



Comprendere le Emozioni

di Andrea Fredi

Comprendere le emozioni

Una prospettiva energetica

Emozione (dal latino *emovere*, muovere da, allontanare): per qualcuno è il sale della vita, per altri qualcosa da evitare, per altri ancora un fenomeno incomprensibile che porta gioie e dolori. Sulle emozioni si basano romanzi, film e spettacoli, per suscitare i governi (e chi li controlla) predispongono apparati di propaganda mascherati da informazione, con tecniche sempre più avanzate di comunicazione ipnotica. Lo sport è in grado di catalizzare l'attenzione di milioni di persone proprio per la sua capacità di muovere gli stati d'animo, come si vede ad esempio durante i mondiali di calcio. Ancora, è la ricerca di emozioni a determinare le scelte degli esseri umani, desiderosi di provare gioia, entusiasmo, conforto, sorpresa e amore, ma anche paura, tristezza, rabbia. Perché una vita senza emozioni non la si può chiamare vita, no?

Pensa alla serie TV "Star Trek": il personaggio più famoso, quello impossibile da dimenticare è il Dr. Spok, vulcaniano privo di emozioni. Lo ricordi perché questa sua caratteristica ti ha emozionato!

In questo e-book voglio fornirti una prospettiva diversa dalle centinaia di libri e dvd (alcuni dei quali, peraltro, da me realizzati all'inizio della mia esperienza come autore) che dividono le emozioni in positive e negative. Quando ho incontrato il Dr. Lammers e la sua creatura, Logosintesi, ho dovuto rivedere le mie idee sulle emozioni, fino ad allora considerate come problematiche da trattare. Nella EFT che ho appreso nell'ormai lontano 2003 e che ancora oggi viene proposta in tutto il mondo, l'emozione è oggetto diretto del trattamento. Così se sono arrabbiato con il vicino di casa, i "giri" di EFT proposti vengono indirizzati sulla rabbia, sulle sensazioni corporee e sui pensieri, senza un ordine logico. In pratica, per colpire un bersaglio vengono scagliare 100 frecce contando che una di esse vada a segno.

Grazie a questo breve e-book imparerai a riconoscere le emozioni, ad individuare ciò che le attiva e ad applicare EFT in modo selettivo e mirato, risparmiando tempo ed aumentando la tua efficacia.

Inizia il viaggio!

LE EMOZIONI

Gli umani, in quanto esseri senzienti, possono applicare le loro straordinarie doti per comprendere molti dei fenomeni presenti in natura, e spesso lo fanno con successo. Grazie all'efficace mix tra raziocinio, osservazione ed intuizione riescono a decodificare fenomeni, prevederli ed elaborare risposte più efficaci. Dall'ingegneria alla medicina, dall'idraulica all'informatica, queste capacità rendono (spesso) più facile la vita sulla Terra, consentendo di liberare tempo per altro. Se poi questo tempo libero venga usato in modo intelligente, è decisamente opinabile.

Sul tema della mente e della sua gestione sono stati scritti molti libri, presentando i modelli più disparati. Quello che più mi ha colpito dell'analisi svolta dal Dr. Lammers è la sua lucidità unita alla prospettiva energetica sull'argomento. Per questo voglio condividere ciò che pratico ed insegno nei miei seminari (e che in parte deriva dall'esperienza con Logosintesi) fornendo un sistema semplice e veloce per trasformare le tue emozioni.

Partiamo dalle basi: vivi grazie al fatto che provi emozioni. Questo non significa che la tua vita sia incentrata (solo) sul provarle, bensì che il fatto di emozionarti è un fattore primario per la tua sopravvivenza. Pensa se non provassi **paura**: molto probabilmente non avresti superato i tre anni di età. Se non potessi sentire **rabbia**? I tuoi confini sarebbero preda di chi vuole approfittare di te, di chi ti vuole invadere. E se non fossi in grado di provare senso di **colpa**? Non riusciresti a renderti conto di quando le tue parole ed azioni possano ferire gli altri, danneggiandoli. Questi semplici esempi sono spesso illuminanti: hai bisogno di provare emozioni per rispondere all'ambiente ed alle situazioni che si verificano. Quando la tua capacità di emozionarti è fluida, elastica, gli stimoli che ti arrivano dalla vita sono occasioni di apprendimento, di soddisfazione e di crescita oltre che di sopravvivenza. Il problema si manifesta quando le tue emozioni sono modulate da schemi rigidi, ovvero sono incapaci di adattarsi alle situazioni nel qui-ed-ora. Sono reazioni basate su modelli arcaici di risposta, spesso appresi durante la gestazione, la nascita o la prima infanzia. Le tue emozioni (e quelle dell'intera umanità) sono spesso dettate da "coscienza congelata" ovvero dalle reazioni a ricordi, fantasie e credenze frutto di un grado limitato di consapevolezza.

Ad esempio, da bambino assisto ad una caduta da cavallo dove il fantino si ferisce gravemente. Non sono pronto per gestire questa esperienza e la mia mente la

“congela” nel mio orizzonte percettivo, ponendola come rappresentazione che genera paura e sofferenza. Se non lo elaboro consapevolmente, questo “mondo congelato” (la scena della caduta, i rumori, gli odori, la fantasia di essere al posto del fantino, etc.) rimane nel mio orizzonte percettivo e da lì genera reazioni. Il problema è che questi eventi “non digeriti” spesso vengono dimenticati, come oggetti che cadono sul fondo del mare e vengono in breve coperti da sabbia e alghe. Il fatto che siano celati non significa che siano scomparsi, anzi sono talmente presenti all’inconscio che ne influenzano le capacità percettive e di reazione.

Gli eventi non risolti influenzano l’inconscio

Ognuno di noi ha decine, spesso centinaia di eventi non digeriti. Cosa significa digerire un evento? Innanzitutto dobbiamo porre quantomeno due possibili situazioni:

1. Al momento dell’evento l’individuo ha la consapevolezza sufficiente per comprenderlo, ovvero per dargli un senso e trovare una risposta adeguata. Ciò lo tramuterà in esperienza vissuta e integrata. Le emozioni provate saranno consone alla situazione, sebbene possano differire da persona a persona. In questo caso parliamo di evento vissuto, digerito e assimilato ovvero ESPERIENZA.
2. Al momento dell’evento l’individuo non ha la consapevolezza sufficiente per comprenderlo (ad esempio, è un bambino) quindi deve trovare il modo di gestirlo e in prima istanza sopravvivere. La mente crea una rappresentazione congelata dell’evento (persone, luoghi, parole, suoni, odori, sapori, percezioni tattili, etc.) e ad essa reagisce a livello emotivo. Tali emozioni tendono a rimanere nel tempo, ovvero quando la memoria dell’evento viene riattivata (consapevolmente o meno) esse invadono l’individuo proprio come quando ha vissuto l’episodio originale. Possono essere passati 40 anni ma la sofferenza “congelata” resta uguale. In questo caso, analogamente ad un alimento che è “rimasto sullo stomaco”, l’evento non è stato digerito e di conseguenza nemmeno assimilato. Continua ad attivare reazioni rigide a livello corporeo, emotivo, mentale e comportamentale. Un frammento di coscienza dell’individuo rimane bloccato nello spaziotempo nel quale è avvenuto l’evento. Sebbene razionalmente possa rendersi conto di quanto

accaduto e della inutilità di certe reazioni, il soggetto si ritrova con una serie di pensieri, emozioni e comportamenti automatici difficili da gestire.

La somma degli episodi non digeriti genera la qualità di pensieri, emozioni e comportamenti nel momento presente, detta le modalità di reazione agli stimoli ambientali e influenza in modo sostanziale la capacità dell'individuo di generare il suo futuro. Alla luce di queste conoscenze diviene quindi fondamentale individuare e trasformare gli eventi non digeriti presenti nella coscienza e nell'inconscio. Come orientarsi in questo mare di stimoli? Grazie ad una preziosa bussola: le emozioni.

Le emozioni che proviamo sono la nostra bussola

Su un testo che parla di Legge d'Attrazione le emozioni vengono suddivise in base alla loro frequenza, definendo quelle piacevoli come "positive" e fonte di "buona attrazione", e quelle spiacevoli come "negative" e foriere di sventura. Per mia fortuna (o merito) sono portato a ragionare sulle cose. Ebbene, secondo il sopracitato modello provare rabbia è una sorta di garanzia che l'Universo invierà situazioni spiacevoli in risposta alla "cattiva vibrazione" emessa. Il bravo praticante della Legge d'Attrazione dovrà provare emozioni esclusivamente positive, evitando accuratamente tristezza, rabbia e senso di colpa. Questa visione ha portato molti praticanti di EFT a scrivermi e-mail con tono preoccupato: "Caro Andrea, se faccio EFT e stimolo i punti mentre mi focalizzo su qualcosa di spiacevole o fastidioso non rischio di inviare all'Universo delle vibrazioni negative che mi restituirà sotto forma di qualche genere di sfortuna?". In questi anni ho dovuto rassicurare centinaia di persone, a partire dall'uscita di "The Secret" in poi.

Sebbene sia una buona idea focalizzarsi su pensieri ed emozioni potenzianti, è altrettanto importante evitare di negare ciò che si prova. Se provo rabbia quando qualcuno mi interrompe, posso osservarmi, restare presente mentre provo l'emozione e vengo attraversato dai pensieri, e magari identificare le origini di tale mio fastidio. Facilmente le ravviserò in situazioni del passato non digerite, unitamente a fantasie (mi aspetto che l'altro mi rispetti) e credenze (quando qualcuno parla non bisogna interrompere ma attendere il proprio turno). Applicando EFT a queste MEMORIE, FANTASIE e CREDENZE trasformerò con relativa facilità ciò che percepisco e le mie reazioni. Se invece mi concentro solo sul "positivo", evitando come la peste il "negativo", non farò altro che creare

separazione (se provo rabbia e la reprimo facendo la bella faccia e dicendo che va tutto bene, copro il problema senza risolverlo). Molto meglio osservare le emozioni, comprenderle e agire sulle loro cause. Tranquilla/o, a breve impari come fare.

Riassumendo, le emozioni che provi dipendono dal tuo passato, dalle credenze che hai e dalle fantasie che affollano la tua mente. Invece di dividere le emozioni in positive e negative (schema alquanto superficiale) prova a comprenderle in base alla situazione che vivi ed alla loro funzionalità.

FUNZIONALE O NON FUNZIONALE?

Le emozioni sono la nostra guida nel mondo, ci avvisano quando possiamo rilassarci o quando è meglio rimanere in allerta, ci informano sulla qualità della nostra interazione con altri individui, ci dicono se siamo o meno sulla buona strada. C'è di più. Le emozioni sono certamente importanti, ma non sono così "centrali" come possono apparire (e come sono descritte da riviste e film). Esse sono REAZIONI, e in quanto tali vengono modulate sulla base di MEMORIE, FANTASIE e CREDENZE dell'individuo. Gli aspetti sui quali intervenire (ad esempio con EFT) sono questi ultimi e non le emozioni, simili alla spia dell'olio sul cruscotto dell'automobile. Ti immagini se qualcuno vedesse accendersi la spia ed iniziasse a smanettare per cambiarla, auspicando che così facendo il livello dell'olio motore risalga?

C'è poi il concetto di funzionalità dell'emozione: esso dipende dalla situazione, dalla consapevolezza dell'individuo e dalle influenze culturali presenti. Con il termine **reazione funzionale** indichiamo la risposta ad uno stimolo (interno o esterno) che garantisca la sopravvivenza, evitando inutili sprechi di energia ed eventualmente apportando un miglioramento alla situazione, oltre ad un incremento della consapevolezza. Ad esempio, se qualcuno mi aggredisce posso provare **rabbia** (in quel momento, non dopo!) e utilizzare questa energia in più per rispondere all'aggressore (non per forza con la violenza) e indurlo a più miti consigli. Se perdo qualcuno o qualcosa che per me è importante, la **tristezza** mi permette di "stare dentro" ed elaborare il lutto, evitando di sprecare energie all'esterno e ancor peggio facendo finta di niente. Se, magari inavvertitamente, cagiono danno a qualcuno, il **senso di colpa** (che personalmente preferisco chiamare **senso di responsabilità**) mi aiuta a rendermi conto di quanto causato ed eventualmente a porvi rimedio, oltre che ad evitare di ripeterlo in futuro.

Le reazioni non funzionali sono facilmente intuibili: qualcuno mi aggredisce, sul momento resto paralizzato e poi provo rabbia per anni; perdo qualcuno e vivo con una tristezza di fondo che mi porta a vivere nella nostalgia; procuro un danno a qualcuno e me ne frego, oppure mi batto il petto rifiutando la vita e quello che ha ancora da offrire.

Attenzione: le reazioni non funzionali sono, di norma, AUTOMATICHE: non implicano la consapevolezza di chi le vive e tendono a sovrastare la normale coscienza di veglia.

EFT INTEGRATA E LA GESTIONE DELLE EMOZIONI

Dopo aver letto queste pagine, se già praticavi EFT ti sarà chiaro che non ha senso trattare direttamente l'emozione. Se invece ti avvicini per la prima volta a questo metodo, puoi iniziare dalla sua versione cosiddetta *integrata*. Quando ti accorgi che stai provando un'emozione non funzionale e scegli di applicare EFT puoi dapprima osservare le tue reazioni a livello corporeo (sensazioni, sintomi), emotivo (le emozioni vere e proprie), mentale (pensieri, idee, "film") e comportamentale. Una volta presa mentalmente nota di queste reazioni puoi dirigerti verso ciò che le attiva. Ti svelo un trucco: l'**attivatore** può essere una *memoria* (la maestra che mi ha sgridato), una *fantasia* (immagini di risponderle per le rime e ricevere il plauso dei compagni di classe) e/o una *credenza* (le maestre non dovrebbero fare così).

Se stimoli i punti di EFT mentre ti focalizzi sull'**attivatore** determinerai la sua trasformazione all'interno della tua coscienza (è lì che avviene tutto). Questo condurrà ad un rapido cambio di prospettiva, la via più rapida ed efficace per provare emozioni differenti.

Come applicare EFT Integrata?

Ci sono diversi approcci e puoi scegliere quello per te più congeniale.

- **SET:** stimola i punti (non per forza seguendo un ordine) mentre la mente resta focalizzata sull'attivatore (persona, scena, fantasia, idea, "film mentale") fino a quando quest'ultimo non si dissolve o sbiadisce. Conseguentemente l'intensità della tua emozione andrà degradando.
- **EFT:** stimola uno o più punti (a piacere) mentre pronunci la frase "*Anche se nella mia mente è rimasta (persona, scena, fantasia, idea, "film mentale") tutto questo può cambiare e cambia mentre lo osservo/ne divengo consapevole*". Continua fino a quando l'attivatore non si dissolve o sbiadisce, comportando un cambiamento nell'emozione provata. Per ottenere questo risultato può essere necessario ripetere l'approccio sui vari elementi che contraddistinguono la tematica.

ESEMPI

Qui di seguito alcuni esempi che possono essere fonte d'ispirazione.

Rabbia: osservo come si manifesta nel corpo e nella mente, poi vado alla ricerca di

- qualcuno o qualcosa che ha invaso i miei confini oppure
- una fantasia che ha generato l'aspettativa che le cose andassero in un determinato modo

Applicherò EFT fino a quando l'attivatore non sia dissolto. Esempio, stimolando il Punto Karate e di seguito tutti gli altri: "anche se questa persona sta invadendo i miei confini, tutto questo può cambiare e intendo che cambi"; "anche se mi sento invaso da _____ e fino ad ora gliel'ho permesso, ora scelgo diversamente"; etc.

Paura: osservo come si manifesta nel corpo e nella mente, poi vado alla ricerca del peggior scenario possibile, chiedendomi: "Qual è la cosa peggiore che può succedere?". Ad esempio se ho paura di guidare in galleria ripeterò la domanda fino a quando nella mia mente si profila un "film" della cosa peggiore che può succedere. A questo punto applicherò EFT sulla scena (fantasia o memoria) fino a quando non si dissolve o comunque smette di generare reazioni non funzionali.

Tristezza: osservo come si manifesta nel corpo e nella mente, poi vado alla ricerca dell'oggetto d'amore (persona, animale, oggetto, luogo, tempo, idea) e lo tratto con EFT, unitamente alla fantasia che le cose sarebbero dovute andare diversamente.

Senso di colpa: osservo come si manifesta nel corpo e nella mente, poi vado alla ricerca delle fantasie (immagino cosa sarebbe accaduto se non avessi detto/fatto...) e delle credenze (non si fa) e le tratto.

Vergogna: osservo come si manifesta nel corpo e nella mente, poi vado alla ricerca delle regole familiari o sociali che ho trasgredito. Ad esempio, non si parla di sesso in pubblico. Andrò a trattare con EFT le memorie (es. la nonna che sgrida il papà perché ha fatto un commento a sfondo sessuale) e le credenze.

Ovviamente le possibilità e le sfumature sono molteplici, e gli eventi dal vivo sono l'occasione perfetta per apprendere come gestirle in modo efficace. Questo modo di considerare le emozioni è per molti una novità e necessita di tempo e pratica perché possa essere integrato.

INIZIATIVE PER LA TUA CRESCITA

La lettura di questo e-book ti permette di fare un tuffo nel mondo delle Tecniche Energetiche così come le ho apprese e sviluppate in questi anni “sul campo”. Per permetterti di immergerti completamente e acquisire quelle competenze che ti aiutino a gestire al meglio il tuo orizzonte emotivo ho ideato e organizzato una serie di iniziative, veri e propri percorsi di consapevolezza.

Alcuni di essi sono riservati a professionisti della relazione d'aiuto (ad esempio medici, psicologi, counselor, coach, Operatori EFT, etc.) mentre altri sono aperti a tutti. I primi sono contrassegnati dalla sigla PRO, mentre gli altri non hanno alcun segno distintivo.

Percorso di EFT Integrata (aperto a tutti) così suddiviso:

- **Corso Base**, una giornata per apprendere le basi di SET ed EFT.
- **Livello Intermedio**, due giorni di approfondimento e applicazione del metodo su memorie dolorose, paure e credenze limitanti.
- **Livello Avanzato**, per ampliare le strategie da utilizzare su sintomi fisici, ricordi dolorosi, paure, allergie, intolleranze e per apprendere come applicare i metodi in modo creativo, come “generatori di realtà”.
- **EFT Live!** per sperimentare i vari approcci e fare pratica.

Al termine del percorso, con supervisione e tesina scritta è possibile essere inseriti nell'Elenco Operatori del sito **www.eft-italia.it**

La permanenza annuale viene garantita a seguito di supervisione e aggiornamento, necessari per mantenere ed implementare la qualità e l'efficacia offerti agli utenti. Sono previsti anche **workshop esperienziali** che aumentano l'efficacia del metodo, sia nella pratica su di sé che nella relazione d'aiuto. Essi vengono organizzati in diverse località d'Europa.

Percorso di Operatore PET (Provocative Energy Techniques ovvero Tecniche Energetiche Provocative)

Accumulare 77 ore di formazione con Steve Wells (vedi **www.eftprovocativa.com**) oltre alla supervisione e ad un esame pratico.

Percorso di Operatore Logosintesi (PRO)

- Corso Base, tre giorni per apprendere i rudimenti del metodo
- Corso Live! (tre giorni) per sperimentare Logosintesi nei suoi diversi approcci.
- Almeno due dei quattro “Sentieri”, corsi da tre giorni dedicati ad un tema (trauma, relazioni, obiettivi, presenza) e così denominati:
 - Il Sentiero del Coraggio
 - Il Sentiero della Connessione
 - Il Sentiero della Volontà
 - Il Sentiero della Presenza

Al termine del percorso, con supervisione e tesina scritta è possibile essere inseriti nell’Elenco Operatori del sito **www.logosintesi.it**

La formazione in Logosintesi continua anche dopo il raggiungimento dello status di Operatore. Vengono infatti proposti corsi a tema tra i quali: “Logosintesi e le Matrici Perinatali”; “Logosintesi ed il Ciclo della Vita”; etc.

Percorso di Operatore AGER (PRO)

Accumulare 42 ore di formazione (teorica e pratica) ovvero quattro corsi da due giorni ciascuno oppure due da tre giorni e uno da due.

Al termine della formazione, con supervisione e tesina scritta è possibile essere inseriti come Operatori AGER nell’Elenco Operatori del sito **www.eft-italia.it**
La permanenza annuale viene garantita a seguito di supervisione e aggiornamento, necessari per mantenere ed implementare la qualità e l’efficacia offerti agli utenti.