



# Il Nuovo Codice del Benessere

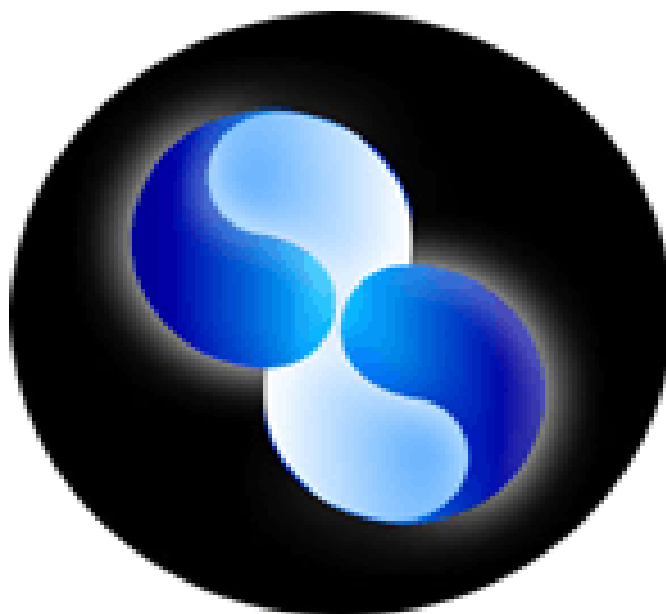
Per conoscere e approfondire EFT (Tecniche di Libertà Emotiva)  
il rivoluzionario metodo di auto-aiuto diffuso in tutto il mondo.

di Andrea Fredi

*Andrea Fredi*

# **Il Nuovo Codice del Benessere**

**Per conoscere e approfondire EFT (Tecniche di Libertà Emotiva) il rivoluzionario metodo di auto-aiuto diffuso in tutto il mondo.**



***Come gestire: paure; memorie dolorose; stress; disagi fisici; convinzioni limitanti; blocchi emotivi e numerose altre tematiche.***

***In modo facile, indolore ed autonomo.***

indice .....	2
prefazione.....	3
introduzione.....	5
avvertenze.....	6
capitolo I: Liberare energia .....	8
capitolo II: Le Scritte sui Muri.....	13
capitolo III: La Scienza alla base di EFT .....	18
capitolo IV: La Nascita di EFT.....	21
capitolo V: Come utilizzare EFT .....	24
capitolo VI: Alcuni campi di applicazione di EFT .....	29
capitolo VII: Strategie e semplificazioni .....	36
capitolo VIII: EFT e l'Immagine di Sé .....	39
capitolo IX: Domande e Risposte .....	41
conclusione .....	48
imparare EFT .....	48

**Copyright Creative Commons 2010**

## *Prefazione*

“Anche se non ho la più pallida idea di cosa scrivere, mi amo e mi accetto completamente e profondamente”: così scrivevo nel 2004, all’inizio di un cammino di crescita nel quale EFT ha rischiarato la via.

In questo lustro, migliaia di persone hanno appreso EFT anche grazie al Codice del Benessere. Ho ricevuto mail da lettori che hanno risolto problematiche le più disparate, talvolta disperate. In questi anni, EFT ha vissuto grandi trasformazioni, proprio come ognuno di noi. Per questo motivo ho deciso di aggiornare Il Codice, così che possa ancora rappresentare una guida gratuita ad uno dei più straordinari metodi di auto-aiuto mai inventati.

Così come nella prima edizione, la mia più grande gratitudine va a Gary Craig, fondatore di EFT ora ritiratosi a vita privata. La sua opera ha influenzato positivamente la vita di svariati milioni di persone. Della serie: “come guadagnarsi un ottimo karma e godersi la vita”.

Da lui ho imparato molto, anche quando ho sentito l’esigenza di allontanarmi, in parte, dal suo modo di praticare EFT. Come in ogni arte, dopo qualche tempo nasce l’impulso di creare il proprio stile. Così, l’EFT che pratico ed insegno è molto diversa da quella che veniva propugnata da Gary. Il bello è che funzionano entrambe. Semplicemente, l’EFT che presento segue criteri di leggerezza, facilità di apprendimento ed esecuzione, creatività e riduzione delle regole.

In questi anni, numerosi sono stati i maestri che hanno apportato conoscenza, profondità ed ispirazione nella mia vita e nella pratica di EFT.

Dal Canada all’Inghilterra, dall’Australia alla Svizzera, ho avuto la capacità di attrarre (una volta si sarebbe detto fortuna) esseri straordinari, che vivono ciò che insegnano e trasmettono nel modo più efficace: l’esempio.

Nel mio piccolo cerco di fare la stessa cosa, e talvolta vi riesco. Addirittura, in rare occasioni mi capita di essere saggio (improvvisa condizione infiammatoria dalla quale guarisco rapidamente).

Così, al lettore della versione precedente potrà sembrare, confrontandola con la nuova, di trovarsi di fronte ad un autore maturato sotto vari aspetti.

Impressione corretta. Del resto, dopo centinaia di migliaia di giri di EFT, maturerebbe anche un Uomo di Neanderthal. Questo è il punto: EFT è come il sesso, va praticato spesso e bene. Per ottenere una reale trasformazione, occorre manifestare questo intento attraverso una costante attivazione dei punti, una sistematica vaporizzazione degli schemi interiori obsoleti e inadeguati rispetto a ciò che desideriamo esprimere ad ogni respiro. Perciò, bando agli indugi! Che EFT divenga pratica quotidiana, che possa essere insegnata a bambini, genitori e nonni. Che sia la prima risorsa alla quale si ricorre in caso di difficoltà, e sia utilizzata anche

per amplificare i piaceri della vita. Già, perché EFT non si limita a sciogliere blocchi, può anche migliorare e prolungare la durata (sì, ho scritto proprio DURATA) di ciò che amiamo fare.

Devo informare che c'è una seria controindicazione: l'uso, soprattutto se prolungato, di EFT può ridurre fortemente la tendenza a lamentarsi di se stessi ed anche degli altri. In alcuni casi può portare a sentirsi parte del Tutto, ed accorgersi di come la realtà risponda ai nostri cambiamenti interiori. Per questi motivi, usatela con cautela.

Buona lettura,

Andrea Fredi

# INTRODUZIONE

Questo libro è nato con uno scopo preciso: essere un ponte tra chi lo legge ed il mondo in gran parte inesplorato e sconosciuto delle nuove Tecniche Energetiche. Mi rendo conto di quanto sia importante ricevere un'informazione chiara e coinvolgente in modo da poter comprendere o quantomeno intuire le numerose potenzialità ed applicazioni di EFT. Il compito che mi sono dato è di fare del mio meglio per diffondere questo straordinario strumento di auto-aiuto ed offrire quindi la caratteristica principale della libertà: la possibilità di effettuare *scelte* basate su una maggiore *consapevolezza*. Da qui in poi il resto è, per fortuna, nelle tue mani: a te la scelta.

Questo libro è inteso come percorso introduttivo alla teoria ed alla pratica della più conosciuta tra le nuove Tecniche Energetiche: EFT.

La versione attuale mantiene alcune parti del precedente Codice, riformulate sulla base delle scoperte di questi anni. Altre parti sono state completamente tolte. Chi ha letto la versione del 2004 troverà notevoli differenze.

Del resto, un certo Eraclito diceva: "Niente permane, tutto cambia".

EFT, e la sua derivazione SET, sono metodi in costante trasformazione, un po' come l'Universo. Nuovi approcci, strategie differenti e più efficaci nascono ogni giorno e si modellano in base a chi le adopera. Una sorta di benessere su misura.

Quindi, ecco stoffa, ago e filo. Il resto arriva con la pratica mediata dai consigli di cui questo libro è pregno.

Seguire l'ordine dei capitoli è consigliato (ma se anche non lo fai va bene lo stesso) soprattutto se questo è il primo incontro con il metodo. Fornisco una sommaria descrizione dell'argomento, poi una introduzione alla parte pratica e una serie di campi di applicazione. Svariati approcci vengono qui presentati, sempre tenendo in mente che EFT non è: "ho questo problema, quali frasi devo dire?". EFT è arte, creatività, intuito, osservazione. Beninteso, se pensi di non possedere, o di non saper esprimere queste caratteristiche, qualche bel giro di EFT è vivamente consigliato!

Con il tempo scoprirai che EFT fluisce, e agisce, quanto più riesci ad osservarti mentre vivi le diverse situazioni che senti problematiche. In pratica: osservo il disagio, ed esprimo tutto ciò che penso e sento mentre attivo i punti sui meridiani. Questo mi conduce ad una progressiva dis-identificazione dalla tematica e dalla mia conseguente reazione. L'energia collegata ad essa passa da una condizione di stasi ad una dinamica. Un ventaglio di opzioni si apre, laddove c'era una scelta che appariva obbligata.

La mia coscienza torna nel presente (il corpo già vi si trova) e finalmente si siede sul trono che le spetta. Da lì, crea l'istante.

Capisco che le parole nella pagina precedente stiano ancora risuonando, tuttavia è mio dovere portare all'attenzione la necessità di leggere attentamente quanto scritto nelle Avvertenze che seguono prima di sperimentare, in qualunque modo, EFT. Sottolineo che tutte le opinioni espresse in questo libro sono frutto dei miei studi e delle mie esperienze e non vanno intese come consiglio medico. Io, Andrea Fredi, non sono medico né possiedo alcuna laurea in Medicina o Psicologia.

Le mie opere non rappresentano altro se non la mia personale interpretazione di EFT supportata da quello che considero il più importante indice di valutazione di qualsiasi metodo: i risultati.

Mi auguro che il viaggio nella *Terra di Mezzo* delle tecniche energetiche sia di tuo gradimento, e contribuisca a diffondere i semi di quella nuova Umanità che va costruita ogni singolo istante.

## AVVERTENZE

Le informazioni contenute in questo e-book sono di natura didattica e sono fornite solo come informazioni generali. EFT è un approccio relativamente nuovo e la misura della sua efficacia, così come i rischi ed i benefici non sono conosciuti completamente. Il lettore è d'accordo nell'assumersi ed accetta la piena responsabilità per ogni e qualunque rischio associato alla lettura di questo e-book e nell'utilizzo di EFT come risultato. Il lettore comprende che se lui o lei sceglie di utilizzare EFT, emozioni o sensazioni fisiche o memorie irrisolte potrebbero emergere. Ciò potrebbe essere percepito come effetto collaterale negativo. Materiale emotivo potrebbe continuare ad emergere dopo l'utilizzo di EFT, indicando che altre tematiche necessitano di essere valutate. Memorie in precedenza vivide e dolorose potrebbero dissolversi, limitando la capacità di fornire testimonianze legali dettagliate riguardo accadimenti traumatici.

Le informazioni presentate in questo testo non sono intese a rappresentare che EFT sia utilizzata per diagnosticare, trattare, curare, o prevenire alcuna malattia o disordine psicologico. EFT non sostituisce un trattamento medico o psicologico. I casi presentati in questo testo non costituiscono alcuna garanzia o predizione riguardo ad alcun risultato nell'utilizzo individuale di EFT per alcuna particolare problematica. L'autore non fornisce alcuna garanzia o predizione riguardo alcun risultato derivante dall'utilizzo di EFT per alcuna particolare problematica. Le informazioni presentate in questo e-book sono solo per il tuo uso personale.

Per poter utilizzare EFT con altri, è consigliabile divenire sufficientemente formato sull'argomento. Sebbene i materiali ed i link ad altre risorse siano forniti in buona fede, l'accuratezza, la validità, l'efficacia, la completezza, o l'utilità di qualunque

informazione qui contenuta, così come in qualunque pubblicazione, non possono essere garantite. L'autore non accetta alcuna responsabilità per l'utilizzo corretto o meno delle informazioni contenute in questo e-book. Consiglio di cercare consulenza professionale appropriata prima di praticare qualunque protocollo od opinione espressi in questo e-book, e prima di prendere qualunque decisione riguardo alla salute. Se qualsiasi corte legifera che qualsiasi parte di questo Disclaimer sia invalida, il Disclaimer sta come se queste parti fossero tolte. Continuando a leggere questo testo sei d'accordo con quanto sopra.



## CAPITOLO I: *Liberare energia*

Più di 70 anni fa Albert Einstein rese nota al pubblico la famosa equazione  $E=mc^2$ . Il suo significato è che tutto (inclusi i nostri corpi) è fatto di energia e che essa non si può distruggere ma può solo variare di stato, esprimendo una diversa frequenza. Questa scoperta, con la sua profonda semplicità ed universalità, ha rivoluzionato il mondo della fisica e di tante altre scienze umane, eppure è stata largamente ignorata dalla moderna medicina ufficiale, psicoterapia inclusa. Per fortuna c'è stato chi, al di fuori dal coro, è riuscito a cogliere l'importanza di questa scoperta e soprattutto a trasformarla da equazione matematica in soluzione pratica. Pur essendo sana e necessaria la ricerca di teorie che spieghino la realtà, ritengo che maggiore importanza la rivestano i risultati, intesi come cambiamenti positivi in uno o più settori della vita. E' evidente che l'approccio olistico (dal greco *olos*, intero), ovvero il considerare l'essere umano come una unità nella quale ogni aspetto è collegato agli altri, rappresenta aria nuova all'interno della concezione "meccanicistica" dell'uomo tipica dell'odierna mentalità occidentale. Nel campo della salute, ad esempio, siamo giunti ad un altissimo livello di spersonalizzazione dell'individuo, visto come un insieme di organi e sistemi che vanno trattati separatamente, *perché* percepiti come separati. Perciò se abbiamo mal di testa, un evidente sintomo che qualcosa nel corpo e nella mente non funziona, la "soluzione" correntemente in uso è l'assunzione di un farmaco. Il dolore viene sedato, noi possiamo andare avanti a fare i miliardi di cose che sentiamo necessario fare, e non se ne parla più...fino alla prossima volta. Risulta evidente che il nostro mal di testa non è sorto dal nulla, ha un'origine la quale non è stata percepita, né tanto meno compresa e sanata.

Ciò rende molto alte le probabilità che il malessere ritorni. Un paragone automobilistico aiuta a chiarire il concetto: immaginiamo di essere una vettura composta dai vari sistemi elettrico, meccanico, idraulico, etc. che sono interdipendenti e collaborano per far sì che l'automobile funzioni bene. Sappiamo ad esempio che un problema all'impianto elettrico può comportare disagi in tutto il resto della macchina, o che una convergenza sbagliata porta ad una eccessiva usura dei pneumatici *e quindi* ad un maggior consumo di carburante. Per questo motivo è importante tenere controllata l'auto ed *osservare i messaggi* che le spie ci inviano. Se un giorno si accende la spia dell'olio, significa che dobbiamo aggiungerne. Ringraziamo la spia, che ci ha evitato di fondere il motore, e provvediamo al rabbocco. Semplice, no? Evidentemente no, perché se la nostra spia si chiama mal di testa (o attacco di panico, o allergia) innanzitutto la malediciamo perché interrompe la nostra corsa, e poi provvediamo a svitare la lampadina dal quadrante, in modo che quella fastidiosa luce si spenga e noi possiamo continuare il viaggio. E l'olio? Fin

che ce n'è, andiamo. Poi, una volta fuso il motore (ed a quel punto siamo *costretti* a fermarci), non ci resta altro da fare che sostituirlo, sempre che ci sia un "usato sicuro" a disposizione. Non era meglio fermarsi, ascoltare ciò che la spia aveva da comunicare ed aggiungere olio?

Atteggiamenti di questo tipo, uniti alla quasi totale mancanza di fiducia verso il nostro "timone" automatico (intuito o saggezza interiore), contribuiscono a quotidiane dosi di sofferenza che potrebbero essere evitate o, quantomeno, trasformate in utili indicazioni evolutive e di percorso. Ovviamente, tornando al paragone dell'auto, se dovessi avere un incidente non esiterei un istante ad affidarmi alle cure dei moderni meccanici che, con la tecnologia attuale, riescono a compiere veri e propri miracoli. Al limite, durante la convalescenza cercherei di comprendere cosa mi abbia portato ad avere l'incidente e a danneggiare così seriamente il mio veicolo.

Torniamo ai risultati pratici intesi come *cambiamenti positivi*, obiettivo dei vari metodi di cura che abbiamo sviluppato nel corso dei millenni.

*Cambiamenti*, perché per uscire da una situazione di disagio mi devo allontanare da essa, fare in modo che si sposti oppure trasformarla. In tutti e tre i casi, un cambiamento è necessario.

*Positivi*: qui il concetto è relativo (del resto siamo partiti dalla Teoria della Relatività di Einstein) perché la positività dipende dal punto di vista dal quale si guarda un evento o un fenomeno. Per positivo intendo tutto ciò che porta nella direzione di maggior pace, gioia, libertà di essere se stessi, salute, leggerezza; in una parola, amore. I risultati pratici, a mio avviso, conducono in questa direzione: liberarci da quelle zavorre che ci impediscono di manifestare la nostra profonda natura spirituale e di vivere in modo più consapevole.

Per produrre qualsiasi cambiamento, il primo passo è la consapevolezza della situazione attuale e di ciò che la determina: ecco perché è necessario guardare da vicino ciò che limita la manifestazione dei nostri meravigliosi potenziali: ***l'energia congelata in rappresentazioni.***

L'idea che presento qui non vuol essere la risposta definitiva al problema, piuttosto un punto di vista che, unito alle soluzioni che offre, serve a descrivere ciò che più conta: i fatti.

Come avrai modo di sperimentare personalmente, i fatti intesi come trasformazioni sono la struttura portante dell'intero complesso teorico, ed al tempo stesso il carburante che lo mantiene vivo. Quando riuscirai, grazie ad EFT, a guardare con naturalezza anche agli eventi più drammatici della tua vita, o gestire facilmente una paura che ti condiziona da anni, capirai appieno cosa intendo.

L'idea di base è che ci siano essenzialmente due manifestazioni dell'energia: in flusso o statica. Un po' come l'acqua che rimane tale pur variando di stato (vapore, liquido, ghiaccio). Entrambe le manifestazioni sono necessarie ed imprescindibili, poiché un mondo di solo flusso sarebbe senza forma, mentre uno di sola stasi sarebbe immobile, congelato. L'energia fluisce, poi si cristallizza in una forma, infine torna a fluire in quella che molti poeti hanno descritto come danza dell'Universo. Come suggeriva Julian Huxley: "L'uomo è l'evoluzione che diventa cosciente di se stessa". Perciò ogni istante della vita di un essere umano contiene il potenziale di esprimere consapevolezza. Proprio perché potenziale non avviene da sé, è necessaria una intenzione unita alla capacità di andare oltre i meccanismi automatici di espressione della vita, i quali sono disegnati secondo linee di minor resistenza. La paura di parlare in pubblico, il timore di rivolgersi agli sconosciuti, il sentirsi in colpa per qualcosa, il ritenersi indegni dell'abbondanza sono pensieri (e di conseguenza comportamenti) automatici, ovvero avvengono senza la nostra volontà. Sono reazioni a rappresentazioni congelate le quali ci governano finché non ci accorgiamo della loro presenza, e le dissolviamo.

Nella vita apprendiamo a rispondere ai diversi stimoli e creiamo rappresentazioni di tutto ciò che incontriamo, siano esse persone, luoghi, situazioni, idee.

Queste rappresentazioni sono delle istantanee pluri-sensoriali (catturate da uno o più dei cinque sensi) che ci permettono di orientarci in situazioni simili. Apprendiamo quindi una risposta automatica, che facilita la nostra permanenza sul pianeta. Pensiamo, ad esempio, se dovessimo ogni girone porre attenzione ad ogni movimento che facciamo, come quando da bambini stavamo imparando a camminare o a mangiare da soli. Il sistema di rappresentazioni ci permette di svolgere molte funzioni in modo automatico, quindi più efficace. Grazie ad esse, possiamo rispondere alle domande che costantemente ci poniamo quando riceviamo un qualunque stimolo: "Che cos'è? Cosa devo fare?". Arriviamo al semaforo rosso, e automaticamente ci fermiamo poiché abbiamo la rappresentazione del semaforo con il significato del colore. Questo non significa che non possiamo osservarci (ergo rimanere consapevoli di noi stessi) mentre percepiamo il semaforo e reagiamo ad esso. Anzi, l'osservarci mentre svolgiamo funzioni automatiche ci permette di migliorarle ulteriormente. Questo è il cuore del divenire maestri in ogni pratica, dal dipingere al tiro con l'arco. Quindi, collezioniamo rappresentazioni di qualsiasi cosa viviamo, e ci facciamo guidare da esse senza accorgercene. Finché sono adeguate a ciò che stiamo vivendo, e sono in linea con il nostro cammino terreno, tutto bene. Il casino inizia (molto presto) quando le rappresentazioni sono distorte e agiscono come specchi deformanti. Ciò avviene quando viviamo un evento e non abbiamo sufficiente consapevolezza per comprenderlo e gestirlo. Da bambini, un genitore normalmente amorevole si rivolge a noi con rabbia o scherno. Magari lo fa perché è oggetto di mobbing sul lavoro, ma

a tre o quattro anni non possiamo saperlo. A quel punto, creiamo (inconsapevolmente) una rappresentazione dell'adulto arrabbiato, e un po' della nostra energia (consapevolezza) viene congelata in essa, come per stabilizzarla. Un po' come gli atomi che cedono un elettrone per stabilizzarsi. Avremo quindi una rappresentazione cristallizzata dell'adulto arrabbiato, che ci permette in qualche modo di gestire la situazione e soprattutto di sapere come reagire nel caso un evento simile si riproponga. Ecco che, la prossima volta che ci troveremo di fronte ad un adulto arrabbiato, avremo una risposta automatica (la migliore che possiamo avere in base al nostro grado di consapevolezza) per reagire alla situazione. Finché non individuiamo e aggiorniamo queste rappresentazioni, esse tendono a permanere. Alcune vengono aggiornate durante il processo di crescita, soprattutto quelle poco cariche di energia, lievemente polarizzate. Pensiamo a come ci sentivamo da bambini nella cameretta buia, dove immaginavamo mostri ed orchi, e a come ci sentiamo oggi (magari qualcuno russa come un orco, ma questa è tutta un'altra storia). In molti casi, adeguiamo le nostre risposte agli stimoli interiori ed esteriori. Quando ciò non avviene, cominciano i problemi. Siamo di fronte ad una situazione nel qui-ed-ora, ma reagiamo come dieci o vent'anni prima. Il direttore ci sgrida, e noi non reagiamo da adulti sicuri di sé quanto piuttosto come bambini sgridati dal babbo incavolato. In casi del genere la rappresentazione congelata del babbo arrabbiato si sovrappone alla figura del direttore, impedendoci di reagire in modo adeguato. In pratica, la nostra percezione della realtà è limitata e filtrata da queste lenti obsolete e non più funzionali. Se vogliamo fare un aggiornamento del nostro sistema di percezione e risposta, ecco qua un bello strumento: EFT.

Utilizziamo la stimolazione dei meridiani per fornire nuove informazioni al sistema, dissolvere le rappresentazioni limitanti e renderci più leggeri e meno polarizzati. Che io sia sempre +, o sempre -, devo comunque cercare un equilibrio mentre vivo ogni singolo istante. Questo implica che io sposti potenziali energetici in una direzione o nell'altra, generando una reazione uguale e contraria. Se sono leggero, reagisco a qualunque cosa io abbia attratto spostando poca energia, consumando meno. Più la mia energia è congelata in rappresentazioni disfunzionali, più sono identificato con ciò che vivo. Questo significa essere schiavi di un binario, non avere altre opzioni se non uno schema precostituito. Se la mia energia è investita in un sistema di rappresentazione (più) adeguato al tempo presente, mi ritrovo con maggiore consapevolezza per essere ed agire nel qui-ed-ora.

Posso generare una risposta adeguata allo stimolo che mi arriva, perché il ventaglio di possibilità è più ampio. Sono meno preda delle reazioni automatiche, ergo più consapevole.

Che spettacolo!!

La stasi energetica si manifesta generalmente in tre modi: come tensione, disagio o malattia fisica; come sentimento o stato emotivo disarmonico; come limite o disagio

mentale. In pratica, con il termine stasi possiamo intendere qualunque manifestazione di squilibrio nel corpo, nelle emozioni, nella mente e nello spirito. Così considerata, questa *qualità* di energia particolarmente densa rappresenta ciò che ci impedisce di accedere ai nostri immensi potenziali ed imprigiona le nostre risorse. Un'altra caratteristica delle rappresentazioni congelate è la loro straordinaria capacità di consumare inutilmente l'energia della quale siamo dotati e di lasciarci così senza altro "carburante" se non per sopravvivere. Pensiamo alle enormi quantità di energia che impieghiamo quotidianamente per nutrire tensioni inutili, paure, rancori, giudizi, sensi di colpa, convinzioni limitanti, e così via: è normale che arriviamo a sera stanchi, sfiduciati e privi di quel bagliore negli occhi che denota la presenza di passione per la vita. Se vogliamo vivere intensamente e manifestare il genio sopito dentro di noi dobbiamo aggiornare il filtro che ci permette di interagire con l'ambiente, aumentando la consapevolezza. Come possiamo fare? Partendo da ciò che ci è più familiare, con il quale spesso ci identifichiamo: il corpo. Ogni essere umano, che ne sia al corrente o meno, è dotato di un reticolo che trasporta energia (quindi informazioni) ad ogni distretto corporeo. La Medicina Tradizionale Cinese ha identificato, circa 5000 anni fa, i cosiddetti meridiani. Essi rappresentano l'interfaccia tra noi e l'ambiente, influiscono e vengono influenzati dalle rappresentazioni (di noi e dell'ambiente) che abbiamo accumulato. Una modalità efficace per adeguare queste rappresentazioni consiste nella stimolazione del sistema energetico attraverso i suoi punti di accesso, presenti sulla pelle. Attivandoli mentre si è in qualche modo focalizzati sulla tematica che si desidera trasformare trasmette nuove informazioni realizzando una sorta di aggiornamento del sistema riguardo all'argomento in questione. L'energia congelata in rappresentazioni non più funzionali viene liberata, dissolvendo l'illusione (che veniva percepita come realtà).

Così, tornando all'esempio precedente, se applico EFT alla rappresentazione del babbo arrabbiato libero l'energia in essa contenuta, riportandola in uno stato di flusso. Ora che l'istantanea pluri-sensoriale del babbo arrabbiato è stata svuotata, posso reagire al direttore in modo più funzionale e libero. Posso percepirlo come persona, e non come alter ego del babbo arrabbiato. Più pratico il metodo, più vaporizzo rappresentazioni limitanti, più posso esprimere liberamente la mia essenza nel tempo.

## CAPITOLO II: *Le Scritte sui Muri*

Giunti a questo punto, un po' di sano scetticismo me lo aspetto: una innovazione di solito genera chiusura poiché viola le convinzioni della gente, ed EFT va contro ogni credenza esistente riguardo alla trasformazione mentale, emozionale e fisica. I rimedi rapidi per problemi "difficili" sono, in alcuni ambienti, ritenuti impossibili ed ogni persona che li promuove viene definita ciarlatano. "Dopo tutto, *si dice*, alcune cose sono così profondamente incuneate nella psiche o nel corpo che ci vuole molto tempo per guarirle". Le credenze sono davvero potenti.

Ne sono un esempio gli esperimenti condotti negli anni '30 del Novecento da Slater, il quale costruì degli occhiali che, grazie ad un gioco di lenti e prismi, facevano sì che chi li indossava vedesse tutto capovolto. Chiese ad una dozzina di volontari di utilizzare questi occhiali speciali, anche se ovviamente non era facile vedere sempre il cielo al posto della terra, ed essi lo fecero, pur con qualche comprensibile difficoltà.

Ad un certo punto tra la seconda e la terza settimana accadeva una svolta. Con indosso gli occhiali, i volontari iniziavano a vedere in modo corretto; se li toglievano, vedevano tutto capovolto. Dovettero attendere altre due o tre settimane senza indosso gli occhiali per riacquistare la visione corretta.

Questo esperimento dimostra quanto la nostra forma mentale e le nostre Scritte sui Muri siano potenti, e del perché sia così difficile fuggire dalla nostra prigionia: siamo noi stessi a forgiarne le sbarre con il nostro sistema di credenze. Ma cosa sono, e come nascono le convinzioni? Ancora una volta ci troviamo di fronte alla necessità di portare *consapevolezza* su un fenomeno, per poterlo poi risolvere. Cominciamo dalla fine: le azioni umane. Da dove vengono? Perché agiamo in un modo piuttosto che in un altro? Cosa ci fa pensare "io sono così", "questo è giusto e questo è sbagliato", "lo merito o non lo merito"? Le nostre credenze; e per un gioco di parole, le più potenti sono *le credenze di casa*.

Quando siamo bambini non sappiamo *come* essere umani, lo siamo e basta. Guidati dal piacere e dalla curiosità esploriamo noi stessi ed il mondo, senza giudicare e senza sapere. I muri della nostra mente necessitano di scritte (le rappresentazioni) che ci istruiscano sulla modalità di vita sulla Terra. I nostri genitori e le figure di riferimento, i quali essendo adulti hanno la mente zeppa di scritte su cosa sia giusto e cosa sia sbagliato, cosa sia bene e cosa sia male, su come si debba essere per venire accettati dagli altri, automaticamente iniziano a scrivere sui nostri muri, passandoci le loro credenze. Molte di esse sono funzionali, e ci permettono di raggiungere indenni l'età adulta. Altre rappresentano coriacee barriere all'espressione dei propri talenti, e sono foriere di sofferenza ed inconsapevolezza. Questo processo viene chiamato educazione, o addomesticamento.



Ovviamente nella maggior parte dei casi questi “autori” scrivono ciò che hanno appreso e ritengono più giusto per noi; fanno del loro meglio in base alle loro scritte sui muri. Ogni giorno le credenze vengono ripassate ed ampliate, così dopo pochi anni diventano apparentemente indelebili. Ciò grazie a due “inchiostri” particolarmente efficaci: *Ripetizione* ed *Emozione*.

I pubblicitari conoscono molto bene questi due potenti mezzi: non è forse continuando a *ripetere* uno spot *emozionante* (donne o uomini nudi, allusioni sessuali, situazioni comiche, drammatiche o surreali) che ci convincono che abbiamo bisogno di un dato prodotto? L’emozione “apre” il muro (la mente) a ricevere l’inchiostro, e la ripetizione permette che esso penetri profondamente. In questo modo viene creata l’idea che abbiamo di noi stessi e del mondo, che determinerà le nostre scelte future. Le ricerche del biologo Bruce Lipton (*Cell psychology and beyond – Bruce H. Lipton, Ph.D, 2002*) ci dicono che la natura ha creato un sistema per facilitare l’apprendimento. Quando incontra un nuovo stimolo ambientale, il neonato è programmato per osservare prima di tutto *il modo* in cui la madre o il padre rispondono al segnale, decodificando le loro espressioni facciali per apprendere come reagire. Sia lo stimolo (input) che la risposta comportamentale (output) vengono memorizzati nel subconscio come percezione acquisita, e rappresentano una “scorciatoia” per velocizzare le decisioni. Se lo stimolo appare di nuovo, il comportamento “programmato” viene immediatamente ed inconsciamente applicato. Il comportamento è quindi basato su di un semplice meccanismo *stimolo – risposta*.

Questa funzione viene utilizzata per conformare il nuovo nato alla “voce collettiva”, ovvero le credenze della comunità. Per conoscere noi stessi impariamo a vederci come gli altri ci vedono. Se un genitore (insegnante, prete, TV, etc.) scrive sui muri del bambino una auto-immagine rinforzante o limitante, questa percezione viene registrata nel suo subconscio, diventando la “Voce Collettiva Interna” che dà forma alla fisiologia (peso, salute), ai pensieri ed al comportamento.

*“Nonostante ogni cellula possieda una intelligenza innata, sarà d’accordo a cedere il suo potere alla Voce Collettiva, anche se questa voce porta ad attività autodistruttive”.*

Se un bambino ha ricevuto la percezione di se stesso come di uno che ha successo, la sua voce collettiva interna (le scritte sui muri) lo porterà a *tendere* verso il successo in tutto quello che fa. Se lo stesso bambino ha ricevuto la credenza che “non è bravo abbastanza” o “non combina mai niente di buono”, il corpo e la mente *devono* conformarsi a questa percezione, arrivando se necessario ad usare l’auto-sabotaggio per impedirgli il successo.

Abbiamo l’illusione di essere le nostre scritte sui muri, le consultiamo ogni giorno, ogni volta che riceviamo uno stimolo esterno o interno: esse sono le nostre Verità, le nostre Personali Tavole della Legge. Il bello è che le nostre scritte non sono tutte

rinforzanti o tutte limitanti. Sono come due muli che tirano la stessa fune in due direzioni opposte: il risultato è un compromesso tra le due parti.

Ad esempio, mi viene l'idea di aprire un'attività e mettermi in proprio; immediatamente si attiva il mio Dialogo Interno con frasi che potrebbero assomigliare molto a quelle che seguono:

*Non rischiare!*

*Chi ti credi di essere?*

*Poveri ma onesti*

*E se va male?*

*Quelli come noi non sono*

*fatti per queste cose*

**TU**

*Chi non risica non rosica*

*Bravo!*

*Sei un bambino intelligente*

*Se non provi, non lo puoi*

*sapere*

*Siamo fieri di te!*

Cosa farò? Dipende dalla grandezza di queste scritte, e da quanto in profondità saranno penetrate nella mia mente e nelle mie cellule; la maggior forza dell'uno o dell'altro gruppo determinerà il mio pensiero e quindi la mia azione.

A volte mi sfiora l'idea che ogni essere umano stia facendo del suo meglio, *in base alle sue scritte sui muri...*

Attraverso la volontà e l'intento, la coscienza può cercare di riscrivere queste convinzioni. Sono tentativi che spesso incontrano vari gradi di resistenze poiché le cellule sono obbligate a sottostare al programma subconscio. Ciononostante, le moderne Tecniche Energetiche delle quali EFT fa parte consentono di individuare e trasformare le credenze interne. Se vogliamo una vita gioiosa e soddisfacente dobbiamo prima di tutto individuare (consapevolezza) le scritte che ci portano a disperdere la nostra energia. Ciò fatto, dovremo cancellarle e riscrivere sui nostri muri nuovi accordi basati sull'amore e la possibilità.

E' un processo che richiede sforzo ed impegno, ma quanto ci costa rimanere in balia di convinzioni non più adatte ad esprimere Chi Siamo? Di strumenti trasformativi ce ne sono tanti, alcuni recenti, altri antichi di millenni. In questo testo esploriamo EFT e la sua recente derivazione, SET.

Ciò che ho scritto riguardo ad EFT è nulla rispetto a quanto troverai in seguito, eppure è probabile che si siano verificate in te reazioni del tipo "è troppo bello per essere vero", "impossibile!" o cose del genere. Ciò significa che, probabilmente, le tue credenze stanno *reagendo*.

Tutto ciò è sano e normale, le nuove idee vanno analizzate con cura, questo dà loro forza nel tempo. Nelle tue mani hai una grande innovazione ancora così differente dalla "logica comune" che spesso viene guardata con grande scetticismo. Storicamente le nuove idee devono affrontare critiche feroci, derisione, se non addirittura la censura, prima di venire accettate dalla comunità dei "saggi" e quindi dalla gente comune.



Le paure dell'ignoto e del cambiamento sono sicuramente all'origine della tendenza a mantenere le cose come stanno, a conservare lo *status quo*. Siamo così identificati con i nostri corpi e la loro transitorietà, che facciamo di tutto pur di ottenere sicurezza; attaccarsi a ciò che *oggi* è stabilito e rifiutare ogni idea che possa sovvertire ciò che pensiamo di sapere, è il risultato di queste credenze. Galileo, che di chiusura mentale e di censura era suo malgrado diventato esperto, a sua volta commentò in questa maniera le affermazioni di Keplero il quale affermava, nel XVII secolo, che le maree erano causate dalla trazione gravitazionale della Luna: *“Queste sono le follie di un pazzo! Keplero crede nell'azione a distanza!”*. Qualche secolo più tardi, l'Umanità non era cambiata: Einstein, nel 1905, pubblicò i primi scritti sulla relatività e la meccanica dei quanti; i fisici di allora, fedeli alle teorie (ormai diventate dogmi) newtoniane, lo attaccarono duramente. Max Planck, uno dei fondatori della fisica quantistica, annota nella sua autobiografia che la scienza progredisce funebre dopo funebre: *“Una nuova verità scientifica non trionfa convincendo i suoi oppositori e facendo loro vedere la luce, ma piuttosto perché i suoi oppositori alla fine muoiono, ed una nuova generazione nasce già familiare con essa”*.

Anche se sei dotato di una buona apertura mentale, ed accorri su ogni nuova invenzione come un'ape sul fiore, probabilmente incontrerai un grande scetticismo nelle persone che cercherai di aiutare con questo mezzo, lo so perché ci sono già passato. Tale comportamento non va criticato, ma compreso; avviene perché non esiste un ponte tra EFT e le credenze attuali. La gente riceve una sollecitazione (EFT), cerca nel suo bagaglio di conoscenze ed esperienze e le applica per *interpretarla*. Poiché EFT non è nel bagaglio, non riesce a farla rientrare nel proprio sistema di credenze e perciò la rifiuta come “impossibile”. I risultati ottenuti non vengono negati, bensì spiegati con mille altre motivazioni quali: è ipnosi; è solo Pensiero Positivo; è la volontà della persona; è una tecnica che distrae le persone facendogli dimenticare il problema; era destino che guarisse; etc. E' perciò importante osservare e comprendere questo fenomeno perché accade con grande frequenza, ed è probabile che lo stia sperimentando anche tu, proprio ora. Inoltre, queste tecniche sono molto strane, anche se una volta compresa la logica diventano ovvie e normali. Il bello è che funzionano anche se non ci si crede.

Tutto sta ad uscire dalle nostre “zone comode”. Le Scritte sui Muri determinano anche ciò che possiamo o non possiamo fare; esse sono responsabili del lavoro che facciamo, delle relazioni che abbiamo, del nostro livello economico e sociale. Una convinzione che dice “odio vendere” (possibili interpretazioni: ho paura di essere disapprovato se vendo *oppure* i venditori non sono i benvenuti) mi impedirà di svolgere con successo qualsiasi mestiere legato alla vendita, limitando fortemente le mie possibilità. Se ad esempio voglio fare il rappresentante, devo prima individuare ed eliminare tutte le credenze e le paure che mi impediscono di svolgere

efficacemente questa attività. Le scritte sui muri creano nella mente una “zona comoda”, vale a dire un’area di pensiero e di azione dentro la quale mi sento a mio agio. Se solo mi accingo a pensare o a fare qualcosa di esterno alla mia zona, scattano allarmi, paure, dubbi, ansie e addirittura auto-sabotaggio per impedirmi di uscire dai percorsi tracciati e ben conosciuti. Ogni persona ha la sua Zona Comoda, la cui ampiezza dipende dalle sue Scritte, ed uscirne è una sfida, richiede energia.

La Zona è simile al riscaldamento automatico delle abitazioni: viene impostata una temperatura, poniamo 20°, ed una soglia di tolleranza che oscilla tra i 18° ed i 22°. La caldaia si attiva per creare i 20° e poi si spegne; quando i sensori rilevano che la temperatura nella stanza è scesa al di sotto dei 18°, automaticamente la caldaia riparte, ricreando il clima ideale e conosciuto. Questo sistema ci consente di rimanere a nostro agio in ciò che facciamo, ma ci impedisce di esplorare le enormi potenzialità che dormono in noi. EFT è sicuramente uno dei modi migliori per allargare le nostre Zone Comode, dandoci la possibilità di avvicinare la qualità delle nostre vite ai livelli che intimamente desideriamo.

Il mio intento è quello di costruire un ponte tra EFT e la gente, in modo che possa diffondersi in maniera sempre più capillare.

Vorrei che ogni essere umano avesse la possibilità di esprimere i talenti che possiede, vedo troppe persone procedere nella vita con fare incerto, oberate dai pesi che negli anni si accumulano e che limitano fortemente la possibilità di essere sani e felici. Dissolvere i propri blocchi significa poter proseguire sul cammino di evoluzione, riallacciandosi al proprio scopo di vita; essere a conoscenza di un metodo per ridurre la zavorra renderebbe il viaggio decisamente più piacevole, non trovi?

## CAPITOLO III: *La scienza alla base di EFT*

**La saggezza è sapere di non sapere.  
(Socrate)**

Spiegare il perché EFT funziona può essere molto semplice o molto difficile, a seconda del grado di disponibilità ad aprirsi a nuove idee da parte di ognuno. Un buon punto di partenza può essere il domandarsi: "funziona?". Poiché se funziona (risultato finale), si può procedere a ritroso e formulare una teoria che la possa spiegare. Se anche la teoria non è completamente corretta la si può sempre cambiare (è successo molte volte nella storia della scienza!) mentre il risultato, comunque, resta invariato.

La storia di EFT iniziò nel 1991 quando Gary Craig, un ingegnere di Stanford esperto di PNL (Programmazione Neuro Linguistica) e di Sviluppo dei Potenziali Umani, venne a conoscenza della TFT, un insieme di metodi ideati da uno psicoterapeuta della California, il Dr. Roger Callahan, che davano un rapido sollievo ad intense paure spesso in pochi minuti. Lo chiamò per saperne di più, ed egli spiegò che TFT non si limitava alle sole paure, ma si applicava a tutte le emozioni limitanti. Inoltre, spesso bastavano pochi minuti per applicare il metodo, ed i risultati erano permanenti. Callahan rivelò che la tecnica consisteva nel picchiettare con i polpastrelli alcuni punti lungo i meridiani di agopuntura; per Craig questo era un po' troppo fuori dai parametri, ma decise comunque di apprendere il metodo. Ben presto si trovò a dover ammettere che funzionava più di ogni altra tecnica da lui conosciuta, ed ottenne notevoli risultati. La sua natura di ricercatore lo portò a snellire TFT da tutta una serie di orpelli teorici e pratici. Nasceva così EFT.

Il tratto comune tra le due tecniche è che si facilita il cambiamento attraverso la sinergia di mente e corpo, ovvero la stimolazione di punti sui meridiani mentre la persona è in qualche modo sintonizzata sul *campo pensiero* in questione.

I nostri corpi hanno una profonda natura elettrica, come qualsiasi libro di anatomia può confermare. Se con un ago ci pungiamo un dito, immediatamente sentiamo dolore poiché esso viene *trasmesso elettricamente* lungo i nervi verso il cervello. Il dolore viaggia alla velocità dell'elettricità ed ecco perché lo sentiamo così rapidamente. Messaggi elettrici sono costantemente trasmessi attraverso il nostro corpo per tenerlo informato di ciò che avviene dentro e attorno ad esso, e senza questo flusso di energia non potremmo vedere, odorare, sentire, udire o gustare. Altre evidenze della nostra natura elettrica sono l'Elettroencefalogramma e l'Elettrocardiogramma, che misurano rispettivamente l'attività elettrica del cervello e quella del cuore. Il nostro sistema elettrico è fondamentale per la nostra salute fisica.

Quando l'energia smette di fluire la vita ci abbandona, nessuno discute simili affermazioni.

Il concetto di energia merita abbondantemente una digressione. La formula di Einstein ci dimostra che tutto nell'Universo è fatto di energia, anche ciò che noi percepiamo come materia. L'energia è composta da particelle o da onde in costante movimento, espresse da una vibrazione che può essere misurata in *frequenze* o cicli/secondo. Proprio come la scala dei colori o delle note musicali, qualsiasi cosa ha (o per meglio dire, *è*) una frequenza misurabile. Il muro di casa nostra, che i nostri sensi ci indicano essere inequivocabilmente solido, dal punto di vista subatomico è un piccolo Universo in costante movimento. Le emozioni ed i pensieri hanno anch'essi una vibrazione, ed anche se non ne siamo consci, intuitivamente percepiamo quando una persona si sente "pesante" o "sollevata". Bruce Lipton suggerisce che *"un pensiero positivo risuona con una azione positiva. I tuoi pensieri creano non solo l'ambiente dentro di te, ma attivano strutture di risonanza nell'ambiente che ti circonda le quali attirano fenomeni verso te. Essenzialmente, creiamo il nostro mondo attraverso i nostri pensieri e credenze"*.

Vale a dire: attento a quello che, consciamente o inconsciamente, pensi, poiché lo attiri verso di te.

Se consideriamo un essere umano *dal punto di vista energetico*, lo vedremo come un campo di energia la cui velocità di vibrazione sarà indicativa del suo stato di salute fisica, emotiva, mentale e spirituale. Più le vibrazioni saranno rapide, più elevata sarà la frequenza e l'energia potrà fluire liberamente. Viceversa in presenza di frequenze basse avremo blocchi, problemi, malattie, pensieri limitanti. Pertanto è fondamentale elevare le frequenze che esprimiamo per poter accedere ad un'alta qualità di vita. In che modo?

Sciogliendo le rappresentazioni inadeguate e le credenze ad esse collegate, espresse da frequenze basse e dense che ci trattengono nelle "paludi dell'esistenza".

Gli esponenti più aperti ed indipendenti della comunità scientifica internazionale stanno dimostrando in laboratorio la validità di queste teorie, avvicinandosi con i loro risultati a "nuove" conoscenze... antiche di migliaia di anni come l'Ayurveda, la Medicina Tradizionale Cinese, lo Sciamanesimo, la Meditazione. Ecco cosa dice la scienziata e ricercatrice Valerie Hunt nel suo libro *Infinite Mind: Science of the Human Vibrations*: "...quale risultato del mio lavoro, non posso più considerare il corpo in termini di sistemi organici e tessuti. Il corpo sano è un campo energetico fluente, elettrodinamico ed interattivo...tutto ciò che interferisce con il flusso avrà effetti negativi".

Stiamo arrivando, per vie diverse, a conoscenze che la civiltà umana possiede da millenni; pensiamo ai Cinesi, che più di 5000 anni fa individuarono il complesso sistema di circuiti energetici che viaggiano nel corpo, chiamandoli meridiani e basando la loro medicina su questa scoperta. L'energia che viaggia lungo i meridiani

è invisibile agli occhi, esattamente come non possiamo vedere l'energia che scorre nel tuo televisore (tuo, perché da tempo ho rinunciato con piacere a questo strumento di condizionamento di massa). Sappiamo che è lì, comunque, dai suoi effetti, dalle immagini e dai suoni. Si pensi al fenomeno per cui non vediamo i raggi X o non sentiamo le onde radio; queste frequenze esistono, producono effetti, addirittura ci attraversano, ma non le percepiamo perché il cervello non è sintonizzato su di esse.

Allo stesso modo, EFT ci rende evidente che l'energia scorre nel corpo perché produce effetti, risultati. Semplicemente attivando alcuni punti lungo i meridiani potrai sperimentare profondi cambiamenti in ogni ambito dell'esistenza.

## CAPITOLO IV: *La nascita di EFT*

La progenitrice di EFT si chiama TFT (Thought Field Therapy); ecco come è nata. Nel 1980 il dottor Roger Callahan, uno psicoterapeuta della California, stava lavorando su una paziente, Mary, soggetta ad una intensa paura dell'acqua che le provocava frequenti mal di testa, intensi dolori allo stomaco e spaventosi incubi. La sua condizione era tale che non poteva immergersi in acqua, nemmeno quella della vasca da bagno, senza sviluppare queste fortissime reazioni. Per cercare aiuto era andata da specialista dopo specialista, senza miglioramenti. Il dottor Callahan l'ebbe in terapia per un anno e mezzo, con l'unico risultato di riuscire a farla immergere fino al ginocchio in una piscina, scatenando comunque i soliti dolori. In quel periodo egli era uscito dai normali "confini" della psicoterapia, e stava studiando quel sistema energetico umano che già negli anni '60, basandosi sulle teorie dei quanti, il chirurgo ortopedico Robert Becker era riuscito ad individuare, confermando le antiche conoscenze cinesi. Infine, dopo aver studiato Kinesiologia Applicata grazie ai lavori di George Goodheart e John Diamond, egli aveva compreso ciò che oggi viene sempre più dimostrato: il sistema energetico umano è primariamente di natura elettromagnetica e attraverso di esso è possibile ridefinire le reazioni di un individuo all'ambiente. Qualche tempo dopo, in studio, Mary lamentava i soliti dolori allo stomaco, perciò Callahan decise di picchiettare sotto il suo occhio, proprio dove passa il Meridiano dello Stomaco, per vedere se riusciva a calmare il dolore per poter poi iniziare la seduta di psicoterapia. Con sua grande sorpresa, Mary gli annunciò che la sua paura era scomparsa e corse verso la vicina piscina, buttandosi schizzi d'acqua sul viso. Nessuna paura. Nessun mal di testa né di stomaco. **Tutto era scomparso, incubi compresi, e non sono mai più ritornati.**

Callahan, meravigliato da quanto accaduto, sviluppò questa tecnica abbinando ad ogni problema alcune sequenze di punti, chiamate Algoritmi, e fu così che divenne famoso negli Stati Uniti. Iniziò a tenere corsi, la voce cominciò a spargersi fino a quando Gary Craig, un ingegnere dedito alla PNL ed allo sviluppo dei Potenziali Umani, diventò un suo studente. Craig apprese e semplificò le tecniche di Callahan, rendendole di facile applicazione per chiunque, anche chi di psicologia o agopuntura non sa nulla.

Si rese conto che non era necessario imparare a memoria ogni Algoritmo, ma che era sufficiente stimolare tutti e 14 i meridiani per essere sicuri di portare nuove informazioni a quello effettivamente interessato dal problema; Craig chiamò il suo metodo *Emotional Freedom Techniques™* o, in breve, *EFT*. Questa fu una svolta epocale perché, semplificando le procedure, permetteva anche ai "profani" di ottenere risultati. Un parallelo interessante è che ogni giorno ognuno di noi utilizza l'automobile per lavoro o per divertimento, eppure quanti sanno effettivamente

COME funziona? A scuola guida ci insegnano la chimica, la meccanica e l'elettronica che stanno dietro al funzionamento dell'auto, o piuttosto ci insegnano come guidare?

EFT è esattamente la stessa cosa: si impara a produrre effetti positivi senza dover per forza conoscere tutti i meridiani e le loro caratteristiche. Dal mio punto di vista questo è un grandissimo passo avanti, perché sposta il "potere della guarigione" direttamente nelle mani dell'individuo, permettendogli di auto-guarirsi e quindi di esprimere la sua profonda natura umana. Inoltre, iniziare a prendersi davvero cura di se ed essere *responsabili* della propria salute facilita il dialogo e la comprensione tra paziente e terapeuta, avvicinando questi mondi spesso così distanti. Ora torniamo per un attimo a Mary: **cosa** le ha permesso di eliminare la paura dell'acqua?

Secondo il modello di Gary Craig:

quando Mary stava sperimentando la paura, il fluire dell'energia lungo il suo meridiano dello stomaco era interrotto; questo squilibrio energetico era ciò che causava la sua intensità emotiva. Picchiettare sotto l'occhio (mentre l'attenzione di Mary era *sintonizzata* sull'acqua) ha inviato degli impulsi attraverso il meridiano riparando l'interruzione e riequilibrando il sistema energetico; una volta fatto questo, la paura è letteralmente scomparsa.

Secondo il modello più attuale:

la paura che Mary stava sperimentando era la miglior reazione possibile alla sua rappresentazione dell'acqua, evidentemente associata ad un pericolo mortale. Ogni volta che il *campo pensiero* dell'acqua veniva attivato, Mary reagiva automaticamente con paura. In quei momenti, non poteva esserci consapevolezza, quindi possibilità di scelta. Stimolando il meridiano dello stomaco, nuove informazioni sono arrivate a sostituire quelle preesistenti, svuotando la rappresentazione dell'acqua del suo contenuto (memorie) di pericolo. A questo punto, l'acqua è stata percepita da Mary in modo più neutrale, generando una reazione completamente diversa e molto più adatta allo stimolo. Il sistema energetico rappresenta il mezzo attraverso il quale è stato effettuato un "aggiornamento" delle informazioni relative al *campo pensiero* "acqua", svuotandolo delle sue connotazioni non funzionali. L'attivazione dei punti ha permesso a Mary di percepire l'acqua nel tempo presente, e non come memoria disturbante o fantasia limitante.

Questo attuale modello teorico, permeato da concetti di Logosintesi ([www.logosintesi.it](http://www.logosintesi.it)) riesce a mio avviso a spiegare in maniera più logica gli straordinari risultati che EFT ottiene.

Ad ogni modo, qualche breve cenno sulla natura dei meridiani può senz'altro aiutare a comprendere meglio EFT.

I meridiani sono 14 percorsi energetici che attraversano il nostro corpo, trasportando energia all'interno ed all'esterno. Esistono dei collegamenti tra i meridiani (che scorrono in profondità, attraverso muscoli e organi) e l'epidermide, e sono chiamati comunemente Punti di Agopuntura o Agopunti. Ciascun meridiano prende il nome dall'organo o dal sistema che serve, ed un blocco o un eccesso di energia in un dato meridiano porterà scompensi in quell'organo o sistema. L'esistenza dei meridiani è stata per lungo tempo (e spesso lo è tuttora) negata dalla scienza occidentale, incapace di trovare corrispondenze anatomiche con le antiche mappe cinesi. Un esperimento del professor Kim Bong Han, negli anni '60, ha potuto dimostrare l'esistenza dei meridiani anche secondo i criteri occidentali: iniettando negli agopunti alcuni isotopi radioattivi si è rivelato un sistema di sottili tubicini, del diametro di 0,5 – 1,5 micron, fedeli agli antichi diagrammi. Studi seguenti (P.Wang, X.Hu e B.Wu: illustrazioni dei meridiani lunghi del percorso radiante infrarosso situati nella parte posteriore del corpo umano, Chen Tzu Yen Chiu Acupuncture Research, 1993) hanno dimostrato l'accuratezza delle mappe cinesi. Provate a pensare ai meridiani come ad una rete autostradale lungo la quale vengono trasportate le energie necessarie alle varie attività: se il traffico si blocca, o se la strada si deteriora, alcune zone restano senza rifornimenti e quindi non funzionano più in modo adeguato. Dovremo provvedere alla manutenzione del sistema viario, ed assicurarci che il traffico scorra regolarmente. Per restare in salute dobbiamo mantenere pulito ed efficiente il nostro sistema dei meridiani: EFT svolge anche questa funzione.



## CAPITOLO V: *Come utilizzare EFT*

Ritengo che EFT rappresenti una delle vie che l'Universo ci ha fornito per aiutarci a vivere l'esperienza spirituale della pace: meno dolore, rabbia, senso di colpa, giudizio, avidità, paura, etc. ci permettono di innalzare le nostre vibrazioni avvicinandoci a quella Pace Interiore alla quale tutti aneliamo. EFT è uno degli strumenti per ottenerla; senza di essa, molte delle idee esposte nei capitoli precedenti resterebbero belle, ma difficili da raggiungere. Quella che vi presento ora è la versione di EFT che normalmente utilizzo.

Prima di cominciare, è ottima cosa avere una tematica dalla quale partire (dolore fisico, paura, emozione intensa, ricordo, blocco del respiro, etc.). Focalizzando l'attenzione sulla tematica, se possibile ne valutiamo l'intensità su una scala da 0 a 10 (SUDS: Scala delle Unità Soggettive di Disturbo). La scala è individuale e serve a misurare l'intensità di una tematica prima e dopo l'applicazione di EFT. Perciò, ponendo 10 il massimo e 0 l'assenza di intensità, andremo a valutare l'attuale grado di disturbo generato dal *campo pensiero* selezionato.

Ad esempio, quanto fastidio mi dà il pensare al vicino di casa che non taglia la siepe? Da 0 a 10, mettiamo 7; quanto disturbo mi dà il dolore che provo nella zona dello stomaco? 9; etc.

In questa fase, è importante che io sia sintonizzato sulla tematica. Lo posso fare pensandoci, visualizzandola, sentendola nel corpo, ricordandola, e così via.

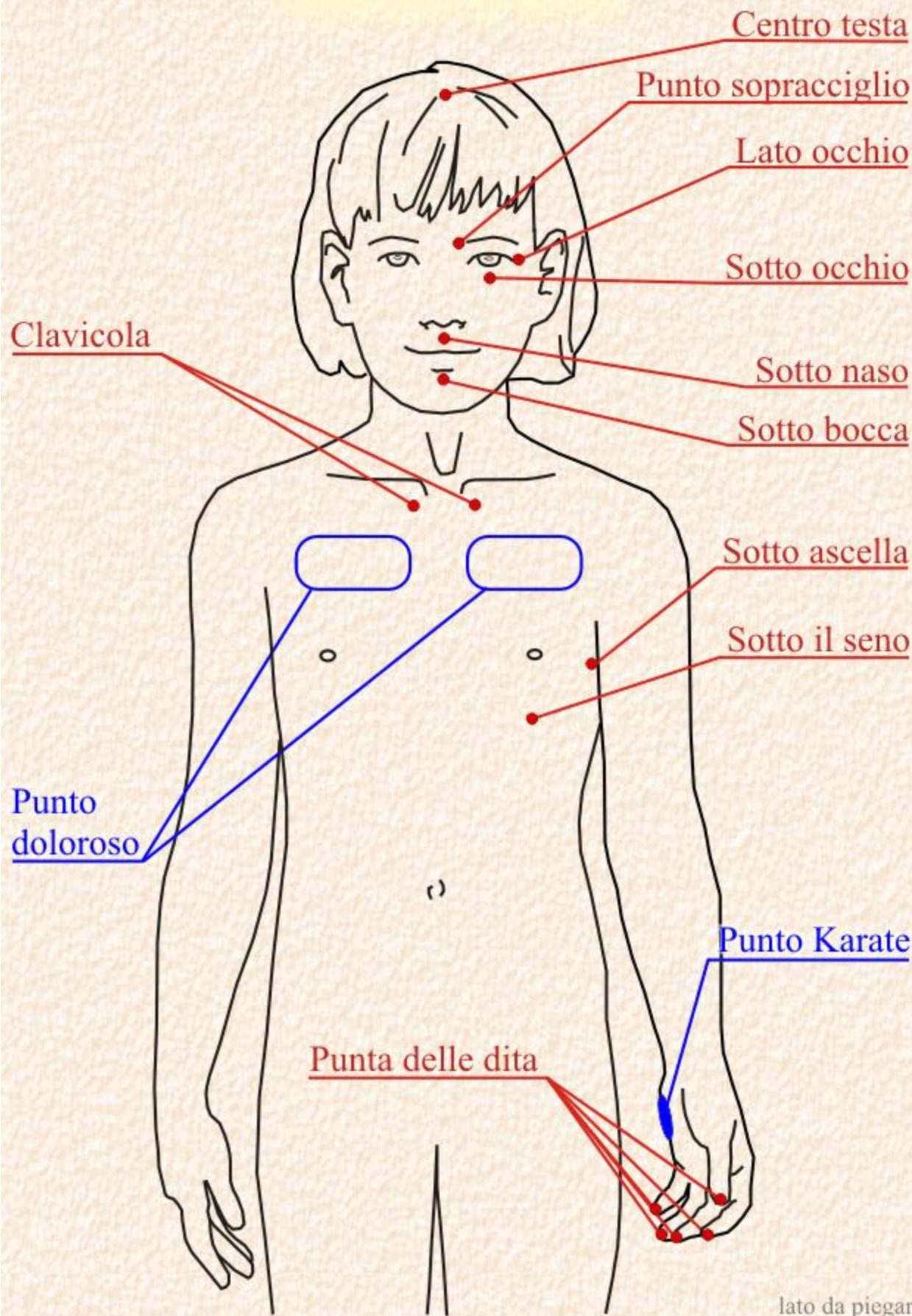
Quando sono connesso alla tematica (l'ho "agganciata") passo a stimolare i punti. Tre sono le modalità per attivarli:

- picchiettamento / tamburellamento (leggero)
- massaggio (orario o antiorario, a piacere)
- leggera pressione o "tenuta" del punto

Questa fase prende il nome di **Sequenza** e viene eseguita su una selezione di punti sui meridiani. La scelta di tali aree cutanee segue un criterio di semplicità (di accesso e di memorizzazione). Anche altri punti sui meridiani sono efficaci, tuttavia in EFT usiamo questi perché sono facili da memorizzare. La Sequenza classica prevede l'attivazione del punto Sopra la Testa, ed a seguire tutti gli altri. In realtà si può iniziare da qualunque punto, e procedere in qualsivoglia ordine. Il tempo di attivazione di ciascun punto è soggettivo, e può variare in base alla persona, alla tematica scelta ed al momento. Raccomando almeno quattro o cinque secondi per ciascun punto. Si è visto che la tecnica funziona meglio se il corpo è idratato, quindi è opportuno avere sempre a disposizione una buona riserva d'acqua. La posizione nella quale eseguire il metodo è ininfluente, perciò da seduti, sdraiati, in piedi, camminando, a gambe incrociate o a testa in giù, va bene tutto.

# TECNICHE DI LIBERTÀ EMOTIVA

## E.F.T.



**La Sequenza:** attivo i punti sui Meridiani mentre mi focalizzo, nella mente o ad alta voce, dapprima sulla tematica e poi su nuove soluzioni/strategie.

## **Applicare EFT**

L'ordine con il quale vengono stimolati non è importante, tuttavia consiglio di incominciare dal punto Sopra la Testa e progredire verso il basso, in modo da attivare tutti i meridiani e memorizzare la collocazione dei punti. Una volta che queste aree diventano famigliari, le si può stimolare anche senza alcun ordine. Ecco i punti indicati nella figura ed il loro corrispondente meridiano:

(Fonte: Atlante di Agopuntura – Hoepli Editore)

**sopra la testa: Vaso Governatore 20**

**sopracciglio: Vescica 2**

**lato occhio: Vescicola Biliare 1**

**sotto l'occhio: Stomaco 1**

**sotto il naso: Vaso Governatore 27**

**sotto la bocca: Vaso Concezione 24**

**clavicola: Rene 27**

**sotto l'ascella: Milza 21**

**sotto il seno/pettorale: Fegato 14**

**pollice: (lato esterno) Polmone 11**

**indice: (lato esterno) Grosso Intestino 1**

**medio: (centro) Ministro del Cuore 9**

**anulare: (lato esterno) Triplice Riscaldatore 1**

**mignolo: Cuore 9 (lato interno) e Intestino Tenue 1 (lato esterno)**

*Punti per eseguire la Preparazione (vedi di seguito):*

**punto Karate (lato di taglio della mano): Intestino Tenue 3**

**punto Doloroso:** zona compresa tra le clavicole ed i pettorali (non è un meridiano)

I punti vanno stimolati con due o più dita, a seconda della facilità di raggiungimento dell'area cutanea. Usando quattro o cinque dita, i meridiani presenti su queste ultime vengono attivati maggiormente. Una nota speciale la merita il punto di Vescica 2. Dopo aver appreso il metodo Quick Remap ho modificato la modalità di stimolazione del punto Sopracciglio: utilizzando indice, medio ed anulare insieme è possibile attivare sia Vescica 2 che l'Extra Punto 1, collocato esattamente tra l'inizio di entrambe le sopracciglia. Ponendo il medio al centro (che stimola l'Extra Punto)



indice ed anulare andranno ad attivare entrambi i punti di Vescica 2. La modalità consigliata è il leggero massaggio.

Ricapitolando, ecco come si può presentare una sessione di EFT:

individuo una tematica, la focalizzo e se possibile la valuto sulla scala 0-10. Comincio ad attivare i punti, nella sequenza che voglio e per il tempo che sento necessario a produrre dei cambiamenti. Seguo il flusso di pensieri, immagini, sensazioni che emerge mentre continuo a stimolare i punti. Osservo ciò che accade in me, senza giudicare. Noto i segnali di cambiamento, normalmente sospiri, sbadigli, gorgoglii di pancia, brividi, variazioni della temperatura, umido attorno agli occhi, risa, pianto, formicolii, rilascio delle tensioni.

Quando questi segnali sopraggiungono, di solito si osservano dei cambiamenti a livello emotivo e nel flusso di pensieri. Continuo ad attivare i punti, finché non sono arrivato a 0 oppure sorga qualche impedimento. Posso eseguire sessioni simili anche per ore al giorno, su argomenti differenti, senza alcun problema. L'unica precauzione vale per le persone con un vissuto particolarmente pesante: riattivare certi ricordi porta a galla sofferenze sopite. Meglio agire con gradualità.

In simili situazioni, ma in generale in tutti gli ambiti che richiedono un cambiamento importante (perdere peso, lasciar andare il dolore per un lutto, smettere di fumare, guarire da una malattia ormai cronica, vincere una gara, etc.) è facile arrivare ad un punto in cui, magari dopo un iniziale miglioramento, sopraggiunge una stasi.

Nonostante si continui ad attivare i punti, non accade nulla. Oppure, la mente continua a distrarsi. In questi casi parliamo di **Inversione Energetica** o **Blocco al Cambiamento**.

In pratica, la persona si trova a desiderare un obiettivo (guarigione, dimagrimento, promozione, relazione soddisfacente, abbondanza finanziaria, etc.) ma qualche parte della sua mente rema contro l'obiettivo desiderato, generando un conflitto.

Mai provato?

Situazioni tipo: vorrei guarire da questo sintomo che mi impedisce di essere autonomo, ma c'è sempre qualcosa che crea complicazioni. Oppure, vedo una ragazza che mi piace un sacco, vorrei andare a conoscerla ma qualcosa in me mi paralizza e mi si crea il vuoto in testa. Ancora, desidero tanto perdere peso, ma ogni volta che perdo due chili ne guadagno quattro. E via così, su quest'onda.

Per l'EFT originale, il motivo dell'Inversione era da ricercarsi in uno squilibrio nei meridiani. Nell'ottica del nuovo modello teorico, il motivo dell'Inversione è semplicemente un livello più profondo della tematica. Di solito, rappresentazioni molto potenti o strutturate, che confermano scritte sui muri particolarmente coriacee (almeno così appaiono). Oppure, giuramenti e promesse magari fatti con leggerezza, ma che il subconscio prende per insindacabili. Ancora, vantaggi

secondari logicamente folli ma a qualche livello considerati migliori dello scenario desiderato.

Quali che siano le origini del blocco, vanno individuate e trasformate mediante EFT.

Un modo per comprendere e per integrare ciò che ci frena è la cosiddetta **PREPARAZIONE**:

“Anche se \_\_\_\_\_, mi amo e mi accetto completamente e profondamente / così come sono / mi voglio bene comunque ... mentre stimolo il punto Karate o massaggio, senza farmi male, il punto Doloroso.

La Preparazione ha la funzione di dare voce a ciò che, normalmente, resta nascosto nelle profondità dell’individuo. Ecco perché spesso assume le caratteristiche di un dialogo interiore. Fondamentale è osservarsi mentre si pronunciano frasi e parole che “risuonano” o risultano non veritiere.

Per esempio, se dico “mi accetto” e contemporaneamente mi viene da scuotere la testa, o mi sento falso, è evidente che dovrò lavorare su ciò che mi impedisce di accettarmi.

Es. *Anche se non riesco ad accettarmi, e non ho nessuna intenzione di farlo perché ....., mi apro alla possibilità di amarmi e accettarmi lo stesso.*

Altro esempio: *Anche se già di solito non riesco ad accettarmi, figurarsi adesso che ho questo problema che mi sembra insormontabile, in qualche modo me la caverò.*

*Anche se ho mal di schiena, e non so da dove salti fuori, e sono arrabbiato col mio corpo che si incasina sempre quando devo fare qualcosa che mi piace, mi viene il sospetto che non sia una cospirazione. Vuoi vedere che da qualche parte nella mia mente c’è scritto che non merito di stare bene e di godermi la vita? E anche se a qualche livello sono convinto di dover soffrire (del resto, se non soffro non vado in Paradiso) mi apro alla possibilità di lasciar andare questa idea, che peraltro non è nemmeno mia!*

A questo punto, in base a ciò che emerge (ricordi, immagini, voci, sensazioni, etc.) si prosegue con la Sequenza. Ribadisco che EFT è un metodo “a strati”, si comincia da un tema e si segue tutto ciò che emerge.

## CAPITOLO VI: *Alcuni campi di applicazione di EFT*

### **EFT sulle Paure**

Prima di vedere come risolverle, cerchiamo di definirle: chiamiamo paure eccessive quelle che oltrepassano la normale funzione di cautela, creando una risposta emozionale incontrollabile e non necessaria. C'è infatti una bella differenza tra la paura "sana", quel meccanismo che ci avverte se stiamo entrando o indulgendo in una situazione di pericolo e che è all'origine della prudenza, e la paura eccessiva, di inutile funzione protettiva e capace di limitare fortemente la qualità di vita di un individuo. Un esempio può chiarire: una cosa è essere cauti di fronte ai serpenti, visto che alcuni di essi possono nuocere. Tutt'altra cosa è ritrovarsi in preda a reazioni incontrollabili come mal di testa, nausea, vertigini, pulsazioni cardiache accelerate, sudore, pianto, e tanti altri sintomi, in presenza di un serpente e spesso anche solo immaginandolo. Questa "risposta eccessiva" viene ridimensionata dall'applicazione di EFT, lasciando intatte le normali reazioni di precauzione.

Ho notato che a volte una paura prende un ruolo centrale nella vita di una persona, la condiziona a tal punto da essere notevolmente presente nei suoi pensieri tanto da farla quasi "orbitare" attorno ad essa. Devo dire che in quasi tutti questi casi la paura è più complessa da gestire perché non è il vero problema, ma una metafora, una rappresentazione di un conflitto inconscio o di una memoria dolorosa. Applicare EFT in queste situazioni richiede doti di investigatore, per far sì che il conflitto venga alla luce e possa essere risolto.

Nella maggior parte dei casi la paura è comunque "semplice", ed EFT si rivela rapida ed efficace nel trasformarla. Mi è capitato spesso, in gruppi di persone, di chiedere quanti avessero una paura e di vedere poche mani alzate. Quando poi alcune paure venivano nominate, altre mani si alzavano: molti si erano "dimenticati" di averne. Ora, il primo passo per risolvere un problema è sapere di averlo. Per questo motivo includo una carrellata di possibili oggetti di paura:

serpenti; ragni; insetti; fuoco; altezza; buio; dentista; aghi; occhi; aereo e volare in genere; sangue; pagliacci; gatti; cani; ponti; acqua; essere rifiutati; uomini; donne; sesso; medici e ospedali; malattia; morte; solitudine; cantina; fallimento; ascensori; squali; automobile e guidare in genere; parlare in pubblico; luoghi affollati; luoghi chiusi; vincere e successo in genere; topi; nuotare; etc.

EFT è straordinaria sulle paure, ed ha un'importante peculiarità: ne elimina solo la parte eccessiva, lasciando intatta la normale prudenza.

Applicazione: focalizza una scena inerente alla paura, così da attivarla. Quando avverti le tipiche sensazioni legate alla paura, applica EFT fino a che non calano. In caso di blocco, applica EFT con la Preparazione.

## EFT su tematiche fisiche

Sintomi fisici come il dolore sono considerati, sia da medicine antiche come quella Ayurvedica, sia dalle recenti medicine Energetica e Vibrazionale, l'ultimo stadio di manifestazione di uno squilibrio. Ciò che appare nel corpo, a volte in modo evidente e doloroso, nasce in realtà molto prima ed in diverse "aree" dell'uomo, come il pensiero, il sistema di credenze, il piano emotivo. Questo significa che normalmente sono degli eventi irrisolti a creare, nel tempo, i problemi fisici; di conseguenza, se si vorrà raggiungere il benessere, bisognerà individuare e sciogliere questi eventi e le credenze ad essi collegate. Per rendere meglio l'idea, propongo la metafora del tavolo: la superficie è il sintomo, per esempio l'asma. Come mai l'asma si manifesta? A cosa è una reazione? Quali sono le gambe che sorreggono questo tavolo? Una o più situazioni irrisolte (conflitti) la cui presenza, spesso in modo del tutto inconscio, "toglie il fiato". Ho detto presenza, perché c'è da sottolineare un particolare: "i ricordi sono tali solo per la mente conscia. Per l'inconscio essi sono eventi attuali. Quali sono gli EVENTI ATTUALI SPECIFICI che impediscono al tuo corpo di guarire? Quali sono le tue credenze, le SCRITTE SUI MURI che consulti 24 ore su 24 e ti dicono CHI SEI?" (Dr. Stephen Daniel).

Il sintomo è quindi la miglior soluzione possibile trovata fino a quel momento. Se cambiamo gli scenari interiori che generano il conflitto, anche il sintomo dovrà cambiare o sparire.

I problemi fisici hanno primariamente due vie di risoluzione attraverso EFT:

- direttamente sul sintomo
- attraverso la ricerca e la neutralizzazione delle emozioni, degli eventi e delle credenze alla base del sintomo.

Il primo approccio è il più semplice, e sono portato a credere che il suo funzionamento derivi dal fatto che, mentre ci sintonizziamo sul sintomo, l'inconscio vada ad orientare l'attivazione dei punti sugli "eventi-radice e le convinzioni ad essi collegate". Ad ogni modo, vediamo il primo metodo:

Localizzo un problema fisico attuale (es. mal di testa / allergia)

Stabilisco l'intensità da 0 a 10 (es. 8)

Applico un giro di EFT (una o più Sequenze)

Osservo eventuali cambiamenti:

- è migliorato o peggiorato?
- ha cambiato di natura (es. prima pulsava, ora è fisso) o qualità?
- ha cambiato localizzazione (es. dalla zona frontale alla nuca)?

In base ai cambiamenti avvenuti sarà opportuno applicare ulteriori passaggi di EFT, focalizzandosi su ciò che è emerso. Qui si inserisce bene il metodo della "Caccia al

Dolore”: poiché può accadere che il sintomo si sposti in varie zone del corpo, come se fosse una preda che fugge e lotta per la sopravvivenza, andrà semplicemente “inseguito” ad ogni suo spostamento, e trattato con uno o più passaggi di EFT. Questo andrà probabilmente anche a dissolvere le possibili radici emozionali del problema. Con le tematiche fisiche assume particolare importanza l’applicazione persistente del metodo. Il Dr. Steve Wells, psicologo australiano e grande esperto di Tecniche Energetiche, afferma in una lettera a Gary: “Ho imparato grazie all’esperienza il valore della tenacia per problemi come questi. Se si applica EFT in quantità sufficiente i sintomi possono scomparire completamente, senza ritornare più. Ho osservato questo fenomeno in molti clienti che nel tempo hanno diligentemente applicato la tecnica sui loro problemi fisici, risolvendoli. L’esempio di una simile persistenza mi ispira a continuare fino a quando non sono completamente libero dai sintomi.”

Il secondo approccio va alla ricerca delle cause, gli eventi-radice e le convinzioni ad essi connesse che hanno dato origine, nel tempo, ai sintomi fisici. Alcune vie per trovare il “nocciolo” consistono nel porsi /porre domande quali:

- Questo problema cosa ti ricorda?
- Quando è apparso la prima volta?
- Cosa succedeva in quel periodo?
- Se ci fosse un’emozione alla base di questo problema, quale potrebbe essere?
- Perché potresti meritare questo problema?
- Perché non dovresti superare completamente questo problema?
- Quali vantaggi stai ottenendo da questa malattia?
- Con chi sei più arrabbiato/a?
- Se questo sintomo avesse un messaggio da comunicarti, quale potrebbe essere?
- Se dovessi rivivere la tua vita, quale evento o persona preferiresti evitare?

Inoltre, utilizzare delle metafore (esche) come chiavi d’accesso, chiedendo:

- Che rappresentazione puoi dare di questo sintomo? Ha una forma, un colore?

Usare la parola *Perdono* nella Preparazione. Ad esempio: “Anche se ho questo mal di stomaco, perdono me stesso per qualsiasi cosa io stia facendo per trattenerlo”; “Anche se provo rabbia per....., sono aperto alla possibilità di perdonare me stesso e chiunque possa aver contribuito a questa rabbia”.



Le risposte alle domande diventano ciò su cui focalizzarsi eseguendo la Sequenza e, nel caso non vi siano cambiamenti, durante la Preparazione. Una costante pratica unita allo studio del materiale disponibile condurrà verso l'eccellenza e permetterà di confrontarsi anche con problematiche ritenute difficili o impossibili da risolvere.

*Nota:* alcune tematiche fisiche possono necessitare di particolare tenacia nell'applicazione di EFT, nell'ordine di settimane o mesi. Trovare un minuto più volte al giorno per eseguire un giro di EFT può significare, *nel tempo*, lo scioglimento del problema. A tal riguardo, SET presenta notevoli vantaggi. Rimando il lettore al capitolo apposito.

## EFT sul Respiro

Il respiro, questo sconosciuto. Una delle nostre principali fonti di approvvigionamento di energia, avviene in modo del tutto automatico, anche se possiamo modificarlo consciamente. Lo stress e lo stile di vita tipicamente occidentale fanno sì che nella maggior parte delle persone l'aria arrivi a riempire solo la zona superiore dei polmoni, mantenendole in uno stato di continua agitazione e nervosismo. L'aria non arriva quasi mai in quella che molte culture considerano la fonte della nostra energia, la zona al di sotto dell'ombelico. Non portarvi aria significa non alimentarla, quindi vivere con meno energia, meno possibilità, meno passione. Le tecniche efficaci sul respiro sono molte, dall'Ayurveda al Chi-Kung, dal Pranayama al Rebirthing; anche EFT ha trovato in questo campo utili applicazioni. Molte persone hanno un qualche tipo di costrizione del respiro, sia essa nell'inspirazione o nell'espiazione. Per alcuni si manifesta come blocco, per altri come restringimento della capacità respiratoria. Questa carenza è un chiaro segno di conflitto emozionale irrisolto, perciò può essere un modo efficace di "entrata" nel caso di problematiche non definite, vaghe o nascoste. Ecco come fare:

Trai qualche respiro, notando se c'è qualche restrizione o blocco. Ponendo che il respiro pieno, completo, sia 10, valuta la tua attuale capacità respiratoria con un valore tra 0 (apnea) e 10;

applica un giro di EFT focalizzandoti sul respiro;

Se non cambia, esegui una Preparazione, per esempio: "Anche se c'è qualcosa che limita il mio respiro, mi amo e mi accetto completamente e profondamente, e lascio andare qualsiasi cosa io stia facendo per trattenerlo".

Nota se ci sono differenze. Se necessario, esegui altri passaggi di EFT.

Potrà accadere che emergano tematiche emozionali, nel qual caso verranno prontamente neutralizzate da ulteriori passaggi. Molto spesso ciò non sarà

nemmeno necessario, visto che sciogliere il blocco respiratorio (o fisico) porterà con se anche la causa emozionale che lo sosteneva. La tecnica del respiro, grazie alla sua valenza cinestesica (dà una sensazione corporea di cambiamento, attestandone l'efficacia), è molto utile per introdurre EFT agli scettici. Ovviamente ammesso che abbiano restrizioni del respiro, dopo uno o due passaggi di EFT sarà molto difficile non notare la differenza.

## EFT sulle Dipendenze

Cerchiamo di definire cosa sia una dipendenza distinguendola da una cattiva abitudine. Fin da piccolo ho imparato che gettare carte dal finestrino dell'automobile è una cosa normale, poi mi fanno notare che, per vari buoni motivi, sarebbe meglio gettarle nel cestino. Mi trovo d'accordo ma ormai sono abituato così, lo faccio automaticamente, senza pensarci: è una cattiva abitudine. Se voglio davvero cambiarla, posso incollare dei bigliettini promemoria in auto, così da ricordarmi di tenere le carte per il cestino. Dopo un po' di giorni così (alcuni dicono ne siano necessari 21 per apprendere una nuova abitudine), mi verrà automatico conservare le carte per poi gettarle nel cestino; avrò cambiato un'abitudine. Ora, provate a dire di fare la stessa cosa ad un accanito fumatore. Si troverà d'accordo sulla bontà della decisione di smettere, e potrà anche mettere dei bigliettini sul suo pacchetto di sigarette con scritto "Oggi non fumo", ma prima o poi ricadrà nel vizio. Perché? Perché il vero problema non sono le sigarette, le quali sono solo lo strumento della dipendenza, così come l'alcool, il gioco, la droga, il cibo, lo shopping, etc. Tutti questi strumenti hanno in comune una funzione: sollevare *temporaneamente* una persona dal proprio *disagio*.

"La vera causa delle dipendenze è un vuoto, un disagio che viene temporaneamente nascosto o sollevato da alcune sostanze o comportamenti". Un vuoto o disagio, tanto è vero che, se privata del suo "calmante temporaneo", una persona diventa agitata, nervosa (vi siete mai trovati in compagnia di un fumatore rimasto senza sigarette?). Inoltre, i periodi di stress vedono sempre un aumento della sostanza o comportamento, poiché è cresciuta l'*intensità del disagio*.

Chi cerca di smettere una dipendenza si trova automaticamente a sostituire lo strumento che va a calmare l'ansia: ricordo che mio padre, per 9 mesi, era riuscito a smettere di fumare. Non avendo più le sigarette, le aveva sostituite con 6 pasti giornalieri: colazione, un panino a metà mattina, pranzo, merenda, cena e pizza o spaghetti di mezzanotte. In 9 mesi era cresciuto 9 chili ed aveva i valori del sangue squilibrati. Riprendendo a fumare è dimagrito e gli esami del sangue sono tornati su valori normali. Stesso meccanismo lo si è spesso visto in azione tra gli Alcolisti Anonimi: le persone hanno sì smesso di bere, ma hanno sostituito l'alcool con quantità industriali di caffè e sigarette.

Osservando gli oggetti delle dipendenze, notiamo che essi sollevano solo *temporaneamente* la persona dal disagio; quando l'effetto cala, esso torna a manifestarsi richiedendo una nuova "dose". Questo è chiaro, altrimenti un solo utilizzo della sostanza o del comportamento risolverebbe definitivamente il problema; ciò non accade mai. Invece, le persone devono ripetere il loro comportamento per ottenere sollievo. Poi diventano dipendenti e finiscono con l'associare il disagio al "tranquillante", creando un circolo vizioso nel quale cadono intrappolati.

Alla luce di questo diverso modo di vedere le dipendenze, vediamo cosa si può fare per risolverle. Partiamo dalla causa, il vuoto o disagio. Può essere rabbia, tristezza, mancanza, noia, rancore, paura, stress, etc. derivanti dall'insieme delle rappresentazioni archiviate dall'individuo. Quindi un consistente utilizzo di EFT può ridurre o eliminare il disagio alla base della dipendenza. Prima di iniziare bisogna porre particolare attenzione al fenomeno dell'Inversione Energetica, il quale è presente nel 99,9% dei casi di dipendenze e porterà inconsiamente la persona ad impedire che il disagio salga in superficie, anche sabotando i tentativi di smettere. Abbiamo compreso che alcuni giri di EFT sostituiscono il "tranquillante preferito"; se devo scegliere tra i due, quale sceglierò? Vi garantisco che, se in passato avete provato a liberarvi di una dipendenza e non ci siete riusciti, l'autosabotaggio è la prima responsabile. Ecco perché una Preparazione enfatica e ripetuti "giri" di EFT sono molto utili per favorire il cambiamento. Diversamente, il blocco si manifesterà sotto forma di dimenticanze, voglie irrefrenabili, concessioni alla ferma decisione, etc. Dobbiamo tenere presente che EFT agisce temporaneamente sul bisogno della sostanza o comportamento, va quindi ripetuta spesso. Anche in questo caso, SET è un toccasana.

Ci sono vari approcci alla risoluzione delle dipendenze; qui ne vediamo i due principali. Il primo metodo consiste nell'indirizzare EFT alla dipendenza, e ripetere la procedura molte volte al giorno. Aiuta a ridurre il bisogno che nel tempo dovrebbe attenuarsi. Un buon sistema è associare i passaggi di EFT a momenti abituali della giornata quali: appena svegli; prima di ogni pasto; dopo ogni pasto; ogni volta che si va in bagno; ogni volta che si entra o si esce di casa; prima di addormentarsi. Ovviamente la gente ha abitudini differenti, questa lista serve solo per dare un'idea. Oltre a ciò, EFT va applicata ogni volta che l'intensità della dipendenza (ad esempio la voglia di fumare, o il desiderio irrefrenabile di mangiare cioccolato) torna a manifestarsi.

Ecco come fare:

1. Fai in modo che l'intensità della voglia salga;
2. Esegui una o più Sequenze;

3. Se non cala, vai con la Preparazione: “Anche se ho bisogno di fumare/ho una tremenda voglia di cioccolato/etc.”

Prova ancora a far salire l'intensità del desiderio, ed osserva se ci sono differenze. Continua finché il bisogno della sostanza/gesto/comportamento arriva a 0.

Il secondo metodo consiste nella ricerca mirata dei vari aspetti della tematica:

1. Controlla la motivazione che ti porta a voler smettere, e la presenza di auto-sabotaggio;
2. Scopri perché, ad esempio, fumi. Chiediti: “Il fumo, chi o cosa mi ricorda?”;
3. Concentrati sulla sensazione del bisogno della sostanza (comportamento), ricorda quando hai sperimentato sensazioni corporee simili;
4. Applica EFT al primo evento nel quale hai sperimentato quella sensazione;
5. Passa ad altri ricordi simili;
6. Pensa al futuro ed alle occasioni nelle quali rischi di ricominciare;
7. Rendi l'intero processo divertente, simile ad un gioco.

Oltre a tutto questo, visto che l'origine del disagio viene dal vissuto di una persona, consiglio vivamente di praticare assiduamente SET.

Nel periodo in cui ho appreso le basi di EFT mangiavo, dopo ogni pasto, abbondanti dosi di una famosa crema da spalmare sul pane. Senza rendermene conto era diventata un'esigenza giornaliera, nella quale indugiavo volentieri pur sapendo che il mio benessere subiva le conseguenze di questo abuso. Un pomeriggio ho preso il vasetto, l'ho aperto annusandone il profumo, per far sì che il desiderio crescesse (in effetti, non ci ha messo molto a salire d'intensità) e poi ho applicato EFT alla “voglia irrefrenabile”. Due passaggi ed era a zero. Ho riposto il vasetto, e da quel giorno non ne ho più avuta voglia. Circa un mese dopo ero, insieme a mamma e sorella, a casa delle mie zie, luogo nel quale fin da bambino questa crema al cioccolato non è mai mancata. Mia sorella ha iniziato a mangiarne, meravigliandosi del fatto che non ne avessi voglia. Spinto dalla curiosità ne ho assaggiata un poco, e con mio grande stupore ho notato (un po' a malincuore, a dire il vero) che il sapore non era quello a me noto. Aveva un ché di “chimico” e pizzicava, cosa che mia sorella non avvertiva minimamente; il mio sistema energetico aveva cambiato la percezione sensoriale del gusto. Da allora mi è capitato (occasionalmente) di mangiarne quantità irrisorie, più per fame (era l'unica cosa commestibile a disposizione) che per altro. Normalmente, quando posso scegliere mi oriento molto volentieri su altro.

## CAPITOLO VII: *strategie e semplificazioni*

### Il metodo dei Vantaggi Condivisi

Individua delle tematiche da risolvere e valutate da 0-10. Mentre osservi qualcuno (dal vivo o in video) svolgere una sessione di EFT, segui a ruota stimolando i punti, ancor meglio se il suo problema non è in linea con il tuo. Prima di iniziare la sessione, “parcheggia” il tuo tema “in un cassetto della tua mente” e durante l’esecuzione di EFT evita di pensarci. Sarà il tuo sistema a creare i giusti paralleli per adattare EFT alla tematica scelta. In pratica, poniamo che desideri lavorare sul tema dell’abbandono: crei un’immagine o un riferimento alla tematica, e la inserisci nel “Cassetto della Mente”. Poi guardi un dvd che mostra sessioni di EFT (vedi catalogo MyLife Edizioni) e stimoli i tuoi punti di concerto con i protagonisti della sessione. Alla fine di essa, apri il cassetto e controlla la tua tematica: ci sono buone possibilità che si sia alleggerita. Per massimizzare l’efficacia, è meglio che la tematica scelta sia specifica (es. l’abbandono da parte dell’ultimo partner; il ricordo di quella volta, da bambino, in cui credevo che la mamma mi avesse abbandonato invece era solo in ritardo e non c’erano ancora i cellulari). Più si riesce ad essere specifici, meno fatica farà il subconscio ad indirizzare EFT alla tematica scelta. Alla luce delle esperienze di questi anni, il metodo dei Vantaggi Condivisi è ottimo per cambiare senza soffrire.

### EFT Generativa

I punti possono essere attivati restando focalizzati su una tematica, ed anche per esprimere un’intenzione. Posso quindi parlarci mentre stimolo i punti, formulando frasi che rafforzano e manifestano il mio intento. In questi casi, l’EFT viene utilizzata per generare un risultato (stato emotivo, prestazione, variazione fisiologica, etc.)

Esempi

tematiche fisiche: *chiedo al mio corpo di (aumentare X, ridurre Y, assimilare Z)*

Es. chiedo al mio corpo di sanare questa ferita/ridurre la produzione di colesterolo/aumentare la produzione di melanina/lasciar andare, in modo graduale, le tossine accumulate/ etc.

campo emotivo: *mi permetto di sentire questa emozione, e la lascio andare; osservo questa paura, e la trasformo in energia per me; scelgo di splendere come un sole; mi apro alla possibilità di sentire la gioia; etc.*

prestazioni: *scelgo di sentirmi forte; posso mantenere la concentrazione; ho tutto ciò*

*che mi serve per (colpire il bersaglio; attirare quella situazione; passare quell'esame; merito di vincere questa gara, etc.).*

Di norma, la generativa è più efficace dopo che, con qualche giro di EFT, è stata ridotta l'intensità della problematica sulla quale si sta lavorando. Quindi, poniamo di trovarci in una situazione che genera paura: prima eseguo EFT sulla paura e tutto ciò che emerge in relazione ad essa. Quando l'intensità è ridotta, utilizzo l'EFT generativa per accelerare il cambiamento e rafforzare il nuovo stato ottenuto.

## **SET (Simple Energy Techniques)**

Ideata dal Dr. David Lake e da Steve Wells ([www.eftdownunder.com](http://www.eftdownunder.com)), Australia, SET è una versione semplificata di EFT, con la quale condivide i punti da stimolare e che riduce fortemente la parte verbale. SET prevede la stimolazione dei punti, in qualsivoglia modo e ordine, con tre strategie:

1. mentre sono sintonizzato/a su una tematica (dolore, emozione, pensiero, ricordo, fantasia, etc.). Anche qui osservo i cambiamenti mentre continuo ad attivare i punti.
2. mentre svolgo le attività quotidiane, anche piacevoli.
3. mentre svolgo le attività quotidiane, avendo precedentemente formulato l'intenzione di "orientare" SET su una o più tematiche inserite nel "cassetto della mente". Questa versione l'ho ideata nel 2010 coniugando SET al metodo dei Vantaggi Condivisi e prende il nome di CAS-SET (K7).

Vediamole in dettaglio.

Nella prima strategia, SET ed EFT si somigliano molto. Andiamo infatti ad attivare i punti (in qualsivoglia ordine) mentre siamo in contatto con il disagio. Ad esempio, qualcuno mi passa davanti mentre sono in fila al supermercato, e percepisco un disagio fisico associato a pensieri ed emozioni. Comincio subito ad attivare i punti, e questo porta a ridurre il disagio e tutto il suo corollario. A questo punto potrò scegliere se far finta di nulla, piangere sul seno della commessa o prendere a calci il prepotente che mi è passato davanti.

Posso utilizzare SET anche su una selezione di punti, per esempio quelli della mano. In questo modo, sarò anche discreto e nessuno (a parte altri lettori di questo libro) potrà sospettare che in realtà non ho un tic, bensì sto applicando furbescamente una modalità di auto-aiuto.

Nella seconda strategia, SET viene applicata durante la giornata in momenti piacevoli o neutri. Per esempio, sto guardando un film e, ogni tanto, do una stimolata ai punti, senza focalizzarmi su niente. Oppure, sto passeggiando o correndo, e attivo i punti sulle dita (camminare in centro città mentre si attivano i punti sul viso può dare luogo a qualche incomprensione) per qualche minuto. Lake e Wells consigliano di totalizzare circa un'ora al giorno di attivazione dei punti, anche se più lo si fa meglio è. La cosa straordinaria è che, oltre a tonificare il sistema energetico, SET va ad agire sulle tematiche non manifeste che ognuno si trova ad avere. Avendo associato l'attivazione dei punti alla trasformazione di tematiche irrisolte o fastidiose, il subconscio si focalizza (dietro le quinte della nostra coscienza) sugli "scheletri nell'armadio" che ancora abbiamo. Così, noi siamo lì belli tranquilli ad attivare i punti mentre ci godiamo un film, ed il subconscio fa il "lavoro sporco" di cercare le tematiche e trasformarle attraverso la stimolazione del sistema energetico. Ovviamente non sappiamo su cosa agirà SET, visto che non avviene una scelta consapevole. Tuttavia, chi pratica abbondantemente questo metodo riporta un generale abbassamento della reattività agli stimoli fastidiosi, ed un aumento della serenità interiore. Con SET, possiamo trasformare le numerose tematiche irrisolte senza lavorarci direttamente, quindi con dosi di sofferenza irrisorie. Geniale. Fossi in te, offrirei una birra ai due australiani!

La terza strategia (CAS-SET) funziona così: preferibilmente al risveglio, scelgo una tematica e la inserisco (mediante visualizzazione, intenzione, espressione vocale o una combinazione di esse) nel mio Cassetto della Mente. Durante la giornata stimolo i punti (o una selezione di essi) senza più pensare alla tematica scelta. Il mio subconscio adatterà SET al tema nel cassetto. Così posso lavorare su tematiche pesanti e dolorose, senza soffrire. Consiglio di iniziare con un argomento alla volta, ed aumentare gradatamente.

Altre informazioni su SET si trovano sul sito di EFT-ITALIA a questo link:

<http://www.eft-italia.it/SET.pdf>



## CAPITOLO VIII: *EFT e l'immagine di sé* –

Siamo giunti ad un capitolo fondamentale, che mi auguro venga letto con attenzione. Parliamo dell'idea che abbiamo di noi stessi, la nostra auto-immagine. Avere una scarsa immagine di sé significa sentirsi male con se stessi, non accettarsi, non piacersi. Trasformare le origini di una scarsa auto-immagine conduce alla liberazione dei nostri potenziali sopiti.

L'immagine di sé è forse la sfida principale che ogni essere umano deve affrontare. Quasi ogni persona convive con qualche grado di scarsa autostima in almeno un campo della vita, sia esso personale, affettivo o sociale. L'immagine che abbiamo di noi stessi è come un cartello luminoso, acceso 24 ore su 24, che dice *chi siamo* ed *in cosa crediamo*. Questa insegna irradia le sue informazioni dentro e tutt'intorno a noi, tanto che gli altri inconsciamente le percepiscono e *reagiscono* di conseguenza. Le nostre relazioni affettive, il lavoro, i progetti, gli affari, la vita sociale; tutto è reso florido o sterile dalla qualità dei pensieri che, consciamente o inconsciamente, emettiamo. Una scarsa auto-immagine ci porta ad arrabbiarci più facilmente, a sperimentare più intensamente emozioni limitanti quali senso di colpa, rabbia inadeguata, gelosia, invidia, ed altre simili risposte emozionali; essa fa sì che il mondo sia visto come un pericolo, anziché come una miniera di opportunità. La paura (scarsa autostima) blocca, restringe, vuole che tutto resti com'è. Poiché ciò non è possibile (tutto è in continuo mutamento), va a finire che le cose vanno anche peggio. Così accade che ci adagiamo nella routine anche se non ci piace, che non ci avventuriamo nel nuovo progetto, che restiamo in una relazione che ci impoverisce. A causa della scarsa auto-immagine la vita, che per sua natura è un fiume che scorre, si riduce sempre più a pozze d'acqua stagnante, nelle quali l'energia è lenta e stanca. In sostanza, la qualità della nostra vita dipende dalla qualità dell'immagine che di noi stessi abbiamo. Vista la sua importanza, all'auto-immagine (o autostima) sono dedicati centinaia di libri, corsi, manuali, audio-cassette; in essi sono illustrate soluzioni e strategie, molte delle quali estremamente valide, soprattutto in via teorica.

All'atto pratico, un po' perché lasciar andare una rappresentazione di sé, per quanto limitante sia, genera paura, un po' perché non si individua la vera causa del problema, i risultati non riescono ad essere in linea con gli obiettivi.

La maggior parte delle tecniche di auto-aiuto utilizza prevalentemente due canali: la visualizzazione e le affermazioni positive. Entrambe cercano di schiacciare il vecchio sistema con abbondanti dosi di positività, ma fanno poco per neutralizzare i dubbi, le credenze e le risposte emozionali che contrastano la crescita. Questo approccio è simile al coltivare del grano bellissimo senza aver prima estirpato le erbacce; è evidente che il mio raccolto sia minore delle aspettative.



Prendo qui ad esempio degli insegnamenti di Gary Craig contenuti nel suo “Palace of Possibilities”. Se il vostro viaggio attraverso la vita è come una corsa in autobus, i dubbi e le sensazioni limitanti sono dei passeggeri che vi accompagnano. Voi siete al volante ma essi sono “autisti dei sedili posteriori” che vogliono comandare quelli dei sedili anteriori. I metodi convenzionali riescono a fare poco per farli spostare, figuriamoci scendere. EFT offre un nuovo approccio a questa problematica, grazie al quale grandi cambiamenti accadono; ho visto persone totalmente trasformate da queste tecniche. I loro modi di fare, le posture, le parole ed i gesti cambiano per adeguarsi alla nuova auto-immagine. Gli amici ed i colleghi commentano la “nuova” persona che è cresciuta davanti ai loro occhi. Invece di installare nuove attitudini e prospettive, come i metodi convenzionali tendono a fare, EFT è efficace nel liberare le persone dai loro dubbi e sensazioni inadeguate. Esse rilasciano i passeggeri non desiderati e li cacciano fuori dal bus; una volta a terra, non possono più contribuire negativamente all’auto-immagine.

Questi passeggeri sgraditi sono rappresentazioni cristallizzate, per neutralizzare le quali EFT è stata creata. Con questo in mente, il processo per migliorare l’immagine di sé è semplice:

applicare EFT ad ogni situazione, pensiero, memoria o fantasia che generi risposte non funzionali. Un’immagine di sé più sicura e leggera arriverà in superficie mentre i pesi limitanti saranno trasformati.

Se esegui EFT con dedizione su tutto ciò che ti limita, e la accompagni da abbondanti dosi di SET, il risultato non tarderà ad arrivare.

## CAPITOLO IX: *Domande & Risposte*

Questo capitolo elenca una serie di domande che, plausibilmente, sorgono in chi si avvicina ad EFT ed inizia ad applicarla. Sono domande che facilmente ora “risuonano” in te, e che in futuro ti porranno le persone alle quali illustrerai questo potentissimo strumento di auto-guarigione che risponde al nome di EFT.

DOMANDA: Posso applicare EFT a qualsiasi tematica?

RISPOSTA: Decisamente sì! Gary Craig consiglia di provarla su tutto. Spesso le nostre credenze stabiliscono un limite, oltre il quale per risolvere un problema serve “ben altro che picchiarsi la faccia”. Questo è un comportamento che è lecito aspettarsi dai neofiti, ma anche chi da tempo applica EFT ed ha già avuto ragguardevoli risultati può cadere in questo errore. Possiamo perciò applicare EFT su *qualsiasi cosa* ci dia fastidio: oltre alla capacità di scovare il nocciolo del problema, la tenacia e la costanza saranno nostre fondamentali alleate verso il raggiungimento di risultati positivi.

D: Cosa faccio se EFT non funziona?

R: Le probabilità che EFT funzioni, anche per i nuovi arrivati, sono in media piuttosto alte, attorno al 50%. Tuttavia può accadere che applichiamo un giro e non avvenga nulla; in quel caso, rileggo le parti del libro inerenti al tema che sto trattando, ampliandole con uno studio dei numerosi articoli presenti sul sito [www.eft-italia.it](http://www.eft-italia.it). Dopo attenta documentazione, ricomincio con EFT. Se ancora non cambia nulla, posso applicare EFT al fatto che con me non funziona. Facilmente ci saranno delle scritte sui muri ad impedire il cambiamento. Ancora, posso mettere la tematica nel cassetto della mente e applicarvi SET.

Se ancora non dovesse funzionare, rimane sempre Lourdes!

D: Una rapida eliminazione dei problemi emozionali non sottrae forse alla persona la possibilità di esplorare il problema in profondità ed apprendere quindi “lezioni di vita”?

R: I metodi convenzionali presumono che la causa di questi “problemi radicati” risieda in qualche recesso della mente che debba essere in qualche modo esplorato e rivelato, pena la non risoluzione del caso. EFT non applica questa idea; delle persone con profondi problemi emozionali che hanno utilizzato questo metodo, alcune hanno mostrato interesse nell’indagare ulteriormente, altre si sono concentrate sulla leggerezza data dall’essere finalmente libere dei fardelli che le condizionavano. EFT arriva alla radice del problema e lì svolge la sua opera: le reazioni delle persone rispetto al ricordo/evento cambiano immediatamente, ne

parlano in modo diverso, le loro parole passano dalla paura alla comprensione. Persino la loro postura evidenzia un cambio di attitudine nei riguardi del problema; tutto ciò accade perché EFT dissolve le rappresentazioni cristallizzate, dando alla persona l'opportunità di ampliare il suo punto di vista sulla tematica. Piuttosto, è necessario essere attenti e sottolineare a se stessi questi cambiamenti di visione, poiché spesso accade che il nuovo atteggiamento sostituisca completamente quello precedente, che viene dimenticato. I nuovi e ben più salutari punti di vista divengono reali (le persone ci credono) poiché le radici degli antichi atteggiamenti limitanti vengono tagliate. Così accade che persone afflitte per anni dalla paura di volare, dopo averla risolta con EFT si dimentichino di averla avuta; tale situazione è tutt'altro che rara.

D: Su quali problematiche EFT si è rivelata utile?

R: Su tutto, poiché EFT agisce sulla persona. Per questo, se prendiamo dieci persone che soffrono del medesimo sintomo, e tutte applicano EFT, osserveremo tempi e risultati diversi. Tutte avvertiranno che qualcosa “si muove”, anche se non tutti e dieci risolveranno la questione con due o tre giri di EFT. Questo è ovvio, visto che ogni individuo è differente, ha la propria storia, le proprie scritte sui muri, il proprio stile di vita.

A tal proposito, l'alimentazione è un campo fondamentale per massimizzare l'efficacia di EFT: se si mangiano cibi adulterati ed “energeticamente scarsi”, riempiendosi di sostanze quali pesticidi, estrogeni, conservanti, zucchero raffinato, alcool, dolcificanti sintetici, OGM e via discorrendo, se non si beve acqua a sufficienza, se non si varia la dieta, il corpo e la mente ne pagheranno le conseguenze. Se si è utilizzato il proprio corpo come una discarica, costringendo fegato, reni ed intestino a turni massacranti, se da anni l'esercizio fisico più impegnativo consiste nel pigiare i bottoni del telecomando, è lecito aspettarsi un miglioramento solo parziale delle problematiche affrontate. Ad ogni modo, EFT può essere utilizzata per sciogliere i blocchi mentali che impediscono una corretta alimentazione ed una sana attività fisica. Nel dvd “EFT e PNL – Insieme per dimagrire” (Edizioni MyLife) io e Debora Conti (esperta di PNL e dimagrimento) illustriamo come utilizzare diversi strumenti per ottenere e conservare il proprio “giusto peso”. Inutile ribadire che EFT fa la parte del leone quando si tratta di gestire voglie, eccessi di fame e “cioccolata compensatoria”.

D: Quanto tempo occorre per ottenere sollievo da problemi fisici?

R: Non c'è una regola, in alcuni casi bastano pochi minuti, in altri servono settimane o mesi di costante applicazione. La tenacia è il miglior consiglio che posso dare. Non smettere fino a quando non hai ottenuto risultato. Inoltre, consulta il medico.

Alcune persone sono tentate di smettere l'utilizzo di farmaci quando avviene la guarigione. Questo dovrebbe essere fatto solo sotto la guida del proprio medico.

D: Posso trattare molti sintomi contemporaneamente?

R: Sì, anche perché i sintomi non sono altro che degli "indicatori" di un conflitto in corso.

D: Posso davvero aspettarmi risultati anche in presenza di gravi problemi?

R: Mi rendo conto di come ciò sia fuori dalla comune opinione, eppure i risultati parlano chiaro. Ovviamente, EFT non dà (e non può dare) garanzie. Spesso per uscire da condizioni croniche è necessario cambiare completamente il proprio modo di pensare, e non per tutti è semplice. Inoltre, smettere di lamentarsi è fondamentale se si vuole davvero trasformare se stessi e la propria vita.

D: Quanto spesso dovrei applicare EFT alla tematica sulla quale sto lavorando?

R: Qui c'è una sola regola: fino a quando non ho ottenuto un cambiamento che mi porta una nuova e più profonda comprensione. Possono volerci pochi minuti, oppure giorni o mesi di ripetizioni.

D: Si può applicare EFT ai bambini?

R: Certo! EFT ha fornito ottimi risultati anche sui bambini se viene presentata loro come un gioco, ad esempio illustrandola come magia. Con i bambini in età pre-verbale sarà ovviamente l'adulto a pronunciare le frasi, mentre stimola il loro sistema energetico. Si utilizzeranno frasi semplici e comprensibili come: "Anche se hai questo problema, va tutto bene" mentre si picchietta il punto Karate. È importante rispettare il bambino qualunque sia il suo disagio, e riuscire ad entrare in sintonia con lui. Una volta fatto questo, si può iniziare ad applicare EFT utilizzando le sue parole, quelle che lui usa per descrivere il problema. Nella Preparazione ha più senso scegliere frasi come: "Anche se ....., sono comunque un bravo bambino; "Anche se ..... .., la mia mamma mi vuole bene; etc. Una volta che il pargolo ha familiarizzato con EFT, esiste una procedura che alleggerisce enormemente il peso che gli eventi hanno sulla sua infanzia e, di conseguenza, gli facilita il resto della vita. Quando è nel lettino, uno o entrambi i genitori si fanno raccontare la sua giornata, e mentre il bimbo ripercorre gli eventi per lui salienti, essi stimolano dolcemente i punti sulle dita e, se possibile, anche quelli del volto, come nella Sequenza. La procedura è utile per aiutare il bimbo a comprendere ciò che ha vissuto durante la giornata, evitandogli di accumulare pesanti fardelli. Mi auguro che i "Racconti della Buonanotte" diventino una buona abitudine per tanti bambini e genitori.

D: Perché spesso, dopo aver applicato EFT ad una tematica, una persona quasi dimentica di averla avuta, trovando qualsiasi spiegazione pur di non ammettere che è stata EFT a neutralizzarla? Perché molti, pur avendo trovato enormi benefici grazie ad EFT, non diffondono la voce?

R: Il fenomeno è stato chiamato “Apex Problem” ed accade perché EFT è, per il momento, difficile da credere. La sua rapidità, il suo vasto campo d’azione, la sua profondità sono troppo strane per la “gente comune”. La diffusione di EFT grazie a libri, corsi, conferenze, siti internet e tanto passaparola farà sì che questo fenomeno si riduca notevolmente. Sono portato a credere che sia solo una questione di tempo prima che EFT diventi uno dei principali strumenti di auto-aiuto che la gente avrà a disposizione. Questo libro esiste anche per favorire l’inserimento di EFT nella “saggezza popolare” e, soprattutto, nell’uso comune. Quando i nonni la insegneranno ai nipotini (o viceversa), saremo a buon punto.

La risposta alla seconda domanda è legata alla prima: la gente non diffonde la voce perché, non avendo ben compreso cosa sia e come funzioni, quando cerca di illustrare agli altri EFT si sente in un certo senso un po’ stupida, non sa spiegarsi, ha paura di essere giudicata sciocca o facilona, e smette di parlarne. Essendo noi umani di norma molto sensibili agli altrui giudizi (pensate a quante azioni compiamo solo ed unicamente per ricevere l’approvazione degli altri e sentirci accettati), è un comportamento normale che offre parecchi spunti da trattare con EFT.

D: Può capitare che, durante o dopo una sessione di EFT, ci si senta peggio?

R: Sì, ed è una grande *opportunità*, perché significa che il vero problema sta uscendo allo scoperto e può essere neutralizzato. A volte capita che un episodio di norma facile da gestire con EFT (es. litigio con la fidanzata), pur dopo ripetuti passaggi non scenda d’intensità, e che accada il contrario: questo perché può aver stimolato un episodio simile appartenente all’infanzia (es. la fidanzata nel litigio si comportava proprio come la mamma aveva fatto quando eravamo bambini, in occasione di una situazione simile). Ponendosi (o ponendo) domande si può arrivare a scoprire tutto ciò, e neutralizzare l’episodio-radice.

D: Vale la pena applicare EFT alle paure?

R: Temo proprio di sì. Poiché EFT effettua un “aggiornamento” del sistema a ciò che percepiamo come pauroso, il risultato auspicato e probabile è che arriviamo a considerarlo in modo molto diverso e soprattutto più equilibrato. La paura mantiene la sua funzione di sistema di protezione (per fortuna siamo stati progettati per avere anche paura, altrimenti non diventeremmo mai adulti) ma grazie ad EFT possiamo impostarla in modo decisamente più funzionale. Inoltre, nell’avvicinarci alle paure è necessario considerare un dato fondamentale (ringrazio Willem Lammers, ideatore di Logosintesi, per questo prezioso insegnamento): molte paure sono in realtà una

reazione a scenari ipotetici che ci siamo creati. Applicando EFT a queste fantasie (spesso catastrofiche e decisamente esagerate) la paura viene spesso ridimensionata.

D: Come può una credenza dare luogo a problemi fisici?

R: C'è un chiaro collegamento tra i conflitti emozionali irrisolti, le credenze e le patologie. Le ricerche del Dr. Lipton ("La biologia delle credenze", Macro Edizioni) indicano che il 95% degli esseri umani nasce con un patrimonio genetico sano; questo significa che le malattie sono una manifestazione delle *convinzioni* legate ad *eventi specifici* della vita di ognuno. Se *queste convinzioni non vengono cambiate*, la guarigione completa non potrà avvenire: bisogna sciogliere gli episodi-radice. Introduco qui un fenomeno grandemente sottostimato, se non addirittura ignorato: *la risposta allo stress*.

Il 50% dell'intelligenza di un bambino è il frutto delle percezioni in primo luogo della madre, ma anche del padre, nel periodo pre-natale. Questo significa che se i genitori vivono in situazione di conflitto (stress), il bambino ne risente pesantemente. In una persona sotto stress si attiva automaticamente una reazione, chiamata risposta Attacco-Fuga-Congelamento. Essa ricalca l'antico meccanismo sviluppato da animali ed esseri umani per fronteggiare un pericolo: attaccare, fuggire o immobilizzarsi. Per massimizzare le possibilità di sopravvivenza, nella risposta allo stress il flusso del sangue viene interrotto nella parte frontale del cervello (quella che presiede all'intelligenza ed alla memoria) e viene inviato nella zona posteriore (quella che presiede ai grandi muscoli ed al cuore, indispensabili per un attacco o una fuga efficaci). I bambini che nascono e crescono nelle grandi città, dove lo stress è elevato e persistente, ricevono continui messaggi di conflitto e pericolo (stress), per cui le nuove generazioni sviluppano sempre più la parte posteriore del cervello, e sempre meno quella frontale. Questo continuo affanno, questo bisogno di correre, portano come conseguenza la progressiva diminuzione dell'intelligenza nelle nuove generazioni. Inoltre, i ripetuti stimoli stressanti inviati dalle "scatole di rincitrullimento" posizionate in ogni casa (e spesso in ogni camera) contribuiscono alla follia generale a cui si assiste ogni giorno di più.

Vediamo comunque più nel dettaglio come funziona la risposta allo stress, e cosa provoca:

- arriva uno stimolo
- le esperienze passate (personali e generazionali) attivano una *credenza* (scritta sui muri) che *interpreta* lo stimolo e reagisce ad esso. Il 95% di questo processo è inconscio ed automatico.
- si attiva l'Asse HPA (Ipotalamo – Pituitaria – Surrenali)
- l'Ipotalamo percepisce stress/pericolo e secerne CRF (fattore di rilascio di corticotropina) il quale fa sì che venga rilasciato ACTH (ormone



adrenocorticotropina) che a sua volta stimola le ghiandole surrenali a produrre adrenalina.

- le cellule passano dalla fase di crescita alla fase di protezione (l'energia viene selezionata per reagire al pericolo, e viene tolta alle funzioni di crescita e mantenimento).
- il flusso sanguigno va ad irrorare cuore e grandi muscoli, e viene tolto o ridotto a: genitali, apparato digerente, funzione di eliminazione delle tossine, sistema immunitario (ci "apriamo" a virus, batteri e funghi), piccoli muscoli dell'apparato motore, funzioni intellettuali e mnemoniche. Questo spiega ad esempio perché, dopo esserci ben preparati in vista di un esame, arriviamo al fatidico giorno e la nostra mente è una lavagna bianca. Non ricordiamo più nulla perché lo stress (paura) ha interrotto i collegamenti con la zona frontale del cervello (intelletto, memoria) impedendo alle informazioni di essere biochimicamente disponibili.

Quante persone vivono in *continua risposta da stress*, con il cervello che continua a chiedersi "Dov'è il pericolo"? Quante persone vengono guidate dalla credenza inconscia "*il mondo è pericoloso, devo stare all'erta*"? Dobbiamo *scoprire* e *guarire* le nostre credenze inconscie; EFT è una delle più valide risposte che io conosca.

D: Quali sono le principali differenze tra l'EFT "classica" illustrata nella prima versione del Codice del Benessere e l'EFT proposta ora?

R: Mentre l'EFT classica propone un metodo con regole di esecuzione e didattica (utilizzare sempre la Preparazione, dire che ci si ama e ci si accetta, verbalizzare), la versione qui illustrata è notevolmente più creativa e lascia parecchia libertà all'esecutore. Due cose sono importanti: ricordarsi di attivare i punti e osservarsi mentre lo si fa. Questa versione è decisamente più facile da apprendere e da praticare, oltre che da insegnare. Per questo motivo, i corsi proposti e avallati da EFT-ITALIA seguono l'attuale linea didattica.

D: Quante cose deve imparare una persona che si avvicina ad EFT, prima di riuscire a diventare efficace?

R: Ritengo che, pur essendoci alcune tecniche e nozioni che vanno necessariamente apprese, il grosso del lavoro consista nel *disimparare*. Uno dei grandi problemi degli adulti è che considerano ciò che hanno appreso come Verità Eterne, e con tali convinzioni si avvicinano alle novità. Tutto ciò che "sanno" (scritte sui muri, siamo sempre qui) filtra le nuove idee, plasmandole. Se da un lato ciò può essere auspicabile, perché permette di creare connessioni tra il vecchio ed il nuovo sapere, dall'altro lato è deleterio per la crescita. Spesso le conoscenze rendono rigidi, perché non si inserisce mai la variabile *Tempo*, percependo come *assolute* verità che sono a

tutti gli effetti *relative*. Se un fenomeno *oggi* viene spiegato in un certo modo, non vuol dire che in futuro la sua definizione non cambi. Ci è sempre stato insegnato che per risolvere una paura sono necessari mesi o anni di interventi; oggi, grazie all'approccio energetico, bisogna cominciare a riconsiderare questa convinzione: l'evidenza mostra che, nella maggior parte dei casi, poche sessioni di EFT risolvono completamente e definitivamente il problema. Perciò, per divenire efficaci bisogna, se non disimparare, quantomeno mettere in dubbio le proprie certezze, conservando un atteggiamento aperto e possibilista. Il modo di porsi tipico dei bambini, fatto di curiosità, dedizione e gioco, è a mio avviso l'approccio migliore. EFT è un'onda grandiosa che spazza lo *Status Quo*, e molti dei concetti che oggi sono dati per scontati risultano ormai obsoleti; più avrete modo di praticare quest'Arte, più vi scoprirete fluidi, disponibili e aperti.

## CONCLUSIONE

Il nostro viaggio sta per terminare. Abbiamo esplorato mondi lontani, sfiorato silenzi, sorriso al buio che laggiù, nel profondo di noi stessi, attende ed insieme trema all'idea di ricevere la luce; l'esser giunti fino a qui mi riempie di gioia ed entusiasmo.

L'onda si erge per gli ultimi istanti prima di ritornare nel grembo del mare; non ha paura, sa che la sua fine è l'inizio di un'altra se stessa.

Così mi auguro che l'abbiate cavalcata con la vostra tavola da surf, che ve la siate goduta; molte sono le possibilità che da qui si stanno levando, pronte a sostenervi e portarvi verso nuovi livelli di libertà emozionale. EFT è una grande onda, di quelle che strappano sospiri di meraviglia per la maestosità unita all'umiltà, la potenza guidata dalla grazia. E' talmente vasta che può portare ognuno di noi verso quello che ritengo essere il dono più grande: la gioia di vivere.

Se EFT vi attrae, cedete alle sue lusinghe, giocate con lei: mai seduzione sarà più intensa, ricca, generosa. Dedicatele energia e curiosità, provatela su tutto: lo stupore diverrà la vostra linfa. EFT è lieve, quieta, non forza né pretende, con passione attende; lasciate che vi faccia dono delle sue grazie, e godetene.

Andrea Fredi

## IMPARARE EFT

Vari sono i modi per apprendere EFT, e tutti hanno in comune due caratteristiche: l'estrema accessibilità e la semplicità. Il sito [www.eft-italia.it](http://www.eft-italia.it) propone un percorso didattico basato sull'esperienza e la conoscenza dell'argomento. Questo viaggio comincia con il corso Base (un giorno) dove si apprendono i fondamenti di EFT e SET, ed il loro utilizzo quotidiano.

Il livello Intermedio (due giorni) amplia le possibilità di utilizzo del metodo, e introduce al suo insegnamento ad altri. Il livello Avanzato (tre giorni) fornisce strumenti d'avanguardia nell'utilizzo di EFT su di sé e con terze persone. Segue una formazione per insegnare questi corsi, dal Base all'Avanzato.

Questi corsi vengono tenuti direttamente da Andrea Fredi.

Pur non rappresentando una scuola professionale (gli attestati rilasciati sono meramente di partecipazione e non forniscono qualifiche, e ricordo che EFT è un metodo di auto-aiuto e non una terapia) il percorso didattico è quanto di più completo vi sia attualmente per imparare come "maneggiare con cura" questo potentissimo strumento di crescita. Inoltre, molti insegnanti sono presenti ed elencati sul sito, nella sezione "Elenco Operatori".

Numerose conferenze esplicative vengono organizzate in varie città, presso sale comunali o private, centri sportivi, associazioni. Partecipare ad una conferenza può dare un'idea dell'efficacia e della semplicità del metodo e fornisce quella componente esperienziale necessaria alla comprensione di EFT. Inoltre, EFT è spesso presente all'interno di convegni dedicati al tema della crescita personale e della spiritualità.

Sul sito [www.eft-italia.it](http://www.eft-italia.it) troverai consigli, articoli, l'elenco delle conferenze e dei corsi, e tanto altro materiale frutto dell'esperienza di persone da tutto il mondo che ti metterà in grado di trarre il meglio da EFT.

Se desideri organizzare una conferenza nella tua città, azienda o associazione, puoi contattarmi all'indirizzo e-mail [info@eft-italia.it](mailto:info@eft-italia.it)

Per un approfondimento teorico-pratico su EFT, rimando al mio libro con DVD: "EFT – L'arte della trasformazione", Edizioni MyLife.

Una speciale applicazione di EFT e PNL per raggiungere il proprio giusto peso è presentata nel doppio DVD: "EFT & PNL – Insieme per Dimagrire" di Andrea Fredi e Debora Conti, Edizioni MyLife.

Tutte queste opere sono ideali per praticare il metodo dei Vantaggi Condivisi (Capitolo VII).

Infine, una combinazione tra EFT e la Cronoriflessologia del Dr. Di Spazio è illustrata nel DVD: "AGER – Age Gate Emotional Release", sempre Edizioni MyLife.

Quando si arriva al mare, prima di immergersi si “sente l’acqua col piede”; con questo libro si fa la stessa cosa nei confronti del mondo in gran parte inesplorato delle “Tecniche Energetiche dei Meridiani”.

Come dice sempre Gary Craig, siamo all’inizio di un grande processo di cambiamento nei metodi di guarigione che interessa tutto il pianeta. Molto vi è ancora da scoprire, ma con ciò che già è stato scoperto si possono ottenere risultati notevoli, applicabili alla vita di tutti i giorni con relativa semplicità. Forse è proprio ciò di cui c’è bisogno in questi tempi moderni: strumenti semplici, rapidi, accessibili ed efficaci. Benvenuti!