriva dalla convinzione individuale che l'altro debba fornire una risposta esaustiva ai nostri bisogni fino a considerarla esclusiva e vitale per la propria sopravvivenza.

La dipendenza si configura sia come una reazione difensiva ed una fuga dall'incapacità di fronteggiare i sentimenti e le emozioni negative e sia come un riconoscimento di mancanza di autonomia.

L'amore è qualcosa che permette ad ognuno di noi di esprimere ciò che siamo e condividere con l'altro questo sentire pur mantenendo la nostra individualità. Restando due persone distinte che si amano e che si rispettano.

È una bella e fantastica sfida perché non sempre le relazioni le viviamo con tanto equilibrio.

Non è il fatto che l'altro sia occupato, assente, che non mi coccoli abbastanza che non condivida con me abbastanza tempo che mette in pericolo il mio equilibrio, è quello che io sento e percepisco da questa *mancanza* e che vivo come tale, come un bisogno insoddisfatto e talvolta come una vera e propria dipendenza.

E' come mi fa sentire il *non avere* quella specifica attenzione o quella che io definisco "mancanza".

Una mancanza da luogo ad un vuoto che ovviamente crea uno squilibrio.

Mi identifico nella mancanza e ne soffro come se fosse vitale, impedendomi di vedere molto altro di una relazione. Ma il focus resta puntato lì, nella mancanza. Se non ricevo quella cosa da quella persona significa che non mi ama, non sono abbastanza importante per lei, non merito di essere felice, non sono abbastanza bella, interessante, intelligente e via dicendo.

Quindi se l'altro non mi *dimostra amore* e, attenzione, come IO VOGLIO CHE SIA, allora non sono felice, mi sento frustrata e delusa. Non valgo abbastanza. Vi risuona qualcosa di tutto questo?

Non valuto nemmeno l'idea che l'altro abbia un suo personale modo di vivere ed esternare i propri sentimenti. No dev'essere come io mi aspetto che sia, come è sempre stato nella vita, come ho sempre visto nei film, come il film che mi sono costruita e mi proietto ogni sera prima di andare a dormire.

Qualsiasi situazione che ci impedisce di fluire liberamente nella nostra vita, che diventa un ostacolo verso l'essere liberi e indipendenti e unici con noi stessi e con gli altri, vale il piacere di essere trattata, sciolta e recuperata.

Cambia la vita, ve lo assicuro.

Veniamo a Noi

Dunque: vivo una sorta di disagio *affettivo* in una relazione.

Se la mancanza di ciò che vivo la imputo a un'altra persona e questo mi procura disagio e infelicità, se questo mi fa sentire triste, frustrata, sola, brutta, non amata, oltre che non vivere nel qui e ora sto mettendo nelle mani dell'altro la responsabilità della mia felicità.

Insomma se l'altro non mi dedica abbastanza tempo o attenzione io mi sento triste, sola e abbandonata. Non sono felice. Oppure mi sento felice solo con l'altro, perché l'altro mi fa stare bene, mi completa e da solo mi sento una bottiglia vuota che naviga nell'oceano senza nemmeno il messaggino di carta arrotolato dentro.

Oltre tutto se penso che l'altro abbia il potere di gestire le mie emozioni, tristezza, felicità, soddisfazione/insoddisfazione, serenità, rabbia etc. è una rosa di *bisogni* che vale il piacere indagare e sciogliere.

E, nota bene, non è l'altro la causa di ciò vivo ma l'altro è solo un riflesso delle mie emozioni che attiva queste parti di me che sono sensibili al bisogno di una conferma dall'altro. E appartengono solo a me.

Inoltre l'altro si sentirà investito di una responsabilità enorme che si traduce in una continua tensione e sforzo di soddisfare e colmare tale *bisogno* creando inevitabilmente un senso di colpa per sentirsi la causa dell'infelicità dell'altro.

Si perché per quanto si sforzi per “farvi sentire felice” e soddisfare ogni vostro desiderio, non sarà mai abbastanza. Perché la mancanza ha origini che non

appartengono né all'altro né alla vostra attuale relazione. Ha radici lontane e sono dentro di voi.

*“Se ho bisogno di ripetere o sentirmi ripetere che sono amato (o che sono forte, bravo, etc), dietro c'è la mancanza di ciò che affermo. Dico che sono amato perché in realtà non mi sento tale, quindi le **affermazioni svolgono la funzione di compensazione di una realtà che non mi piace.***

A mio avviso, è più funzionale dissolvere (con EFT-I o Logosintesi) la causa profonda del non sentirmi amato, ripristinando il flusso di energia (ergo, coscienza). Infatti, l'Essenza non ha bisogno di sentirsi amata (quello che vuol sentirsi amato è il bambino interiore che straccia i maroni) poiché essa è già amore, flusso, vita, forza.

Più sono in contatto con la mia Essenza, meno bisogni ho.

*Di conseguenza, invece di compensare un **vuoto** congelando energia in affermazioni o **fantasie**, non è meglio liberare l'energia da **memorie, fantasie e credenze** ripristinando il flusso con l'Essenza? Inoltre, è emerso il problema del **visualizzare**. Molti testi indicano la visualizzazione come mezzo per attrarre quello che si desidera. Il presente non mi piace, sicché sogno una situazione ideale (e compensatoria della realtà che non riesco ad accettare). **Così congelo energia in fantasie, perdendo il contatto con il Qui-ed-Ora.** Per prima cosa dovrò lavorare sulle **fantasie**, arrivando all'accettazione del presente e ad uno stato di gratitudine. Solo allora potrò visualizzare, poiché tale atto sarà privo di aspettative e compensazioni, ma un mero utilizzo delle capacità volitive della mente. A tal riguardo, potrò anche utilizzare la EFT-I generativa: **Oriento tutta l'energia disponibile, verso la manifestazione equilibrata di (ciò che desidero).** Andrea Fredi.*

APPROCCIO AL TEMA

Se quello che sento è “*penso di aver bisogno di qualcuno che mi faccia stare bene, che riconosca la mia bellezza, bravura, che mi faccia le coccole i complimenti e via dicendo*”, sto attivando una parte di me che ha bisogno di sentirsi RICONOSCIUTO, apprezzato, ha bisogno di sentirsi dire che è bravo, bello, buono perché io per primo non credo nelle mie risorse e vado cercando fuori di me qualcuno che mi riconosca questi aspetti.

Sto chiedendo ad altri di confermare chi sono e come sono.

Non solo, sono convinto che senza l'altro non sono nessuno, non sto bene e non posso essere creativo, felice, bravo, capace, bastarmi da me solo ma è solo l'altro o un altro che può rendermi così.

Ricordate?

Sto molto bene da solo, e la mia vita senza di te è meravigliosa.

Lo so che detto così suona male, ma non fraintendermi, intendo dire che ti chiedo di stare con me non perché senza di te io sia infelice: sarei egoista, bisognoso e interessato alla mia sola felicità, e così tu saresti la mia salvezza. Io ti chiedo di stare con me perché la mia vita in questo momento è veramente meravigliosa, ma con te lo sarebbe ancora di più.

PASSIAMO ALLA PRATICA

EFT-I

Spendo solo due parole per spiegarvi la I aggiuntiva davanti all'acronimo EFT.

Tradotto sta per: **Tecniche integrate di libertà emotiva**. L'integrazione è la felice unione di EFT a Logosintesi, un'altra tecnica che offre risultati incredibili. Mi sono formata come operatrice di EFT e poi ho integrato con EFT-I e devo dire che è davvero efficace e potente. Aumenta in modo esponenziale i risultati.

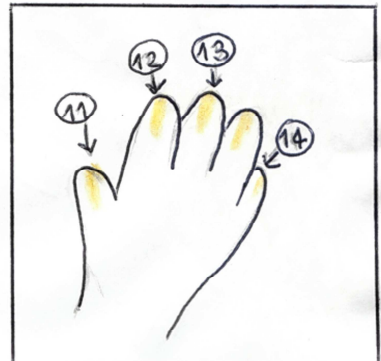
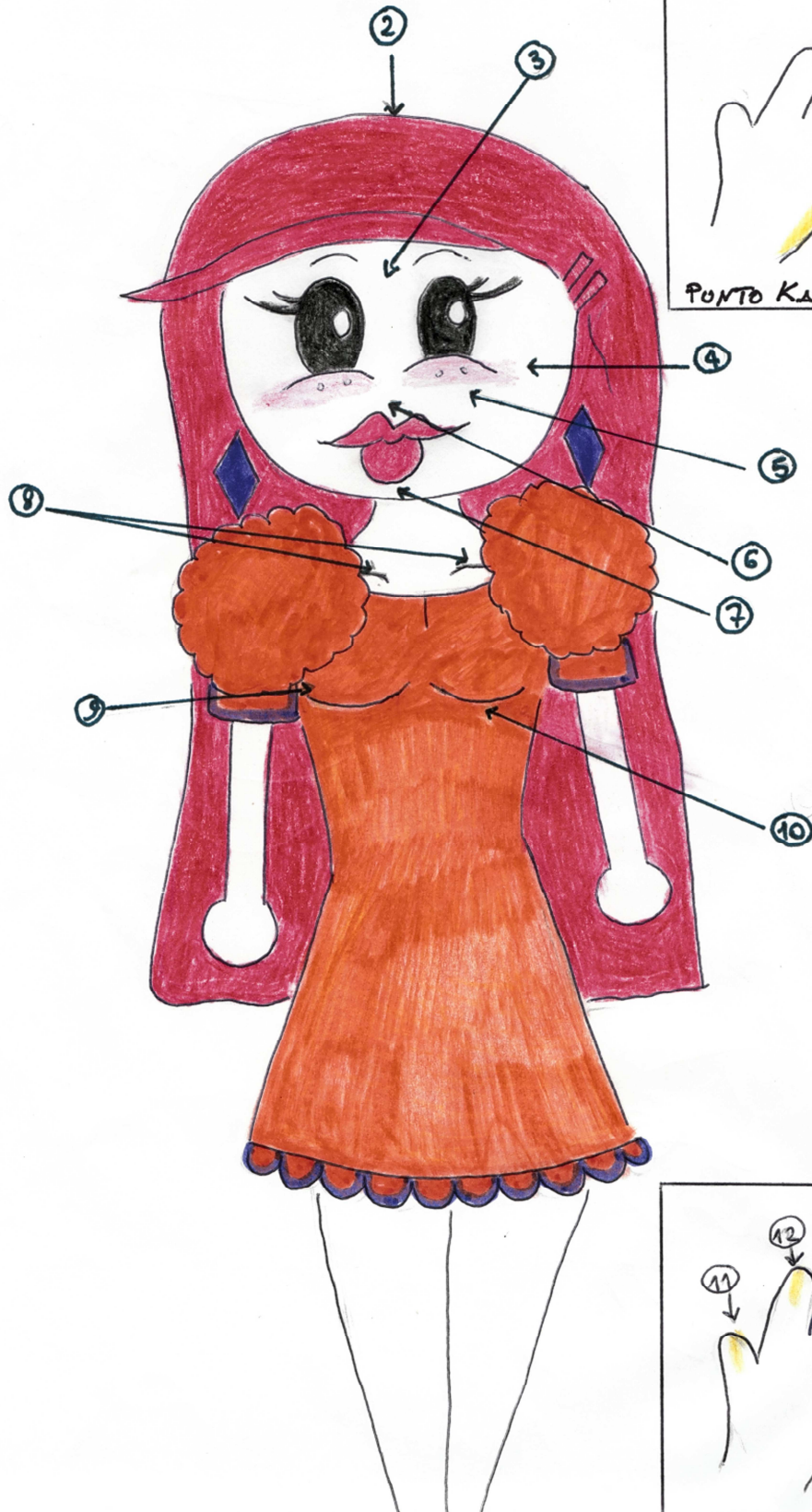
Non è questa la sede per spiegare cosa sia Logosintesi, ma vi assicuro che vale il piacere scoprirla e integrarla.

Credo che tutti voi conosciate i punti da attivare in E.F.T. ma nel caso vi allego la tavola esplicativa con la Principessa che è la protagonista della mia Favola (*La Principessa in cerca del Bacio Perenne*, che potete trovare e stampare gratuitamente sul mio sito eft.lecco.it).

“Agire come persone responsabili significa riconoscersi come colui che crea ciò che vive, cercare di capire la ragione della disarmonia e la lezione da assimilare, passare all'azione per ritrovare l'energia”.

Claudia Rainville. Ogni sintomo è un messaggio.

Punti E.F.T.



Un paio di suggerimenti prima di cominciare la sessione:

Primo: bevete sempre acqua durante le sessioni e i trattamenti perché l'acqua conduce energia. Il nostro corpo è composto per grandissima parte da acqua, circa l'80% .

Secondo: sarebbe meglio fare i SET UP ad occhi chiusi per quanto sia possibile, io resto più concentrata e diminuisco la percentuale di distrazione.

Terzo: dopo ogni giro fare un lungo respiro e concedersi qualche secondo per lasciare agire le parole e anche le emozioni.

Quarto: spegnete il cellulare e dedicatevi mezz'ora di tempo solo per voi, in silenzio.

Quinto: mi concentro sulla tematica da trattare.

Con EFT andiamo a sciogliere una parte di quelle emozioni che sono “appese” dietro a questa apparente dipendenza da un altro.

Tratteremo quella parte di noi che diventa sensibile o insofferente, ferita/abbandonata se solo l'altro non gli *regala* la giusta attenzione.

DOMANDE INTERESSANTI

- 1) Perché anche se faccio le cose che amo da sola, senza dividerle con lui non mi sento appagata fino in fondo e quindi non me le godo?**
- 2) Perché mi sento triste e strana quando lui/lei non mi dedica l'attenzione che vorrei? Anche se mi dimostra in mille altri modi quello che sento ma io quasi non li vedo perché sento questa mancanza?**
- 3) Perché se l'altro mi dichiara che se non mi avesse incontrato avrebbe fatto altro nella vita o senza di me farebbe questo o quello e invece stando con me sembra che mi faccia pesare quello che non fa?**
- 4) Perché senza di lui/lei mi sento annoiata mentre con lui non mi annoio mai?**
- 5) Perché se sto da sola mi sento arrabbiata e insoddisfatta mentre con lui/lei mi sento calma e soddisfatta?**
- 6) Perché quando sono sola mi sento svuotata e infelice mentre con lui/lei mi sento felice e piena?**
- 7) Perché sono convinta che possa essere felice solo insieme a lei/lui e che dipenda solo da lui/lei la mia felicità?**

E' importante focalizzarsi sulle REAZIONI: come sto reagendo? Quali sintomi fisici, sensazioni, emozioni, pensieri e comportamenti? Da 0 a 10 quanto stress mi provoca?

Qual è l'ATTIVATORE DELLE REAZIONI: a cosa sto reagendo? Memoria, fantasia, convinzione, etc.

Ma chi è che sente o prova questo senso di vuoto/disagio/ disperazione?

Come mi fa sentire questa *manca*za?

Cosa provo? Panico? Paura? Senso di abbandono? Vuoto? Non essere amato?

Dove la sento fisicamente questa sensazione? Come faccio a sapere che è paura?

Quale fantasia c'è dietro questa convinzione?

Quale parte di me pensa veramente questo? Cosa emergere?

Cerchiamo di comprendere quale sia la vera causa, la vera origine che non vive nel qui e ora, ma giace in qualche luogo distante del nostro passato senza che noi ne siamo consapevoli.

Perché AFFIDARE FUORI DA ME STESSO l'origine DELLA MIA FELICITA' quando posso essere FELICE DI ME E CON ME STESSA/O e condividere con l'altro?

Così come spesso attiviamo schemi e reazioni automatiche così attiviamo convinzioni e fantasie e aspettative non solo verso noi stessi ma anche verso gli altri.

Se penso che solo l'altro possa rendermi sereno o abbia il potere di rendermi triste o felice, è una *bella convinzione*. Se questo è ciò che credo, andrò sempre in cerca di qualcuno che mi regali una sorta di equilibrio che in pratica dovrei avere il piacere di costruirmi da solo.

Le convinzioni sono più o meno come le fantasie di come dovrebbe essere o andare le cose nella nostra vita. E facilmente ci restiamo agganciati.

Ebbene c'è da fare un bel recupero di energia congelata legata alla convinzione che per stare bene ho bisogno di quella persona. Che senza di lei, senza le sue attenzioni, starò malissimo e sembrerò uno straccetto del pavimento. Senza di lui o di lei non sono felice.

Risuona qualcosa? Se si c'è un mondo da scongelare e recuperare tutta l'energia che è rimasta lì nello spazio e nel tempo. Nel mio spazio personale.

E quando questo succede, quando questo modo di guardare noi stessi cambia, allora accade il miracolo di guardare l'altro con occhi diversi e di condividere la propria vita con l'altro.

PARTIAMO PER QUESTA AVVENTURA

Faccio un giro di EFT partendo dal punto Karate o da un punto preferito, ripetendo ad alta voce o solo pensandolo, la frase che aiuta a focalizzarci sulla tematica che vogliamo trattare:

- Anche se lui/lei non si accorge che HO BISOGNO di essere abbracciata e invece non lo fa mai e questo mi fa sentire avvilita, dimenticata, tutto questo può cambiare, anzi sta già cambiando nel momento esatto in cui lo osservo.
- Proseguo nel giro completo di EFT e osservo tutto ciò che emerge mentre attivo i punti.
- Anche se sono arrabbiata con.....perchè non mi rende felice....tutto questo può cambiare, anzi sta già cambiando mentre lo osservo.
- E' importante l'ascolto di ciò che emerge e restare soprattutto aperti.

- *Anche se sono convinta che il mio compagno/manchi verso di me e non provi amore solo perché non lo dimostra come dovrebbe e ora provo rabbia e tristezza ...*
- *Anche se nel mio spazio di percezione è rimasta la rappresentazione congelata di ed io continuo a reagire ad essa, recupero tutta la mia energia che ho utilizzato per costruirla e mantenerla e la riporto nel mio centro.*
- *Anche se a qualche livello ho generato e ancora oggi mantengo quest/la sintomo, situazione, scena, fantasia etc., recupero tutta la mia energia coinvolta nella sua inconsapevole creazione e la riporto nel mio centro.*
- *Mi apro all'idea che gli altri siano diversi da me e che anche se non mi abbraccia ogni 5 secondi questa persona mi ama moltissimo con i suoi modi e i suoi tempi, mi apro all'idea che ognuno di noi esprime ciò che sente in modi diversi dai miei.*
- *Mi apro all'idea che questa relazione non è racchiusa solo nei nostri abbracci e in questa che io vivo come mancanza.*
- *Mi apro all'idea di vedere tutto ciò che c'è in questa relazione, tutto ciò che vibra in questo rapporto che non è solo una sequela di abbracci;*
- *Recupero tutta la mia energia legata a quella parte di me che è convinta che l'amore se è vero amore, si dimostra abbracciandosi ogni 5 secondi e la riporto al posto giusto dentro me stessa;*
- *Allontano tutta l'energia che non mi appartiene legata a quella parte di me che è convinta o si è convinta tanto tempo fa che per essere amati bisogna che*

l'altro mi abbracci continuamente da tutta me stessa, dal mio spazio personale e da ogni cellula del mio corpo e rimando questa energia nello spazio e nel tempo a cui realmente appartiene;

- Recupero tutta la mia energia legata alle mie reazioni a quella parte di me che crede che per essere amati..... e a tutto ciò che rappresenta in modo conscio e inconscio;
- Armonizzo tutti i miei sistemi a questa nuova consapevolezza e ai cambiamenti in corso.
- Anche se non riesco a pensarmi felice da sola e vorrei condividere tutto insieme a lui/lei e quando questo non succede io mi sento triste e insoddisfatta, io mi accetto così come sono e so che tutto può cambiare, anzi sta già cambiando mentre lo osservo.
- Anche se quando faccio le cose da sola che amo fare non mi sento totalmente soddisfatta perché le faccio senza di lui/lei e sarei più felice se le potessi condividere con l'altro e quindi non mi sento appagata perché è come se mi mancasse sempre un pezzetto....;
- Recupero tutta la mia energia legata alla paura di fare le cose da sola per il gusto di farle e tutto ciò che rappresenta a livello conscio e non conscio.....senza dover dimostrare a nessuno che so fare questo e quello.
- Anche se ho bisogno di lui/lei per essere felice e ho bisogno delle sue attenzioni perché se non mi sento vuota e triste

- Anche se mi sento triste perché lui/lei non mi dice più quanto sono simpatica, bella e intelligente e questo mi rende fragile e insicura....
- Anche se mi sembra di essere diventata invisibile per lui/lei e temo che abbia un'altra, forse non mi ama più”.
- Anche se non riesco a stare bene da sola perché ho non lo sono mai stata nella mia vita.....io accetto questo mio limite e so che questo può cambiare anzi sta già cambiando mentre lo osservo;

Quanto è, nella scala da 0 a 10, lo stress causato da questo sentirmi triste?

Bene cominciamo a fare un giro su questo.

Come fai a sapere che è tristezza?

Come fai a sapere che sei invisibile?

Dove lo senti nel corpo? Come lo senti?

Man mano senza fretta aspettiamo che emergano immagini, suoni ricordi, flash back sensazioni, tutto quello che può essere un elemento o semplicemente un contatto con quella emozione.

Che cosa davvero attiva in me il bisogno delle sue coccole?

Quando nel tempo ho sentito lo stesso bisogno?

Quanti anni avevo?

Dove mi trovavo?

Come mi fa sentire?

Cosa emerge nel mio spazio personale se ripenso a quel preciso momento?

Quali emozioni, sensazioni pensieri etc sento? Percepisco?

Si mi ricordo quando mio padre troppo occupato a lavorare non mi prendeva mai in braccio e non mi faceva ma le coccole e io mi sentivo sempre invisibile ai suoi occhi.

Oppure “mi ricordo quando mio padre abbracciava sempre mia sorella e non abbracciava mai me.”

Questi sono esempi e spunti sui quali poter lavorare per sciogliere i blocchi legati a convinzioni, fantasie, paure che emergono nei nostri rapporti con gli altri.

Stare insieme a qualcuno è una sfida, un'avventura meravigliosa, un viaggio irripetibile e unico se siamo aperti alla conoscenza, alla voglia di scoprirsi e imparare sempre qualcosa di più dell'altro e di noi stessi, rispettando chi siamo e chi abbiamo davanti a noi.

*L'amore nasce dall'incontro di due unità,
non di due metà*

Essere liberi ed essere felici di noi stessi e con noi stessi ci consente di vivere un amore autentico e vero perché non chiediamo più all'altro ma condividiamo ciò che siamo veramente.

BUONA VITA E BUON VIAGGIO A TUTTI!

ROSY

“Un viaggio di mille miglia deve cominciare con un solo passo”
Lao Tzu





Contatti: Rosy Forte

Operatrice certificata di EFT.

Corsi Base EFT, Laboratori, serate di presentazione ed esperenziali, sessioni singole e di gruppo.

Cellulare: 347.7287827

Skpe: rosy.forte

Email: eft.rosyforte@gmail.com

Fb: Rosy Forte email: rosy.forte.77@facebook.com

Sito: www.eft.lecco.it (lavori in corso).