

Brevi cenni sulla tecnica

Il mio obiettivo è fornire a tutti voi le indicazioni e gli strumenti di base per poter comprendere e utilizzare questa tecnica sui vostri bambini e con i vostri bambini. Pertanto darò di seguito soltanto brevi cenni per illustrare, soprattutto a beneficio di chi non conosce EFT, come nasce questa tecnica e quali sono i principi e i fondamenti che la sostengono. Qualora desideraste approfondire la materia da un punto di vista più “tecnico”, vi consiglio la lettura della “Bibbia dell’EFT”: il manuale di Andrea Fredi, *L’Arte della trasformazione*.

Come nasce EFT

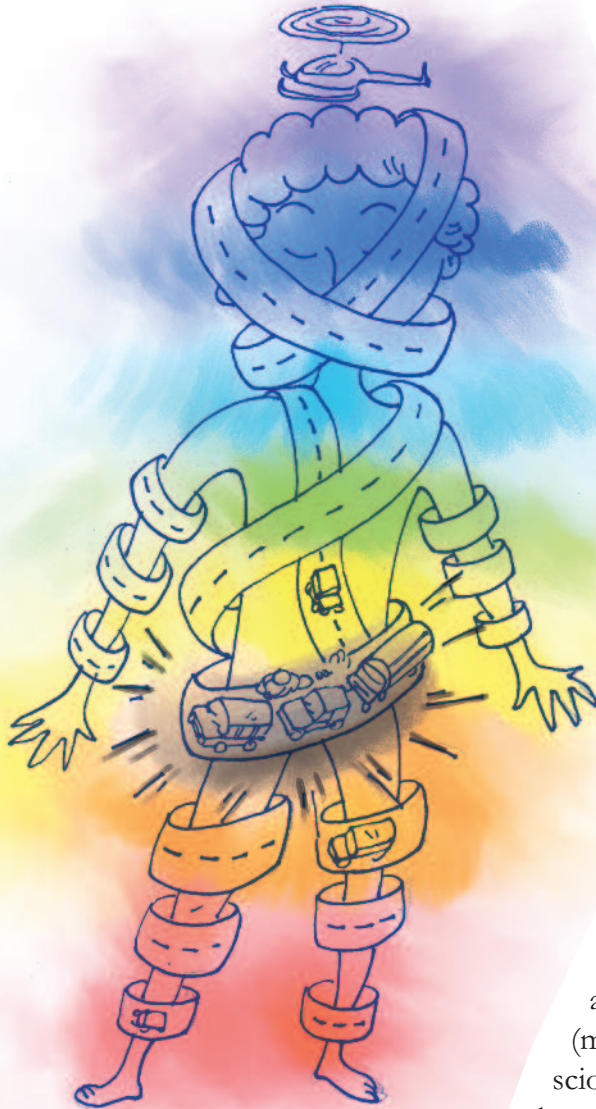
La storia di EFT inizia nel 1991 quando un ingegnere di Stanford, Gary Craig, esperto di PNL (Programmazione Neuro-Linguistica) e di Sviluppo dei Potenziali Umani, si interessò ai metodi applicati da uno psicoterapeuta californiano, il dr. Roger Callahan, che pareva risolvesse intense fobie in pochissimo tempo. Lo sviluppo e l’elaborazione dei principi che regolavano questi metodi portarono Gary Craig a formulare e condividere la tecnica EFT. Proprio questo atteggiamento di estrema apertura ha permesso la sua rapida diffusione nel mondo. Tengo a precisare, quindi, che *gli scritti e il sito WEB di Gary Craig sono la fonte ufficiale di EFT*.

Che cos’è e come agisce EFT

EFT è una tecnica per il rilascio emozionale che agisce sulle risorse energetiche vitali dell’essere umano.

Immaginate il vostro corpo avvolto da un groviglio molto fitto di fili invisibili: così si possono immaginare i percorsi energetici (*meridiani*, come indica da secoli la medicina cinese) all’interno dei quali scorre la nostra energia vitale.





EFT (*Emotional Freedom Techniques*, ovvero “Tecniche di Libertà Emozionale”) è un metodo che agisce proprio su questi fili invisibili e sull’energia che scorre al loro interno. Liberando i blocchi che si creano lungo questi percorsi e che danno vita alle innumerevoli emozioni negative che ogni essere umano può sperimentare, viene ripristinato il corretto fluire dell’energia nel sistema dei meridiani, dissolvendo tutti i motivi del nostro disagio. Fate conto che i nostri meridiani siano un complesso sistema autostradale nel quale scorra la nostra energia (automobili). Sino a quando non si verificano intoppi, l’energia (traffico) scorre perfettamente. Capita però che, nel momento in cui accade un incidente (emozione negativa), si generi un blocco in una delle nostre autostrade. Blocco che inizia a generare problemi di fluidità nel traffico che, con effetto-domino, si ripercuotono su tutto il sistema viario. L’energia (auto) scorre più lenta e si originano dei disagi (code). Se noi rimuoviamo le auto in panne dal punto del blocco, l’energia (traffico) torna a defluire normalmente. E più rimuoviamo velocemente le auto (blocchi), minori saranno i disagi arrecati (malattie, paure, fobie). Una coda di auto di 1 km si scioglie molto prima di una coda lunga 10 km o 50 km... Un disagio le cui cause risalgono a un tempo breve

è generalmente più facile e veloce da risolvere rispetto a un disagio le cui origini affondano le radici nel passato.

Infatti, questi blocchi (le cosiddette “scritte sui muri”) possono essersi creati ieri come decine di anni fa a seguito di traumi fisici o emozionali, frasi o comportamenti di altre persone (genitori, educatori...) che abbiamo “assorbito” e che ci hanno abituati a credere che fosse normale (e obbligatorio) provare o non provare certe sensazioni, fisiche o emotive. *Attenzione: i pensieri che, consciamente o inconsciamente, accettiamo come veri, divengono le nostre convinzioni.* E l'insieme delle nostre singole convinzioni forma il nostro personale sistema di credenze, che ci porta a sperimentare obbligatoriamente nella vita quotidiana anche esperienze di cui faremmo, consciamente, volentieri a meno. Noi tutti abbiamo convinzioni su tutto o quasi: soldi, lavoro, relazioni, noi stessi, amici, vita, politica, uomini, donne, sesso, quello che è giusto e quello che è sbagliato... tanto per nominarne alcune. *Le nostre convinzioni sono delle vere e proprie forme-pensiero.* Esistono e creano le situazioni, le circostanze e gli eventi che riflettono quello che realmente crediamo. Le esperienze che ognuno di noi vive sono generate dalle nostre convinzioni personali (i pensieri che abbiamo accettato come veri) e quello in cui crediamo è quello che attiriamo e che sperimentiamo. Niente di più, niente di meno. *Per cambiare le nostre esperienze dobbiamo “semplicemente” cambiare le nostre convinzioni.*

Qual è il suo campo di applicazione

Gary Craig, il “padre” di EFT, ha sempre affermato: «Provatela su tutto». In effetti *EFT non ha limiti di applicazione.* È possibile applicarla sui problemi fisici (ad esempio dolori, allergie, miglioramento delle proprie prestazioni fisiche, sovrappeso...) oppure *scegliere di liberarsi anche dai condizionamenti mentali che limitano pensieri e azioni, e dai conflitti emotivi irrisolti che bloccano il percorso evolutivo e danno origine, tra l'altro, a numerose malattie psicosomatiche o fobie* (ad esempio aracnofobia, paura dell'acqua, del buio, del vuoto, sonnambulismo e, per i bambini, difficoltà nel rapportarsi con gli educatori, i coetanei o gli adulti, dislessia, iperattività...).



Come si esegue la tecnica

La tecnica si attua attraverso la stimolazione di una serie di punti del corpo (si veda Illustrazione 1 a pag. 15) posti sui percorsi energetici di cui ho parlato poc'anzi. *In pratica si attuano dei veri e propri “giri” di picchiettamenti (tapping), molto leggeri, sui punti individuati, focalizzandosi, mentalmente e verbalmente, sul problema che si vuole risolvere.* Se l'incontro è gestito da un operatore, sarà lui a guidarvi con le sue parole. È importante, prima di iniziare il trattamento, valutare l'intensità emotiva o fisica che il problema trattato genera (dando un valore da 0 a 10) per confrontarla poi, a fine trattamento, con l'intensità raggiunta. *Convenzionalmente, per comodità di consequenzialità, si inizia dal punto posto sopra la testa scendendo poi verso il basso, ma è possibile modificare il percorso di picchiettamento secondo la propria sensibilità.* Così, sempre lasciando libero spazio alla propria sensibilità, sottolineo che *non vi è alcun “obbligo” di stimolare tutti i punti in ogni giro di tapping, ma solo quelli dai quali “sentite il richiamo”.* E, soprattutto, non preoccupatevi di picchiettare in un punto o in una modalità sbagliata. *Ogni punto descritto ha un'ampia area di ricettività e non esiste, comunque, nessuna controindicazione al picchiettamento.* È consigliabile, infine, far precedere i “giri” dalla stimolazione del punto karate o, a scelta, del punto chiamato “doloroso” (sempre illustrati a pagina 15). Daremo così corso alla cosiddetta “inversione energetica”, cioè, in sintesi estrema, il processo tramite il quale andremo a escludere tutti i possibili auto-sabotaggi causati dalle convinzioni limitanti o dai blocchi preesistenti legati al tema trattato. Convinzioni e blocchi – di cui ho già parlato nel paragrafo “Che cos'è e come agisce EFT” – che, se non eliminati, potrebbero causare difficoltà a raggiungere dei risultati. La frase “tipica” con cui si inizia l'inversione energetica picchiettando il punto karate (o il punto “doloroso”) è:

Anche se... [indico il problema che desidero trattare], io sono un bambino eccezionale, amato da tutti, intelligente e capace [o altre parole che rafforzino la sua autostima].

Un esempio:

Anche se ho questo fastidioso mal di testa, io sono un bambino eccezionale, tutti mi vogliono bene e merito di essere in perfetta salute.

Si procede poi picchiettando i vari punti posti sui meridiani ripetendo il problema. Questa è la “procedura” di base. Nelle pagine che seguono illustrerò la tecnica sia nella modalità più semplice, sia in differenti modalità più “interpretative” e utili ad affrontare diverse tipologie di problematiche. Lasciatemi chiamare queste modalità “arte dell’EFT”.

In quanto tempo i primi risultati

A volte è sufficiente eseguire pochi giri completi di *tapping* per lenire o addirittura eliminare il disturbo trattato. Capita però che per problematiche più radicate, e in presenza di convinzioni limitanti o blocchi, siano necessari più “giri” ripetuti anche in momenti diversi della giornata o addirittura in giorni successivi. L’esperienza dimostra che, solitamente, *già in un tempo relativamente breve è possibile iniziare a notare risultati apprezzabili.*

Perché, applicata ai bambini, è fenomenale

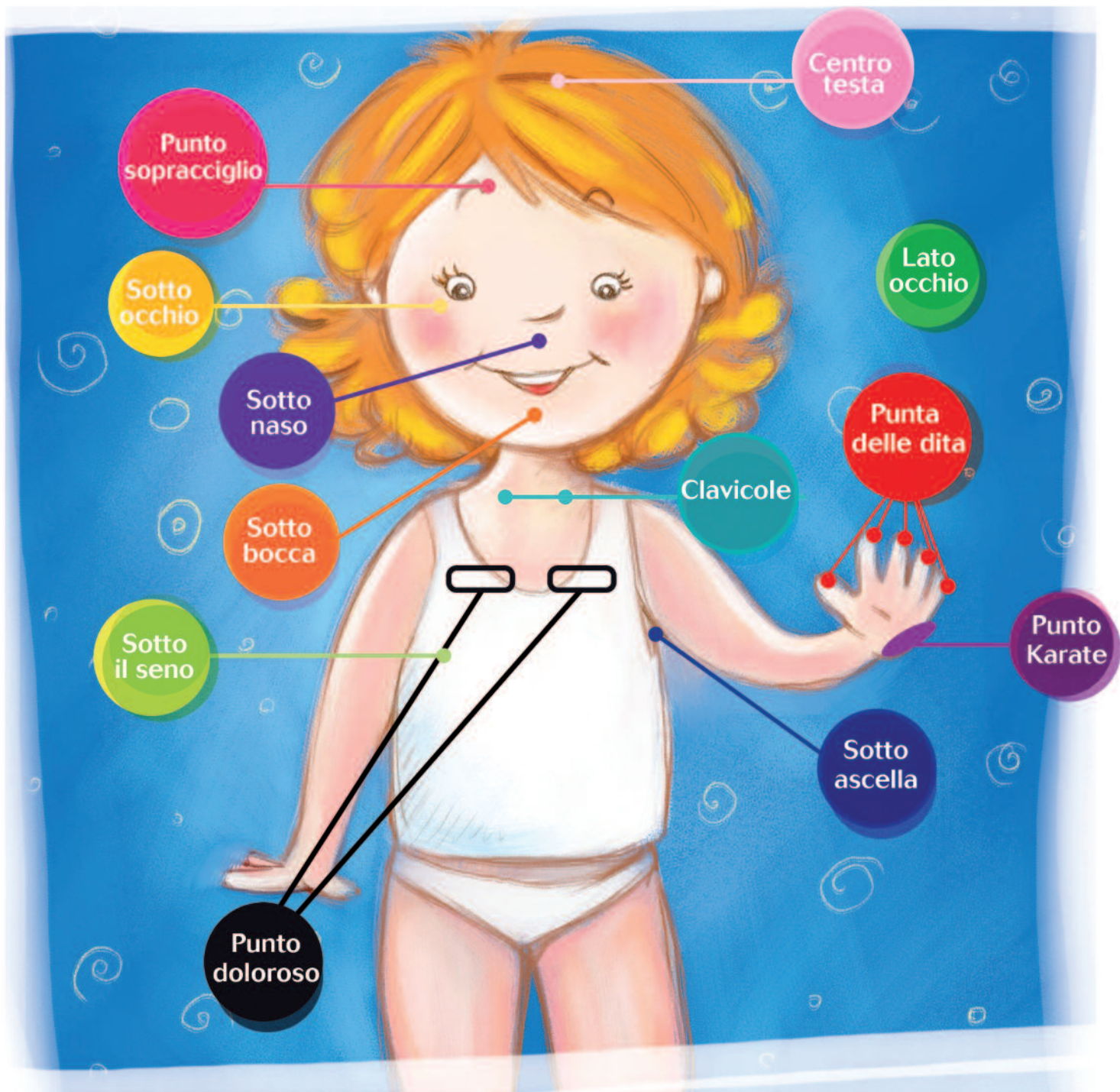
Torniamo per un attimo al concetto del “blocco del traffico” e della “lunghezza della coda” espresso prima. Bene, com’è facile intuire, le emozioni negative che possono causare disturbi o disagi nei bambini si sono verificate sicuramente in un tempo relativamente breve, non cioè da parecchi anni come può accadere a noi adulti. Considerate che, molto spesso, i nostri blocchi risalgono proprio ai tempi dell’infanzia... E se, com’è logico quanto già affermato, che cioè è più facile e soprattutto più veloce sciogliere una coda di 1 km anziché una di 50 km, ecco spiegato *come sia possibile ottenere, proprio nei bambini, privi generalmente di blocchi emozionali fortemente radicati, risultati ancor più veloci, apprezzabili e definitivi. È ovviamente molto più semplice e immediato trattare la causa recente che genera un malessere anziché dover procedere a uno “scavo” nel tempo per poter individuare il nocciolo dell’emozione e del problema.*

Applicare e insegnare questa tecnica ai bambini significa, quindi, regalare loro un potente strumento di cura e prevenzione da qualsiasi difficoltà.

Che cosa si aspettano i bambini

Ogni volta che ho incontrato un bambino per una sessione mi sono trovato di fronte a un

centrifugato di curiosità, sorpresa e, soprattutto, fiducia. L'approccio è fondamentale: sia che il trattamento venga eseguito da un genitore che da un operatore qualificato. Serenità, sorriso, atteggiamento rassicurante. Niente sguardi seri, niente che possa far pensare al bambino che stia per affrontare un esame medico. Anche perché non lo è nel modo più assoluto. Ciò che deve essere a lui chiaro è che non sta andando a fare la puntura, ma a raccontare tutto quello che gli passa per la mente – emozioni, sensazioni, immagini, paure, speranze – a ruota libera, senza vincoli, senza inibizioni. *Ciò che il bambino si aspetta (ed è suo assoluto diritto!) è il rispetto per tutto ciò che dice.* In quel momento la sensazione che deve attraversare il suo corpo, la sua mente, e restarvi per tutto il tempo dell'incontro, è quella di *potersi liberare da tutto ciò che porta con sé e non gli è utile per vivere bene la sua vita.* Noi dobbiamo ascoltarlo, incoraggiarlo, trasmettergli fiducia, senso di protezione e dare valore a ogni sua parola. È lui in quel momento l'attore principale, e chiunque sia lì con lui è una semplice comparsa.



Centro testa

Punto sopracciglio

Sotto occhio

Sotto naso

Sotto bocca

Sotto il seno

Punto doloroso

Lato occhio

Clavicole

Punta delle dita

Punto Karate

Sotto ascella