

Andrea Fredi

Il Codice del Benessere

Alla scoperta di EFT
Emotional Freedom Techniques
Un rivoluzionario Metodo di Auto-guarigione



*Come liberarsi da: Fobie; Traumi; Ansia; Stress;
Disagi Fisici; Paure; Convinzioni Limitanti; Blocchi
Emotivi, Stati Depressivi e numerosi altri problemi.
In modo facile, indolore ed autonomo.*

Indice

-prefazione	pag. 3
-articolo di Gary Craig	pag. 5
-introduzione	pag. 7
-avvertenze	pag. 8
-capitolo I: Le scoperte di Einstein al servizio del benessere	pag.10
-capitolo II: Le Scritte sui Muri	pag.14
-capitolo III: La Scienza alla base di EFT	pag.19
-capitolo IV: La Nascita di EFT	pag.22
-capitolo V: l'Inversione Energetica	pag.26
-capitolo VI: Applicare EFT	pag.29
-capitolo VII: Strumenti Aggiuntivi	pag.36
-capitolo VIII: Tossine Energetiche	pag.39
-capitolo IX: Alcuni campi di utilizzo di EFT	pag.41
-capitolo X: EFT e l'Immagine di Sé: la Procedura di Pace Personale	pag.52
-capitolo XI: Domande e Risposte	pag.59
-conclusione	
-imparare EFT	



Prefazione

“Anche se non ho la più pallida idea di cosa scrivere, mi amo e mi accetto completamente e profondamente”: questo è stato il primo passo del libro che state per leggere. Era un martedì sera e, pieno di entusiasmo ma al contempo titubante, mi accingevo ad iniziare questo progetto; dopo alcuni incipit indegni anche di uno studente delle elementari, la mia mente era affollata da curiosi personaggi che con solerzia e determinazione cercavano di convincermi che non ero creativo, non ce l’avrei fatta, non ero portato per scrivere libri. Le scarse frasi di apertura sembravano dar loro ragione, non avevo idee. “*Del resto, pensavo, chi sono io per scrivere un libro*”? Stavo per cedere a queste convincenti lusinghe ed ero pronto a pronunciare il fatidico “*lo farò domani*” quando, in un barlume di coscienza, sono riuscito a riagganciarvi all’*intenzione* che mi animava; mi sono reso conto che potevo applicare EFT alle paure che mi frenavano e scioglierle. Così ho fatto, utilizzando la frase iniziale ed altre più specifiche. Il risultato è quello che state leggendo: bello o brutto che sia, rispecchia il mio stato in quel momento.

Quante volte la paura, in tutte le sue poliedriche manifestazioni (scarsa autostima, rabbia, senso di colpa, paura del giudizio, arroganza, invidia, paura di fallire, solitudine, tristezza, avidità, etc.), esige per i suoi altari un tributo dei nostri beni più preziosi, libertà e felicità?

Quante idee e progetti non vengono nutriti per paura di sbagliare?

Quanto tempo della nostra vita offriamo alle emozioni negative, come individui e, di conseguenza, come società?

Questo libro ha un intento: offrire a chi lo legge uno strumento per sciogliere quei blocchi di natura fisica, emozionale, mentale e spirituale che rendono per molte persone la permanenza sulla Terra difficile e pesante, ed impediscono di godere di questa straordinaria opportunità di crescita chiamata Vita.

Provate a porvi questa domanda: se ci fossero meno paura, rabbia, senso di colpa, risentimento, giudizio, avidità, auto-svalutazione, come sarebbe il mondo? Come sarebbe il *mio mondo*?

Nelle prossime pagine troverete un *Filo di Arianna* che vi potrà condurre verso l’uscita del labirinto delle Emozioni Negative: che decidiate di seguirlo o meno, sappiate che il filo comunque **esiste** ed è lì anche per voi, a disposizione.

Arianna suggerisce anche di mettere in pratica ciò che imparate, poiché è solo l’azione che rende maestri e vivifica la teoria, facendo la differenza.

Per ottenere il massimo da questo testo, il consiglio è di mettere alla porta le vostre attuali convinzioni in modo temporaneo ma deciso, così da essere il più possibile aperti alle idee qui contenute. State tranquilli, le vostre credenze saranno ad aspettarvi alla fine del libro (in realtà molte di esse, devote *pasionarie* dello *status quo*, cercheranno di convincervi a smettere di leggere già dal primo capitolo), pronte ad attaccarsi a voi come un creditore inviperito. A volte rifletto sull’enorme quantità di debiti che noi esseri umani ci portiamo sulle spalle a causa delle credenze, spesso senza nemmeno rendercene conto. Così ci ritroviamo a pagare molte volte per un

errore e, poiché lo fanno tutti, pensiamo che sia la normalità e che nulla possa esser fatto per cambiare questa situazione.

Non è necessario che vi inviti a dubitare di quello che vado affermando, già lo farete da soli. Vi chiedo di affidare l'idea che vi farete su questo libro alle *Vostre Personali Esperienze* di ciò che viene qui di seguito presentato, evitando per quanto possibile di dare un giudizio prima di aver sperimentato il metodo; a mio avviso, solo provando s'impara.

Nove anni fa mia madre mi ha regalato, per il mio compleanno, un Corso di Primo Livello Reiki al quale mi sono avvicinato con molto scetticismo. La mia spiccata razionalità ha cozzato contro i risultati che ho personalmente sperimentato, mentre la lista di ciò che consideravo impossibile si è accorciata sensibilmente. Da allora ho coltivato vari interessi nel mondo delle Medicine Alternative e Complementari, studiando e praticando, oltre al Reiki, la Fisiognomica ed il metodo Bio-Ki. Ho inoltre vissuto esperienze nel campo della Quarta Via, della Psicodinamica e della PNL. Negli USA sono venuto a contatto con EFT, ed è stato subito amore. L'entusiasmo mi ha portato ad approfondirne lo studio e la pratica, supportata dai risultati positivi ottenuti nei confronti delle problematiche più disparate. Ormai non ho più alcun dubbio sul fatto che EFT possa rivelarsi uno strumento fondamentale nella ricerca del benessere fisico, emotivo, mentale ed anche spirituale. Questa consapevolezza mi porta a dedicare tempo ed energia alla pratica ed alla diffusione di *Emotional Freedom Techniques*. Oggi chiunque, almeno nel mondo occidentale, conosce l'importanza e i benefici del lavarsi i denti e quotidianamente esegue questa procedura; il mio sogno è che un giorno EFT diventi una pratica giornaliera per qualsiasi persona, indifferentemente da grado di istruzione, età, ceto, sesso, religione. Lo scopo di questo libro è di rendere questo futuro più vicino e raggiungibile.

Non posso che manifestare la mia gratitudine a Gary Craig, l'inventore di EFT, per la generosità e l'intento che animano la sua opera di diffusione di una tecnica che può fare la differenza nella vita di tante persone. La mia intenzione è di condividere EFT con il Paese che amo, l'Italia, e le mie parole & azioni rappresentano ciò che di meglio attualmente so fare in questa direzione.

Ringrazio inoltre Enrica Malvicini, Presidente dell'Associazione Talking Flower della quale faccio parte, per avermi sostenuto e dato fiducia "a scatola chiusa".

Andrea Fredi

PS: qui di seguito includo un estratto dell'annuncio che è stato pubblicato sulla prestigiosa rivista di psicologia "Psychotherapy Networker" da Gary Craig.

TESTO DELL'ANNUNCIO

Ingegnere di Stanford applica le scoperte di Einstein alla psicoterapia.
Nuove possibilità offrono un'alta qualità di educazione alle Tecniche di Libertà Emozionale (EFT).

(Spesso funziona quando nient'altro lo fa)

Caro Professionista,

c'è stato un grande cambiamento nel campo della guarigione emotiva.

Più di 70 anni fa Albert Einstein pubblicò la sua famosa equazione $E=mc^2$.

Essa semplicemente significa che tutto (compresi i nostri corpi) è composto di energia. Questa teoria è così universalmente accettata che nessuno scienziato sul pianeta dissente da essa. Fino a poco tempo fa è comunque passata inosservata dalla psicologia. Ciò è vero anche se le procedure energetiche si sono dimostrate migliaia di volte clinicamente efficaci nel ridurre sensibilmente l'intensità di ricordi traumatici, lutti, rabbia, fobie e quasi qualunque problema emozionale si possa nominare (vedi www.emofree.com).

Inoltre, esse sono spesso rapide, durevoli e relativamente indolori; spesso funzionano quando nient'altro lo fa.

Percentuali di successo

Lasciatemi sottolineare che questi nuovi metodi non sono efficaci al 100% su chiunque. Fino a quando non li si padroneggia bene, si fallirà almeno nel 20% delle volte. Ad ogni modo, i nuovi che utilizzano solo la “meccanica” del metodo raggiungono un notevole miglioramento o la completa cessazione del problema in circa il 50% delle occasioni. Quelli che arrivano a padroneggiare l'Arte di EFT si godono questo tipo di successi oltre l'80% delle volte – anche in presenza di problematiche intense come PTSD (Post Traumatic Stress Disorder), fobie, stupri e lutti.

L'idea alla base di queste procedure è che i vostri clienti non siano “bloccati mentalmente”, bensì “bloccati energeticamente”.

Questo nuovo modo di vedere il sistema umano suggerisce che una importante causa dei problemi emozionali possa essere trovata nell'interruzione delle energie sottili che sappiamo circolano attraverso i nostri corpi. Abbiamo ripetutamente sperimentato che stimolare in modo appropriato queste energie sottili (picchiando alcune aree del corpo con la punta delle dita) conduce a nuovi livelli di libertà emozionale. Ecco perché chiamiamo queste procedure *Emotional Freedom Techniques (EFT)*.

E' interessante che i nostri risultati non siano limitati alle problematiche emozionali. Come potrete apprezzare, sollevare qualcuno dalla propria rabbia, paura o trauma porta sollievo anche a sintomi fisici.

Seguendo questa linea, ho personalmente applicato queste tecniche per sciogliere mal di testa (incluse emicranie), tunnel carpale, intolleranza al lattosio, dolori articolari, disordini intestinali, sindrome del colon irritabile, aritmia cardiaca, pressione alta, asma ed oltre 100 disagi fisici. Visitate il nostro sito web www.emofree.com e troverete una lista infinita di successi, dal mal di schiena alla fibromialgia. Sono scritti per la maggior parte da vostri colleghi e dai loro clienti.

Abbiamo anche successi su ansia, depressione ed abusi. Inoltre, i veri maestri della EFT riportano risultati impressionanti su dipendenze, problemi di sovrappeso ed anche atteggiamenti psicotici...

...con grande rispetto per tutto ciò che fate,

Gary Craig, Fondatore, EFT

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 in Italia questo straordinario strumento di auto-guarigione ed offrire quindi la caratteristica principale della libertà: la possibilità di effettuare *scelte* basate sulla *consapevolezza*. Da qui in poi il resto è, per fortuna, nelle vostre mani:

a voi la scelta.

Questo libro è inteso come percorso introduttivo alla teoria ed alla pratica della punta di diamante delle nuove Tecniche Energetiche: EFT.

Il primo capitolo delinea le idee alla base del metodo, e contiene considerazioni sulla natura delle Emozioni Negative.

Il secondo capitolo vuole essere una breve ed efficace digressione sulle convinzioni umane, e sull'immenso potere che esse hanno sugli individui e sulle società. Solo portando consapevolezza sulle credenze che ci governano potremo smantellarle e sostituirle con altre più sane ed utili alla nostra crescita.

Nel terzo capitolo troverete la scienza alla base di EFT, con alcune considerazioni sulla natura della realtà che ci circonda.

Il capitolo IV racconta la nascita di EFT e le esperienze che hanno portato alla formulazione dell'attuale teoria. Attuale, perché è importante sottolineare che siamo agli albori di una rivoluzione nel campo della salute e che molto ancora deve essere scoperto. E' confortante che, nonostante abbiamo solamente scalfito la superficie di questa miniera di conoscenza, siamo già riusciti ad ottenere risultati così importanti.

Il quinto capitolo presenta un'idea che, da sola, vale una fortuna in termini di salute fisica, emotiva e mentale: l'Inversione Energetica. Chiamato dal Dottor Roger Callahan con il termine di Psychological Reversal, questo fenomeno è presente in tutte le attività umane e finora è stato completamente ignorato dalla "scienza ufficiale". Vedremo i motivi della sua importanza.

I capitoli VI e VII contengono la parte pratica, il "come fare". Nonostante per apprendere EFT sia importante ricevere un'istruzione diretta da chi già la conosce, questa descrizione di EFT in azione risulta come un vero e proprio manuale che funge da guida nelle fasi di addestramento alla tecnica. Il capitolo VI è arricchito da alcune testimonianze di persone trattate con EFT, mentre il settimo contiene altri "attrezzi utili" che, nonostante non siano più utilizzati metodicamente, in alcuni casi possono rivelarsi decisivi.

Siamo così arrivati all'ottavo capitolo, una breve panoramica sull'influenza che alcune sostanze possono avere sul nostro sistema energetico e, di conseguenza, sulla nostra salute.

Il nono capitolo illustra alcune efficaci strategie, sviluppate da Gary Craig e da altri operatori EFT di tutto il mondo, per trattare alcune delle problematiche più diffuse.

Potremmo considerarlo un "breviario" al quale ogni serio studente di EFT possa fare riferimento prima di applicare il metodo ad un dato problema. Ovviamente si tratta di una selezione all'interno di un sistema in continua crescita e perciò forzosamente incompleta, seppur esaustiva.

Nel capitolo X troverete la Procedura di Pace Personale (PPP), una particolare applicazione di EFT così chiamata dal suo fondatore. Egli, ed io insieme a lui, ritiene che ogni essere umano dovrebbe conoscere e praticare questa tecnica. Dietro a quello che può sembrare un altisonante proclama c'è la consapevolezza che, se la PPP venisse davvero applicata da chiunque, vivremo in un mondo decisamente migliore. Il capitolo XI contiene una serie di domande che plausibilmente sorgono in chi si avvicina (e pratica) EFT, con le relative risposte. Consiglio a tutti di rileggere più volte queste pagine, perché man mano progredite con l'esperienza saprete trarne sempre maggiori indicazioni.

Nella Conclusione troverete utili informazioni sulle dinamiche di apprendimento di EFT.

Infine, porto all'attenzione che è necessario 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. Sono consapevole di non essere l'unico (anche se, per il momento, uno dei pochi) ad insegnare EFT in Italia, ed il mio plauso va a chiunque si stia impegnando in questa direzione. 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 vostro gradimento, e contribuisca a diffondere i semi di quella nuova Umanità della quale oggi più che mai c'è tanto bisogno.

AVVERTENZE

Vi esorto a leggere attentamente queste righe, anche se vi possono sembrare inutili o scontate. EFT aiuta le persone a manifestare quei cambiamenti che desiderano, ma che non hanno l'energia per compiere. Ho visto accadere, in me ed in tante altre persone, straordinarie trasformazioni, e moltissimi individui sono riusciti a lasciar andare i piccoli e grandi pesi che li trattenevano. Grazie alle sue qualità, EFT è davvero efficace sia come metodo di auto-trattamento, sia per aiutare gli altri a sollevarsi dai vari problemi che li affliggono. Detto questo, è ovvio che EFT vada utilizzata con buon senso, ovvero NON va applicata a persone che abbiano problemi gravi A MENO CHE non si abbia l'esperienza necessaria per affrontarli. Con la maggior parte delle persone, EFT può essere utilizzata con poco o senza dolore. Raramente insorgono "effetti collaterali" e spesso sono dovuti al riaffiorare di un

problema annidato nelle profondità della persona. Quest'ultimo può (deve) essere immediatamente trattato con EFT. Inoltre, alcune persone sono così seriamente traumatizzate che durante la vita hanno sviluppato problemi psicologici gravi quali: personalità multiple, paranoia, schizofrenia ed altri seri disordini mentali. Pur essendo EFT stata d'aiuto anche in situazioni simili, **IN QUESTI CASI DOVREBBE ESSERE APPLICATA SOLO DA PROFESSIONISTI QUALIFICATI ESPERTI IN QUESTI PROBLEMI.** Di nuovo il buon senso: un novizio in EFT non dovrebbe provare ad alleviare problemi che siano oltre le sue capacità ED istruzione. La frase: "Provatela su tutto" non significa che vada utilizzata in modo irresponsabile.

In alcuni casi, persone che utilizzano EFT possono sperimentare lacrime o altre forme di stress emotivo che accompagnano normalmente ricordi negativi intensi. In altre occasioni alcuni sintomi fisici possono TEMPORANEAMENTE peggiorare. Il bravo "Artista" di EFT comprenderà questi messaggi del tutto normali ed applicherà le giuste strategie per favorirne la soluzione.

In questi anni EFT si è diffusa soprattutto nei Paesi di lingua inglese, anche se operatori sono presenti ormai in tutto il mondo. Molti medici e psicologi hanno scelto di utilizzarla nelle loro pratiche, vi hanno dedicato libri ed articoli, e Corsi di EFT vengono regolarmente organizzati in quasi ogni Paese del pianeta. Tra tutti coloro che utilizzano e ricevono EFT vi è un accordo: ***ognuno si prende la completa responsabilità per il proprio benessere emotivo e/o psicofisico, sia durante che dopo l'utilizzo di EFT.***

Accordi:

- l'autore non è psicologo né psicoterapeuta, e non ha lauree in Psicologia;
- l'obiettivo dell'autore è la diffusione di EFT in Italia;
- questo libro non è un corso di Psicologia o Psicoterapia;
- ognuno si prende la responsabilità per il proprio benessere;
- l'autore non può essere ritenuto responsabile per l'uso che qualsiasi lettore possa fare di EFT;
- non utilizzate EFT per risolvere casi che il vostro buon senso giudica inappropriati.

Nota importante: pur avendo ottenuto risultati clinici notevoli, EFT è ancora da considerarsi allo stadio sperimentale e quindi sia i praticanti che gli utenti devono prendersi la completa responsabilità del suo utilizzo.

CAPITOLO I: Le scoperte di Einstein al servizio del Benessere

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 a 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 nostra 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 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, oppure far sì che essa si sposti. In tutti e due 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 sé stessi, salute, leggerezza; in una parola, amore. I risultati pratici, a mio avviso, conducono in questa direzione: liberarci dalle Emozioni Negative che ci impediscono di manifestare la nostra profonda natura spirituale e di vivere consapevolmente. 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 ci tiene separati dai nostri meravigliosi potenziali: le *Emozioni Negative*.

Qualsiasi tradizione, scienza o sistema filosofico si occupa a qualche livello delle Emozioni Negative. Migliaia di libri sono stati scritti, e svariate teorie formulate, per cercare di comprendere e risolvere questo fenomeno dal quale non sembriamo capaci di liberarci. L’idea che presento qui non vuol essere la risposta definitiva al problema, piuttosto un punto di vista che, unito alle soluzioni che offre, può convalidare sé stesso grazie alla prova che più conta: i fatti.

Come avrete modo di sperimentare personalmente, i fatti intesi come cambiamenti positivi sono la struttura portante dell’intero complesso teorico, ed al tempo stesso il carburante che lo mantiene vivo. Quando riuscirete, grazie ad EFT, a guardare con naturalezza anche gli eventi più drammatici della vostra vita, o ad eliminare completamente una fobia che vi condiziona da anni, capirete appieno cosa intendo.

L’idea di base è che ci siano essenzialmente due manifestazioni dell’energia: Amore o Paura. Ogni pensiero o azione umana si basa su uno di questi due opposti, e ne rappresenta un’esperienza. La paura è l’energia che chiude, trattiene, separa, distrugge, attacca, difende, reagisce. L’amore comprende, unisce, apre, lascia fluire, crea, risana, dona, agisce. La nostra vita oscilla tra questi due campi di forza, e l’intensità e la durata del flusso che ci attraversa determina la qualità dei nostri pensieri, sentimenti, azioni. Inoltre, se siamo animati da una energia, non possiamo contemporaneamente esserlo dall’altra; se sto andando a nord, non posso *contemporaneamente* andare a sud. Se osserviamo la nostra vita vedremo che è un continuo oscillare tra i due aspetti, come un pendolo; sta a noi cercare di godere

appieno dei momenti “belli”, ed utilizzare quelli “brutti” come spinta verso il nostro miglioramento, e non come limite o zavorra. Le Emozioni Negative si manifestano 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 Emozione Negativa possiamo intendere qualunque manifestazione di squilibrio nel corpo, nelle emozioni, nella mente e nello spirito. Così considerata, questa *qualità* di emozioni particolarmente densa rappresenta ciò che ci separa dai nostri immensi potenziali ed imprigiona le nostre risorse. Un'altra caratteristica delle Emozioni Negative 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 consumiamo quotidianamente in 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 sciogliere l'origine delle Emozioni Negative: la Paura. Come possiamo fare? Partendo da ciò che ci è più familiare, con il quale spesso ci identifichiamo: il corpo. La scoperta alla base di EFT infatti recita:

“La causa di ogni emozione negativa è una interruzione nel sistema energetico del corpo”.

Questo significa ad esempio che una tensione muscolare, un'allergia, una fobia ed una paura possono essere ricondotte alla medesima fonte: il sistema energetico umano. Poniamo che sia vero, ed ampliamo il ragionamento: se una interruzione nel sistema energetico (meridiani) del corpo provoca questa serie così variegata di conseguenze, significa che agendo sullo stesso sistema potremo risolvere *all'origine* una grande quantità di problemi.

Le interruzioni nel sistema energetico umano hanno un effetto profondo sulla psicologia di una persona; correggere queste interferenze attraverso la percussione di alcuni punti nel corpo corrispondenti ai meridiani energetici, spesso porta a soluzioni molto rapide. Questo significa libertà da traumi, fobie, abusi, convinzioni limitanti, paura di parlare in pubblico; significa dissolvere l'ansia che porta a prendere pastiglie, fumare, bere troppo alcool o depredate il frigorifero; significa libertà di esprimere se stessi con grazia, fiducia e passione, di rendere la propria permanenza sulla Terra la più lieta e costruttiva possibile.

Poiché con EFT:

- non si assumono farmaci;
- è possibile trattare autonomamente un grande numero di problemi;
- non servono attrezzature
- non sono richiesti particolari titoli di studio;
- a differenza dai metodi tradizionali, non bisogna raccontare la storia della propria vita (e riviverne i momenti dolorosi) decine di volte;

- normalmente non ci si mettono mesi o anni, anzi a volte si ottengono benefici in pochi minuti;
- spesso i risultati ottenuti sono permanenti;

è inevitabile che EFT (e tutte le sue “sorelle”) si diffondano in Italia, come già oggi sta accadendo in tutto il mondo. Se state leggendo queste righe, vuol dire che siete dei Pionieri, siete tra le poche persone che (per ora) hanno avuto accesso a queste straordinarie scoperte: cosa ne farete, dipende da voi.

Uno degli scopi di questo libro è infatti di guidarvi alla scoperta delle possibilità pratiche di EFT, in modo che possiate applicarle da subito sui pesi che trattengono la vostra vita. Immaginiamo per un momento che ogni persona sia una splendida, coloratissima *mongolfiera*, ricolma di elio e pronta a solcare il cielo nella sua sfavillante bellezza; come mai invece di farlo, se ne resta a terra, o si accontenta di viaggiare incerta a pochi centimetri dal suolo?

La ZAVORRA! Essa, con il suo peso, le impedisce di esprimere le sue potenzialità; quante persone conoscete che vivono la vita con qualche convinzione limitante, trauma, fobia, ansia, abuso, incapaci di liberarsene e casomai raccogliendone altri lungo il cammino? Ecco perché EFT si rivela efficace per migliorare la qualità della vita delle persone, fornendo loro uno strumento che ha altissime probabilità di funzionare e che può essere applicato in completa INDIPENDENZA da ognuno. Questo aspetto non lo sottolineerò mai abbastanza: siamo abituati a dover dipendere da qualcun altro per qualsiasi cosa pensiamo o facciamo, per come dobbiamo mangiare, curarci, vestirci, pregare, vivere. Apprendere EFT non significa diventare felici e liberi grazie ad una bacchetta magica, ma rappresenta un passo deciso verso la possibilità di SCELTA; pensateci bene, conoscete una condizione peggiore del non avere scelta? Invece avere per sé l'onore e la responsabilità di decidere e dichiarare la propria Indipendenza dalle Emozioni Negative significa iniziare a divenire Sovrani di se stessi ed accelerare la propria evoluzione.

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 psicologia ed alla guarigione emozionale e fisica. I rimedi rapidi per problemi "difficili" sono, tra alcune cerchie di persone, 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. I muri della nostra mente sono pressoché puliti, bianchi. Poi i nostri genitori, 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. 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 "inchiodatori" 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 ultime 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 positiva o negativa, 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 auto-distruttive”.

Se un bambino ha ricevuto la percezione di sé 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.

Noi *siamo* 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 positive o tutte negative. 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 modalità di psicologia energetica delle quali EFT fa parte consentono di individuare e "ri-programmare" le credenze interne. Se vogliamo una vita gioiosa e soddisfacente dobbiamo prima di tutto individuare (consapevolezza) le scritte basate sulla paura 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 delle convinzioni basate sulla paura? Di strumenti per "cancellare & riscrivere" ce ne sono tanti, alcuni recenti, altri antichi di millenni: tra gli altri Sciamanismo, Bioenergetica, Rebirthing, Soins Holistiques, Bio-Kinetics, Programmazione Neuro Linguistica (PNL). Ad essi si aggiungono le Meridian Energy Therapies (Terapie basate sull'Energia dei Meridiani), frutto della fusione tra le conoscenze di Oriente ed Occidente, che comprendono Thought Field Therapy (TFT), Be Set Free Fast (BSFF), Tapas Acupuncture Technique (TAT) e la più famosa tra esse, *Emotional Freedom Techniques*. Ciò che ho scritto riguardo alle capacità di EFT è nulla rispetto a ciò che troverete in seguito, eppure è probabile che si siano verificate in voi reazioni del tipo "è troppo bello per essere vero", "impossibile!" o cose del genere. Ciò significa che, probabilmente, le vostre credenze stanno *reagendo*.

Tutto ciò è sano e normale, le nuove idee vanno analizzate con cura, questo dà loro forza nel tempo. Nelle vostre mani avete una grande innovazione, basata su solidi fondamenti scientifici (più avanti maggiori informazioni in "La scienza alla base di EFT"), ma poiché è così incredibilmente differente dalla "logica comune", 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 funerale dopo funerale: “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 siete dotati di una buona apertura mentale, ed accorrete su ogni nuova invenzione come un'ape sul fiore, vi garantisco che incontrerete un grande scetticismo nelle persone che cercherete 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 stiate sperimentando anche voi, 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 rapidamente in tutta Italia. Questo obiettivo è decisamente al di fuori della

mia Zona Comoda, tanto è vero che sto utilizzando EFT sui dubbi e le paure che prepotentemente salgono alla ribalta ogni volta che compio qualche passo nella direzione del mio scopo. Eppure, già il fatto di scrivere questo libro indica che la Zona Comoda si sta allargando. 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 trovate?

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 dei metodi di uno psicoterapeuta della California, il Dr. Roger Callahan, che davano un rapido sollievo ad intense fobie spesso in pochi minuti. Lo chiamò per saperne di più, ed egli spiegò che i suoi metodi non si limitavano alle sole fobie, ma si applicavano a tutte le emozioni negative. Queste includevano depressione, sensi di colpa, rabbia e qualsiasi altra emozione negativa si possa immaginare; 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, e da qui nacque una comprensione: la vera causa delle emozioni negative non è dove la si è sempre creduta, né dove la si è sempre cercata (ecco perché non la si è mai trovata, si è cercato nel posto sbagliato). La causa delle emozioni negative si trova nel sistema energetico del corpo. Anche se sembra strano, è un cambiamento di prospettiva importantissimo, che porterà grandi miglioramenti in tutti i settori della nostra vita.

La prova di questa teoria risiede nei risultati, l'unico laboratorio che veramente conta nel mondo reale e lì dove queste tecniche eccellono. Questa scoperta è il motore alla base di EFT: 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 negativo 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 negativi. Pertanto è fondamentale elevare le frequenze che esprimiamo per poter accedere ad un'alta qualità di vita. In che modo?

Sciogliendo le Emozioni e le Credenze Negative 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 Sciamanismo, 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 nostro televisore. 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 picchiando su alcuni punti lungo i meridiani potrete sperimentare profondi cambiamenti nella vostra salute fisica, emozionale e mentale, questi cambiamenti non accadrebbero se non fossimo dotati del sistema energetico.

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 fobia 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 ed un suo scompenso può creare vere e proprie malattie. Qualche tempo dopo, in studio, Mary lamentava i soliti dolori allo stomaco, perciò Callahan decise di picchiare 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 fobia 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.** Mary era totalmente libera dalla sua fobia; risultati così sono rari nella psicoterapia, ma comuni con TFT/EFT. 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 riequilibrare 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 spirituale. Inoltre, iniziare a prendersi davvero cura di sé 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 fobia dell’acqua? Quando Mary stava sperimentando la sua paura, il fluire dell’energia lungo il suo meridiano dello stomaco era interrotto; questo squilibrio energetico era ciò che causava la sua intensità emotiva. Picchiare 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. L’osservazione ripetuta di tali fenomeni ha portato a questa affermazione:

“La causa di ogni emozione negativa è un’interruzione nel sistema energetico del corpo”.

La scoperta non dice che una emozione negativa è causata dal ricordo di un’esperienza traumatica passata (anche se esso può *contribuire*), piuttosto che la vera **causa** è un’interruzione nel sistema energetico del corpo la quale genera emozione **in eccesso**. Una grande differenza tra la normale psicologia ed EFT sta nel fatto che quest’ultima non richiede di rivivere dettagliatamente (e dolorosamente) i propri ricordi negativi, poiché essi **non sono la causa** delle emozioni negative che suscitano. Perciò perché soffrire inutilmente? EFT richiede che si richiami alla mente il proprio problema (e qui un po’ di sofferenza ci può stare), e contemporaneamente si stimolino dei punti lungo i meridiani **mentre si è sintonizzati su quello specifico problema**.

Mi rendo conto che possa apparire troppo semplice per essere vero; proviamo con una metafora:

se paragoniamo l’energia che scorre nel nostro corpo a quella di un televisore, notiamo che fino a quando l’elettricità scorre attraverso la TV, le immagini ed i suoni sono chiari. Ma cosa accadrebbe se aprissimo il televisore e vi “frugassimo” all’interno con un cacciavite? Provocheremmo, ovviamente, dei disturbi, delle interferenze al flusso di elettricità e sentiremmo uno **ZZZZZZT** all’interno.

Le immagini diverrebbero caotiche ed i suoni disturbati; la TV proverebbe una sorta di “emozione negativa”. Allo stesso modo, quando il nostro sistema energetico diviene squilibrato, vuol dire che c’è uno **ZZZZZZT** elettrico al suo interno. Allineare il sistema attraverso la stimolazione dei punti (a volte c’è bisogno dell’Arte di EFT) porta alla scomparsa delle emozioni negative. Semplice. Così semplice che non ci aveva mai pensato nessuno.

Il tassello mancante, una volta che lo si accetta, diventa la chiave per comprendere l’intero processo, e mostra ancora una volta quanto ciò che appare non necessariamente corrisponde a ciò che è. Prendiamo ad esempio un classico della psicologia: la tecnica del “rivivere il ricordo” per smorzarne l’impatto sulla psiche. La sua teoria dice che un ricordo traumatico è la causa dell’emozione negativa; suggestivo, ma non per questo esatto.

Manca un tassello **tra il ricordo traumatico e l'eccesso emozionale**. Questo tassello è **l'interruzione nel sistema energetico del corpo**, lo ZZZZZZT.

Come nasce un'emozione negativa

Passo 1

Passo 2

Passo 3

Evento Traumatico

*ZZZZZZT –interruzione
nel sistema*

*EMOZIONE
NEGATIVA*

Se il Passo 2 non avviene, il Passo 3 è impossibile. In altre parole, se l'evento (o il ricordo dell'evento) non causano un'interruzione nel sistema energetico del corpo, **l'emozione negativa non può accadere**. Ecco perché alcune persone sono disturbate dai propri ricordi ed altre non lo sono. La differenza sta nel fatto che alcuni hanno la tendenza a squilibrare (del tutto inconsciamente) il proprio sistema energetico quando ricevono lo stimolo di un evento o ricordo, ed altri non lo fanno.

So di continuare a violare convinzioni, e magari qualcuno si sentirà urtato da ciò che sta leggendo; ripeto, tutto ciò è del tutto normale, e comprensibile. Vi esorto ad essere "scettici attivi", ovvero a **sperimentare personalmente** prima di giudicare, ed evitare di chiudere la porta in faccia a potenziali innovazioni solo perché vanno contro il vostro **attuale** modo di pensare.

Se infatti procediamo per logica, assumendo di aver verificato e compreso quanto detto finora, arriviamo a dedurre che l'ormai famoso ZZZZZZT è la causa di **tutte** le emozioni negative. Queste includono paure, fobie, rancori, ansia, depressione, ricordi traumatici, sensi di colpa, e tutte le emozioni limitanti nello sport, negli affari, nelle relazioni e nelle arti. Perciò, se vi è **alla radice un'unica causa**, significa che per tutte vi è un'**unica soluzione**, che assume differenti aspetti.

Questa idea è una benedizione per i professionisti della salute mentale e fisica, spesso fuorviati da un numero inimmaginabile di possibili spiegazioni ai problemi dei loro pazienti; apprendere che vi è un'unica causa può semplificare grandemente il loro lavoro e permettere risoluzioni più rapide e durature.

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.

Per scoprire quali agopunti stimolare sono necessarie le abilità di un Kinesiologo: attraverso Test Muscolari è possibile individuare i meridiani interessati dal problema (quelli nei quali si è verificato lo ZZZZZZT) ma ecco che nasce un'idea per semplificare e rendere accessibili **a tutti** queste scoperte. Supponiamo di ritornare alla nostra TV: da qualche parte c'è uno ZZZZZZT che rende le immagini disturbate, e vogliamo guardare il nostro programma preferito; dobbiamo farla riparare. Il tecnico non ha modo di diagnosticare quale sia il problema, non sa se bisogna sostituire l'intera scheda o se basta un chip. Cosa farà? Per riparare la TV ne sostituirà **l'intero apparato elettrico**. Magari esagera, ma almeno così è sicuro di giungere al risultato: una TV che funziona. Infatti sostituendo ogni pezzo le sue probabilità di aggiustare il televisore sfiorano il 100%.

CAPITOLO V: L’Inversione Energetica

La scoperta dell’Inversione Energetica è in primo luogo una risposta valida ad una serie di domande che, finora, erano rimaste insoddisfatte.

Vi siete mai chiesti perché...

-smettere di fumare (di bere, di giocare d’azzardo) sia così difficile? In fondo, il “vizioso” riconosce che la sua dipendenza gli sta costando in salute, in finanze, in certi casi anche la vita stessa; vorrebbe abbandonare la sua dipendenza, magari si impegna per un periodo più o meno lungo, ma alla fine non ci riesce. Perché?

-agli atleti capitino le “giornate no”? Persone allenate, preparate, senza infortuni, in alcune circostanze proprio non riescono a “rendere”, gli va tutto storto. Oppure, talenti eccezionali sono perennemente infortunati, limitando fortemente la propria carriera. Perché?

-sia così difficile uscire dalla depressione? Il “male oscuro” sembra andarsene ma poi ritorna, oppure viene mascherato chimicamente da farmaci che rendono apatici e confusi, ma certamente non risolvono il problema. Perché?

-a volte ci auto-sabotiamo? Proviamo ad esempio a perdere peso, o a guadagnare di più, ed inconsciamente facciamo in modo da impedirci la riuscita. Perché?

-in alcuni casi la guarigione sia così lunga e difficile? La frattura che ci mette una vita a saldarsi, la ferita che non si rimargina, il raffreddore che ci accompagna per settimane: a volte guarire è un’impresa. Perché?

Vi è un’unica risposta, e la troviamo (ancora lui) nel sistema energetico del corpo. Il suo nome è Inversione Energetica (IE), conosciuta con il termine originale coniato dal Dottor Callahan di Psychological Reversal (PR).

IE è una scoperta talmente importante e decisiva nel campo delle scienze umane, che meriterebbe un volume a sé, tanti possono essere i contesti nei quali la si trova.

In questo capitolo presenterò le idee di base, mentre nei prossimi troverete alcune forme di IE ed i rispettivi “antidoti”. IE è infatti simile ad un veleno che agisce sul sistema energetico invertendone la polarità; questo fenomeno impedisce il corretto flusso dell’energia nei meridiani e quindi le loro normali funzioni. E’ interessante notare che molto spesso IE assume le caratteristiche di quelli che in psicologia vengono chiamati “guadagno o perdita secondari”.

Ad esempio, una donna afferma consciamente di voler perdere peso, ma non ci riesce. L’IE si manifesta come convinzione inconscia che “se perdo peso torno ad essere attraente, e quindi rischio di venire di nuovo molestata; perdere peso è pericoloso per me”. La donna aveva in passato subito una violenza, e l’aumento di peso era la difesa più efficace che il suo inconscio avesse escogitato. E’ evidente che

la donna deve neutralizzare questo meccanismo di protezione se vuole davvero perdere peso.

A fare da supporto alla IE ci sono spesso delle credenze (come paura di cambiare, paura di non essere accettati, ammalarmi è l'unico modo per ricevere attenzioni, etc.); esse vanno smantellate se si vogliono superare questi limiti auto-imposti, poiché IE impedisce il miglioramento. Questo è valido per qualsiasi settore, dalla salute alla finanza, dallo sport alle relazioni: quando IE è presente, nulla accade.

IE equivale ad avere le "batterie invertite", ma un individuo non la può percepire direttamente. Attraverso i test muscolari della Kinesiologia Applicata è possibile verificarne la presenza, ma la vera cartina tornasole sono i risultati: se ci sono, IE non c'è. Se non ci sono, IE è probabilmente presente in qualche sua forma.

Cause di IE possono essere:

-credenze (pensieri) negative. Anche le persone più ottimiste si portano dietro convinzioni limitanti inconscie; il risultato è la presenza di IE.

-guadagno o perdita secondari. Un altro esempio può essere: fino a che sono malato i miei famigliari ed amici mi riempiono di attenzioni, che diversamente non avrei. IE mi consente di continuare ad essere ammalato e ricevere attenzioni (ad un livello più profondo, la causa è ancora una credenza: "se non ricevo attenzioni non mi sento amato").

-vivere un conflitto conscio. Ad esempio, so che la mia attuale relazione è un inferno, ma non voglio restare solo. Il cambiamento verrà bloccato (IE) fino a quando non farò *scelte di vita* riguardo a questa situazione (anche qui ad un livello più profondo è ancora una credenza a causare IE: "ho paura di restare solo/non merito una vita sentimentale felice").

-tossine disturbano il sistema energetico, causando IE e l'incapacità di superarla. In questo caso occorre individuare le sostanze dannose e provvedere alla disintossicazione.

L'IE è maggiormente presente nelle persone pessimiste, anche se nessuno ne è esente in qualche contesto della propria vita. Ad esempio, una persona è sana, ha successo in tutto tranne che nel gioco del golf: quando gioca il suo sistema energetico si inverte e funziona contro di lei, rendendo difficile il controllo dei muscoli o la concentrazione, sabotando il buon esito dei tiri; è energeticamente invertita al giocare a golf.

Quest'ultimo è un esempio di IE specifica, ma ci sono persone che vivono con l'energia perennemente invertita. Questo le porta a fallire in qualsiasi cosa si cimentino, e le si riconosce dal continuo lamentarsi verso il mondo, del quale si considerano vittime. Vi prego di notare che IE non è un difetto del carattere. Queste persone soffrono, non sapendolo, di inversione cronica della polarità elettrica nei loro corpi. Di conseguenza inanellano un fallimento dopo l'altro; non è il mondo ad essere contro di loro, bensì il loro sistema energetico.

Dopo anni di pratica con EFT è stato stimato che IE sia presente in circa il 40% dei casi. Ad ogni modo, esistono situazioni che ne manifestano la presenza attorno al 100%: è il caso della depressione, delle dipendenze e delle malattie degenerative (cancro, sclerosi multipla, lupus, artrite, diabete, aids, etc.). IE si rivela, dal punto di vista della EFT, come uno dei maggiori ostacoli alla guarigione.

Visto il suo ruolo preminente nelle attività umane, è stata studiata una tecnica per correggere questo auto-sabotaggio, ed è stata inserita nel metodo EFT sotto il nome di *Preparazione*. La sua versione standard è normalmente efficace, anche se ci sono casi che necessitano di Preparazioni più specifiche o soggettive.

In effetti, riuscire a neutralizzare l’Inversione Energetica è una delle principali abilità necessarie per divenire un “Artista” dell’EFT, ed a questo scopo sono dedicati i numerosi metodi che caratterizzano i livelli di istruzione Avanzati.

Nel prossimo capitolo vedremo le basi della Preparazione, ulteriori consigli e strategie sono contenuti nel resto del libro e nel sito www.eft-italia.it.

CAPITOLO VI: Applicare EFT

Ritengo che EFT rappresenti una delle vie che l'Universo ci ha fornito per aiutarci a vivere l'esperienza spirituale della pace: meno traumi, 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.

Ecco come Gary Craig, il fondatore di EFT, definisce il suo metodo: "EFT (Tecnica di Libertà Emozionale) è un sistema di auto-guarigione universale in uso in tutto il mondo. La scoperta alla base del metodo è che le Emozioni Negative sono il risultato di uno squilibrio nel sistema energetico del corpo. In pratica, EFT è una versione psicologica dell'agopuntura, senza l'utilizzo di aghi. Al loro posto, riequilibrano il sistema energetico del corpo con leggere percussioni delle dita su punti selezionati lungo i meridiani energetici".

Quella che vi presento ora è la versione di EFT che normalmente utilizzo. Differisce dalla EFT originaria, che peraltro nemmeno Gary Craig usa più, per la mancanza della fase chiamata 9-Gamma. Il motivo di questa scelta si basa sull'evidenza che, pur togliendo questa procedura, i risultati positivi avvengono comunque. Ad ogni modo il 9-Gamma verrà insegnato nel capitolo successivo poiché in alcuni casi si rivela ancora molto utile, se non decisivo.

Un "passaggio" di EFT si compone di due fasi:

-La Preparazione

-La Sequenza

La Preparazione serve a contrastare l'IE; poiché richiede pochi secondi, viene di norma svolta presupponendo l'esistenza di auto-sabotaggio. Applicare la Preparazione in assenza di IE non provoca alcun effetto negativo, perciò può essere utilizzata tranquillamente. Viceversa se IE è presente, esprimere amore ed accettazione stimolando le giuste zone del corpo aiuta a correggere questa polarità invertita.

I punti da stimolare durante la Preparazione sono due, uno alternativa dell'altro: il Punto Karate (KA) o il Punto Doloroso (PD).

-il Punto KA è la zona della mano di taglio, sotto al mignolo; la parte che nel Karate viene usata per sferrare il colpo. Il punto KA va stimolato con le dita dell'altra mano con una serie di rapidi colpi, mentre viene pronunciata la frase di Preparazione. Non ha importanza quale mano si utilizzi, anche se normalmente la dominante stimola quella non dominante.

PD si trova nella zona tra le clavicole ed il petto, a destra o a sinistra. Non essendo un punto sui meridiani, bensì una zona di congestione della linfa, non ha una

collocazione precisa. Viene individuato premendo la suddetta zona alla ricerca di un punto che provoca, alla pressione, fastidio. Quello è il Punto Doloroso, e va massaggiato mentre si ripete la frase di Preparazione.

La frase standard di Preparazione è la seguente:

“Anche se (nome del problema), mi amo e mi accetto completamente e profondamente”;

“Anche se (ho mal di testa), mi amo e mi accetto completamente e profondamente”;

“Anche se (ho questa fobia dell’altezza), mi amo e mi accetto completamente e profondamente”;

“Anche se (ho quest’ansia), mi amo e mi accetto completamente e profondamente”;

“Anche se (sono allergico ai pollini), mi amo e mi accetto completamente e profondamente”;

“Anche se (mio padre/mia madre mi ha picchiato quando avevo 5 anni), mi amo e mi accetto completamente e profondamente”;

e così via.

La frase va ripetuta con enfasi per 3 volte mentre si picchietta il punto KA o si massaggia PD. In questo modo abbiamo preparato il sistema energetico a ricevere la stimolazione.

EFT consiste in una progressione memorizzata di punti che comprendono tutti i meridiani, in modo da massimizzare le probabilità di trattare il meridiano interessato dal problema, pur non potendo fare diagnosi.

L’idea di **comprendere tutto** comporta la stimolazione di punti lungo i meridiani senza sapere quale di essi è quello interrotto: quelli nei quali il flusso è regolare non vengono comunque alterati dalle percussioni (quindi non c’è rischio di “sovradosaggio”), mentre quelli interrotti vengono armonizzati.

L’applicazione di un Passaggio è il centro della EFT, lo strumento principale verso la libertà emozionale. Ora lo si può imparare.

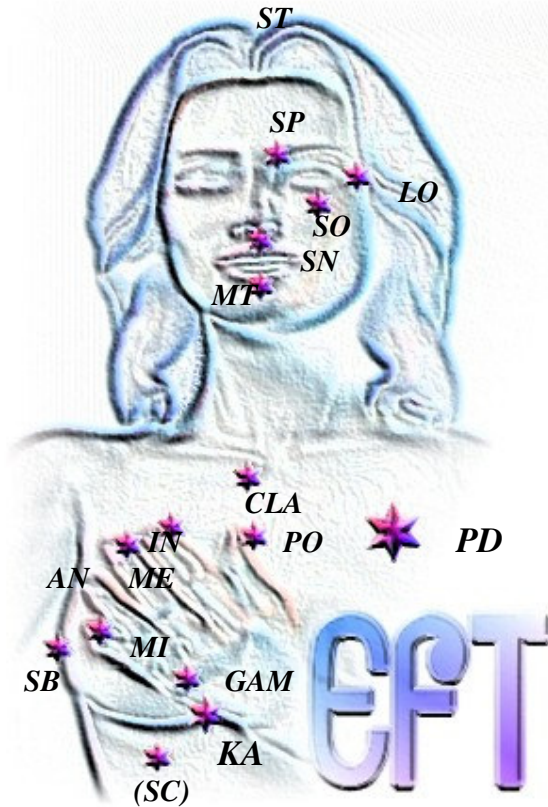
Applicare EFT

Dopo La Preparazione, siamo pronti ad equilibrare il nostro sistema energetico nei riguardi del problema attraverso **la Sequenza, ripetendo il problema** come **Promemoria** (questo ci permette di rimanere sintonizzati su quello specifico problema, e di non pensare alla ragazza o alla lista della spesa) mentre stimoliamo con le dita i punti EFT. L’ordine con il quale vengono stimolati non è importante, ma consiglio di incominciare dal punto Sopra la Testa e progredire verso il basso, in modo da non saltare qualche meridiano.

ST= sopra la testa
SP= sopracciglio
LO= lato occhio
SO= sotto l'occhio
SN= sotto il naso
MT= mento
CLA= clavicola
SB= sotto il braccio
(SC)= sotto il capezzolo) facoltativo

PO= pollice
IN= indice
ME= medio
AN= anulare
MI= mignolo
GAM= gamma

PD= Punto Doloroso
KA= Punto Karate



Si picchietta (senza farsi male, ma con una certa decisione) ogni punto per 5-7 secondi in questa sequenza: ST-SP-LO-SO-SN-MT-CLA-SB-(SC)-PO-IN-ME-AN-MI, sempre ripetendo il **Promemoria**.

ST si trova in centro alla testa, nella zona chiamata “La Fontanella”; è opportuno stimolarlo con tutte e cinque le dita. Corrisponde ad un punto d’incrocio di vari meridiani yang.

SP è l’inizio del sopracciglio, destro o sinistro non fa differenza. Meridiano della Vescica.

LO è situato accanto agli occhi, non sulla tempia. Meridiano della Cistifellea.

SO si trova sotto agli occhi, all’altezza degli zigomi. Meridiano dello Stomaco.

SN è proprio sotto il naso, (Vaso Governatore) mentre **MT** è localizzato nella fossetta tra il labbro inferiore ed il mento (Vaso Concezione).

CLA è all’inizio delle clavicole, e consiglio di stimolare entrambi i punti (destro e sinistro) con le cinque dita. Meridiano del Rene.

SB è sotto l’ascella, parallelo al capezzolo. Meridiano della Milza.

Il punto **SC** (sotto il capezzolo) era nella versione originaria di EFT, ma è stato accantonato per la posizione “socialmente equivoca” nei riguardi delle donne (si trova proprio sotto il seno). Il bello è che La Sequenza funziona benissimo lo stesso. Si può provare ad usare SC nei casi in cui non si abbiano miglioramenti con la procedura ordinaria, o trattando problemi del fegato (SC è sul Meridiano del Fegato).

I punti sulle dita si trovano alle estremità delle stesse, e corrispondono a:

PO: Meridiano del Polmone;

IN: Meridiano dell'Intestino Crasso;

ME: Meridiano Maestro del Cuore;

AN: Meridiano Triplice Riscaldatore;

MI: qui ci sono due meridiani, Intestino Tenue e Cuore.

Con la stimolazione del punto sul mignolo abbiamo concluso un passaggio di EFT.

Vediamola applicata ad un problema, ad esempio la paura del vuoto; qui introduciamo anche il concetto di IS (Intensità Soggettiva), ovvero la misurazione dell'intensità di un'emozione negativa da 0 a 10. Pur essendo del tutto soggettiva, ci permette di capire se stiamo migliorando e quanto distiamo dall'obiettivo finale, **l'intensità zero**.

Iniziamo sintonizzandoci sulla paura del vuoto: da 0 a 10 quanto è intensa? Cosa proviamo ad immaginare di trovarci su un balcone al sesto piano? Diciamo un'intensità 8.

Ora mentre massaggiamo PD, o mentre picchiettiamo KA ripetiamo 3 volte:

“Anche se ho paura del vuoto, mi amo e mi accetto completamente e profondamente”.

Poi, mentre ripetiamo il **Promemoria** “questa paura del vuoto” ad ogni punto, picchiettiamo da ST a MI.

Ora torniamo a sintonizzarci sulla paura del vuoto: c'è qualche cambiamento? E' più o meno intensa? Se EFT ha ben lavorato, la paura dovrebbe essere meno forte; supponiamo, nel nostro esempio, un'intensità 4.

A questo punto l'abbiamo dimezzata, ma non del tutto eliminata: dobbiamo procedere ad un nuovo “giro” di EFT.

Questa volta, nella Preparazione, affermiamo tre volte: “Anche se **mi rimane ancora un po'** di paura del vuoto, mi amo e mi accetto completamente e profondamente”.

Nella Sequenza il **Promemoria** diviene “rimanente paura del vuoto”, di nuovo ripetuto su tutti i punti.

Ora associamoci ancora alla situazione del balcone al sesto piano: qual è il grado di intensità? Zero? Bene, vuol dire che la Paura del Vuoto è stata estirpata dal sistema energetico e da oggi in poi ci sono altissime probabilità che non ci dia più fastidio. Questo non vuol dire che iniziamo a fare gli stunt men e ci gettiamo col paracadute dal Monte Bianco! EFT infatti elimina **l'emozione in eccesso**, non la normale prudenza.

Questa osservazione merita un chiarimento: una paura, fino a che assolve alla normale funzione di mantenimento del corpo fisico, è la benvenuta e potrebbe essere chiamata Prudenza. Ne è un esempio la paura che mi impedisce di buttarmi dalla Tour Eiffel con indosso solo un piccolo paracadute, perché il rischio di farmi male è molto alto.

Viceversa, se la paura mi impedisce di salire sulla torre a godermi Parigi dall'alto, è evidente che sto provando una emozione eccessiva, che mi limita. EFT agisce sull'emozione non necessaria eliminandola, lasciando intatto il “buon senso”.

Tempo di verifiche: se avete provato (seguendo le indicazioni e tenendo conto che non avete mai visto come applicare EFT dal vivo) ad utilizzare il metodo su un vostro attuale problema, avrete incontrato 4 tipi di possibile risposta:

1. Ha funzionato perfettamente, portandovi a zero su quello specifico problema;
2. Ha avuto un effetto parziale;
3. L'intensità è aumentata;
4. L'intensità è invariata.

Nel primo caso, complimenti! Non è da tutti apprendere EFT solo ed esclusivamente da un libro. Personalmente ho avuto bisogno di vedere qualcuno in azione varie volte prima di comprendere i vari passaggi ed applicarli con efficacia.

Nel secondo caso, probabilmente sono necessari altri "round" di EFT. Continuate così, non ci sono rischi di sovra-dosaggio.

Se vi annoverate tra quelli della risposta 3, state tranquilli. I primi due passaggi di EFT hanno probabilmente sollevato una "cortina di protezione" che il vostro subconscio aveva steso attorno al problema. Applicate ulteriori serie di EFT a ciò che si manifesta (il cuore del problema) e presto sentirete l'IS scendere notevolmente.

Se appartenete al quarto caso, vi pongo una domanda: cos'è che di solito impedisce il miglioramento? La probabile risposta è: IE.

Provvedete ad un altro round, svolgendo la Preparazione in modo *molto enfatico*, urlando se necessario, per avere un antidoto più efficace contro l'IE.

Se ancora non funziona, forse avete preso in considerazione un problema troppo generale, ovvero composto da molti *Aspetti*.

Un esempio rende bene il concetto: voglio trattare il ricordo di quando, da bambino, venivo picchiato. Se chiamo il problema "Da bambino mi picchiavano", il mio subconscio selezionerà automaticamente *tutti* gli episodi inerenti al tema. Questo impedirà il riequilibrio del mio sistema energetico rispetto a quel problema, perché troppo vasto.

Se invece seleziono *un evento specifico* riguardante quella precisa tematica, ad esempio "quella volta, quando avevo 3 anni, che le ho prese fuori dall'asilo" e ci applico uno o due round, è molto facile che la carica emotiva di quell'evento venga neutralizzata. Se ripeto la procedura su un numero variabile (in base al soggetto) di eventi specifici legati al problema, le possibilità che l'intera "struttura" crolli sono elevatissime.

Più un problema è SPECIFICO, più semplice è neutralizzarlo; più è complesso, più passaggi di EFT sono necessari. La differenza nel secondo caso la fa la costanza.

Principali caratteristiche di EFT

Due requisiti sono necessari perché il metodo funzioni:

- La mente è *sintonizzata sul problema*
- Il Sistema Energetico viene *stimolato e riequilibrato*

Avere la mente sintonizzata sul problema senza riequilibrare il sistema energetico significa soffrire inutilmente; picchiare i punti non pensando al problema produce, al massimo, un po' di rilassamento fisico. La combinazione dei 2 fattori porta invece al risultato. Inoltre EFT:

-Spesso funziona rapidamente.

In molte occasioni EFT è rapida nel produrre risultati rilevanti, anche su problematiche intense. Se il problema non presenta molti aspetti da trattare singolarmente, le soluzioni rapide (chiamate Meraviglie in un Minuto) che altri metodi considerano alla stregua di miracoli, con EFT sono tutt'altro che rare. Casomai ci si meraviglia quando un problema non si risolve subito: molti, abituati alla rapidità di efficacia di EFT, tendono a considerare tempi più lunghi (nell'ordine di settimane o mesi invece di giorni o minuti) come fallimenti. Spesso la tenacia distingue un operatore EFT navigato da uno inesperto.

-Relativamente indolore.

Mentre la psicoterapia tradizionale richiede di rivivere un trauma ad ogni seduta, riattivando ogni volta il dolore emotivo, EFT è così rapida che spesso nel giro di una o due sessioni l'intensità emozionale viene completamente neutralizzata, lasciando la persona emotivamente libera dal trauma.

-I risultati emozionali sono di solito definitivi.

EFT è semplicemente straordinaria sugli eventi SPECIFICI: un ricordo negativo, se trattato in tutti i suoi Aspetti, molto difficilmente tornerà a dare fastidio poiché l'emozione in eccesso sarà stata neutralizzata.

-I risultati fisici hanno durata variabile.

Il motivo è che spesso dietro ad un sintomo fisico si nasconde un problema emozionale irrisolto che, se non viene neutralizzato, porterà nel tempo il sintomo a manifestarsi nuovamente.

Immaginiamo che si possa rappresentare un sintomo fisico come la superficie di un tavolo. Che cosa la sostiene? Le gambe del tavolo, ovvero uno o più eventi irrisolti che si sono manifestati sotto forma di sintomo fisico. Fino a che non neutralizzo questi eventi, il sintomo non potrà guarire completamente.

-Spesso funziona anche se applicata fuori dal contesto.

Se ho paura di volare, non sono obbligato a salire su un aereo per applicare EFT. Posso, dal salotto di casa, immaginare vividamente di essere su di un aereo in partenza (perciò provare le sensazioni, anche fisiche), vedermi come in un film ed applicarvi EFT fino a quando, anche sforzandomi, non riuscirò più a provare il minimo fastidio all'idea di essere sul velivolo. Dopodiché potrò prenotare il mio volo in tutta tranquillità. Vi ricordo infatti che la mente non distingue un evento reale da uno immaginato vividamente, perciò spesso è sufficiente evocare il ricordo (paura, fantasia) per poterlo neutralizzare con EFT.

Difficile da credere.

Fino a quando uno non la vede in azione (ed alcuni nemmeno dopo), EFT risulta difficile da credere a chi non si intende di fisica quantistica o di medicina vibrazionale. Semplicemente, per il momento è ancora troppo fuori dagli schemi per essere considerata credibile. Questo è il motivo che porta gli Operatori EFT ad introdurla riferendola a terapie esistenti e conosciute, che facciano da "ponte" tra il metodo e le credenze delle persone. Alcuni la chiamano Agopuntura Psicologica, altri massaggio Emozionale, altri ancora Versione Orientale dell'Ipnosi, anche se in realtà non lo è; lo scopo di questo libro è far sì che la gente la conosca, la utilizzi e la chiami, semplicemente, EFT.

CAPITOLO VII: Strumenti Aggiuntivi

Fino a questo momento avete imparato, almeno teoricamente, la struttura portante di EFT. La Preparazione e la Sequenza sono ciò che vi basta apprendere per produrre risultato in circa il 50% dei casi. Eppure c'è molto di più: esistono delle procedure che di norma non vengono utilizzate ma che, in alcune situazioni, possono fare la differenza. Vediamone alcune:

-Il 9-GAMMA.

Concepita dal Dottor Callahan, è una serie di 9 passaggi finalizzata a riequilibrare la connessione tra l'emisfero destro e quello sinistro del cervello. Si rivela molto utile quando si è in presenza di disordine neurologico e, vista la sua particolarità, può servire per introdurre un po' di humour nei momenti di tensione; è probabilmente una delle cose più bizzarre che una persona possa fare. La procedura richiede di effettuare 9 gesti mentre si è *sintonizzati* sul problema e si picchietta continuamente il punto GAM, situato nell'area tenera sul dorso della mano, a ridosso del mignolo. Tenendo la testa ferma, si effettuano i 9 passaggi:

- occhi chiusi
- occhi aperti
- occhi che guardano in basso a destra
- occhi che guardano in basso a sinistra
- occhi che roteano in senso orario
- occhi che roteano in senso antiorario
- mormorare una canzoncina (es. buon compleanno) per 3 secondi
- contare rapidamente ad alta voce fino a 5
- di nuovo mormorare la canzoncina per 3 secondi

Il 9-Gamma può essere inserito tra una sequenza e l'altra, oppure utilizzato a sé in momenti in cui si sente il bisogno di aumentare la concentrazione e la chiarezza mentale.

-Procedura Occhi Terra-Cielo.

Quando un problema è sceso di IS ad un livello di 1 o 2, per agevolare la completa eliminazione è opportuno provare questo sistema.

Con la mente sintonizzata sul "rimanente problema" si picchietta il punto GAM tenendo la testa ferma mentre gli occhi guardano il pavimento e, in circa 6 secondi, arrivano a vedere il soffitto. Ciò fatto, si verifica se l'intensità sia ulteriormente calata.

-Respirazione delle Clavicole.

Anch'essa ideata dal Dottor Callahan, è una speciale respirazione che si usa in rari casi nei quali una particolare forma di disorganizzazione energetica agisce da IE, impedendo progressi anche dopo ripetuti round di EFT. Sono necessari 2 o 3 minuti per attuarla, e può aprire la strada al normale funzionamento di EFT.

Anche se si può cominciare con qualsiasi mano, presumiamo di iniziare con la destra:
1) Indice e medio della mano destra sul punto della clavicola destra (CLA). Con le braccia lontane dal corpo picchiettare con la mano sinistra il punto GAM sul dorso della mano destra. Mantenendo questa posizione si :

- Inspira completamente – pausa 2 secondi
- Espira metà aria – pausa 2 secondi
- Espira tutta l'aria – pausa 2 secondi
- Inspira metà aria – pausa 2 secondi
- Respira normalmente

2) Eseguire la medesima procedura sulla clavicola sinistra.

3) Ora di nuovo sulla clavicola destra, ma questa volta a toccarla sono le nocche della seconda falange di indice e medio della mano destra. La mano sinistra picchietta il punto GAM della destra, eseguendo il ciclo di respirazioni sopra menzionato.

4) Stessa procedura sulla clavicola sinistra.

Ora ripetere il procedimento da 1) a 4), utilizzando indice e medio della mano sinistra.

Può sembrare una procedura complicata, ma come ogni cosa necessita di allenamento. In casi particolarmente ostici, la Respirazione delle Clavicole svolta prima di un passaggio di EFT può rivelarsi un vero asso nella manica.

-Accorgersi dei cambiamenti.

Pur non essendo una tecnica in sé, sapere se stiamo ottenendo progressi è sicuramente fondamentale, sia che applichiamo EFT a noi stessi, sia che la illustriamo a qualcun altro. Oltre alla sensibilità, che arriva con la pratica, ci sono dei segnali corporei che indicano se qualcosa all'interno del sistema energetico sta avvenendo. Divenire attento a questi messaggi è un requisito per ogni serio studente di EFT. Vediamoli nel dettaglio:

-Sospiro. Quando un qualsiasi “peso” che rallenta il sistema energetico viene sciolto, un “sospiro di sollievo” spesso lo accompagna. Nella mia esperienza è di gran lunga il segnale più frequente.

-Sbadiglio. Stessa cosa vale per gli sbadigli, spesso accompagnati da una profonda stanchezza. Il corpo, finalmente libero dalla tensione, vuole concedersi alcuni minuti di relax. Normalmente entro 5 minuti si torna ad essere “operativi”.

-Umido attorno agli occhi. E' un fenomeno collegato alla miglior funzionalità dell'attività cerebrale. Significa che qualche profondo cambiamento è avvenuto ed è da accogliere con soddisfazione.

-Confusione. Alcune persone, di solito dopo una sessione particolarmente intensa, sperimentano una sensazione di confusione, un accavallarsi di immagini e l'incapacità di pensare in modo lineare. Ciò è dovuto al fatto che vecchi percorsi neurologici sono stati riscritti e nuovi ne sono stati aggiunti, perciò l'attività cerebrale funziona a pieno ritmo. Qualche minuto di riposo ed un bicchiere d'acqua aiuteranno a velocizzare il processo che comunque fa parte del normale percorso di auto-guarigione.

-Lacrime. Segno evidente che emozioni, spesso represses, stanno uscendo. In questi casi è opportuno applicare quanti più round di EFT possibile, poiché la persona è palesemente sintonizzata sul problema.

-Rumori corporei. Durante la sessione, quando la persona si sta rilassando, in alcune situazioni si manifestano rumori corporei come brontolii di stomaco, digestione, etc. Anche questi ultimi vanno accolti con gaudio, perché sintomi di miglioramento.

-Risate incontrollate. Questo divertente segnale mostra anch'esso profondi cambiamenti interiori.

-Punti di vista. Lavorando su avvenimenti irrisolti della vita, che portano ancora con sé carica emotiva, avviene spesso che dopo EFT cambi il punto di vista con il quale sono considerati. Così, eventi forti come violenze e assalti che normalmente generano in chi li ha subiti rabbia, vendetta e tristezza, vengono neutralizzati portando a sentimenti più salutari come perdono e comprensione, precursori della guarigione.

Con la pratica sarete in grado di accorgervi automaticamente di tutti questi segnali e di utilizzarli per velocizzare il processo di armonizzazione e risoluzione dei problemi.

CAPITOLO VIII: Tossine Energetiche

Una tossina energetica è *qualsiasi* sostanza irriti il sistema energetico. Se ciò avviene, il sistema non risponde in modo corretto alle stimolazioni, ed impedisce ad EFT (ed a molte altre tecniche) di essere efficace.

Nel mondo attuale è facile venire a contatto con sostanze tossiche, vista la loro enorme e sempre più massiccia diffusione. Dai cibi ai cosmetici, dall'acqua all'aria, alle nostre case, nessun luogo o sostanza ne è esente. La domanda non è se verremo a contatto con tali tossine (è inevitabile), ma quanto resisterà il nostro sistema energetico prima di permettere alle tossine di "irritarci". Oltre alle normali sostanze tossiche di per sé, anche cibi sani come ad esempio le carote possono trasformarsi in tossine energetiche. Se infatti iniziamo a mangiare ogni giorno sei o sette carote, dopo un po' si verificherà un sovra-dosaggio che manderà in "corto circuito" il sistema energetico. Dovremo sospendere per qualche tempo il consumo di carote per favorire la normalizzazione del sistema; come recita il detto: "Il troppo storpia". Quando scopriamo la presenza di tossine, la procedura consigliata è la seguente:

-allontanarsi da dove ci si trova, cambiare aria, stanza, casa; applicare EFT

-spogliarsi e fare un bagno **senza usare saponi e simili**; applicare EFT

-se i primi due metodi non hanno funzionato, è probabile che le tossine non siano addosso, ma dentro, ovvero che siano state ingerite. In questo caso è necessario aspettare 2 o 3 giorni, e sospendere gli alimenti che vengono **assunti più spesso**. Poi si applica EFT.

Ci sono sostanze che più frequentemente di altre sono alla base di Tossine: profumo_farina_mais_zucchero_caffè_thé_alcool_nicotina_pepe_erbe.

Questo non vuol dire che tutti siano "allergici" a queste sostanze, semplicemente sono le più probabili indiziate nel caso EFT non funzioni.

Un modo per individuare ciò che risulta tossico è utilizzare la propria intuizione, visto che una parte di voi SA quale sostanza vi disturba: rilassatevi e ascoltate la vostra "vocina", potreste rimanere sorpresi dalla accuratezza dei suoi responsi.

Un altro metodo è attraverso il Test Energetico: gli esperti di Kinesiologia o di Touch for Health potranno darvi precise indicazioni su come individuare sostanze nocive o alle quali siete allergici.

Potete anche provare EFT per liberarvi delle allergie: la mia amica Laura di Desenzano (BS) era allergica alle pesche, ogni volta che ne assaggiava anche solo un pezzetto si riempiva la bocca di piaghe urticanti e provava un forte prurito; tra l'altro da anni non poteva più mangiare le pesche Melba di sua madre (una vera specialità, le ho assaggiate!). Abbiamo provato ad applicare EFT a "questa allergia alle pesche", 2 o 3 round al massimo, poi si è mangiata una pesca **INTERA**, sviluppando solo due minuscole piaghe che **NON BRUCIAVANO** e sono sparite nel giro di poche ore. Oggi, circa un anno dopo questo primo tentativo, mi racconta che qualche mese fa ha

provato a mangiare una pesca intera, ed ha sentito tornare il bruciore. Ha prontamente applicato un passaggio di EFT, ed il bruciore se n'è andato. Pur non avendo completamente risolto l'allergia (è anche vero che non siamo andati ad indagare sulle cause, ma abbiamo applicato il metodo solamente sulle manifestazioni, 2 o 3 passaggi un anno fa, dopodiché non c'è più stata occasione...), ora ha a disposizione una tecnica che le permette di SCEGLIERE se mangiare le pesche o meno. Inoltre, applicare EFT in modo costante anche solo sul sintomo spesso porta ad un sostanziale miglioramento.

In effetti, EFT è già stata utilizzata con successo migliaia di volte per risolvere allergie ed intolleranze alimentari. Allora cosa trasforma una sostanza da possibile oggetto di trattamento a baluardo della non-guarigione? Una delle risposte ci conduce sempre nello stesso luogo: il Regno delle credenze. Noi viviamo immersi in miliardi di virus e batteri, i quali sono microrganismi opportunisti, ovvero ci colpiscono solo quando noi "abbassiamo la guardia" ed allentiamo il nostro sistema immunitario; la maggior parte delle sostanze tossiche si comporta allo stesso modo. La domanda logica è: cosa ha fatto sì che il sistema immunitario si indebolisse?

Torniamo alla metafora del tavolo: il sintomo fisico (allergia) è la superficie, ma cosa lo sorregge? Conflitti emozionali irrisolti. Se voglio neutralizzare la reazione, dovrò agire sui conflitti che la mantengono in essere, applicandovi EFT. Alla fine, gran parte dei problemi che affliggono gli esseri umani sono riconducibili agli eventi non risolti della vita, che causano ed allo stesso tempo vengono alimentati dalle credenze. Applicare EFT a detti eventi significa ridurne sensibilmente l'incidenza sulla qualità della nostra vita. Vi rimando alla Procedura di Pace Personale (capitolo X) per apprendere come neutralizzare il vissuto irrisolto.

CAPITOLO IX:

Alcuni campi di applicazione di EFT

EFT su Paure e Fobie

Prima di vedere come risolverle, cerchiamo di definirle: chiamiamo fobie tutte quelle paure 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 o fobia, 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" è la fobia, ed è uno dei (molti) campi dove EFT, propriamente applicata, eccelle.

Ho notato che a volte una fobia 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 fobia è più complessa da trattare perché non è il vero problema, ma una metafora, una rappresentazione di un conflitto inconscio o di un trauma. Applicare EFT in questi casi richiede doti di investigatore, per far sì che il conflitto o il trauma vengano alla luce e possano essere risolti.

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

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; Solitudine; Cantina; Fallimento; Ascensori; Squali; Automobile e guidare in genere; Parlare in pubblico; Luoghi affollati; Luoghi chiusi; Topi; Nuotare; etc.

EFT è straordinaria sulle fobie, ed ha un'importante peculiarità: elimina solo la parte "fobica" della paura, lasciando intatta la normale prudenza. Se avete la fobia dell'altezza e la trattate con EFT, difficilmente inizierete a scalare grattacieli o a lanciarvi dai campanili della vostra città legati solo ad un elastico... Non avrete più problemi a salire in alto, e potrete sperimentare i "punti di vista" che prima vi erano

negati, senza alcun batticuore, vertigine o nausea; resterà la normale prudenza che vi impedirà di sporgervi troppo.

Un altro aspetto importante è che, secondo la saggezza comune, quando una fobia è intensa ed attiva da molti anni, è penetrata profondamente e servono mesi o anni per guarire. Con EFT non è così. Come dicevo prima, alcune fobie ci mettono di più non perché siano più intense o antiche, ma perché simboleggiano o nascondono un conflitto oppure sono più complesse, hanno molti Aspetti. Per trattare una fobia possiamo iniziare con qualche round generale:

-“Anche se ho paura dei serpenti...”

-“Anche se ho la claustrofobia...”

-“Anche se ho paura di parlare in pubblico...”

Se ciò non è sufficiente per azzerare il problema, dovremo applicare EFT ad eventi specifici che possano sottintendere alla fobia. Ad esempio:

-“Anche se quando avevo 6 anni un serpente mi è salito in testa...”

-“Anche se mi hanno chiuso in uno sgabuzzino buio quando avevo 4 anni...”

-“Anche se i miei compagni di classe mi hanno deriso quando ho sbagliato frase durante la recita di Natale...”

e così via.

Ricordiamo il concetto alla base di EFT:

“La causa di ogni emozione negativa è un’interruzione nel sistema energetico del corpo”.

Qualsiasi risposta fobica è un’emozione negativa ed è causata da uno ZZZZZZT nel sistema energetico. Eliminare lo ZZZZZZT significa sciogliere la fobia. Normalmente alcuni round di EFT sulla fobia in generale riescono nell’intento, a meno che non ci siano molti Aspetti (molti ZZZZZZT), ognuno dei quali va trattato singolarmente. Può capitare di trovarsi di fronte ad una fobia dei serpenti divisa in: “la sensazione della pelle squamosa”; “l’idea di avere un serpente intorno al collo”; “la lingua del serpente”; “gli occhi”; “la paura del veleno”; “il modo in cui striscia”; “la coda”, etc. Ognuno di questi Aspetti va scoperto attraverso precise domande e portato a zero per garantire un risultato completo e duraturo. Un eventuale ritorno della fobia sarebbe da imputarsi all’emergere di altri Aspetti non trattati precedentemente perché non manifesti; ulteriori round saranno necessari per giungere alla completa eliminazione del problema.

EFT su Problemi Fisici

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, ripropongo la metafora del tavolo: la superficie è il sintomo, per esempio l'asma. Cosa permette all'asma di manifestarsi? Quali sono le gambe che sorreggono questo tavolo? Uno o più eventi irrisolti 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). 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 viene nominato il sintomo, l'inconscio conduca il riequilibrio dei meridiani verso gli "eventi-radice".

Ad ogni modo, vediamo il primo metodo:

- Localizzare un problema fisico attuale (es. mal di testa / allergia)
- Stabilire l' IS da 0 a 10 (es. 8)
- Applicare un round di EFT (anche se ho questo mal di testa /allergia...)
- Osservare 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, utilizzando come Promemoria ciò che è uscito. Qui si inserisce bene il metodo della "Caccia al Dolore": poiché può accadere che il dolore 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 round di EFT. Questo andrà probabilmente anche a dissolvere le radici emozionali del problema. Se mi trovo con una persona che ha vissuto forti traumi, e voglio evitare che li riviva troppo intensamente, le potrò chiedere quali problemi fisici presenta, e

partire da lì; molto probabilmente, sciogliendo i vari sintomi fisici che man mano si manifesteranno, neutralizzerò in realtà le loro cause emozionali.

Con i problemi fisici assume particolare importanza l'applicazione persistente del metodo. Il Dottor 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, i traumi-radice che hanno dato origine, nel tempo, ai sintomi fisici. Alcune "strade che portano a Roma" sono:

-Trovare il "nocciolo" ponendo domande come

- 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 sarebbe?
- Se dovessi rivivere la tua vita, quale evento o persona preferiresti evitare?

-Utilizzare delle metafore 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 alla mia rabbia".

Le risposte alle domande diventano il Promemoria da inserire nella Preparazione e nella Sequenza. Una costante pratica unita allo studio del materiale disponibile condurrà verso l'eccellenza e vi permetterà di confrontarvi anche con problematiche ritenute difficili o impossibili da risolvere.

Nota: alcuni problemi fisici possono necessitare di particolare tenacia nell'applicazione di EFT, nell'ordine di settimane o mesi. Trovare un minuto 10 volte al giorno per eseguire un round può significare, *nel tempo*, lo scioglimento del problema.

EFT sul Trauma

EFT si è rivelata eccezionale nella neutralizzazione di qualsiasi tipo di trauma. In realtà, che si tratti di una violenza, un incidente o un evento di guerra l'origine è la stessa: *un'interruzione nel sistema energetico del corpo*.

Perciò anche la soluzione è la stessa, pur con diversi approcci: EFT.

Un trauma, se non viene neutralizzato, può largamente interferire nella vita di una persona, creando un continuo corto circuito che eventualmente darà origine a palpitazioni, mal di testa o di stomaco, sudorazione eccessiva, pianto al solo ricordarlo. Conseguenze di traumi possono essere incubi, disfunzioni sessuali, sovrappeso, rabbia, stress, depressione e tanti altri problemi fisici ed emozionali. Tutto questo può trovare soluzione trattando direttamente il trauma con metodi quali la Tecnica del Film, quella del Racconto, la Tecnica del trauma lontano; lo strumento principale sarà il “giro” di EFT. Dobbiamo sempre tenere presente il discorso degli Aspetti: spesso il trauma ha un solo Aspetto principale; in questi casi da 1 a 4 passaggi di EFT saranno in genere sufficienti a neutralizzare la carica emozionale ed il problema difficilmente tornerà. Alcuni eventi traumatici hanno invece molti Aspetti, e serve più tempo per trattare ognuno di essi. Questo comunque significa che, invece di metterci 10 minuti, ce ne metteremo per esempio 40. Per localizzare (e poi trattare) questi aspetti, la Tecnica del Film si rivela molto utile.

La Tecnica del Film

Bisogna considerare l'evento traumatico come se fosse un film, e proiettarlo sullo schermo della mente. C'è un inizio, uno svolgimento ed una fine; ci sono personaggi e situazioni, immagini, suoni, parole, sensazioni.

Si dovrà proiettare il film al rallentatore, ed ogni volta che verrà individuato un Aspetto che ha ancora una carica emozionale (IS), bisognerà trattarlo con EFT.

Applicare uno o più round su alcuni degli Aspetti spesso fa sì che anche gli altri componenti non direttamente trattati vengano comunque “scardinati”. A volte può essere sufficiente individuare il “crescendo”, il momento clou del film dove l' IS subisce un'impennata, e portarlo a zero.

Ecco un esempio di Tecnica del Film applicata ad un'anziana donna di nome Carla (il nome è uno pseudonimo per proteggere la sua privacy): l'episodio si riferisce alla sua infanzia, quando era stata fatta oggetto di attenzioni sessuali da parte di un adulto, tra l'altro insignito del ruolo di “autorità morale”. Questo evento aveva sviluppato in lei un odio profondo verso quella categoria di uomini, che era durato fino al pomeriggio del nostro incontro e che le aveva stampato in mente, oltre alla scena, la sensazione del sesso come di “qualcosa di sporco”. Tra l'altro ricordava ancora benissimo il nome del suo molestatore, nome che per tutta la vita le era riecheggiato nella mente. Le ho chiesto di dare un titolo al film, ed un'intensità su scala 0-10. Il titolo era “Il diavolo” e l'intensità, dopo quasi 70 anni, era ancora 10 (questo significa che lo ZZZZZZT era intenso come all'epoca del fatto).

Quattro passaggi di EFT, utilizzando la formula:

“Anche se ho vissuto “IL DIAVOLO”, mi amo e mi accetto completamente e profondamente”. L’intensità è calata a zero ed è interessante notare che la donna a tutt’oggi non ricorda nemmeno più il nome di chi per decenni, nella sua mente, ha continuato ad angariarla. I passaggi di EFT hanno eliminato completamente lo ZZZZZZT legato a quell’evento; ne è risultata una completa libertà emozionale nei confronti di quel trauma.

Vediamo nel dettaglio lo schema di applicazione:

- Trova un EVENTO SPECIFICO che *ancora oggi* ti da fastidio;
- (Versione Rapida: Individua il CRESCENDO, ovvero quei pochi secondi che rappresentano il momento emotivamente più intenso dell’intero film);
- Stima un’intensità 0-10;
- Vedilo come se fosse un film, e dagli un titolo;
- Esegui la Preparazione: “Anche se ho vissuto (titolo del film), mi amo e mi accetto completamente e profondamente; ripeti 3 volte;
- Applica la Sequenza ripetendo ad ogni punto il titolo del film. Questo ti aiuterà a rimanere sintonizzato sull’evento;
- Verifica l’intensità, e all’occorrenza applica di nuovo EFT su: rimanente (titolo del film).

La Tecnica del Racconto

Può essere considerata la versione in “slow motion” della Tecnica del Film. Permette di neutralizzare traumi composti da molti Aspetti e garantisce, se ben eseguita, la totale liberazione dall’evento in questione.

Ci tengo a sottolineare che normalmente i traumi non hanno più di 2 o 3 Aspetti, ma può accadere di incontrarne alcuni molto frazionati e che abbisognano di un lavoro certosino, ovvero di precisione e pazienza.

La Tecnica del Racconto funziona così: il film viene narrato ad *alta voce* ad un’altra persona, di fronte ad uno specchio o ad un registratore, incominciando da un punto senza alcuna intensità emotiva. L’evento va raccontato *nel dettaglio*, e ciò riduce automaticamente la velocità del film, rendendo evidenti gli Aspetti. Appena l’intensità cresce, anche di poco, va trattata quella parte di film (Aspetto) che ne ha causato l’aumento, fino a quando non giunge a zero. Da lì si prosegue, trattando ogni Aspetto come se fosse un film a sé. Così facendo si arriverà alla fine del racconto avendo neutralizzato ogni sua possibile sfaccettatura.

Qui è opportuno porsi una domanda: cosa fare se qualcuno, ad esempio un veterano di guerra, ha centinaia di ricordi traumatici? Bisogna iniziare a trattarne 10 o 15, e lasciare che agisca l’effetto generalizzazione. Se abbiamo 100 eventi traumatici, portiamone a zero una dozzina; molto probabilmente ci risulterà difficile avere alcuna intensità anche verso i rimanenti episodi non trattati. L’effetto Generalizzazione li avrà neutralizzati.

- Una donna aveva subito una violenza di gruppo da parte del suo ex-marito e dei suoi amici. Da quell'evento (era accaduto anni prima) non era più riuscita ad avere rapporti sessuali ed affettivi normali, e covava molta rabbia. Iniziò a raccontare l'evento, che venne suddiviso in vari aspetti: Incapacità di essere aiutata – Rabbia verso il marito – Rabbia verso i suoi amici – Rabbia verso sé stessa per aver permesso che accadesse – Disgusto verso sé stessa – Vergogna – Debolezza – Sentirsi sporca – Imbarazzo – Mancanza di valore – “Perché è accaduto proprio a me?” – Ho fatto accadere questo evento – Non sono brava abbastanza – Non lo merito – E' colpa mia. Ognuno di questi aspetti venne trattato singolarmente e portato a zero, fino a quando la donna fosse in grado di raccontare la storia in tutta tranquillità. Dopo EFT riuscì ad incontrare l'ex-marito senza carica emozionale, ed ottenere le sue scuse.

La Tecnica del Trauma Lontano

Particolarmente adatta nei casi di trauma molto intenso, quando si vuole minimizzare il dolore del ricordo. Consiste nel ridurre “da lontano” l'intensità del trauma, in modo che la persona vi si possa poi associare senza troppo dolore. Va applicata stando attenti all'altro, poiché può succedere che la persona non riesca a “non rivivere” il trauma, e che solo a nominarlo venga catapultata nella piena intensità emozionale.

Schema del metodo:

1. Trova un trauma specifico che ancora ti dà fastidio;
2. Senza riviverlo, immagina quanto intenso potrebbe essere su scala 0-10;
3. Crea un Promemoria (Titolo) ed applica un giro di EFT;
4. Sempre senza riviverlo, stima un'intensità;
5. Ripeti più passaggi di EFT fino a quando intuisci che l'intensità è bassa;
6. Ora cerca di rivivere vividamente il trauma, e stabiliscine l'attuale intensità;
7. Se non è a zero, applica di nuovo EFT.

Nota: è opportuno osservare se ci sono sospiri e/o sbadigli, poiché sono indicatori di un rilascio di tensione emotiva.

In conclusione, per poterci elevare a nuovi ed entusiasmanti livelli di qualità della vita è fondamentale apprendere a neutralizzare gli eventi che in qualche modo hanno deviato il nostro percorso e che ancora non siamo riusciti a risolvere.

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:

1. Trai un respiro profondo;
2. Ora fanne un altro, 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 e 10;
3. Applica un round di EFT: "Anche se ho il RESPIRO BLOCCATO, mi amo e mi accetto completamente e profondamente, e lascio andare qualsiasi cosa io stia facendo per trattenerlo". Promemoria: RESPIRO BLOCCATO.
4. Trai un altro respiro profondo, e nota se ci sono differenze.
5. Se necessario, esegui altri passaggi di EFT.

Potrà accadere che emergano problemi emozionali, nel qual caso verranno prontamente neutralizzati da ulteriori passaggi. Molto spesso ciò non sarà nemmeno necessario, visto che sciogliere il blocco respiratorio (o fisico) porterà con sé 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, e voi potrete...tirare un sospiro di sollievo.

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'ansia, un disagio che viene temporaneamente nascosto o sollevato da alcune sostanze o comportamenti".

Un'ansia 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 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 dalla sua ansia; quando l'effetto cala, l'ansia 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 la loro ansia 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, l'ansia o disagio. Può essere rabbia, tristezza,

mancanza, noia, rancore, paura, stress, etc. derivanti da... un'interruzione nel sistema energetico del corpo. Quindi un consistente utilizzo di EFT può ridurre o eliminare il disagio alla base della dipendenza. Prima di iniziare bisogna porre particolare attenzione all'Inversione Energetica, la quale è presente nel 99,9% dei casi di dipendenze e cercherà in tutti i modi di impedire che l'ansia salga in superficie, anche sabotando i tentativi di smettere. Abbiamo compreso che alcuni round di EFT sostituiscono il "tranquillante preferito"; se devo scegliere tra i due, e sono "energeticamente invertito", quale sceglierò? Vi garantisco che, se in passato avete provato a liberarvi di una dipendenza e non ci siete riusciti, IE è la prima responsabile. Ecco perché una Preparazione enfatica e ripetuti "giri" di EFT sono necessari per tenere a bada l'auto-sabotaggio, il quale potrà manifestarsi sotto forma di dimenticanze, voglie irrefrenabili, concessioni alla ferma decisione, etc.

Dobbiamo tenere presente che la Preparazione agisce solo temporaneamente nell'allontanare IE, perciò va RIPETUTA SPESSO.

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 ed a tenere a bada IE, che nel tempo dovrebbe attenuarsi. La frequenza minima è di 15 ripetizioni quotidiane, anche se 25 sono caldamente consigliate. Le ripetizioni vanno distribuite equamente lungo tutto l'arco della giornata, perciò un promemoria (ad esempio un allarme sull'orologio che suona ogni mezz'ora) può aiutare. Un altro 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 cioccolata) torna a manifestarsi. Ecco come fare:

1. Fai in modo che l'intensità della voglia salga;
2. Applica EFT: "Anche se ho bisogno di fumare/ho una tremenda voglia di cioccolata..."
3. Prova ancora a far salire l'intensità del desiderio, ed osserva se ci sono differenze

Nota: normalmente per ridurre il desiderio del "tranquillante preferito" bastano, dopo la Preparazione, 3 punti: Sotto l'Occhio, Clavicole, Sotto il Braccio.

Se l'intensità non va a zero, eseguite prima di tutto una Preparazione più enfatica, urlando se necessario. Se anche questo non basta, provate la Respirazione delle Clavicole, oppure il 9 Gamma.

Il secondo metodo consiste nella ricerca mirata dei vari Aspetti del problema:

1. Controlla la motivazione che ti porta a voler smettere, e la presenza di IE;
2. Scopri perché, ad esempio, fumi. Chiediti: "Il fumo, chi o cosa mi ricorda?";
3. Concentrati sulla sensazione del bisogno della sostanza (comportamento), e 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 mettere in pratica la Procedura di Pace Personale (Cap. X) per neutralizzare gli eventi irrisolti.

- Nel periodo in cui ho appreso le basi di EFT mangiavo, dopo ogni pasto, abbondanti dosi di pane e nutella. 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 di nutella". 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 la nutella 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 non ho più mangiato nutella, rinunciandovi senza sforzo alcuno.

CAPITOLO X: EFT e l'Immagine di Sé – La Procedura di Pace Personale

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 sé stessi, non accettarsi, non piacersi. L'origine, secondo il padre di EFT Gary Craig, è chiara:

“La causa di una scarsa immagine di sé è un accumulo di Emozioni Negative nei confronti di sé stessi”.

Questo significa che, eliminando le Emozioni Negative, neutralizziamo le cause di una scarsa auto-immagine liberando di conseguenza i 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 negative quali senso di colpa, rabbia, 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 l'IE impedisce di essere costanti favorendo la pigrizia, 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 la negatività con abbondanti dosi di positività, ma fanno poco per neutralizzare i dubbi, le credenze e le emozioni negative 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 negative sono dei Passeggeri che vi accompagnano. Voi siete al volante ma essi sono “autisti dei sedili posteriori” che pensano di 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 negative. 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 forme di Emozioni Negative, per neutralizzare le quali EFT è stata creata. Ricordiamoci infatti che

“La causa di ogni Emozione Negativa è un’interruzione nel sistema energetico del corpo”

Con questo in mente, il processo per migliorare l’immagine di sé è semplice: applicare EFT ad ogni emozione negativa si abbia. Una dopo l’altra saranno costrette ad andarsene e, con il tempo, nella bilancia delle emozioni il piatto penderà sempre più sul positivo. Un’immagine di sé più sicura e leggera arriverà in superficie mentre i pesi inutili saranno stati gettati fuori dal bus.

Se eseguite EFT con dedizione mentre siete “sintonizzati” sul vostro problema, ci sono buone possibilità che esso si attenui o addirittura svanisca.

La costanza è spesso la misura che divide un fallimento da un successo; applicare con tenacia EFT ogni giorno, in differenti ambienti e situazioni (quindi con diverse sostanze chimiche attorno o addosso) massimizza le possibilità di successo, e si rivela fondamentale nella soluzione di problemi complessi e radicati come l’autostima. **Chi la dura la vince!**

Un modo per migliorare l’auto-immagine senza trattare eventi specifici è questo: per cinque settimane, almeno 7 volte al giorno, applicare un passaggio di EFT su “Anche se non mi sento bene con me stesso/a”; Promemoria: “Non mi sento bene con me stesso/a”. Eseguendo la routine quotidianamente e con partecipazione ci penserà il subconscio a selezionare e neutralizzare gli eventi che hanno contribuito ad appesantire l’auto-immagine. Questo esercizio, vista la sua semplicità, può essere facilmente svolto anche da chi si è appena avvicinato ad EFT.

Procedura di Pace Personale

A questo proposito, la **Procedura di Pace Personale (PPP)** è forse il modo migliore per applicare i concetti appena espressi. Utilizziamo ancora una volta una metafora: immaginiamo che, dall'inizio della nostra vita, per ogni emozione positiva che proviamo nasca dentro di noi un albero sano, mentre ogni emozione negativa crea in noi un albero "malato".

Ogni albero malato è diverso dall'altro, anche se alcuni hanno una matrice comune, ad esempio tutti gli alberi legati al senso di colpa, alla frustrazione, al rancore e così via. Ogni albero può essere alto da 1 a 10 (utilizziamo la scala IS per poterne misurare l'intensità), così la volta che all'asilo ci hanno rubato la merenda avrà intensità 4 (albero alto 4), mentre l'episodio in cui la mamma ci ha dato una sculacciata per qualcosa che non avevamo fatto avrà magari un'intensità 9 (albero alto 9).

Una caratteristica di questi alberi malati è che sono dei parassiti, per vivere in noi devono rubare spazio ed energia agli alberi sani, e più ne abbiamo (alcuni hanno delle vere e proprie foreste amazzoniche), meno emozioni positive abbiamo in noi, più zavorra, blocchi, convinzioni limitanti ci portiamo nella vita.

Sono questi alberi che ci impediscono di vivere la vita che intimamente vorremmo, perché frenano ogni nostro slancio, boicottano ogni impresa, ci fanno dire NO alle opportunità che il mondo costantemente ci presenta. Immaginiamo che ci siano 100 alberi-parassiti nella nostra personale Foresta dell'Auto-Immagine. Se ne tagliamo uno (usando EFT per neutralizzarlo) ne avremo ancora 99. La nostra auto-immagine sarà pressoché invariata, anche se avremo libertà emozionale riguardo a quello specifico evento. Ma se ci "prendiamo gusto" e tagliamo sistematicamente un albero al giorno? In modo lento, costante e progressivo la foresta diverrà sempre meno fitta, e gli alberi sani avranno sempre più spazio. Alla fine, grazie ad un tenace utilizzo di EFT, tutti gli alberi cadranno ed al loro posto sorgerà una nuova, più positiva immagine di noi. Oltre a questa lieta novella (le buone notizie non giungono mai sole), entra in gioco anche la generalizzazione. Ipotizziamo che i nostri 100 alberi siano divisi in: 15 di Fallimento, 20 di Rifiuto, 15 di Abbandono, 10 di Solitudine, 20 di Rabbia e 20 di Senso di Colpa. Se trattiamo con EFT gli alberi più grossi della sezione "Fallimento", diciamo 4 o 5, è probabile che gli altri 10 o 11 cadano da soli. Se passiamo poi alle altre categorie, neutralizzando dai 3 ai 7 alberi per ognuna, molto facilmente riusciremo ad estirpare una foresta di 100 alberi-parassita abbattendone dai 30 ai 40.

Vale quindi la pena farci Boscaioli ed **accettare** la nostra personale foresta per bonificarla dai parassiti; EFT è la nostra potente, affilata accetta.

La Procedura di Pace Personale (PPP) non è solo un modo per "sentirsi un po' meglio"; se viene compresa adeguatamente, può diventare il fulcro della guarigione di ogni essere umano. Ogni dottore, terapeuta, consigliere spirituale e personal trainer dovrebbe usarla come strumento per aiutare gli altri (e se stesso).

In pratica, la PPP consiste nel fare una lista di tutti gli SPECIFICI EVENTI NEGATIVI della vita di una persona ed applicarvi sistematicamente EFT. Facendolo diligentemente si può tagliare ogni albero parassita dalle proprie foreste emozionali, eliminando le maggiori cause di problemi fisici, emozionali e mentali. Questo spinge ognuno verso una più profonda pace personale, con reazioni positive a catena all'interno della cerchia di amicizie e della comunità. Come diceva Gandhi, "Devi essere il cambiamento che vuoi vedere nel mondo".

Ho trovato un'antica versione di questa pratica nella tradizione sciamanica, ed il suo nome è Ricapitolazione o Inventario. Gli antichi Toltechi (Uomini di Conoscenza) si definivano "guerrieri spirituali", il cui intento era perdere ogni paura, liberarsi dai blocchi che "l'addomesticamento" aveva posto in loro, riconquistare il controllo delle proprie menti creando l'amore al posto della paura. Il loro obiettivo era la felicità raggiunta, tra le altre vie, attraverso un attento esame delle credenze e l'uso del respiro per scioglierle.

La Ricapitolazione è un metodo che consente di esplorare il sistema di credenze ed i fatti che ne sono origine, portando consapevolezza sulla vera causa delle proprie azioni. Individuare e riscrivere le "Scritte sui Muri" conduce verso quello stato felice e libero al quale ogni essere umano anela. Gli antichi sapevano che il miglioramento del presente passa obbligatoriamente dalla revisione del passato: la Procedura di Pace Personale è una versione moderna di questa antica conoscenza che permette di "sistemare i conti in sospeso". Conservare rabbia, senso di colpa, rimorso, giudizio e quant'altro limita la libera espressione di sé rende vano qualunque tentativo di radicale evoluzione.

La Procedura può essere utilizzata:

1. Come "compito" tra una sessione e la successiva con un terapeuta: accelera il processo di guarigione e riduce il numero di trattamenti da effettuare.
2. Come procedura quotidiana per ripulirsi dai "rifiuti emozionali". Questo migliora l'auto-immagine, riduce i limiti mentali e dona un profondo senso di libertà. Una versione per bambini è citata nel capitolo XI.
3. Come modo per eliminare le maggiori concause (se non le cause vere e proprie) di malattie anche serie. Da qualche parte tra gli eventi negativi di ognuno ci sono paure, traumi o rancori che si manifestano a livello fisiologico come disturbi. Neutralizzarli significa "togliere la terra sotto i piedi" alle malattie.
4. Per rilassarsi.
5. Per divenire **un esempio** per gli altri di ciò che è possibile divenire.

Tutto ciò ci porta ad un concetto:

LA MAGGIOR PARTE DEI NOSTRI PROBLEMI FISICI ED EMOZIONALI E' CAUSATA DAGLI EVENTI NEGATIVI IRRISOLTI DELLA NOSTRA VITA, I QUALI POSSONO ESSERE NEUTRALIZZATI GRAZIE AD EFT.

Vi prego di notare che questa idea ignora completamente le cause chimiche che l'attuale modello medico propone, poiché lo scompenso energetico avviene *a monte* della manifestazione fisiologica; ho ripetutamente visto miglioramenti in persone per le quali farmaci ed altre soluzioni chimiche avevano fallito.

Questo non significa che medicinali, alimentazione sana ed esercizio fisico non siano importanti; anzi, spesso sono vitali. Nella mia esperienza comunque, trattare gli eventi negativi irrisolti porta sempre, se non alla risoluzione, quantomeno al miglioramento delle problematiche considerate.

Gli Operatori di EFT esperti conoscono bene la sua efficacia nello spazzare via gli eventi negativi scritti sui nostri "muri mentali", e sanno che ha effetto sulle cause di dolori, fobie, ansie, allergie, etc.

Ma perché non usare EFT su TUTTI gli eventi specifici che sono alla base di problemi come:

- | | | |
|-----------------------|---------------|-----------------|
| -Senso di abbandono | -Frustrazione | -Dolore |
| -Scarsa auto-immagine | -Impotenza | -Sfiducia |
| -Ansia | -Tensione | -Senso di colpa |
| -Depressione | -Rabbia | -Dipendenze |
| -Insonnia | -Panico | -Paura |

Eliminando la "zavorra emozionale" dai vostri specifici eventi negativi avrete meno conflitti interni quindi sempre più pace personale, e sempre meno sofferenza fisica ed emozionale.

Come diceva Abraham Lincoln: **"Se avessi 4 ore per tagliare un albero, ne passerei 3 ad affilare l'accetta"**; apprendete bene EFT, così che la vostra accetta sia molto, molto affilata.

Attuare la P.P.P.

1- Fate una lista di **ogni** evento negativo specifico che vi venga in mente. Annotate le persone, i fatti, le date, qualsiasi cosa vi ricordiate. Un buon metodo è di pensare ad una persona rammentando gli eventi chiave che hanno caratterizzato la sua relazione con voi, per poi passare ad un'altra persona, e così via. Un altro criterio per stendere la lista è ricollegarsi ai luoghi od ai periodi, ad esempio l'asilo, le elementari, le vacanze, etc. Alcune persone hanno completamente rimosso il periodo dell'infanzia; chiedete a genitori, parenti ed amici di aiutarvi a portare a galla alcuni degli eventi dimenticati. Potete aiutarvi anche guardando le fotografie relative al periodo in questione. Seguendo questi consigli arriverete facilmente a 100 o più ricordi; se non ci riuscite, iniziate comunque a praticare EFT sugli eventi già emersi; ho osservato che spesso trattare un ricordo ne porta a galla altri rimasti per anni nell'ombra.

2- Mentre stendete la lista potrebbe accadere che alcuni eventi non sembrano causarvi alcun fastidio. Annotateli comunque; il solo fatto che vi siano venuti in mente suggerisce che abbiano bisogno anche loro di un "colpetto".

3- Guardate ogni evento specifico come se fosse un film, e dategli un titolo. Esempi: papà mi ha sculacciato in salotto; ho rubato le caramelle al supermercato; quando ero in terza media la classe ha riso di me durante l'interrogazione; all'asilo la suora ha sgridato il mio amico perché non faceva il riposino; la ragazza mi ha lasciato; etc. Il titolo del "film" sarà il **Promemoria**.

4- Quando la lista vi sembra completa (in realtà vi verranno in mente nuovi eventi mentre procedete con EFT) scegliete gli alberi più grandi della vostra foresta ed applicate EFT fino a quando:

- **potete tranquillamente ridere di essi**
- **non riuscite più a pensarci.**

State attenti a notare ogni aspetto che possa insorgere e consideratelo come un albero individuale della vostra foresta. Applicare EFT anche su di esso; non date tregua a nessun evento fino a quando non raggiunge l'intensità zero. Se non riuscite a dare un livello 0-10 ad un particolare evento, applicategli 10 round di EFT da ogni punto di vista vi venga in mente; questo dovrebbe garantire una buona probabilità di successo. Dopo i Grandi Alberi, passate a quelli più piccoli.

5- Trattate almeno un film (evento specifico) al giorno, meglio 3...per tre mesi. Ci vogliono solo pochi minuti ogni giorno, e di questo passo avrete risolto dai 90 ai 270 eventi specifici in 3 mesi. Poi notate come il vostro corpo stia meglio, come la vostra "soglia di arrabbiatura" sia molto più elastica. Notate i miglioramenti nelle vostre relazioni, e quanti problemi siano letteralmente svaniti. Rivisitate alcuni degli eventi specifici e notate come ciò che prima vi urtava ora sembri "distante". Notate le variazioni nella vostra pressione sanguigna, nelle pulsazioni, nella

capacità respiratoria, addirittura nella quantità e qualità dei dolori. Vi chiedo di notare consciamente queste cose perché, se non lo fate, i vostri miglioramenti potrebbero passare a voi inosservati vista la loro gradualità. Potreste sorprendervi a pensare: "Beh, in fondo non era quel gran problema". Sicuramente vi noteranno la vostra famiglia e gli amici, dai quali potreste sentirvi dire: "Non ti riconosco più". Ad ogni modo **osservatevi** mentre disboscate le vostre foreste: è decisamente più divertente di qualsiasi film, e siete VOI i protagonisti! Oltre a tagliare i vecchi alberi, potete fare opera di prevenzione eseguendo una breve Ricapitolazione alla fine della giornata, applicando EFT agli eventi ed alle emozioni vissute.

6- Se state assumendo farmaci, potreste sentire il bisogno di smettere; vi prego di farlo SOLO sotto consiglio medico.

La mia speranza, come quella di molti Operatori EFT in tutto il mondo, è che la Procedura di Pace Personale diventi una routine di uso mondiale. Pochi minuti al giorno potrebbero fare una differenza abissale nelle scuole, nelle relazioni, nella salute ed in generale nella qualità delle nostre vite. E' anche bene ricordare che queste belle parole non hanno senso se non vengono supportate dal fattore più importante: **la pratica**.

Note Conclusive:

Mi auguro che questo libro vi abbia interessati, incuriositi, e soprattutto invitati a PROVARE questo Rimedio Universale chiamato EFT. Da quando queste procedure sono entrate nella mia vita sto sperimentando una sempre maggiore salute fisica, emotiva e mentale. Ogni giornata è così *viva*! E' davvero una sensazione preziosa. Ho inoltre osservato un miglioramento graduale ma deciso del mio atteggiamento nei confronti della vita, sempre più positivo. Cerco di considerare i problemi come "allenatori", perché sono loro a fornirmi le occasioni per crescere. Sento avvenire in me quei cambiamenti che a lungo ho inseguito, ma che per altre vie non ero riuscito ad ottenere in maniera così decisa.

Raccomando la costanza; se ai primi tentativi EFT sembra non funzionare, non scoraggiatevi, è del tutto normale! Pur essendo molto semplice, è difficile impararla da un libro; quest'ultimo può essere di grande aiuto una volta che si siano appresi i fondamenti del metodo e le sue varie applicazioni. Dopo aver ricevuto le basi di EFT, lasciate che la curiosità e la voglia di scoprire tipiche dei bambini vi guidino. Dedicate energia e tempo alle vostre personali sperimentazioni, iniziate a sciogliere i vostri pesi e quelli di chi vi sta intorno. Maggiore sarà la vostra esperienza, maggiore diverrà la fiducia in voi stessi e nelle straordinarie possibilità di questo straordinario **Codice del Benessere**.

La raccomandazione è

PROVATELA SU TUTTO!

CAPITOLO XI: 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 voi, e che in futuro vi porranno le persone alle quali illustrerete questo potentissimo strumento di auto-guarigione che risponde al nome di EFT.

DOMANDA: Posso applicare EFT a qualsiasi problema?

RISPOSTA: sì, sì, 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. In realtà, fino a quando non *comprendiamo e ricordiamo* che: “*La causa di ogni emozione negativa è un’interruzione nel sistema energetico del corpo*”, limitiamo fortemente le nostre capacità di auto-guarigione.

Possiamo perciò provare 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 round e non avvenga nulla; le cause possono essere molte, ed è opportuno farsi delle domande:

- “ho svolto con cura la Preparazione?” è la questione da porsi per prima. Ricordate che se siamo in presenza di IE, e non la si neutralizza, i successivi passaggi della tecnica sono completamente inutili. Se EFT non ha funzionato, è probabile che si debba eseguire la Preparazione in modo più enfatico, appassionato, urlando se necessario, o massaggiando con più vigore il Punto Doloroso o il KA.
- ho indirizzato il metodo ad un singolo episodio specifico? Questi infatti sono i casi in cui EFT dà il massimo rendimento. Se si vuole applicare EFT ad un problema generale o ramificato (sono pigro; sul lavoro mi trattano male; questo diabete; sono infelice; etc.) bisogna eseguire più round e per più tempo prima di notare un risultato. L’esperienza conferma sempre più che l’assenza di risultato è raramente imputabile alla tecnica in sé, quanto all’imprecisione nel lavoro di *detective* che porta ad individuare il vero problema.
- sono in presenza di Tossine Energetiche?
- sono sicuro di aver trattato tutti gli Aspetti del problema? Ad esempio un dolore fisico potrebbe essere composto anche da emozioni (rabbia per questo dolore; mi sento stupido per come me lo sono procurato; paura di non guarire; etc.). Ricordate che non importa quanto intenso sia un problema, ma quanto sia complesso (Aspetti).

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 trattate con 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 rimuove lo ZZZZZZT dal sistema energetico. Lo ZZZZZZT è la vera causa. Piuttosto, è necessario essere attenti e sottolineare alla persona 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. Se torniamo al concetto delle due energie primarie, Amore e Paura, vediamo che ciò che separa gli esseri umani dalla completa realizzazione è la presenza della Paura nelle sue varie manifestazioni. Ogni volta che sottraggo un po’ di me stesso all’influenza di questo lato della Forza*, mi avvicino alla mia vera natura e di conseguenza sperimento la vita e gli eventi in modo profondamente diverso.

D: Su quali problematiche EFT si è rivelata utile?

R: Pur riconoscendo che EFT è ancora da essere considerata allo stadio sperimentale, e le opinioni espresse in questo libro sono mie e non vanno confuse con consigli medici, vi è tuttavia un lungo elenco di problemi che EFT ha aiutato a risolvere parzialmente o completamente. Questa lista è composta sia da mie personali esperienze, sia da quelle di operatori e clienti in tutto il mondo: allergie; mal di stomaco; colite; asma; artrite; depressione, mal di schiena; cancro; mal di testa; dolori articolari; tensione; russare; sindrome da fatica cronica; fobie; occhi arrossati; afonia; sclerosi multipla; tremori; sindrome del tunnel carpale; disfunzioni sessuali; cattiva autostima; mestruazioni dolorose; ossessioni; traumi; eccessiva sudorazione; psoriasi; prurito; insonnia; ansia; incubi; cattiva coordinazione; lupus; discalculia; punture d’insetto; intolleranze alimentari; convinzioni limitanti; paure; attacchi di panico; ADHD; dislessia; dipendenze; prestazioni sportive; ipertensione; ipotensione; paure infantili; mal di denti; PTSD; sensi di colpa; abusi; anemia; conflitti emotivi; problemi di vista; stress. Questo elenco è comunque da considerarsi incompleto, vista la velocità con la quale EFT allarga i suoi orizzonti di utilizzo. L’alimentazione è l’unico campo nel quale EFT ha un’azione limitata: se si mangiano cibi adulterati ed “energeticamente scarsi”, riempiendosi di sostanze quali pesticidi, estrogeni,

conservanti, zucchero, alcool, dolcificanti sintetici 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.

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 smettete fino a quando non avete ottenuto risultato. Inoltre, consultate 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: No. Meglio lavorare su un sintomo alla volta, iniziando da quelli più gravi, per poi proseguire con quelli di minore gravità. Potrà accadere che, sciogliendo quelli più intensi, anche gli altri se ne vadano.

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. Riequilibrare il sistema energetico porta benefici a corpo, emozioni e mente, anche se questo fenomeno è ancora al di fuori delle credenze comuni. Sono portato a credere che sia solo una questione di tempo prima che EFT diventi uno dei principali strumenti di auto-guarigione che la gente avrà a disposizione. Questo libro esiste anche per favorire l'inserimento di EFT nella "saggezza popolare" e, soprattutto, nell'uso comune.

D: Quanto spesso dovrei applicare un passaggio di EFT al mio problema?

R: Qui c'è una sola regola: fino a quando il problema non sia risolto. Possono volerci pochi minuti, oppure giorni o mesi di ripetizioni. L'esperienza insegna che è meglio distribuire i round lungo l'intero arco della giornata, invece di concentrarli tutti in un solo periodo.

D: Si può applicare EFT ai bambini?

R: Certo! EFT ha fornito ottimi risultati anche sui bambini, per problemi che vanno dall'introversione all'ADHD, dal bagnare il letto alla dislessia, alle allergie. A loro si può presentare EFT come se fosse un gioco, ad esempio illustrandola come magia. Con i bambini in età pre-verbale sarà ovviamente l'adulto a pronunciare le frasi, mentre si stimola il loro sistema energetico. Si utilizzeranno frasi semplici e comprensibili come: "Anche se hai questo problema, va tutto bene" mentre si picchietta KA; usando come Promemoria "questo problema". E' 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. Pur non essendoci la Preparazione (non è comunque detto che ci sia IE), la procedura è pur sempre utile per sciogliere le emozioni negative vissute durante la giornata, evitando al bambino di accumulare pesanti fardelli. Mi auguro che i “Racconti della Buonanotte”, in pratica una versione della Procedura di Pace Personale per bambini, diventino una buona abitudine.

D: Perché spesso, dopo aver applicato EFT ad un problema, una persona quasi dimentica di averlo avuto, trovando qualsiasi spiegazione pur di non ammettere che è stata EFT a neutralizzarlo? Perché molti, pur avendo trovato enormi benefici grazie ad EFT, non diffondono la voce?

R: Il fenomeno si chiama “Apex Problem” ed accade perché EFT è, per il momento, semplicemente incredibile. 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 problema si riduca notevolmente. 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 spiegare 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: “Non abbiamo nulla da temere, se non la Paura”. La paura è il più grande ostacolo che incontriamo sulla via della felicità, della pace, della realizzazione; essa è anche il nostro più grande allenatore. Se vogliamo essere liberi e crescere spiritualmente dobbiamo superare tutte le nostre paure. Ogni Emozione Negativa trova la sua radice nella paura. Da quando siamo concepiti, e soprattutto dal momento della nostra nascita, tutti noi abbiamo sperimentato la separazione, l’abbandono, l’insicurezza e la paura. Temiamo per i nostri corpi e per i nostri caratteri, poiché sappiamo che sono vulnerabili e mortali. Guidati dalla Paura, cerchiamo la sicurezza lottando per avere abbastanza amici, soldi, oggetti, affetti, posizione sociale. Poi sperimentiamo un altro tipo di insicurezza, la paura di perdere ciò che abbiamo acquisito. Le più comuni paure sono: rifiuto, fallimento, abbandono, morte di una persona cara, la nostra morte, malattia e debolezza, dolore fisico ed emozionale, giudizio; persone ed animali.

Componi una lista delle tue maggiori paure, poi inizia un lavoro *quotidiano* con EFT: “Anche se ho paura di....., mi amo e mi accetto completamente e profondamente; io scelgo (voglio, posso, merito, mi permetto) di essere libero dalla paura di.....” Promemoria: paura di.....

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 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 i Traumi-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. Essa ricalca l’antico meccanismo sviluppato dagli esseri umani per fronteggiare un pericolo: attaccare o fuggire. 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.

Vediamo 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. 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 faticoso 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 inconse; EFT è una delle più valide risposte che io conosca.

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 fobia sono necessari mesi o anni di terapia; 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 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.

* Ho mutuato questo termine dal film *Starwars*, nel quale ho trovato molti riferimenti alle antiche conoscenze, nonché utili indicazioni per applicarle.

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 Sé 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 Pace Personale.

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.

Nel caso conosciate bene l'inglese e possediate un computer, imparare dalla fonte è senz'altro una buona idea. Gary Craig ha realizzato una serie di lezioni di EFT in CD-ROM che potete acquistare su www.emofree.com

Per apprendere EFT in italiano potete partecipare ad un Corso, in modo da poter lavorare direttamente alle vostre problematiche *ed al contempo* avere qualcuno a cui rivolgere le domande che normalmente sorgono.

Mentre molte discipline richiedono anni di studio ed un notevole investimento finanziario, per padroneggiare EFT è sufficiente la frequentazione di un Corso e l'impegno a fare pratica. Per favorirne ancora di più la diffusione l'Associazione Talking Flower ha deciso di permettere, a chi ha già partecipato ad un Corso, di accedere nuovamente con contributo libero. Inoltre, lo studio di EFT può essere effettuato su materiale scaricabile gratuitamente dal sito Internet. Per informazioni sui Corsi di EFT potete contattarmi presso:

Andrea Fredi – Associazione Talking Flower

Via Angelo Musco 10, 25125 Buffalora, Brescia.

Telefono 030-2301485 Cellulare 335-6646951

Indirizzo Internet: www.eft-italia.it E-mail: info@eft-italia.it

Numerose Conferenze esplicative gratuite vengono organizzate in varie città d'Italia, presso sale comunali o private, centri sportivi, associazioni. Partecipare ad una Conferenza può darvi un'idea dell'efficacia e della semplicità del metodo e fornisce quella componente esperienziale necessaria alla comprensione del funzionamento di EFT.

Ai Corsi Talking Flower, della durata di uno o due giorni, si accede previo tesseramento ARCI, effettuabile anche al momento della frequentazione.

In qualità di Soci è possibile ricevere consulenze private per imparare come applicare efficacemente EFT sui propri o altrui problemi. In tale ottica, può risultare di grande beneficio partecipare a Gruppi di EFT, vale a dire sessioni esplicative di gruppo dove alcune tematiche (fobie; traumi; dipendenze; etc.) rappresentano il punto focale dell'incontro e vengono insegnate strategie per neutralizzarle.

Sul sito www.eft-italia.it troverete consigli, articoli, l'elenco delle Conferenze e dei Corsi, e tanto altro materiale frutto dell'esperienza di persone da tutto il mondo che vi metterà in grado di trarre il meglio da EFT.

Se desiderate organizzare una Conferenza nella vostra città, azienda o associazione, potete contattarmi al mio indirizzo e-mail o direttamente via telefono; sarò lieto ed onorato di poter illustrare EFT alle persone convenute.