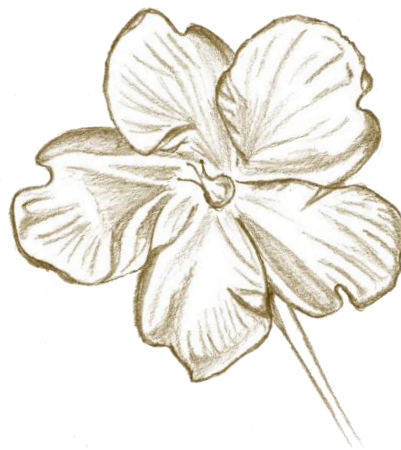


EFT Tecniche di Libertà Emozionale Ed Emozioni



DISCLAIMER: L'arte di lavorare con le Emozioni ed EFT

EFT è una tecnica per il benessere psico-fisico relativamente nuova, e può portare effetti molto profondi. Non intende in alcun modo sostituire pratiche mediche o psicologiche. Le informazioni contenute in questo corso sono di natura didattica e sono fornite solo come nozioni educative e non sono finalizzate all'utilizzo del metodo EFT per fare diagnosi, trattare, curare, o prevenire alcuna malattia o disordine psicologico. Per problemi di salute fisica o mentale è necessario consultare la figura sanitaria appropriata.

E' importante inoltre essere consapevoli che se si sceglie di utilizzare EFT, sensazioni fisiche o memorie ed emozioni irrisolte/soppresse potrebbero emergere, anche in modo inaspettato. Questo materiale emotivo potrebbe continuare ad emergere dopo l'utilizzo di EFT, indicando che altre tematiche necessitano di essere valutate. Memorie in precedenza vivide potrebbero dissolversi. Tutto questo è positivo se gestito in modo appropriato, in quanto porta alla liberazione di situazioni bloccate. Per questo motivo, partecipanti sono tenuti ad assumere piena responsabilità del proprio benessere.

Seguendo questo corso il partecipante dà il suo consenso a quanto scritto sopra.

“La causa di tutte le emozioni negative è un disequilibrio del sistema energetico del corpo”

Le radici di EFT

EFT (dall'inglese Emotional Freedom Techniques) o Terapia per la Libertà Emozionale è una tecnica il cui scopo è quello di liberarci da blocchi emozionali ed energie intrappolate, portandoci ad un miglior stato di salute e ad una maggiore consapevolezza. Questa tecnica si basa sugli studi riguardanti l'energia che circola all'interno del corpo umano e rappresenta una evoluzione di una tecnica sviluppata negli anni 70 chiamata Thought Field Therapy (TFT – Terapia del Campo Pensiero).

L'Energia ed i Meridiani Energetici

EFT trova le sue radici negli antichi monasteri cinesi dove più di 5000 anni fa veniva studiata l'energia che attraversa il nostro organismo.

Il concetto di energia non è limitato alla sola cultura cinese, ma si riveste di una connotazione universale, poiché numerosi popoli descrivono e parlano di energie sottili che supportano, formano ed animano il corpo fisico, spesso mostrando intelligenze che trascendono le conoscenze umane. Questa energia viene chiamata *Prana* nella tradizione Indiana dello Yoga, *Wakan* da alcune tribù degli Indiani d'America, *Baraka* dai Sufi e per quanto riguarda la cultura cinese viene identificata col termine *Chi*.

Per ognuna di queste tradizioni, l'energia sottile opera in parallelo con il più denso corpo materiale, il quale rappresenta la sua manifestazione più concreta. Questi concetti per così dire spirituali sono in un certo senso l'esplicitazione della famosa equazione “ $E=mc^2$ ”, che dal punto di vista prettamente fisico ci dice che la massa di un corpo (o sistema), è una misura del suo contenuto energetico – “quindi il corpo” (l'essere umano), è esso stesso energia.

Da un punto di vista più olistico possiamo dire che il nostro corpo è fatto, ed è permeato da questa energia; l'essere umano è un organismo altamente specializzato guidato da questa forza e questo sistema energetico si è sviluppato in risonanza con la nostra anatomia ed il nostro ambiente lungo il corso di milioni di anni. Ogni cellula del nostro corpo risponde a segnali elettrici ed elettrochimici in una maniera altamente specifica che permette ai nostri polmoni di respirare, al nostro cuore di battere, ai nostri neuroni di comunicare, a noi di vivere...

Ogni componente organica del nostro corpo possiede una esistenza energetica e la Medicina Tradizionale Cinese mediante l'agopuntura e lo studio dei meridiani energetici (sui cui si basa EFT) ha studiato la presenza ed i movimenti dell'energia all'interno del corpo umano. Questa può essere considerata come l'acqua di un fiume che scorre su diversi percorsi rappresentati dai meridiani e canali energetici; questo flusso non è statico ma sempre in movimento e presenta delle fluttuazioni che possono essere considerate fisiologiche e naturali.

Ci possono essere però delle situazioni in cui si crea un blocco di questo flusso, con un accumulo e ristagno di energia a monte ed una carenza a valle. Questo disturbo nel circolo crea degli squilibri in tutto il sistema. Un blocco nel sistema energetico dei meridiani è come un blocco che non permette all'acqua di fluire lungo il proprio corso; questo dal punto di vista della Medicina Tradizionale Cinese provoca il processo patologico o malattia. La rimozione del blocco è in grado di ristabilire il corretto fluire portando ad uno stato di salute e benessere.

I medici cinesi hanno identificato centinaia di piccoli punti lungo la pelle del nostro corpo (agopunti o punti di agopuntura); questi punti sono reservoir di energia termica, elettromagnetica e di energie più sottili; possono essere stimolati tramite l'utilizzo di aghi di diverso materiale e tramite pressione per rilasciare o ridistribuire energia. I punti di agopuntura si trovano in superficie sulla pelle, ma i meridiani e canali energetici lungo cui fluisce l'energia sono situati più in profondità e attraversano ogni organo del corpo. I punti di agopuntura sono quindi un modo per accedere e comunicare con i meridiani e canali sottostanti.

Esistono più di 400 punti di agopuntura appartenenti a 72 vasi energetici di diversi tipi. I canali principali sono i 12 meridiani, uno per ogni organo e viscere, ed i 2 canali maggiori, chiamati "*vaso centrale*" e "*vaso governatore*". Questi canali formano la parte principale dell'intero sistema energetico umano. Ognuno dei 12 meridiani è una parte di un percorso energetico che percorre interamente il nostro organismo e prende nome in base all'organo o sistema con cui è collegato. I meridiani non solo forniscono energia vitale ai loro organi correlati, ma riflettono ogni disturbo patologico presente in quell'organo, fornendo uno strumento per diagnosi e trattamento.

A differenza dei meridiani, che formano una catena dove ognuno di essi è collegato al successivo, i vasi *centrale* e *governatore* sono più aperti verso l'ambiente e permettono alle energie che sono intorno a noi di entrare ed uscire attraverso di essi.

Un po' di scienza

Questi canali non trovano corrispondenze immediate ed evidenti con strutture anatomiche conosciute, quali il sistema nervoso, circolatorio o linfatico, ma numerosi studi hanno mostrato che la stimolazione di punti di agopuntura specifici provoca l'attivazione di aree specifiche del cervello - anche se non è ancora conosciuta una via anatomica che colleghi queste aree.

A questo riguardo, uno studio preliminare sulla correlazione tra la stimolazione di agopunti per il trattamento di disturbi visivi e la corrispondente localizzazione a livello cerebrale di aree deputate alla visione, ha dimostrato che quando il punto di agopuntura relativo alla visione (localizzato sul lato del piede) viene stimolato, si evidenzia attivazione dei lobi occipitali. Questo risultato dimostra una evidente correlazione tra attivazione di aree specifiche della corteccia cerebrale ed i corrispondenti punti di agopuntura.

Studi effettuati con una speciale camera che registra fotoni con uno spettro di 200-800 nm, hanno mostrato che quando stimolati, i meridiani generano luce lungo il loro percorso in maniera identica alla descrizione fornita dalla Medicina Tradizionale Cinese.

I meridiani energetici e gli agopunti corrispondenti mostrano altre proprietà fisiche, come radiazione infrarossa e microonde.

E' molto interessante notare che la luminescenza dei meridiani varia enormemente in base alla condizione di salute dell'individuo; in specifico, l'intensità della luce emessa aumenta dopo il trattamento di agopuntura in associazione con una migliore condizione di benessere. L'associazione tra una situazione di squilibrio dell'energia circolante nei meridiani e situazioni patologiche è stata dimostrata in un esperimento dove è stata misurata la quantità di luce emessa dai meridiani. Questa diminuiva in condizioni patologiche ed aumentava quando trattamenti come l'agopuntura incrementavano lo stato di salute.

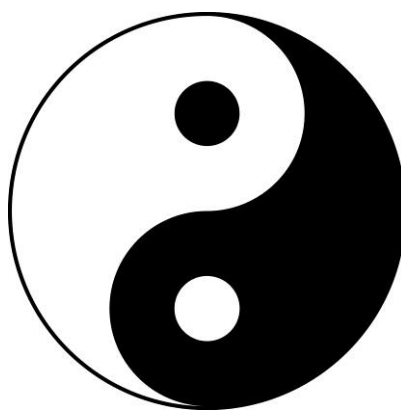
Questi studi, confermano l'esistenza dei punti e dei meridiani energetici ed aprono una finestra sulla comprensione delle dinamiche del trasferimento dell'energia all'interno del corpo umano.

Una caratteristica interessante dei meridiani e dei punti è che essi non sono fissi in struttura, forma, grandezza. Questo si spiega anche in base al fatto che il sistema di agopunti opera come un campo di energia indipendente dal corpo fisico sul quale agisce.

Su queste basi, e sulla scoperta che le proprietà elettriche dei punti di agopuntura possono essere identificati per un breve tempo anche dopo la morte della persona, si può supporre che il sistema dei meridiani sia un sistema energetico separato che collabora a fianco ed influenza il sistema nervoso, circolatorio, endocrino, digestivo, immunitario, muscolo-scheletrico e linfatico. E' inoltre capace di decifrare e trasmettere informazioni da una parte del corpo ad un'altra, fornendo collegamenti per il corpo fisico.

Energia e Materia

I meridiani collegano organi interni, ed anche le giunture e le estremità, trasformando il corpo intero in un organismo intimamente e profondamente connesso. Un disequilibrio energetico lungo il percorso dei meridiani precede – e quindi prevede – una patologia nell'organo specifico a cui quel meridiano è collegato; i meridiani le cui energie non sono in equilibrio, possono essere trattati terapeuticamente. Concetto fondamentale per capire i meridiani è la rappresentazione del TaiJi, un cerchio, simbolo del cielo, diviso da una linea a forma di esse in due spazi, uno bianco (Yang) ed uno nero (Yin).



Ciascuna parte contiene un piccola parte anche dell'altra, esprimendo il concetto che nel momento di maggiore espansione di un aspetto, è contenuto il germe dell'aspetto complementare ed opposto. Yang e Yin non sono categorie fisse e contrapposte, ma piuttosto si compenetrano ed integrano. La componente Yin, rappresenta il passivo, l'oscurità, la morte, il femminile, il riposo, l'interno; la componente Yang è il principio attivo, maschile, l'agitazione, la luce, vita e l'esterno. Come il TaiJi, così il corpo umano ha aspetti più Yin di altri, che a loro volta possono essere più Yang di altri. Con questo concetto che allarga in modo universale il concetto di energia mi piace riportare una definizione molto valida del concetto di meridiano fornita da Dr.ssa Mollard-Brusini, "la rete dei meridiani cutanei si forma per l'incontro delle energie che dall'interno fluisce verso l'esterno con quelle che dal cosmo vi compenetrano"; e questo concetto espande notevolmente, direi a livello universale, il concetto di energia, ed è quindi di notevole potenza, come vedremo in seguito.

Thought Field Therapy

Thought Field Therapy (TFT, Terapia del Campo di Pensiero) è una terapia mente - corpo che si basa sul potere del sistema energetico del corpo di alleviare lo stress emotivo associato con la maggior parte dei problemi psicologici. Dal punto di vista di TFT, i nostri pensieri ed emozioni sono espressioni della coscienza umana racchiusa nei *campi di pensiero*. Un *campo di pensiero*, avendo molte caratteristiche simili ad altri campi della fisica quantistica, porta informazioni, ha memoria e può essere perturbato. Quando viene perturbato, la sua energia viene disturbata, causando emozioni "negative" ed uno squilibrio nel sistema energetico del corpo.

Le perturbazioni o squilibri dell'energia possono venire corretti tramite gli interventi di bilanciamento energetico ottenuti con TFT. Thought Field Therapy è quindi lo studio della struttura dei *campi di pensiero* e del sistema energetico corporeo in riguardo alla diagnosi e trattamento di problemi psicologici – emotivi - fisici. Vediamo come.

Secondo TFT, perturbazioni/squilibri nel *campo di pensiero* contengono informazioni attive che innescano i cambiamenti neurologici, chimici, ormonali e cognitivi nella persona, sfociando nella

esperienza di emozioni “negative” ed infine situazioni patologiche. Queste perturbazioni esercitano la loro influenza causando squilibri nel sistema energetico del corpo.

Si tratta della medesima energia trattata nell’agopuntura, ma in questo caso senza l’ausilio di aghi.

In TFT è necessario individuare quale dei meridiani energetici è fuori dal suo stato di equilibrio; una volta identificato, il trattamento richiede che il cliente picchietti con la punta delle dita su determinati agopunti in un ordine specifico, mentre si concentra sul problema psicologico/mentale/emotivo. Essere sintonizzati sul problema è fondamentale durante l’individuazione specifica del problema ed il suo trattamento.

Il picchiettamento, che avviene sui punti specifici dei meridiani, non solo fornisce l’energia aggiuntiva necessaria per promuovere il fluire sano dell’energia attraverso il corpo, ma genera anche un senso di calma fondamentale per rimuovere il problema, di cui discuteremo in seguito. Un terapeuta di TFT può utilizzare procedure derivate dai test muscolari basati sulla kinesiologia applicata per determinare l’ordine preciso dei meridiani che necessitano di essere trattati.

Come funzionano i campi di pensiero

Quando noi pensiamo ad uno specifico problema (come una paura precisa), generiamo un *campo di pensiero* individuale nella stessa maniera in cui un campo elettrico si genera intorno ad un apparecchio elettrico. Problemi emotivi sono generati da schemi di interferenze in questi *campi di pensiero*, descritti come perturbazioni. Queste ultime, sono la forza generante che si trova dietro ai sintomi emotivi (ed anche fisici) riconosciuti dalla medicina convenzionale. La maggior parte degli approcci convenzionali tenta di attenuare quei sintomi con vari gradi di successo, o di insegnare al cliente meccanismi per fronteggiare la situazione, senza però eliminare completamente la problematica che causa lo stato di disagio.

Con TFT, miglioramenti permanenti avvengono quasi immediatamente lavorando con l’energia sottile dei sistemi dei meridiani, senza coinvolgere direttamente i sotto-sistemi neurali, chimico/ormonale e cognitivo. Questo supporta la nozione che il sistema energetico è fondamentale per la formazione ed il trattamento delle emozioni e situazione problematiche. La posizione del Dr. Callahan, fondatore di TFT, è che tutte le trasformazioni psicologiche avvengono a livello energetico, anche se possono essere rafforzate da cambiamenti nei sotto-sistemi.

Per rimuovere questo squilibrio ed il problema stesso è necessario individuare quali agopunti picchiettare in una sequenza ben determinata, mentre ci si concentra sul disagio. Sono stati creati molti algoritmi i quali sono sequenze standard di trattamento con esito positivo nell'80% dei casi. Il rimanente 20% dei clienti richiede una diagnosi individuale del problema, utilizzando test muscolari kinesiologici. Il trattamento rende le perturbazioni nel *campo di pensiero* inattive, testimoniate dall'improvvisa scomparsa di pensieri ed emozioni riguardo il problema trattato, e dal raggiungimento di un miglior stato di salute.

Per illustrare come si è sviluppato questo metodo vorrei riportare il primo caso di una paziente trattata con TFT dal Dr. Callahan. Mary (nome di fantasia) soffriva di una intensa paura per l'acqua, così intensa che dopo 18 mesi di terapie convenzionali riusciva solo ad avvicinarsi al bordo di una piscina – “ma senza toccare l'acqua”. Il suo trattamento includeva psicoterapia, terapia cognitiva e comportamentale, biofeedback, ipnosi; nessuna delle quali era stata in grado di guarire la sua situazione.

Mary aveva sofferto di questa paura per tutto il tempo di cui si poteva ricordare ed i suoi genitori non avevano memoria di un possibile trauma che potesse esserne la causa. A quel tempo il Dr. Callahan stava imparando kinesiologia applicata ed utilizzando le procedure diagnostiche su Mary, scoprì che il meridiano dello stomaco era in qualche modo influenzato e fuori equilibrio. Questo meridiano, in base alle mappe usate in agopuntura, inizia al di sotto dell'occhio, si innalza sopra la testa e viaggia attraverso il corpo finendo sul secondo dito. Il Dr. Callahan, ansioso di aiutare questa paziente, chiese a Mary di pensare alla sua paura mentre picchiava il punto sotto l'occhio. Improvvisamente Mary disse che la sua paura era sparita! Il Dr. Callahan suggerì poi alla sua paziente di cercare di avvicinarsi alle sponde di una piscina, e senza esitazione, Mary lo fece ed addirittura entrò in acqua. TFT è stato creato dal Dr. Callahan in seguito a questa esperienza.

Negli anni 90, uno degli studenti più carismatici del Dr. Callahan, Gary Craig, semplificò i complessi algoritmi di TFT creando processi applicabili a tutte le problematiche di tipo mentale, emotivo e fisico portando alla nascita di EFT. Una differenza principale rispetto a TFT risiede nel fatto che nel protocollo ideato da Gary Craig, si picchiettano tutti i punti per ogni problema, così che per default, si toccano sempre i punti giusti. Inoltre, per la complessità dell'essere umano e per la sua individualità, ogni problematica sarà comunque collegata a più emozioni ed a più meridiani energetici. Da questo punto di vista, EFT e TFT sono ugualmente efficaci; la differenza principale è che EFT è molto più semplice da usare, può essere utilizzato da tutti e lo stesso protocollo di base è applicabile a ogni problematica.

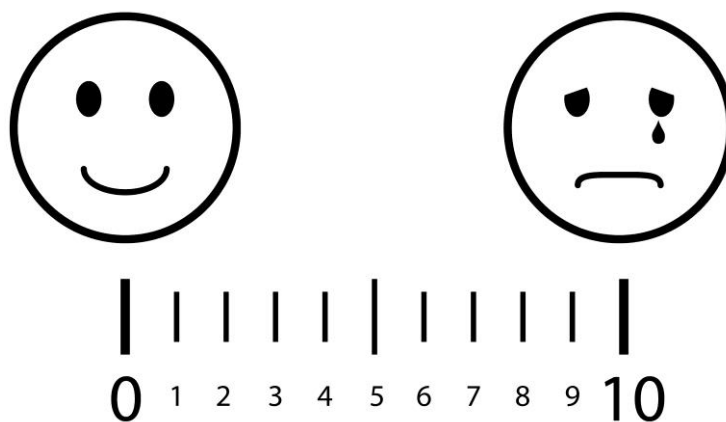
EFT: protocollo base

EFT è una tecnica che ci permette di ottenere risultati estremamente soddisfacenti spesso in tempi brevi; il Protocollo Base è semplice da imparare e di conseguenza da applicare. L'utilizzo di EFT segue quello che viene definita la "ricetta base" con "ingredienti" principali. Con l'acquisizione di esperienza e riuscendo ad ascoltare e seguire la propria intuizione, si possono applicare delle modificazioni che rendono EFT ancora più flessibile ed efficace.

Preparazione

Si inizia con la presentazione della situazione che crea disagio, in particolare parleremo di uno stato emotivo (la persona può sentirsi triste, arrabbiata, depressa, etc.)

E' un'ottima cosa iniziare con la stima della condizione problematica usando una scala che va da 0 a 10, dove zero è assenza di disagio e 10 è il massimo disagio immaginabile. Valutare, e quindi dare una misura dello sconforto prima e dopo l'utilizzo di EFT è utile poiché permette di determinare quanto progresso si è ottenuto, e fornisce alla persona una quantificazione numerica del progressivo cambiamento e miglioramento del suo stato alla fine della seduta.



Un altro motivo dell'importanza della misurazione risiede nel fatto che in alcuni casi alla fine di una pratica di EFT il lavoro svolto è così profondo che la persona non è più in risonanza con il problema trattato e può a volte non riconoscere di aver mai avuto quella condizione. In questi casi prendere nota dello stato di disagio da cui si è partiti è un buon modo per rendersi conto del cambiamento positivo.

Durante la Preparazione, una volta individuato l'argomento di cui trattare, si crea una frase, detta Frase Iniziale che identifica il problema.

Lo scopo della Frase Iniziale è

- la sintonizzazione sul tema da trattare
- l'accettazione di sé in riferimento a quella specifica problematica
- la rimozione dell'Inversione Energetica (vedremo questa in seguito).

Vediamo in dettaglio.

Dopo aver presentato il problema si crea la Frase Iniziale che potrà essere qualcosa del tipo:

anche se io mi sento (si nomina l'emozione), mi amo ed accetto completamente così come sono

Questa frase viene ripetuta 3 volte, ad alta voce, picchiettando su un punto specifico, detto punto Karate (immagine di seguito).

La sequenza

La sequenza consiste nel picchiettare alcuni punti appartenenti ai principali canali energetici corporei.

Mentre si picchietta su questi punti si ripete una Frase Breve, che rappresenta una versione corta della Frase Iniziale.

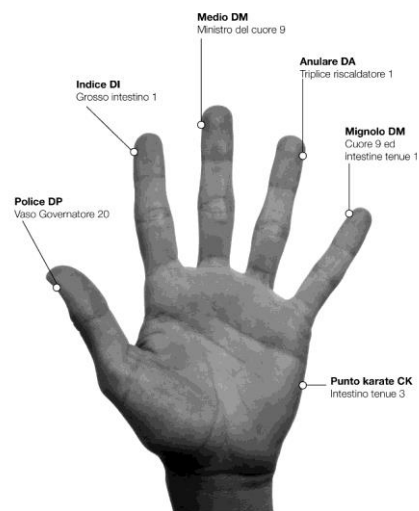
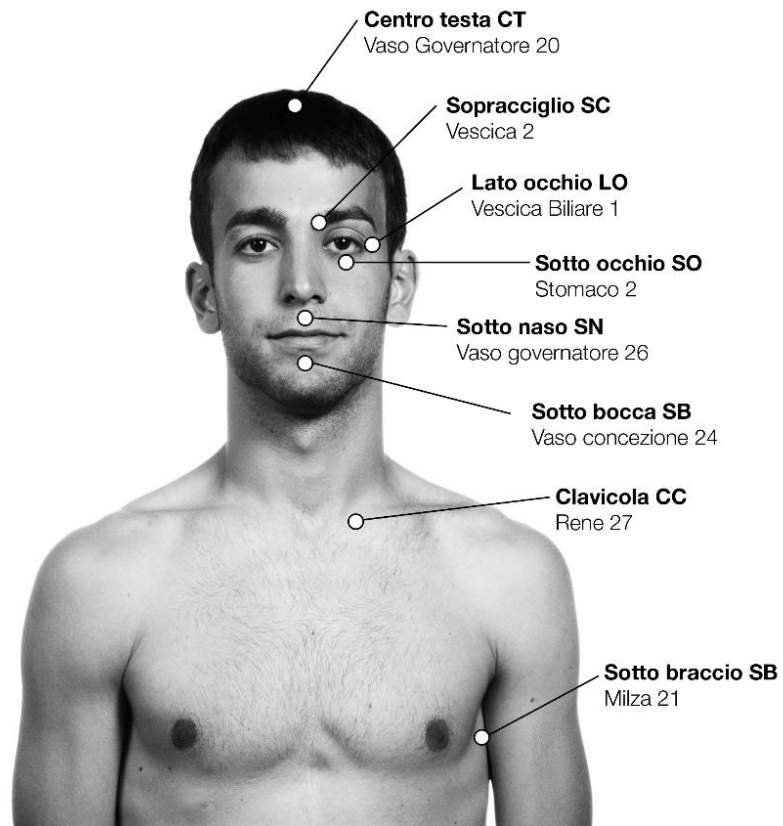
Lo scopo di questa Frase Breve è quello di rimanere sintonizzati sul problema dal quale si vuole avere sollievo, dare spazio a nuove cose di emergere, scaricare l'energia bloccata associata a quel problema.

Ritornando agli esempi precedenti, la Frase Breve può essere:

questo rabbia – verso di me – tutta questa rabbia – sono arrabbiato con me –



punto Karate



Punti di EFT che formano la Sequenza

Punto	Localizzazione	Meridiano corrispondente e numero del punto	Quando bloccato	Col picchiettamento
Centro testa CT	Sommità della testa, corrispondente alla fontanella	Vaso Governatore 20, punti di incontro dei meridiani principali	Porta a critica interiore, pensieri ossessivi, carenza di attenzione	Aumenta la connessione spirituale, intuito, saggezza, chiarezza. Risveglia l'intero sistema energetico e attiva mente-corpo
Sopracciglio SC	All'inizio del sopracciglio, appena al di sopra ed a lato del naso	Vescica 2	Aumenta la paura, causa letargia, impazienza e diminuisce la memoria. Indicato in casi di fobia	Allieva il trauma. Rilascia la paura e aumenta il coraggio. Sblocca processi di pensiero ripetitivi. Incrementa la memoria a breve termine
Lato occhio LO	Sull'osso che circonda l'angolo esterno dell'occhio	Vescica Biliare 1	Diminuisce l'energia. Causa ansia, porta a fare decisioni non chiare	Aumenta livelli di energia. Rinforza la determinazione. Fornisce chiarezza nel pensare
Sotto occhio SO	Sull'osso sotto l'occhio, a livello dell'infossatura	Stomaco 2	Provoca disorientamento nel pensare e preoccupazione. Pensieri ossessivi e compulsivi	Integra i processi intellettuali ed intuitivi. Crea senso di armonia e serenità. Utile in casi di dipendenze, ansia e sensi di privazione
Sotto naso SN	Sulla piccola area tra la base del naso e il labbro superiore.	Vaso governatore 26	Causa comportamento introverso, imbarazzo e panico	Rimuove la timidezza e aumenta la capacità di comunicare con gli altri. Utile nel trattamento di

				allergie e nel controllo della fame. Rimuove sensazioni di panico
Sotto bocca SB	Tra il labbro inferiore e la punta del mento	Vaso concezione 24	Mantiene le emozioni associate ad eventi traumatici	Promuove la circolazione dell'energia. Rimuove la fatica e rafforza il sistema. Allevia la sensazione di vergogna
Clavicola CC	Giunzione dove lo sterno, clavicola e prima costola si incontrano, si trova una piccolo infossatura	Rene 27	Bassa energia. Paura. Indecisione, scarsa forza di volontà, poca confidenza	Fornisce forza di volontà per compiere azioni. Allevia dalla fatica mentale. Punto importante per l'intero sistema corpo - mente
Sotto braccio SB	Su un lato del corpo, circa 10 centimetri sotto l'ascella, a livello del capezzolo	Milza 21	Processi mentali rallentati. Poca concentrazione ed indecisione. Sensazione di esaurimento. Tendenze additive	Chiarisce i processi di pensiero, migliora la concentrazione e fornisce buona abilità nel prendere decisioni. Allevia ansia e bisogni additivi
Police DP	All'esterno del pollice, alla base dell'unghia	Polmone 11	Emozioni negative di tristezza e rabbia. Causa letargia e bassa energia. Natura inflessibile	Rilascia energia negativa ed aumenta vitalità. Fornisce libera volontà e senso di individualità. Aumenta l'intuizione e favorisce la positività di pensiero
Indice DI	All'esterno dell'indice, alla base dell'unghia	Grosso intestino 1	Causa nostalgia, attaccamento a sensazioni	Allieva il senso di colpa, libera dalle

			di dolore, incapacità a perdonare. Senso di colpa	emozioni che mantengono la persona nel passato. Favorisce l'ottimismo
Medio DM	All'esterno del dito medio, alla base dell'unghia	Ministro del cuore 9	Causa bassa stima di sé, gelosia, depressione, freddezza, mancanza di considerazione verso gli altri, mancanza di entusiasmo	Rilascia sensazioni di inferiorità, dissolve la gelosia, allevia il risentimento
Anulare DA	All'esterno dell'anulare, alla base dell'unghia	Triplce riscaldatore 1	Risentimento, dolore e depressione	Allevia la rabbia, porta stato di serenità
Mignolo DM	All'interno del mignolo, alla base dell'unghia	Cuore 9 ed intestine tenue 1	Dolori al petto, rabbia, egoismo e solitudine. Profonda tristezza e malinconia	Aumenta l'empatia, compassione amore incondizionato. Promuove la gioia, l'ottimismo e la tranquillità
Punto karate CK	Punto che viene usato per colpire in un colpo di Karate, al centro della zona morbida sulla parte esterna della mano	Intestino tenue 3	Mancanza di autostima e amore verso se stessi. Causa giudizio non oggettivo ed esitazione.	Utile per l'Inversione Energetica. Rimuove il dubbio e la mancanza di amore verso di sé. Aiuta la memoria

EFT è nato con lo scopo di alavorare sulle emozioni, poiché queste sono parte fondamentale dell'essere umano e sono in continuo movimento dentro di noi. Pensiamo a quanti diversi tipi di emozioni viviamo ogni giorno, ogni istante della nostra vita! E come queste influenzano le nostre giornate?! Molte sono emozioni che ci danno gioia, felicità, energia positiva, ma a volte ci ritroviamo ad affrontare delle situazioni o dei pensieri che ci innescano delle emozioni che ci creano sconforto o disagio; generalmente si tende a definire queste emozioni come negative. In realtà come visto nel Cap. 1 non esistono emozioni negative o positive, poiché tutte sono espressione del nostro essere ed hanno un motivo per essere presenti; non vanno quindi né repressi né criticate, ma ascoltate e capite.

Quando si inizia il lavoro di EFT con una emozione la prima cosa è entrare in contatto, sentire quella emozione. Se sono presenti più emozioni (e spesso è questo il caso), si chiede qual è quella con l'intensità più alta; se è difficile decidere si va semplicemente dove la persona sente che sia giusto andare.

E' molto utile entrare in contatto con le sensazioni fisiche associate a quella emozione, per esempio se l'emozione fosse rabbia l'Operatore potrà chiedere:

dove ci preciso senti la rabbia nel tuo corpo?
come fai a capire che quella che senti è rabbia?
come si sta esprimendo nel tuo corpo?
come ti fa sentire avere tutta questa rabbia?

Con queste informazioni sarà possibile creare una Frase Iniziale molto specifica e sintonizzarsi sulla problematica, in modo da lavorare in maniera precisa. Si effettua qualche Giro di EFT, ricordando di testare il lavoro mentre si procede e vedere come l'emozione scende di intensità e se lascia spazio o si trasforma in un'altra emozione. Se la persona sente una emozione nuova, prima di procedere a lavorare su questa, è buona cosa portare a intensità zero l'emozione precedente, così da essere sicuri alla fine della seduta di aver fatto un lavoro completo su tutto ciò che è emerso. Si procede quindi con l'altra emozione e così di seguito. Spesso, invece di un'altra emozione, ci potrà essere una memoria, una scena, una immagine, e si lavorerà di conseguenza fino a che la persona si trova serena e senza più emozioni stressanti.

E' molto efficace quando si lavora con le emozioni associarle a delle metafore, poiché queste sono un mezzo di comunicazione del nostro subconscio. In questo caso si cerca di individuare più caratteristiche possibili associate alla data emozione con domande del tipo

se la tua emozione avesse un colore, quale sarebbe?
se avesse una forma, una dimensione, una consistenza quale sarebbe?
se avesse un suono, quale suono avrebbe?
se avesse un odore, quale sarebbe?
è una sensazione diffusa o ben localizzata?
se dovessi dargli una rappresentazione, quale potrebbe essere?

Buon Picchiettamento!