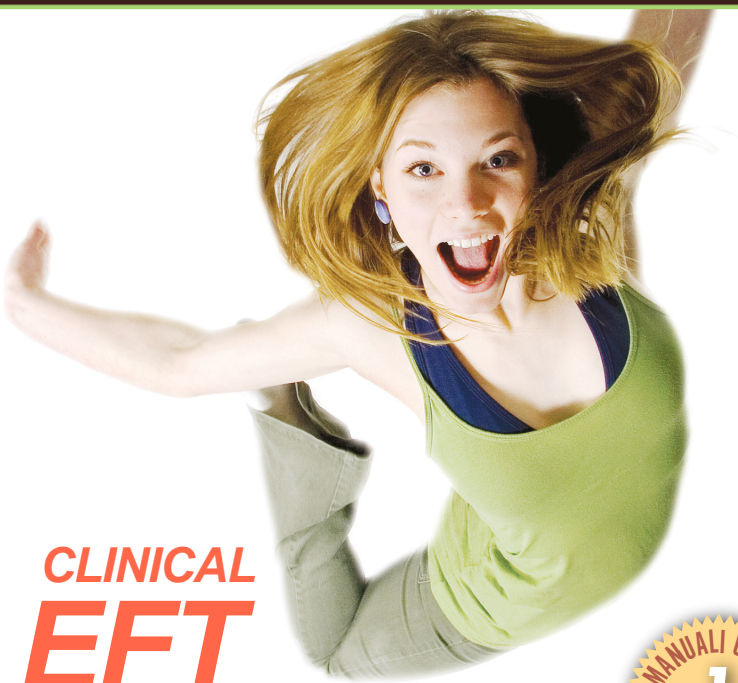
EFT

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES



CLINICAL EFT MINI-MANUALE

CLINICAL TAPPING LIVELLO 1

I MANUALI UFFICIALI 1 milione di copie

EFT EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

EFTUniverse.com

Traduzione Italiana a cura di:
Ingrid Gerrits, Angela Fragiacomo e Andrea Bassanini

Dawson Church
www.EFTUniverse.com

Ingrid Gerrits
www.thetappingsolution.it
Email: Ingrid@thetappingsolution.it

Andrea Bassanini
www.centromep.it
Email: info@centromep.it

Pubblicato da Energy Psychology Press
3340 Fulton Rd., #442, Fulton, CA 95439
vww.energypsychologypress.com

© 2012 Energy Psychology Press

Questo libro mostra un impressionante strumento di miglioramento personale!
Non sostituisce la formazione in psicologia o psicoterapia.
Nulla di quanto qui contenuto è inteso a sostituire la consulenza medica qualificata.
L'autore invita il lettore ad usare queste tecniche sotto la supervisione di un terapeuta o medico qualificato. L'autore e l'editore non si assumono la responsabilità di come il lettore sceglie di applicare le tecniche qui contenute.

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero, o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o altro, senza previa autorizzazione scritta da Energy Psychology Press, ad eccezione di brevi estratti utilizzati con il riconoscimento dell'editore e dell'autore.
"Emotional Freedom Techniques" è un marchio registrato appartenente a Cary Craig ed è usato su licenza da Energy Psychology Press.

Seconda Edizione
Prima Edizione Italiana

Lo Stress e il Potere della Regolazione Emotiva

Hai fatto il salto e hai deciso di scoprire di più su Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques)! Non sei solo. Più di un milione di persone ha scelto il Manuale di Clinical EFT come principale risorsa di miglioramento, e Clinical EFT è presente in molti paesi di tutto il mondo. Clinical EFT viene utilizzato all'interno degli ospedali, delle cliniche di psicoterapia, nei contesti sportivi, nelle buone pratiche di coaching aziendale, centri per le famiglie e in molti altri luoghi. Che cos'è Clinical EFT e perché è così popolare?

Clinical EFT è un metodo molto veloce e semplice per ridurre l'intensità delle nostre difficoltà emotive. Tutti coloro che vivono sul pianeta Terra hanno avuto almeno un trauma durante la crescita. Per i più fortunati, questi eventi traumatici si limitano a eventi rari e di lieve entità, come un'infermiera che ritarda, per qualche minuto, di darti l'acqua di cui avevi bisogno da bambino. Per alcune persone,

gli eventi traumatici della propria infanzia sono stati orribili, come il genocidio, lo stupro o la guerra. La maggior parte di noi si trova in un qualche punto tra questi due estremi. Nel corso degli anni accumuliamo inevitabilmente un bagaglio di ricordi traumatici, che viene poi rafforzato da esperienze negative in adolescenza e in giovane età. Arrivati in piena età adulta, abbiamo così acquisito molti comportamenti e strategie di "gestione" (ovvero volti a fronteggiare gli eventi per tollerare lo stress ed il conflitto), Questi ultimi hanno modellato la nostra crescita emotiva e potrebbero farci credere di essere destinati a rimanere in quegli stati per il resto della vita.

Storicamente si rileva come sia molto difficile plasmare la nostra esperienza emotiva. Una persona potrebbe trascorrere anni in contemplazione o meditazione, coltivando la pace interiore. Ma quello stato è disturbato facilmente dagli eventi della quotidianità: queste tecniche possono richiedere anche molti anni per essere apprese e perfezionate e stabilizzarsi nel tempo.

Clinical EFT è un modo completamente nuovo di lasciare andare quei forti vissuti emotivi che permeano alcuni ricordi. Già dai primi minuti dopo averlo provato, è probabile che l'intensità dei ricordi traumatici diminuisca rapidamente. Esistono molti studi scientifici su Clinical EFT per la depressione, l'ansia e altri problemi psicologici. Tutti mostrano che le persone che usano Clinical EFT si riprendono molto rapidamente, spesso in poche sessioni.

Il contesto in cui l'efficacia di Clinical EFT si è dimo-

strata in maniera più evidente è il trattamento del disturbo post-traumatico da stress o PTSD. Migliaia di soldati di ritorno dai campi di battaglia in Iraq e Afghanistan con PTSD sono stati curati con Clinical EFT. Gli studi hanno mostrato che i loro sintomi diminuiscono rapidamente, mentre l'intensità di quelle memorie traumatiche legate all'esperienza dello scontro e del combattimento diminuisce.

Clinical EFT non solo può migliorare i problemi psicologici, ma può anche migliorare i sintomi fisici. Come è possibile?

Esiste una forte associazione tra stress emotivo e sintomi fisici collegati alla malattia. È stato eseguito uno studio su 17.421 adulti all'interno di una catena ospedaliera, la Kaiser Permanente, e il CDC (Centers for Disease Control - Centro Controllo Malattie): sono state messe in relazione le loro Esperienze Infantili Avverse (EIA) e lo stato fisico della malattia (dall'inglese ACE Adverse Childhood Experiences. Tra gli ACE ricadevano eventi come il divorzio dei genitori, un genitore incarcerato o un genitore con una dipendenza. Lo studio ha scoperto che coloro che avevano la più alta quantità di traumi emotivi da bambini avevano tassi più elevati di malattie da adulti. Queste malattie includevano il cancro, malattie cardiache, ipertensione, obesità e diabete. Gli autori dello studio hanno paragonato l'istituzione medica ai vigili del fuoco che dirigono tutta la loro acqua sul fumo (malattia fisica), ignorando le fiamme sottostanti (trauma emotivo irrisolto).

Questo ha permesso di sostenere che la malattia fisica

ha anche origini psicologiche. Ciò significa che una vita passata a portare il peso del trauma mette a dura prova il nostro corpo. Quando le persone usano Clinical EFT per problemi fisici, rilasciano i ricordi emotivi associati al sintomo. Una volta che quei ricordi non hanno più la stessa carica emotiva, in termini di intensità, la risposta allo stress si riduce e il corpo ha la possibilità di guarire.

Clinical EFT è stato utilizzato anche per migliorare le prestazioni sportive, scolastiche e lavorativo-aziendali. Una volta che vengono rimosse tutte quelle interferenze che rubano attenzione all'individuo, le sue capacità possono supportare con maggiore energia il compito da svolgere. Ecco perché troverai così tante storie di atleti e studiosi che ottengono prestazioni migliori dopo Clinical EFT. Ci sono anche libri specifici su questi argomenti, come "EFT per le prestazioni sportive", "EFT per il mal di schiena", "EFT per il disturbo PTSD", "EFT per la perdita di peso", "EFT per il temperamento altamente sensibile" e molti altri ancora.

Clinical EFT è facile da imparare e semplice da applicare, almeno nelle sue forme più elementari. È così semplice che l'intero set di istruzioni si riassume in una singola pagina che troverai sul retro di questo libro.

Per prima cosa si deve misurare semplicemente l'intensità dell'emozione associata a una memoria traumatica, o a una situazione emotivamente difficile, quindi introdurre quella memoria a una dichiarazione di auto-accettazione. Questa combinazione utilizza due tecniche psicologiche

chiamate: 1) “esposizione” (ricordare il trauma) e 2) “ristrutturazione cognitiva” (incoraggiando processi di accettazione). A questo punto fai Tapping ovvero picchietti con la punta di una o due dita una serie di punti (utilizzati anche per la digitopressione) su viso e corpo. Tapping sembra inviare un segnale calmante al cervello, in particolare alle aree deputate alla memoria e all’elaborazione emotiva e somatica di tali memorie, “comunicandogli” segnali di sicurezza. Mentre prima la memoria poteva indurre il corpo a una risposta da stress condizionata, in questo modo si può attivare in alcune aree del cervello un nuovo stimolo, condizionato da una nuova associazione. Il segnale di sicurezza inviato dalla punta delle dita al cervello indica al meccanismo di reazione da stress di disimpegnarsi. Quindi l’associazione emozione-evento viene ridotta e modulata. Quindi, più tardi, quando pensi a quel determinato ricordo, è possibile che l’intensità emotiva correlata si sia abbassata, anche in modo molto significativo.

Puoi quindi rivalutare quanto intensamente reagisci quando pensi al ricordo. Se ti senti ancora disturbato, pratica un altro giro di Tapping. Le persone di solito trovano che lo stress si scioglie come un gelato al sole. Per scoprirlo, provalo tu stesso.

Clinical EFT si basa su principi sviluppati da diversi psicologi illustri del secolo scorso. Lo scienziato russo Pavlov ha dimostrato per la prima volta come si possano condizionare le risposte-reazioni di un cane; in seguito il famoso psicologo americano B.F. Skinner ha approfondito il concetto di condizionamento tramite elementi discreti, o specifici, che nella

teoria di Clinical EFT vengono chiamati “Aspetti”.

Subito dopo la Seconda Guerra Mondiale, un influente psichiatra sudafricano, Joseph Wolpe, sviluppò uno strumento chiamato “Scala dello Stress” detta SUD che viene utilizzato da Clinical EFT. Lo psicologo Aaron T. Beck scoprì che modificare le convinzioni disfunzionali (cognizioni) poteva aiutare le persone a guarire da una varietà di problemi psicologici. E la terapia dell’esposizione (in Clinical EFT, ricordando il problema) è stata dimostrata come efficace in molti studi.

L’altro bacino culturale dal quale attinge Clinical EFT è la medicina orientale, quella che usa i punti di agopuntura. L’agopuntura ha mostrato una buona efficacia sia per il disturbo post traumatico da stress che per i problemi psicologici, oltre a quelli fisici. Gli studi hanno mostrato che la pressione sui punti di agopuntura può essere efficace quanto l’inserimento di aghi, e gli scienziati hanno anche mostrato che la pressione sui punti di agopuntura possono essere più efficaci dell’inserimento di aghi negli stessi. Quindi Clinical EFT è chiamato anche “agopuntura senza aghi”.

Le due correnti, quella occidentale e quella orientale, furono riunite negli anni ‘70 quando lo psicologo americano Roger Callahan scoprì che i suoi pazienti potevano essere curati dalle fobie in una sola sessione. Ad oggi, le fobie sono una delle condizioni più semplici da trattare per Clinical EFT. Il sistema di Callahan fu semplificato da un professore di Stanford, Gary Craig, e divenne molto popolare. Clinical EFT è stato validato come approccio medico basato sull’evidenza da molti studi, inclusi gli studi

controllati randomizzati su una varietà di disturbi, tra cui il PTSD, il dolore, la depressione, l'ansia e i bisogni. Clinical EFT fa parte di un gruppo di terapie appartenenti alla psicologia energetica, perché si ritiene che Tapping vada a influenzare i campi di energia elettromagnetica del corpo.

Qui di seguito un paio di storie tratte dal sito web EFTuniverse.com, per darti un'idea di come viene utilizzato Clinical EFT.

La prima è la testimonianza del Dr. El March. "Operavo nel campo della medicina orto molecolare già da molti anni, quando Ed è venuto da me per un mal di schiena, abbiamo provato diverse pratiche per rimetterlo in sesto, dal momento che erano più di tre mesi che non era in grado di andare a lavorare né di muoversi senza dolore. All'inizio l'ho mandato dai chiropratici, gli ho fatto fare esercizi e gli ho somministrato una terapia vitaminica importante. Il tutto con il risultato di rivederlo in studio, all'inizio ogni pochi mesi e successivamente ogni pochi anni. Quest'anno Ed è tornato con lo stesso dolore fastidioso e mi ha raccontato che per circa 3 anni è andata più o meno bene avvertendolo solo ogni tanto e con un'intensità sopportabile ma adesso il dolore è intenso ed è completamente rigido. Mi ha chiesto degli altri esercizi e dei consigli per alleviare la situazione.

Questa volta ho deciso di provare il metodo Clinical EFT su di lui e con il suo permesso abbiamo iniziato.

Sapevo che soffriva di questo disturbo da più di dieci anni. Per prima cosa ho fatto 3 giri di Tapping con lui foca-

lizzandoci sul dolore, che è passato da 10 a 5 per poi alzarsi di nuovo a 10. Poi abbiamo iniziato a parlare e ho scoperto che è stato licenziato un paio di anni fa e che attualmente è diventato un imprenditore; così non può permettersi di prendersi del tempo libero per sé.

Quindi abbiamo fatto Tapping su questo "anche se questo dolore è l'unico modo in cui posso riposare e passare un po' di tempo a casa senza sentirmi in colpa per non essere impegnato a guadagnare..."

Abbiamo fatto Tapping anche su "anche se non credo che questo sistema farà qualcosa per me..."

Durante queste sessioni di Tapping il dolore è sceso a 8 e non importa quanti altri giri abbiamo fatto. Piano piano è migliorato, oscillando tra il 5 e l'8. Poi ho chiesto a Ed di esprimere le sue emozioni per quel dolore e lui ha risposto: "rabbia". Ho chiesto ulteriori spiegazioni ed Ed mi ha raccontato la storia di come ha iniziato a manifestarsi il mal di schiena.

"Lavoravo in un istituto finanziario come analista senior presso il centro di calcolo. Il giorno in cui iniziò, stavo monitorando i progressi di uno dei lavori che avevo affidato a uno dei miei collaboratori e nel contempo avevano consegnato alcuni computer nel nostro laboratorio. Mentre stavo cercando qualcuno per installare i computer, il mio agente Dan entrò e mi chiese di spostare i computer in una zona diversa dal laboratorio fino a quando non li avrebbero installati. La sua richiesta mi sembrò irrispettosa e ingiusti-

ficata visto il mio grado in ufficio e la mia anzianità.

Questa richiesta era completamente fuori linea e non faceva parte del mio mansionario: mi sono sentito sminuito di fronte ai miei collaboratori. Mentre sollevavo una delle scatole, all'improvviso il muscolo della mia schiena emise un rumore sinistro e sentii all'improvviso un calore che mi scorreva nella parte bassa della schiena. Non potevo più muovermi. Mandato a casa per un'invalidità temporanea di circa tre mesi sono venuto nel tuo studio un mese prima di rientrare al lavoro e sono guarito".

Grazie a questa spiegazione ho deciso di fare Tapping sui sentimenti che Ed provava nel 1994 quando il suo manager gli disse quella cosa "Anche se il mio manager era irrispettoso nei miei confronti e mi ha sminuito di fronte ai miei collaboratori e anche se non credo che avesse il diritto di chiedermi di fare quello che invece ha preteso da me, accetto completamente e amorevolmente me stesso, amo e rispetto me stesso, perdono me stesso e perdono Dan".

Una volta terminato di fare Tapping, il dolore è sceso da un valore di intensità 8 a 3. Ma Ed continuava a chiamare Dan un "deficiente", cosi ho fatto un altro giro di Tapping "Anche se Dan si è comportato come un asino ed era completamente fuori linea nel chiedermi di spostare quei computer, accetto completamente e amorevolmente me stesso. Amo e perdono me stesso e perdono Dan".

Due giri di Tapping su questo e il dolore di Ed era completamente sparito. Era stupito ma non riusciva a credere che sarebbe durato. È andato a casa e il giorno dopo ho

fatto ancora una sessione di Tapping con lui, e poi la settimana successiva e ancora un paio di mesi dopo, sempre nessun dolore. Ho capito che questo metodo ha aggiunto dei vantaggi alle mie prassi ordinarie e successivamente l'ho testato su di me e sui miei familiari per una varietà di disturbi che necessitavano di cure veloci: dal dolore alla spalla al mal di testa, alla nausea e cosi via. Questo metodo è assolutamente prezioso".

***

La seconda storia riguarda la depressione, e la testimonianza proviene dalla Clinical EFT practitioner Cacina Spaeth.

Recentemente ho avuto un nuovo cliente (lo chiamerò "Michael"). Michael è uno scienziato, uno scettico totale. Non crede in niente: non crede al lavoro energetico, non al concetto di senso della vita, figuriamoci se possa credere allo spirito o a qualcosa del genere. È venuto solo a incontrarmi perché 1) la sua bravissima fidanzata aveva provato questa "cosa di Tapping" e con sua sorpresa era effettivamente migliorata nei propri disturbi, e 2) perché era abbastanza disperato a tal punto da essere disposto a provare anche cose strane come Clinical EFT.

La sua grave depressione non migliorava con i metodi tradizionali. Al contrario: nonostante le medicine sempre più potenti che il suo psichiatra continuava a prescrivergli, Michael aveva sempre maggiori difficoltà ad andare al lavoro e si sentiva intrappolato in una spirale verso il basso.

Giusto per correttezza, chiarisco, che non sono un dottore o qualcosa del genere. Uso semplicemente Clinical EFT nella mia pratica di coaching, insegnando alle persone come usare Clinical EFT in modo efficace per loro stessi. Michael ne era consapevole e continuava a prendere sia i suoi antidepressivi sia i sonniferi come prescritti dal suo psichiatra. Per certi versi, ha semplicemente aggiunto le nostre sessioni di Clinical EFT alla vita che stava conducendo in quel momento.

Dal momento che era una sfida per Michael sedersi con me e provare "tutta questa cosa di energia", ho scelto una formula mite e al tempo stesso creativa per i nostri primi giri di Clinical EFT. Michael iniziava a rilassarsi in modo significativo. E già dopo le nostre prime due sessioni si è congedato dicendo: "Questa non è terapia. Questo è divertente!" Alcune settimane dopo, Michael sprizzava gioia da tutti i pori.

Recentemente l'ho rivisto. Era seriamente arrabbiato per la sua vita sentimentale. Nella vita privata aveva sempre rapporti saltuari, e sentiva che qualcosa non funzionava. E nella sua "arrabbiatura" stava buttando fuori tutta la sua frustrazione e tristezza per questa condizione. Michael non era un single per scelta. Dopo qualche tempo gli ho espresso l'idea che tendiamo ad attirare una realtà che risponde al modo in cui noi risuoniamo. E se siamo carichi delle ferite e degli "incantesimi" del passato, non c'è da meravigliarsi se attiriamo sempre lo stesso modello di donna o addirittura non attiriamo nessuna partner nuova.

Successivamente ho fatto Tapping con lui su "potenziale e probabilità". Nonostante ciò che le statistiche dicono, là fuori deve esserci una donna con cui non solo gli piacerebbe stare, ma che riesca a provare gli stessi sentimenti per lui. Una donna che non si è ancora palesata: è molto probabile che sia in giro da tempo!

Solo due giorni dopo aver fatto Tapping sul nostro "potenziale", una donna attraente gli si avvicinò al lavoro, dal nulla! Dapprima si sono inviati qualche e-mail, poi hanno parlato, sono usciti insieme e hanno scoperto di condividere persino l'amore per la musica. Nessun compromesso in vista. Quando Michael è arrivato alla sua ultima sessione, ha detto con il suo sorriso più brillante "Sono delirantemente felice. Mi sto ancora dando dei pizzicotti per capire se è un sogno o se è la realtà. Lo sai perché? Perché anche qualora la relazione non andasse avanti, anche se non funzionasse in maniera duratura con lei, sarebbe comunque una vittoria per me. Perché per quello che è successo la scorsa settimana ne è già valsa la pena!". E diventando un po' più serio ha aggiunto "Sai... io non credevo in cose come questa. Ma ora... ciò che mi è accaduto è troppo grande. Questa non può essere una coincidenza... Mi sembra strano dirlo, ma potrei iniziare a crederci davvero".

"Convertire" uno scienziato semplicemente perché ciò che facciamo funziona. Lo adoro!"

***

Questo scienziato è stato seguito da Cacina Spaeth quattro mesi dopo. È stato in grado di ridurre i suoi farmaci per la depressione e infine a eliminarli del tutto.

Molti studi scientifici che misurano gli effetti di Clinical EFT sono stati pubblicati in riviste professionali peer review. Ci sono anche diverse pubblicazioni accademiche che descrivono i meccanismi d'azione di Clinical EFT: come vanno ad agire sul cervello, sul sistema nervoso, sui geni dello stress, sui neurotrasmettitori come la serotonina e la dopamina e sugli ormoni dello stress come il cortisolo. Tutti questi sono descritti nel sito www.EFTuniverse.com.

Quindi Clinical EFT è supportato non solo da storie che scaldano il cuore, ma da una solida base, che in futuro è necessario che cresca, di dati scientifici, con prove medico-scientifiche.

Il sito Web EFTuniverse.com contiene l'archivio di tutti i casi, articoli e tutorial scritti da migliaia di membri della comunità Clinical EFT in tutto il mondo. Il mini-manuale di Clinical EFT, è una breve introduzione a Clinical EFT e ti dà un certo numero di informazioni per provare Clinical EFT su e per te stesso. Ti invito a passare successivamente al Manuale completo di Clinical EFT (Dawson Church, 2013) e ai libri più approfonditi su Clinical EFT. Troverai migliaia di case history sul sito web EFTuniverse.com. Tutti i documenti sono disponibili per la consultazione. Potrai trovare in questo sito web anche l'elenco dei professionisti di Clinical EFT con la formazione, la certificazione, le

opportunità di volontariato e molte altre informazioni utili.

Quindi leggi il prossimo capitolo, poi usa il foglio riassuntivo alla fine del libro per provare Clinical EFT da solo. È probabile che vivrai velocemente un'esperienza positiva.

Dai a te stesso il dono della libertà emotiva e nota quanto velocemente la tua mente e il tuo corpo possono essere in grado di rispondere positivamente al cambiamento.

Come fare Clinical EFT: il giro di Tapping Base

Negli ultimi dieci anni, l'Emotional Freedom Techniques è stata al centro di un grande numero di ricerche. Da queste ricerche sono derivati più di venti studi clinici, pubblicati, nei quali è stato mostrato che Clinical EFT riduce una vasta gamma di sintomi. Tra questi: il dolore cronico, le problematiche della pelle, la fibromialgia, la depressione, i disturbi d'ansia e il disturbo post traumatico da stress (PTSD). La maggior parte di questi studi ha utilizzato le tecniche standard di Clinical EFT presenti nel Manuale di Clinical EFT. In questo capitolo, il mio obiettivo è mostrarti come ottenere dei benefici attraverso lo strumento di Clinical EFT per migliorare i problemi fisici o psicologici che ti trovi ad affrontare. Mi interessa e in una certa misura mi appassiona l'alleviare le sofferenze umane. Quando studi Clinical EFT, ti rendi conto velocemente di quanta sofferenza può essere alleviata con l'aiuto di questo straordinario strumento di regolazione emotiva. Vorrei mettere tutto il potere di questa strategia nelle tue mani, in modo da poter vivere la vita più

felice, più sana e più nutriente possibile.

Se vai su YouTube o fai una ricerca in Google, troverai migliaia di siti Web e di video su Clinical EFT. Tuttavia la qualità di base delle informazioni su Clinical EFT che trovi in queste fonti varia di molto. Infatti i professionisti certificati e formati in Clinical EFT forniscono solo una piccola parte delle informazioni. Mentre la maggior parte delle informazioni che si trovano in rete sono testimonianze personali di appassionati non formalmente formati. Anche per questo è fantastico osservare che Clinical EFT funziona in qualche modo su una vasta gamma di problematiche. Per ottenere il massimo da Clinical EFT e ottenerne il pieno potenziale, tuttavia, è essenziale imparare il modo di applicare Clinical EFT che è stato spiegato nei tanti studi clinici.

Ogni anno nei seminari di Clinical EFT Universe, ci sono molte persone che ci raccontano la stessa storia "Ho visto un video su YouTube, ho fatto Tapping e ho ottenuto risultati sorprendenti le prime volte. Poi, invece, smette di funzionare". Questo succede perché Clinical EFT praticato anche in maniera non del tutto consapevole e "superficiale" è in grado di fare miracoli; per sperimentare tutte le potenzialità di Clinical EFT, tuttavia, è necessario apprendere lo schema di tecniche standard che chiamiamo Clinical EFT. Questo schema è validato e sottoposto a verifica, costantemente, da ricerche di alta qualità, e viene insegnato sistematicamente, passo dopo passo, dai migliori esperti, durante i seminari di Clinical EFT.

Perché Clinical EFT è in grado di avere una influenza

positiva su un numero così grande di disturbi, sia psicologici che fisici? La ragione della sua efficacia è che riduce lo stress e lo stress è una delle componenti più importanti di molti disturbi e problemi. Nelle ricerche Clinical EFT sul dolore, ad esempio, troviamo che con Clinical EFT il dolore diminuisce in media del 68%. Una riduzione di ben due terzi dell'intensità mi sembra molto importante. Ora chiediti, se Clinical EFT è in grado di produrre un calo di due terzi del dolore, perché non può produrre una diminuzione del 100% del dolore stesso? Ho riflettuto anch'io su questa domanda e ho chiesto a molti terapeuti e medici cosa ne pensassero e che mi esponessero le loro teorie sul perché potesse essere così.

La motivazione che è sembrata più plausibile è che i due terzi del dolore ridotti di Clinical EFT sono dovuti in gran parte a cause emotive, mentre il restante terzo del dolore deriva da cause fisico-biologiche. Un uomo che chiamerò John (nome di fantasia) si è offerto come volontario in una mia serata introduttiva al metodo Clinical EFT. Arrivato con le stampelle ci disse che aveva una gamba rotta a causa di un incidente d'auto. Su una scala da 0 a 10, con 0 come nessun dolore e 10 come massimo dolore, in quel momento valutò il suo dolore come un 8. L'incidente si era verificato due settimane prima. Il mio cervello logico scientifico non pensava che Clinical EFT avrebbe funzionato per John, perché il suo dolore era puramente fisico, dovuto alla frattura. Ho deciso di fare comunque Tapping con lui, e alla fine della nostra sessione, che è durata meno di 15 minuti, il suo dolore era sceso a 2. Non avevo fatto Tapping sul dolore reale di John, ma piuttosto su tutte le componenti

emotive dell'incidente automobilistico da lui vissuto come traumatico.

C'erano molte di questi "Aspetti" nel Clinical EFT. Sua moglie lo aveva esortato a partecipare a un evento da raggiungere con l'auto, ma John non voleva andarci. Provava del risentimento nei confronti di sua moglie per quello che gli aveva chiesto. Questo è uno degli aspetti emozionali. Mentre guidava era arrabbiato con l'autista dell'altra macchina. Questo è un altro aspetto emozionale. Era arrabbiato con sé stesso per aver rinunciato ai propri impegni personali guidando verso un evento al quale non voleva partecipare. Anche questo è un aspetto emozionale. Era sconvolto dal fatto che adesso, da adulto, si trovava a rivivere di nuovo l'abbandono di sua madre che aveva vissuto durante l'infanzia. Ecco un altro aspetto emotivo. Era ancora ferito da un incidente accaduto quando aveva cinque anni, quando sua madre avrebbe dovuto prenderlo alla festa di compleanno di un amico e invece se ne era dimenticata, divertendosi con degli amici a bere. Questo è un altro aspetto emozionale.

Riesci a vedere qui lo schema? Stiamo lavorando su una serie di problemi emotivi, intrecciati con il dolore. Il dolore fisico è ricoperto da una matrice di problemi emotivi, come trascuratezza di sé, abbandono, rabbia e frustrazione, che fanno parte dell'intero tessuto della vita di John. La storia ha un lieto fine. Dopo essere intervenuto su ciascuna di queste componenti emotive del dolore di John, il dolore della gamba fratturata è sceso a un 2. Quella valutazione del dolore ha rivelato l'entità della componente fisica del

problema di John. Era un 2. Gli altri 6 punti erano di natura emotiva.

Lo stesso vale per coloro che hanno paura di parlare in pubblico, che hanno la fobia dei ragni, coloro che soffrono di un disturbo fisico, coloro che si sentono intrappolati nel proprio lavoro, che non sono soddisfatti del proprio partner, che sono in conflitto con tutti quelli che li circondano. Tutti questi problemi hanno una componente importante emotiva legata a questioni irrisolte o non elaborate del passato.

Quando neutralizzi l'intensità dei problemi emotivi sottostanti con Clinical EFT, ciò che rimane è il problema reale e fattuale del momento presente, che è spesso molto più tollerabile di quanto immagini. Attualmente il numero delle mie conferenze è nettamente inferiore a quello di anni fa, per il fatto che la mia professione mi occupa di più in altri impegni; anni fa ero solito organizzare numerose conferenze psicologiche rivolte ai medici per parlare di ricerca e dell'insegnamento di Clinical EFT. In quegli anni, davanti a migliaia di professionisti medici, uno dei miei detti preferiti era "Non medicalizzare i problemi emotivi. E non emozionalizzare i problemi di natura medica". Quando lo dicevo in una sala piena di medici, era l'occasione per iniziare a immaginare un modo diverso di approcciarsi alla salute dei pazienti: la professione medica nel suo insieme dovrebbe essere molto consapevole della componente emotiva della malattia.

Se hai un vero problema medico, hai bisogno di buone cure mediche. Nessun se e nessun ma. Se hai un problema

emotivo, Clinical EFT può essere una buona idea da sperimentare. La maggior parte dei problemi è una miscela di entrambi. Ecco perché ti esorto a lavorare sulla componente emotiva attraverso Clinical EFT e con altri metodi psicologici sicuri e non invasivi e nel contempo a cercare la migliore assistenza medica possibile per la componente fisica del tuo problema. Quando ne parlerai con il tuo medico, dovrebbe supportarti a portare avanti la cura di entrambi gli aspetti. Questo perché quando ti senti meglio emotivamente, si verificano anche una serie di cambiamenti positivi nel tuo sistema energetico (e dunque fisico e neurochimico). Quando ti senti peggio, il tuo sistema energetico va di pari passo al tuo stato emotivo.

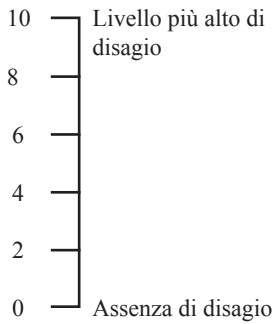
Diversi ricercatori hanno sottoposto le persone a elettro-encefalogramma (EEG) e hanno osservato gli EEG prima e dopo Clinical EFT analizzando l'attività elettrica del cervello. Questi studi mostrano che quando ai soggetti viene chiesto di ricordare un evento per loro traumatico, i modelli di attività delle onde cerebrali cambiano. Le frequenze delle onde cerebrali associate allo stress e all'attivazione della risposta di lotta o fuga sono più frequenti. Dopo un trattamento efficace di Clinical EFT, le onde cerebrali mostrate nelle letture EEG sono quelle che caratterizzano uno stato di rilassamento. Altre ricerche hanno mostrato risultati simili analizzando l'agopuntura. La teoria alla base dell'agopuntura è che l'energia del nostro corpo scorre in dodici canali chiamati Meridiani. Quando quell'energia è bloccata, si verifica un disagio fisico o psicologico. Si ritiene che l'uso di aghi per agopuntura, o la digitopressione con la punta delle dita, possa sciogliere

quei blocchi di energia. Con Clinical EFT picchietti con la punta delle dita proprio i punti finali di quei meridiani presenti a livello sub-epidermico. Ecco perché a volte viene chiamato anche "agopuntura emotiva".

Quando la tua energia è bilanciata e fluente senti un miglioramento e uno stato di benessere, che è osservabile sia nell'andamento delle onde cerebrali con l'EEG sia con la valutazione dell'energia dei meridiani descritta in agopuntura. Questo è un altro motivo per cui Clinical EFT funziona bene e per diverse tipologie di problemi. Clinical EFT ha le sue radici in solide basi scientifiche e questo capitolo è dedicato a mostrarti come praticare Clinical EFT per te stesso, da solo. Ti introdurrà ai concetti di base che sostengono una applicazione adeguata di Clinical EFT e ti allontanerà dai rischi più comuni che impediscono alle persone di ottenere sostanziali progressi con Clinical EFT. Le tecniche di base di Clinical EFT sono facili da utilizzare e veloci da imparare. Chiamiamo questo insieme di procedure la "Basic Recipe o Giro di Tapping Base" di Clinical EFT. La seconda metà di questo capitolo ti mostrerà come applicare la "Basic Recipe o Giro di Tapping Base" per ottenere il massimo degli effetti possibili in autonomia, introducendoti a tutti i concetti chiave di Clinical EFT.

Monitoraggio dei Risultati (Testing)

Clinical EFT non spera solo di essere efficace. Testiamo costantemente i nostri risultati, per determinare se la via che stiamo seguendo ci sta davvero facendo sentire meglio.



SUD Scala di Stress (misurazione dell'intensità)

La scala di base che usiamo per i test è stata sviluppata da un psichiatra famoso negli anni '50 chiamato Joseph Wolpe e misura il nostro grado di disagio su una scala da 0 a 10. Zero indica nessun disagio e 10 è il massimo disagio possibile. Questa scala funziona ugualmente bene sia per i problemi psicologici, come l'ansia, sia per i problemi fisici, come il dolore. Il Dottor Wolpe ha definito questa classificazione SUD (Subjective Units of Distress) o Scala Soggettiva di Unità di Disagio, per misurare l'intensità soggettiva di risposta a uno stimolo stressante. A volte viene anche chiamata Unità Soggettiva di Disagio (USD).

Sintonizzati sul problema di cui ti vuoi occupare e scegli un numero della scala SUD. È fondamentale valutare il tuo livello SUD come è adesso. Non pensare cosa potrebbe essere stato nel momento in cui si è verificato l'evento traumatico. Se non riesci a identificare rapidamente un numero, prova solo a immaginartelo e parti da lì.

Ti consiglio di scrivere il tuo valore iniziale. Vale la

pena anche annotare da dove provengono le informazioni utilizzate per la scelta, dove nel tuo corpo. Se stai lavorando su un dolore fisico come un mal di testa, dove nella tua testa identifichi il dolore? Se stai lavorando a un evento emotivo traumatico, come per esempio un incidente d'auto, dove localizzi il punto del tuo disagio emotivo nel corpo? Lo senti nella pancia, nel cuore, nella fronte? Annota la posizione su cui si basa il tuo SUD.

Una variazione della scala numerica è una scala visiva. Ad esempio, se stai lavorando con un bambino che non ha ancora imparato a contare, puoi chiedere al bambino di allargare le mani per indicare quanto grande sia il problema. "Braccia Spalancate" significano grande problema, le "Mani Vicine" significano piccolo problema.

Qualunque sia il modo in cui trovi il valore sulla scala SUD, ogni giro di Tapping Clinical EFT di solito inizia con la valutazione delle dimensioni del problema. Questo ci consente di determinare se il nostro approccio funziona o meno. Dopo aver testato e annotato il nostro livello SUD e il punto del corpo, passiamo al "Giro di Tapping Base" Clinical EFT. Si chiama così per indicare che Clinical EFT è costituito da determinati ingredienti e, se si desidera avere successo, è necessario includerli, proprio come è necessario includere tutti gli ingredienti in una ricetta affinché il proprio prodotto finale sia gustoso.

Molti anni fa ho pubblicato un libro scritto da Wally Amos. Wally è meglio conosciuto come "il famoso Amos" per il suo marchio di biscotti al cioccolato. Un giorno chie-

si a Wally "Dove hai preso la tua ricetta?". Pensavo che mi avrebbe raccontato come aveva sperimentato centinaia di varianti per trovare la migliore combinazione possibile di ingredienti. Immaginavo Wally come Thomas Edison nel suo laboratorio, che combinava ossessivamente pizzichi di questo e pezzettini di quello, anno dopo anno, per perfezionare il sapore dei suoi biscotti, così come Edison aveva tentato migliaia di combinazioni prima di scoprire la lampadina a incandescenza.

La risposta spontanea di Wally è stata "Ho usato la ricetta che ho letto sul retro di una confezione di biscotti alle gocce di cioccolato Toll House". Toll House è uno dei marchi più popolari, che vende milioni di confezioni ogni anno e la ricetta dei suoi biscotti è disponibile per tutti. Rimasi stupito e ridevo di quanto la realtà fosse lontana dalla mia fantasiosa idea di Wally nei panni di Edison. Eppure il messaggio è semplice: non reinventare la ruota. Se funziona, funziona. I biscotti Toll House sono così popolari perché la loro ricetta funziona. Clinical EFT produce risultati così interessanti perché la Basic Recipe o Giro di Tapping Base funziona. Mentre un maestro chef potrebbe essere abbastanza esperto da produrre variazioni squisite, un principiante può cucinare piatti gustosi e ottenere costantemente ottimi risultati, semplicemente seguendo la ricetta di base. Questo capitolo è progettato per fornire quel livello di conoscenza semplice ma affidabile.

Il "Giro di Tapping Base" di Clinical EFT omette una procedura che faceva parte delle prime forme di EFT, chiamata "The 9 Gamut Procedure". Sebbene questa tec-

nica abbia un grande valore in determinate situazioni, non è sempre necessaria, quindi non la inseriamo in questo testo introduttivo.

Frase di Setup (The Setup Statement)

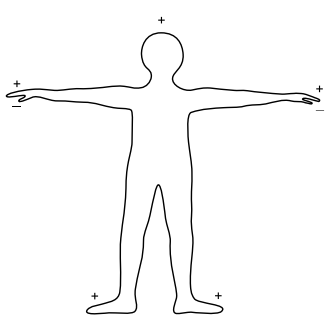
La frase di setup "imposta" il problema sul quale si vuole lavorare. Pensa al gioco del domino per creare una catena di pezzi in fila: prima di iniziare il gioco, imposti le tue tessere. Lo scopo del gioco è quello di abbatterle, proprio come Clinical EFT si aspetta di abbattere il tuo livello SUD: per iniziare, è necessario impostare i pezzi del problema.

La struttura della frase di setup si ispira alle teorie di due scuole psicologiche: la terapia cognitiva e la terapia dell'esposizione. La terapia cognitiva prende in considerazione il regno esteso delle cognizioni: i tuoi pensieri, le tue credenze, i tuoi modi di relazionarti con gli altri e tutti quegli schemi mentali attraverso i quali percepisci il mondo, oltre alle esperienze che vivi. La terapia dell'esposizione invece è un ramo della psicoterapia che ti espone vividamente a quelle esperienze che ti provocano emozioni negative. Invece di evitare quelle situazioni, vieni accompagnato nell'affrontarle, con l'obiettivo di interrompere la tua risposta di paura che è condizionata da quell'evento.

Non approfondiremo ora queste due forme di terapia, ma in seguito vedrai come la frase di setup di Clinical EFT attinge da approcci cognitivi e di desensibilizzazione per formare una potente combinazione insieme alla digitopressione o Tapping.

Equilibrazione Psicologica (Psychological Reversal o PR)

Il termine "Equilibrazione Psicologica" è mutuato dalle terapie energetiche. Si riferisce ai blocchi o cambi del flusso dell'energia come origine dei sintomi. Se inserisci le batterie al contrario in una torcia, con l'estremità positiva dove dovrebbe essere il negativo, la torcia non farà luce. Anche il corpo umano ha una polarità (vedi illustrazione). Secondo la medicina energetica, l'inversione della normale polarità bloccherà il flusso di energia attraverso il corpo. In agopuntura, l'obiettivo del trattamento è rimuovere gli ostacoli e consentire il libero flusso di energia attraverso i dodici meridiani. L'Equilibrazione Psicologica esiste quando una persona afferma di voler raggiungere un obiettivo specifico, ma le sue azioni e la sua motivazione principale, così come i suoi risultati, appaiono in opposizione al raggiungimento del suo obiettivo dichiarato. Se si verifica, l'Equilibrazione Psicologica potrebbe impedire il processo di guarigione.



La polarità elettromagnetica del corpo umano
(adattamento da ACEP Certification Program Manual, 2006)

Il modo in cui l'Equilibrazione Psicologica si manifesta nel Clinical EFT e in altre terapie energetiche è come un momento di peggioramento durante il processo di risoluzione del problema. È particolarmente diffusa nelle malattie croniche, nelle dipendenze e nelle condizioni che resistono al miglioramento. Se incontri una persona che cerca disperatamente di riprendersi, ma che non ha avuto successo con diverse terapie, è probabile che tu abbia a che fare con un caso di ri-equilibrazione. Uno dei primi passi della Giro di Tapping Base di Clinical EFT è correggere questo stato. Ci vogliono solo pochi secondi, quindi includiamo questo passaggio nella Giro di Tapping per tutti, indipendentemente dal fatto che sia presente o meno.

Lo schema Clinical EFT include l'affermazione di quegli elementi tratti da terapie cognitive ed espositive, correggendo allo stesso tempo l'Equilibrazione Psicologica.

Affermazione - (II parte della frase di setup)

La parte relativa all'esposizione nella frase di setup comporta la memorizzazione del problema. Esponi ripetutamente la tua mente al ricordo della problematica che hai scelto come target. Questo è l'opposto di ciò che facciamo normalmente; di solito vogliamo che le emozioni dolorose legate a problemi e esperienza traumatiche svaniscano, utilizzando meccanismi come la dissociazione o l'evitamento in modo da non avere a che fare con i ricordi spiacevoli. Man mano che acquisisci confidenza con Clinical EFT, ti accorgerai di poter lasciare andare (rilasciare o neutralizzare) la paura. Scoprirai, inoltre, che non devi temere i vecchi ricordi traumatici perché hai a disposizione uno strumento

che ti consente di ridurre la loro intensità emotiva in pochi minuti o addirittura in pochi secondi. Il solito schema di fuga da un problema viene sovvertito: ti sentirai più confidente di andargli incontro e affrontarlo (senza forzare troppo), sapendo che presto starai meglio.

La frase di setup di Clinical EFT è questa "Anche se ho (nome del problema), mi accetto profondamente e completamente".

Nella metà della frase di setup si nomina il problema che si vuole affrontare. Alcuni esempi sono:

"Anche se ho avuto quel terribile incidente d'auto, mi accetto profondamente e completamente";
"Anche se ho questo mal di testa, mi accetto profondamente e completamente";
"Anche se ho le vertigini, mi accetto profondamente e completamente";
"Anche se ho questo dolore alle ginocchia, mi accetto profondamente e completamente";
"Anche se ho lasciato morire il mio amico tra le mie braccia in lraq, mi accetto profondamente e completamente";
"Anche se ho questa grande voglia di bere del whisky, mi accetto profondamente e completamente";
"Anche se ho questa paura dei ragni, mi accetto profondamente e completamente";
"Anche se ho questa voglia di mangiare un altro biscotto, io mi accetto completamente e profonda-

mente".

L'elenco delle varianti è infinito. È possibile utilizzare questa frase di setup per tutto ciò che ti crea disturbo. Mentre la parte dell'esposizione è rappresentata dalla prima metà della frase di setup, prima della virgola, il lavoro cognitivo è svolto dalla seconda metà della formulazione, la parte che si occupa dell'auto-accettazione. Tapping non cerca di indurti a pensare in modo positivo. Non ti dice che le cose sicuramente andranno meglio o che migliorerai. Esprimi semplicemente l'intenzione di accettarti così come sei. Accetti la realtà. La terapeuta della Gestalt Byron Katie ha scritto un libro intitolato "Loving What Is", ed è esattamente ciò che Clinical EFT ti consiglia di fare.

La Preghiera della Serenità usa la stessa formula di accettazione, con le parole "Dio mi conceda la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare le cose che posso cambiare e la saggezza per conoscerne la differenza". Con Tapping non provi a pensare in modo positivo. Non provi a cambiare il tuo atteggiamento o le circostanze; semplicemente affermi di accettarli. Questa cornice cognitiva di accettazione di ciò che è apre la strada per cambiare in modo profondo. Nella nostra cultura attuale facciamo fatica a partire da questo piccolo ma fondamentale passaggio, perché siamo bombardati dal pensiero positivo a tutti i costi; esso in realtà in molti casi ostacola la guarigione, mentre l'accettazione ci fornisce un punto di partenza basato sulla realtà congruente con la nostra esperienza. Un grande terapeuta del XX secolo, Carl Rogers, ha teorizzato la terapia centrata sul cliente, affermando che il

paradosso della trasformazione è che il cambiamento inizia accettando le condizioni esattamente come sono.

Ti consiglio di utilizzare all'inizio la frase di setup esattamente come ti viene proposta; ma man mano che acquisisci sicurezza, potrai sperimentare diverse varianti. L'unico requisito è quello di includere sempre sia una dichiarazione di auto-accettazione sia l'esposizione al problema. Ad esempio, potresti invertire le due metà della formula e mettere prima l'accettazione di sé, seguita dall'esposizione.

Ecco alcuni esempi:
"Mi accetto pienamente e completamente, anche con questo miserabile mal di testa";
"Amo profondamente me stesso, anche se ho gli incubi da quel terribile incidente d'auto";
"Mi tengo in grande considerazione, anche se provo un forte dolore per il mio divorzio".

Quando esegui Clinical EFT con i bambini, non hai bisogno di elaborare la frase di setup. Puoi chiedere ai bambini di usare frasi di auto-accettazione molto semplici, come "io sono ok" oppure "io sono un bambino in gamba".

Una simile dichiarazione di affermazione potrebbe essere così:

"Anche se Johnny mi ha colpito, io sono ok";
"L'insegnante è stata troppo severa con me, ma sono ancora una bambina meravigliosa".
Rimarrai sorpreso dalla rapidità con cui i bambini spes-

so rispondono a Clinical EFT. I loro livelli SUD di solito scendono così velocemente che gli adulti hanno quasi difficoltà ad accettarne il passaggio repentino. Sebbene non abbiamo ancora fatto molte ricerche per scoprire come mai i bambini sono così ricettivi al cambiamento, la mia ipotesi è che i loro comportamenti non sono ancora stati cementati da anni di condizionamenti. I pensieri e i comportamenti ripetitivi non hanno ancora intessuto quella spessa griglia neurale nei loro cervelli che impedisce di lasciare andare rapidamente le emozioni negative.

Cosa fai se il tuo problema è l'accettazione di te? E se ritieni di essere inaccettabile? E se hai poca autostima e le parole "Accetto profondamente e completamente me stesso" ti sembrano così tanto una bugia da non riuscire a pronunciarle?

Ciò che Clinical EFT ti suggerisce di fare in questo caso è pronunciare comunque le parole, anche se non credi del tutto a quello che stai dicendo. Produrranno comunque qualche effetto, anche se all'inizio sei diffidente. Quando correggerai la polarizzazione del tuo sistema nervoso nel modo in cui ti mostrerò in questo manuale, ti ritroverai presto a passare dall'incredulità alla convinzione di essere accettabile. Puoi pronunciare la frase a voce alta o in silenzio, anche se "risuona" maggiormente quando viene detta con enfasi o ad alta voce e/o immaginata vividamente.

Vantaggio Secondario

Mentre le terapie energetiche usano il termine "ri-equi-

librazione" per indicare quei blocchi energetici alla guarigione, esiste un termine equivalente tratto dalla psicologia. Quel termine è "vantaggio secondario". Si riferisce ai benefici di ammalarsi e di rimanere nelle attuali condizioni, senza cambiare. "Perché qualcuno dovrebbe voler ammalarsi?" potresti chiederti. Ci sono in realtà molte ragioni per tenere saldamente in vita un problema mentale o fisico. Considera il caso di un veterano con disturbo PTSD. Soffre di flashback di scene dall'Afghanistan in cui è stato testimone di morte e sofferenza. Soffre di incubi e non dorme mai durante la notte. È così turbato che non riesce a mantenere un lavoro o a portare avanti a lungo una relazione. Perché una persona del genere non vorrebbe migliorare, considerando il danno che il PTSD sta producendo nella sua vita?

Il motivo potrebbe essere che ogni mese viene verificato il suo grado di invalidità e così facendo, mantenendo il danno che il PTSD sta producendo nella sua vita, può ricevere il sussidio per le sue condizioni di salute. Le sue entrate dipendono dall'avere o meno il PTSD e, se guarisce, la principale fonte di sostentamento potrebbe venire meno.

Un'altra ragione potrebbe essere che è stato profondamente ferito da un doloroso divorzio molti anni prima, durante il quale ha perso la casa e i bambini e allora ha paura di iniziare un'altra relazione che probabilmente finirà male. Il PTSD gli dà un motivo per non provarci più.

Questi sono esempi ovvi di vantaggi secondari. Durante i seminari di Clinical EFT, quando lavoriamo con i partecipanti, scopriamo un'ampia varietà di ragioni più o meno

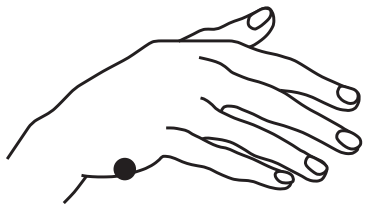
sottili che ostacolano la guarigione. Una donna, per esempio, aveva cercato di perdere peso per cinque anni e aveva fallito a ogni tentativo di dieta. Il suo guadagno secondario si rivelò essere di essere libera di non ricevere l'attenzione indesiderata da parte degli uomini.

Un'altra donna, questa volta affetta da fibromialgia, durante Tapping ha scoperto che il beneficio segreto dell'essere malata era che poteva esimersi dal visitare parenti che non le piacevano: aveva una scusa pronta per evitare gli obblighi sociali. Inoltre, per la sua malattia, ha ricevuto una maggiore attenzione da parte del marito e dei figli. Se avesse rinunciato alla sua malattia, avrebbe potuto perdere la compassione della sua famiglia e avrebbe dovuto riprendere a vedere i parenti che detestava.

Proprio come l'Equilibrazione Psicologica (PR), il vantaggio secondario ci impedisce di fare progressi nel nostro percorso di guarigione. Correggere o neutralizzare questi ostacoli nascosti al miglioramento e al benessere è uno dei primi elementi della Basic Recipe o Giro di Tapping Base di Clinical EFT.

Come Clinical EFT corregge l'Equilibrazione Psicologica

Il primo punto di Tapping che usiamo nella routine Clinical EFT viene chiamato Fianco della Mano o Karate Chop (Punto del lato della mano - Punto FM), chiamato così perché si trova sulla parte carnosa esterna della mano, la parte usata nel Karate per sferrare un colpo. Tapping viene eseguito con la punta delle tre dita della mano opposta (senza il pollice).



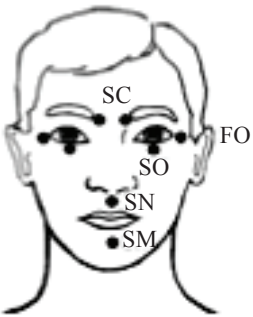
Punto del Colpo di Karate o Fianco della Mano (FM)

È importante iniziare la sessione di Tapping ripetendo la frase di setup per tre volte mentre picchietti il punto FM (Fianco della Mano). Una volta corretta l'inversione di carica psicologica e impostato il sistema energetico sei pronto per passare alla parte successiva della Giro di Tapping Base di Clinical EFT, denominata la sequenza.

La sequenza di Tapping

Ora svolgi la sequenza di Tapping sui punti finali dei meridiani. Picchietta con fermezza, ma non troppo forte, con la punta delle tre dita centrali, circa sette volte su ogni punto. Il numero esatto non è importante; può essere anche più o meno di sette. Puoi usare il lato destro o sinistro del tuo corpo, con la mano dominante o non dominante o tutti e due i latti.

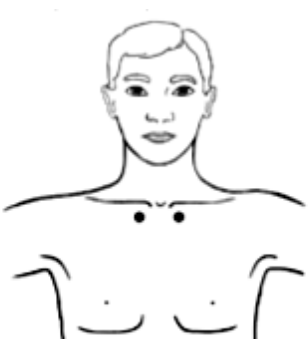
Per prima cosa, fai Tapping sui punti finali dei meridiani situati sul viso. Questi sono: (1) all'inizio delle sopracciglia, dove si unisce al ponte del naso; (2) sul bordo esterno dell'orbita; (3) sulla cresta ossea della cavità oculare sotto la pupilla; (4) sotto il naso; e (5) tra il labbro inferiore e il mento.



Punti SC, FO, SO, SN e SM

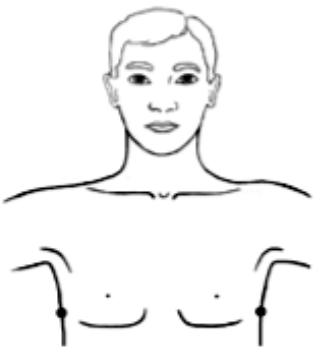
Quindi fai Tapping (6) su uno dei punti della clavicola. Per individuare questo punto, posiziona un dito nella cavità tra le clavicole. Muovi il dito verso il basso di circa 2-3 cm e sentirai un incavo nello sterno.

Adesso spostalo di lato di circa altri 3-4 cm e troverai una cavità profonda sotto la clavicola. Ora hai individuato il punto di digitopressione della clavicola.



I punti della Clavicola (CL)

Circa 5-6 cm sotto l'ascella (per le donne, all'altezza del reggiseno), troverai (7) il punto presente sotto il braccio.



I punti del Sotto il Braccio (SB)

La Frase di Promemoria (The Reminder Phrase)

In precedenza ho sottolineato l'importanza dell'esposizione. La terapia dell'esposizione è stata oggetto di molte ricerche, le quali hanno dimostrato che l'esposizione prolungata a un problema, se abbinata a tecniche per calmare il corpo, tratta efficacemente lo stress traumatico. Clinical EFT incorpora l'esposizione sotto forma di frase di promemoria. La Frase di Promemoria è una frase breve che mantiene il problema in primo piano mentre fai Tapping sui punti. Mantiene l'attenzione e il tuo sistema energetico focalizzato sul problema specifico sul quale stai lavorando, piuttosto che saltare ad altri pensieri e sentimenti. Lo scopo della Frase di Promemoria è di portare vividamente il problema nella tua esperienza, anche se la situazione emotivamente scatenante ora potrebbe non essere presente.

Ad esempio, se sperimenti ansia di dover dare una certa

prestazione, puoi usare la Frase di Promemoria per tenerti concentrato sulla paura, anche se in questo momento non stai affrontando una prestazione. Ciò offre a Clinical EFT l'opportunità di modificare lo schema in assenza del vero problema. Puoi anche utilizzare Clinical EFT durante una situazione reale, ad esempio quando stai facendo un test vero e proprio, anche se la maggior parte delle volte potresti trovarti a lavorare su ricordi fastidiosi. La Frase di Promemoria ti mantiene focalizzato sul problema. Un esempio di Frase di Promemoria per l'ansia da test potrebbe essere *"Quel test"* o *"Il test che devo affrontare domani"* o *"Quel test che ho fallito"*. Altri esempi di frasi di promemoria sono:

"Il pungiglione";
"Papà mi ha colpito",
"L'amico non mi rispetta".
"Lo studio legale"
"Mia sorella mi ha detto che sono grasso"
"Incidente d'auto"
"Questo dolore al ginocchio"

Fai Tapping su ogni punto dei meridiani mentre ripeti la Frase di Promemoria. Quindi, sintonizzati nuovamente sul problema ed effettua una seconda valutazione del SUD. E' probabile che il tuo punteggio ora sia molto più basso di prima. Queste istruzioni potrebbero sembrare complicate la prima volta che le leggi, ma scoprirai presto che sarai in grado di completare a memoria una sessione di Tapping Clinical EFT in qualche minuto.

Ora riassumiamo i passaggi della Basic Recipe o Giro di Tapping Base Clinical EFT.

0) Definisci il problema/disturbo che vuoi affrontare.
1) Valuta il tuo livello SUD.
2) Inserisci il nome del tuo problema nella frase di Setup "Anche se ho (questo problema), mi accetto profondamente e completamente".
3) Fai Tapping sul punto del Fianco della Mano (FM) mentre ripeti la Frase di Setup per tre volte.
4) Mentre ripeti la Frase di Promemoria, fai Tapping per circa sette-dieci volte sugli altri otto punti di Tapping.
5) Verifica i tuoi risultati con una seconda valutazione SUD.

Vedi come è semplice? Ora hai uno strumento che, in solo un minuto o due, può neutralizzare efficacemente l'emotività dei vecchi ricordi, oltre ad aiutarti a superare le situazioni difficili attuali. Dopo qualche giro di Tapping, scoprirai di aver memorizzato senza fatica il Giro di Tapping Base e ti ritroverai a usarla nella tua vita quotidiana tutte le volte in cui ne senti il bisogno.

Se il tuo livello SUD non scende a 0

Spesso un singolo giro di Tapping abbassa il punteggio SUD a 0. A volte invece lo modifica soltanto di poco. Ad esempio un'emicrania con iniziale valore 8 potrebbe arrivare, dopo un giro di Tapping a 4. In questi casi, è necessario fare un ulteriore giro di Tapping. Puoi modificare la tua affermazione per riconoscere che una parte del problema

ancora rimane, ad esempio, "Anche se ho ancora un po' di questa emicrania, mi accetto profondamente e completamente". Alcuni ulteriori esempi:

"Anche se sento ancora rabbia verso il mio amico per avermi svilito, mi accetto profondamente e completamente";

"Anche se ho ancora una piccola fitta per quel dolore al ginocchio, mi accetto profondamente e completamente";

"Anche se la puntura d'ape mi disturba leggermente, mi accetto profondamente e completamente";

"Anche se sto ancora provando un certo risentimento verso il mio capo, mi accetto profondamente e completamente";

"Anche se sono ancora un po' frustrato con mia figlia per aver infranto il nostro accordo, mi accetto profondamente e completamente";

"Anche se sono ancora sconvolto quando ripenso di essere spedito in Iraq, mi accetto profondamente e completamente".

Aggiusta di conseguenza la Frase di Promemoria, come in "ancora un po' di rabbia" o "restante frustrazione" o "un po' di dolore" o "un po' turbato".

Clinical EFT per te e per gli altri

Puoi praticare Clinical EFT su te stesso, come hai sperimentato durante questi giri di prova, ma puoi anche fare Tapping con gli altri. Molti terapeuti, consulenti e altri professionisti del benessere offrono Clinical EFT ai loro clienti facendo Tapping sul corpo del cliente/paziente, ov-

viamente con il loro esplicito consenso. In tutta onestà personalmente sono molto più propenso a fare in modo che i clienti facciano Tapping da loro stessi. Il consulente potrebbe guidare il cliente a fare Tapping su se stesso, mettendo così il potere nelle mani del cliente. Il cliente si sente abilitato e scopre di essere in grado di ridurre il proprio disagio emotivo. Si ritrova con uno strumento di auto-aiuto a portata di mano ogni volta che ne sente il bisogno. È in ogni caso sempre preferibile per i terapeuti non toccare i clienti ma trasmettere al cliente le tecniche di Clinical EFT che lo rendano autonomo, con la funzione di supervisore e accompagnatore.

L'importanza di essere focalizzati su eventi specifici

Durante i workshop di Tapping, scrivo sempre sulla lavagna:

Le tre cose più importanti di Clinical EFT

Poi, sotto questo, scrivo:

Eventi Specifici Eventi Specifici
Eventi Specifici

È il mio modo di sottolineare che focalizzarsi sugli eventi specifici è importante per avere successo nel Clinical EFT. Al fine di rilasciare vecchi copioni emozionali e comportamentali, è fondamentale identificare e correggere gli eventi specifici che hanno dato origine a tali problemi. Quando senti la gente dire "Ho provato Clinical EFT e non ha funzionato", è possibile che stessero facendo Tapping su

un problema generico, anziché sui dettagli specifici.

Un esempio di genericità è il termine "autostima" o "depressione" o "problemi di prestazione". Questi non sono eventi specifici. Sotto queste etichette generiche c'è una serie di eventi specifici. Potremmo avere il caso di una persona colpita dalla critica della madre per un disegno disordinato all'età di quattro anni oppure dal rimprovero a sette anni da parte di un insegnante per essersi distratta giocando con i ricci durante la lezione. Un'ulteriore evento spiacevoli o disturbante potrebbe essere il rifiuto da parte di un ragazzo che ha scelto un'altra ragazza per il ballo della scuola. Nel loro insieme questi eventi specifici contribuiscono al rafforzamento di un modello globale di bassa autostima. Il modo in cui funziona Clinical EFT è che quando il trauma emotivo di quei singoli eventi viene risolto, l'intero schema mentale di bassa autostima può cambiare. Se si fa Tapping su tutto lo schema senza estrarre degli eventi specifici, è probabile che si abbia un successo limitato.

La costruzione di un pattern di bassa autostima si forma dentro di noi proprio in questo modo: è costituito da molti piccoli eventi che insieme formano l'intera scena. Il modello non si genera all'improvviso ma si sviluppa gradualmente attraverso singole esperienze con un vissuto simile tra loro. I ricordi scolpiti nel cervello sono eventi specifici che percepiti come deludenti o traumatici vengono decodificati dall'archivio della memoria. Quando si sono accumulati ricordi simili, è come se si combinassero insieme, creando cosi una sorta di tema comune: la "scarsa autostima". È proprio sulla serie di singoli episodi e vissuti che Clinical EFT può essere efficacemente applicato. Anche se

non è necessario utilizzare Tapping su ogni singolo evento che ha contribuito allo schema, ma principalmente su quelli più intensi, ed è da quel momento che di solito, una volta che alcuni dei ricordi più emotivamente intensi hanno perso il loro impatto emotivo, l'intero schema si riduce. I ricordi simili perdono la loro valenza una volta che i ricordi più vividi sono stati neutralizzati mediante le tecniche di Clinical EFT.

Fare Tapping sugli aspetti generali è l'errore più comune di chi si approccia per la prima volta a Tapping. Utilizzare elenchi di frasi fatte prese da un sito Web oppure da un libro, e fare Tapping sul tema generico, è molto meno efficace che sintonizzarsi su quegli eventi specifici, emozionalmente importanti, che hanno contribuito al problema globale e fare Tapping proprio su quelli. Se senti qualcuno dire "Clinical EFT non funziona", è probabile che stia facendo Tapping in maniera troppo generica anziché identificare accadimenti specifici. Non commettere questo errore elementare! Quindi elenca gli eventi importanti, uno dopo l'altro, e per farlo scegli quelli che emergono in maniera più vivida nella tua mente quando pensi al problema globale. Fai Tapping a partire da uno di questi e ti accorgerai che il problema tenderà a diminuire di conseguenza. Questo viene chiamato in psicologia "generalizzazione" ed è uno dei concetti chiave di Clinical EFT.

Tapping sugli aspetti dell'evento

Clinical EFT divide gli eventi traumatici e altre problematiche in parti più piccole chiamate "Aspetti", perché si è osservato come la più alta carica emotiva si trova in ge-

nere in una piccola parte dell'accaduto, piuttosto che nella totalità della situazione. Potrebbe essere altresì necessario identificare diversi aspetti e fare Tapping su ciascuno di essi, prima che l'intensità dell'intero evento sia ridotta a 0.

Ecco un esempio di Tapping sui singoli aspetti, tratto dall'esperienza di un mio seminario Clinical EFT. Una donna di circa trent'anni si offrì volontaria come caso da esaminare. In seguito a un incidente automobilistico avvenuto sei anni prima, soffriva di dolori al collo e di una minore elasticità di movimento del capo. Poteva girare la testa a destra con una buona flessibilità, ma aveva solo pochi gradi di movimento a sinistra. L'incidente era stato di lieve entità e il motivo per cui ancora soffriva sei anni dopo era una sorta di mistero per lei.

Le chiesi di sentire dove sentiva più intensamente nel suo corpo il ricordo dell'incidente, e lei rispose che lo sentiva nella parte superiore del petto. Poi le chiesi della prima volta che si era sentita in quel modo nella vita (prima dell'incidente), e lei si ricordò di essersi sentita allo stesso modo durante un altro incidente d'auto avvenuto all'età di otto anni. Alla guida c'era la sorella. Ho lavorato con lei su ogni aspetto del primo incidente. Le due ragazze avevano urtato un'altra macchina a bassa velocità mentre erano in curva su una strada di campagna. Uno degli aspetti emotivamente scatenanti è stato il momento in cui aveva capito che la collisione era inevitabile. Su questo abbiamo fatto Tapping fino a quando questo aspetto ha perso la sua forza. Abbiamo inoltre fatto Tapping sul suono dello schianto perché era un altro aspetto dell'incidente che la donna ri-

cordava con emozione. In seguito era stata portata a casa di una persona che viveva nei paraggi, con un taglio sulla testa, e anche su questo abbiamo fatto Tapping. Abbiamo fatto Tapping su ogni singolo aspetto e tuttavia il suo livello di dolore non è diminuito di molto e il suo raggio di movimento non è migliorato.

All'improvviso, durante la sessione, la donna sussultò e disse "Mi sono appena ricordata che mia sorella era minorenne perché aveva solo quindici anni. Quel giorno l'ho sfidata a guidare l'auto di famiglia, e l'abbiamo distrutta". Il senso di colpa si era rivelato essere l'aspetto con la carica emotiva maggiore, e dopo aver fatto Tapping su questo, il suo dolore finalmente è scomparso e il suo collo ha riguadagnato l'intera mobilità. Se avessimo fatto Tapping sull'incidente più recente o non fossimo riusciti a scoprire tutti gli aspetti nascosti, avremmo potuto pensare che "Clinical EFT non funziona".

Gli aspetti con una carica emotiva importante possono essere dolori, sensazioni fisiche, emozioni, immagini, suoni, gusti, odori, frammenti di un evento o credenze. È importante approfondire tutta l'intensità emotiva contenuta in ciascun aspetto di un evento prima di passare a quello successivo. Un modo per farlo è analizzare ogni canale sensoriale e chiedere: "Che cosa hai sentito/visto/gustato/toccato/odorato?". Per una persona, l'odore di gomma bruciata delle gomme che slittano potrebbe essere l'aspetto più terrificante di un incidente d'auto. Per un altro, potrebbe essere l'odore del sangue. Tuttavia un'altra persona potrebbe ricordare più intensamente il suono dello schianto

o le urla. Per un'altra persona, la massima carica emotiva potrebbe essere trattenuta nel sentimento di terrore del momento in cui si rende conto che lo schianto è inevitabile. Il dolore stesso potrebbe essere un aspetto. Il senso di colpa o qualsiasi altra emozione potrebbe essere un aspetto. Per tutti gli eventi traumatici, è necessario fare Tapping su ogni aspetto.

Un'esplorazione approfondita di tutti gli aspetti produrrà una completa neutralizzazione dell'intensità emotiva legata alla memoria. Nel caso in cui permanga ancora qualche intensità emotiva, è probabile che qualche aspetto sia stato tralasciato, quindi torna indietro e scopri quali frammenti del problema potrebbero ancora essere bloccati.

Le nostre credenze

Uno dei miei detti preferiti durante i seminari Clinical EFT è "il problema non è mai il problema". Ciò che intendo con questo è che il problema di cui ci lamentiamo oggi di solito ci disturba solo perché ricorda un problema precedente. Ad esempio, se ti disturba un partner sempre in ritardo, scavando a fondo con Clinical EFT potresti scoprire che la vera ragione per cui questo comportamento ti dà fastidio è legata al fatto che tua madre non rispondeva in tempo ai tuoi bisogni nella prima infanzia. Il comportamento attuale del partner assomiglia, nel tuo cervello, all'abbandono che hai sperimentato nella prima infanzia e quindi reagisci di conseguenza. Hai messo molta energia nel tentativo di modificare il comportamento del tuo partner quando in realtà la persona attuale non è la radice del problema.

Sul sito web EFTuniverse.com, abbiamo pubblicato centinaia di storie in cui, una volta neutralizzata l'intensità emotiva dall'evento infantile percepito come sofferente e doloroso, non vi sono più stati accadimenti nel presente che fanno scattare l'emozione antica. Per le persone coinvolte non è cambiato nulla nel presente, eppure il problema stesso che tanto irritava quella persona prima, ora porta carica emotiva pari a 6.

Questa è la "magia" che accade quando andiamo al nocciolo della questione con Clinical EFT. Al posto di accontentarsi dell'uso di Clinical EFT sui problemi di superficie, vale la pena sviluppare le competenze per trovare e risolvere il nocciolo del problema che sta alla base del disturbo. Ecco alcune domande che potresti porre per identificarlo:

• Il problema che ti dà fastidio ti ricorda eventi avvenuti durante l'infanzia? Sintonizzati sul tuo corpo e ascolta i tuoi sentimenti. Quindi viaggia indietro nel tempo e cerca di vedere quando hai provato la stessa sensazione per la prima volta.
• Qual'è la peggiore esperienza simile che hai vissuto?
• Se stessi scrivendo la tua autobiografia, quale capitolo preferiresti cancellare, come se non ti fosse mai accaduto?

Potrebbe capitare di non ricordare un evento specifico dell'infanzia: in questo caso creane semplicemente uno immaginario nella tua mente. Questo tipo di ipotesi di solito risulta utile per centrare il bersaglio. Costruire un evento di fantasia con componenti reali e parti immaginate di solito

riconduce a qualcosa di realmente accaduto su cui è possibile fare Tapping. E anche se non lo senti tale, fare Tapping sull'evento immaginario permette di sperimentare spesso un evidente e utile rilascio di tensione.

Gli effetti della generalizzazione

L'effetto della generalizzazione è un fenomeno che noterai mentre progredisci con Clinical EFT. Man mano che risolvi le ferite emotive legate a certi eventi specifici, anche altri eventi in risonanza emotiva diminuiranno di intensità. Durante un seminario ho lavorato con un uomo che veniva spesso picchiato dal padre durante l'infanzia. Il suo livello SUD pensando alle botte era un 10. Gli chiesi di ripensare alla peggiore violenza subita. Mi disse che quando aveva otto anni, suo padre lo aveva colpito così duramente che gli aveva spezzato la mascella. Abbiamo fatto Tapping insieme su quel pestaggio terribile, e dopo aver lavorato su tutti gli aspetti, il suo SUD è sceso a 0 e il suo viso si è ammorbidito. Ha detto "Mio padre è stato picchiato da suo padre molto peggio di quanto lui abbia fatto con me; tutto sommato mio padre ha fatto davvero il massimo che poteva fare, considerando il modo in cui era stato cresciuto". Il suo livello SUD ripensando a tutti gli episodi di violenza è diminuito considerevolmente grazie al lavoro sull'evento più drammatico del quale abbiamo ridotto l'intensità emotiva. Questo è un esempio dell'effetto di generalizzazione che produce Clinical EFT. Quando abbatti un domino importante, tutti gli altri pezzi del domino sono destinati a cadere.

Questo è molto rassicurante per i clienti che hanno sofferto di abusi e violenze durante l'infanzia, come quel mio

cliente. Non è necessario superare ogni singolo orribile incidente. Spesso, ridurre semplicemente l'intensità emotiva che c'è dietro a un'aggressione è sufficiente per diminuire l'intensità di incidenti simili.

Perché funziona? Il nostro cervello lavora in questo modo per la presenza di un gruppo specifico di neuroni nel centro emotivo del cervello, il sistema limbico, chiamato ippocampo. L'ippocampo ha il compito di confrontare un evento con l'altro. Supponiamo che tu sia un bambino di cinque anni che frequenta una scuola cattolica e che tu venga picchiato da una suora. Quarant'anni dopo, non riesci a capire perché ti senti a disagio con le donne che indossano abiti bianchi e neri. Il motivo dell'avversione da adulto nei confronti di una combinazione di bianco e nero è che l'ippocampo associa i colori della tonaca della suora al dolore delle botte subite.

Nella filogenesi questa funzione del cervello è stata una brillante innovazione evolutiva per i nostri antenati. Forse questi primi umani furono attaccati da una tigre che si nascondeva nell'erba alta. Le strisce della tigre imitavano i motivi dell'erba, ma in questo caso era diverso. Imparare a individuare uno schema, valutare le differenze e reagire con paura ha salvato i nostri antenati e permesso loro di sopravvivere.

In seguito questi uomini hanno dato alla luce i loro figli, i quali hanno anche migliorato la propria capacità di rispondere alle minacce e agli attacchi. Dopo migliaia di generazioni, ora noi abbiamo a disposizione un ippocampo

che è geneticamente progettato per valutare ogni messaggio in arrivo dai nostri sensi e individuare quelli associati alla possibilità di pericolo. Nell'esempio se tu vedi una donna con un abito da cocktail bianco e nero a una festa, il tuo ippocampo associa questi colori alla suora che ti picchiava e hai una risposta emotiva di fuga.

Tuttavia è anche vero il contrario. Supponi per un momento di essere un uomo molto timido nell'approccio con le donne, soprattutto nelle situazioni sociali, come per esempio durante i cocktail party. Senti un impeto di paura ogni volta che pensi di parlare con una donna attraente vestita di nero. Se decidi di lavorare con un Clinical EFT Practitioner sui tuoi ricordi (sei stato picchiato a scuola da una suora) poi improvvisamente potresti trovarti in grado di parlare facilmente con le donne alle feste. Una volta che l'ippocampo dell'uomo rompe la connessione tra percosse e il vestito nero, "sembra comprendere" che i due fenomeni non sono più collegati.

Questa è la spiegazione che i moderni studi sul cervello sembrano attribuire alla Generalizzazione. Per molti anni questo fenomeno è stato osservato nel Clinical EFT ed è molto confortante per coloro che hanno subito tante esperienze negative perché ciò comporta di non dover fare Tapping su tutte le esperienze dolorose per neutralizzare l'intero gruppo. A volte, come per il mio cliente che è stato picchiato ripetutamente da bambino, se trovi un aspetto e i rispettivi SUD, la generalizzazione riduce l'intensità emotiva di tutte le altre esperienze simili.

La Tecnica del Film Silenzioso e la Tecnica del Racconto. Partecipando a un seminario di base Clinical EFT, la prima tecnica chiave da imparare è la Tecnica del Film Silenzioso. Perché poniamo cosi tanta enfasi su questa tecnica? La ragione di ciò è che combina molti dei metodi che sono la chiave del successo di Clinical EFT.

La prima cosa che fa la Tecnica del Film Silenzioso è di farti concentrare sull'essere specifici. Clinical EFT può essere eccezionale nell'eliminare l'intensità emotiva che senti, purché venga utilizzato su un evento concreto ("John mi ha urlato addosso durante l'incontro"), piuttosto che su un concetto generale ("La mia procrastinazione"). La Tecnica del Film Silenzioso permette di individuare un esperienza particolare che ha un gran de vissuto emotivo e poi riduce sistematicamente quella carica a 0. Come si realizza? Si immagina l'evento nella mente come se fosse un film e si attraversa scena per scena tutta la storia.

Ogni volta che raggiungi una parte del film che porta con sé una grande intensità emotiva, ti fermi ed esegui un giro di Tapping. In questo modo, riduci l'intensità di ciascuna delle parti negative del film. La tecnica correlata Clinical EFT, "Tecnica del Racconto", è fatta ad alta voce, mentre la Tecnica del Film Silenzioso è in genere eseguita in silenzio. Puoi usare la Tecnica del Film Silenzioso con un cliente senza che mai venga rivelato quale sia l'evento doloroso. Provaci ora con uno dei tuoi eventi traumatici. Pensa all'evento come se fosse un film spaventoso. Assicurati che sia un evento che dura solo pochi minuti. Se il tuo film dura diverse ore o giorni, attenzione! probabilmente

hai scelto uno schema generale. In tal caso riprova, selezionando un altro evento, fino a quando non avrai un film della durata di pochi minuti.

Un esempio è un uomo il cui problema generale è "Diffidenza degli sconosciuti". Ci riferiamo a un particolare incidente che si verificò quando l'uomo, che chiameremo John, aveva sette anni. I suoi genitori si trasferirono in una nuova città e John si ritrovò a frequentare una nuova scuola in un quartiere difficile. A scuola c'era un gruppo di bulli e John li evitava sempre. Un giorno, tornando da scuola, vide i bulli che camminavano verso di lui. Attraversò la strada, sperando di evitare la loro attenzione. Questa volta però non è riuscito e li vide mentre lo puntavano e cambiavano direzione verso di lui. Sapeva che sarebbe stato picchiato e infatti i ragazzi lo schernirono e lo spinsero, tanto che John inciampò nel tombino della fogna. La sua bocca colpì il marciapiede e si ruppe un dente: i bulli continuarono a ridere di lui e anche gli altri ragazzi che si erano avvicinati non fecero niente per aiutarlo. John si rialzò a fatica e si incamminò spaventato verso casa.

Se dovessi applicare Clinical EFT al pattern generale di John, "Diffidenza degli sconosciuti", farei un Tapping generico che sarebbe inefficace. Quando invece ti concentri sull'evento specifico, quegli eventi della vita che hanno dato origine allo schema generale allora Tapping dà risultati. Una raccolta di aspetti come il battito cardiaco di John può combinarsi per creare lo schema generale.

Ora dai un titolo al tuo film. John potrebbe chiamare il

suo film "I bulli". Inizia a pensare che il film inizi prima della parte traumatica. Per John, per esempio, potrebbe essere il ritorno a casa da scuola, senza sapere cosa gli sarebbe successo in seguito (cosa gli stava per accadere).

Ora passa il tuo film nella mente fino alla fine. La fine del film è di solito un momento in cui i cattivi eventi finiscono. Per John, questo potrebbe corrispondere a quando si rialzò da terra e riprese il cammino verso casa.

Adesso aggiungiamo Clinical EFT al tuo film. Ecco come fare:

1) Immagina il titolo del tuo film. Valuta il grado di stress emotivo solo pensando al titolo, non al film. Ad esempio, nella scala di pericolo da 0 a 10 dove 0 non è pericolo e 10 rappresenta il massimo pericolo, potresti essere un 8 quando pensi al titolo "L'Incontro". Scrivi il titolo del tuo film e il numero che hai deciso.

2) Trasforma il titolo del film in una frase di setup che ha senso per il giro di Tapping. Potrebbe essere qualcosa del genere "Anche se [Inserisci qui il titolo del tuo film], accetto profondamente e completamente me stesso". Quindi fai Tapping sui punti dell'agopuntura, ripetendo tre volte la frase di setup. Il livello di senso del pericolo in genere diminuisce. A seconda dell'intensità emotiva, potrebbe essere necessario eseguire Clinical EFT più volte sul titolo affinché venga raggiunto un numero basso come 0 o 1 o 2.

3) Una volta che il titolo raggiunge un numero basso,

pensa al "punto neutrale" iniziale, prima della parte con le brutte scene del tuo film. Per John, il punto neutrale era quando stava tornando a casa da scuola, prima che i bulli lo vedessero. Una volta identificato il punto neutro del tuo film, inizia a far scorrere il film nella tua mente, fino a raggiungere un punto in cui l'intensità emotiva aumenta. Nel caso di John, il primo punto emotivamente intenso è stato quando ha visto i bulli dall'altra parte della strada.

4) Fermati a questo punto e valuta il valore di intensità di ciò che senti nel corpo. Potrebbe essere passato da 1 a 7, ad esempio. È normale che esso aumenti. Quindi esegui un giro di Clinical EFT su quella prima intensità emotiva. Per John, potrebbe essere "Anche se ho visto i bulli cambiare direzione e venire verso di me, mi accetto profondamente e completamente". Usa lo stesso tipo di affermazione per il tuo problema "Anche se [primo crescendo emotivo], mi accetto profondamente e completamente". Continua a fare Tapping finché il valore non scende a 0 o vicino a 0, forse a 1 o 2.

5) Ora riavvolgi il tuo film mentale fino al punto neutro e ricomincia da capo. Fermati al primo crescendo emotivo. Se tieni la tua rotta salda durante la prima scena sulla quale hai fatto Tapping, è possibile che quell'aspetto del ricordo si sia regolato o neutralizzato. Passa dunque al prossimo punto di intensità emotiva. Per John, potrebbe essere stato quando l'hanno spinto verso la fogna. Quando hai trovato il tuo secondo punto di intensità, ripeti il processo. Valuta il tuo numero di intensità sul corpo, fai Tapping fino a quando il numero è basso. Anche se il tuo numero è solo un 3 o 4,

fermati e fai di nuovo Tapping. Non sforzare di ridurre i crescendo emozionali verso la bassa intensità. Dato che hai il dono della libertà a portata di mano, utilizzalo in ogni parte del film.

6) Riavvolgi il film di nuovo fino al punto neutro e ripeti il processo.

7) Quando riesci a riprodurre l'intero film nella tua mente dal punto neutro fino alla fine del film, quando i tuoi sentimenti sono di nuovo neutrali, è possibile che l'intensità dell'intero evento sia stata regolata o neutralizzata. Avrai così "elaborato" tutti gli aspetti specifici dell'incidente traumatico.

8) Per fare una prova, puoi scorrere il film, ma esagerando gradualmente ogni canale sensoriale. Immagina i luoghi, i suoni, gli odori, i gusti e altri aspetti del film nel modo più vivido possibile. Se hai girato il film in silenzio nella tua mente, raccontalo a voce alta. Quando riesci a rimanere tranquillo durante il racconto, potrai essere confidente di aver risolto l'impatto emotivo perturbante dell'evento. L'effetto tende di solito a essere permanente.

Quando si lavora sugli aspetti specifici di un film in questo modo, l'intero schema generale disfunzionale speso diminuisce e si rimodella. Forse John aveva vissuto più di quaranta eventi che avevano contribuito a costruire una sfiducia nei confronti degli sconosciuti. Potrebbe aver bisogno di applicare la Tecnica del Film Silenzioso su tutti e quaranta, ma l'esperienza con Clinical EFT ci suggerisce che quando

si risolvono alcuni specifici eventi chiave, cinque o dieci, il resto può svanire di intensità e lo schema generale stesso viene neutralizzato.

La Tecnica della Racconto è simile alla Tecnica del Film Silenzioso. Di solito la Tecnica del Film Silenzioso viene eseguita in silenzio mentre quella della storia si realizza a voce alta. Un grande vantaggio della Tecnica del Film Silenzioso è proprio che il cliente non deve rivelare la natura del suo problema. Un evento potrebbe essere troppo doloroso, o troppo imbarazzante o troppo emotivamente travolgente per essere pronunciato a voce alta. Questo non è un problema con la Tecnica del Film Silenzioso, che consente a Clinical EFT di operare il suo processo senza la necessità di condivisione esplicita da parte del cliente. La privacy e la confidenzialità offerta dalla Tecnica del Film Silenzioso la rende molto utile per i clienti che preferiscono non parlare apertamente di eventi problematici o di esperienze traumatiche, che possono risultare anche imbarazzanti.

Tecnica del Respiro Costretto

Ecco un modo che è praticato spesso come dimostrazione durante i seminari Clinical EFT per dimostrare come possa influenzare le sensazioni fisiche. Puoi provarlo tu stesso ora. Fai semplicemente tre respiri profondi, allungando i polmoni fino a quando possono espandersi. Al terzo respiro, valuta l'estensione dell'espansione dei polmoni su una scala da 0 a 10, con 0 che intende il più stretto possibile e 10 il più ampio possibile. Ora esegui diversi giri di Tapping usando frasi di apertura come:

- *Anche se il mio respiro è limitato...*

- Anche se i miei polmoni si espandono solo a un 8...
- Anche se ho questo problema fisico che mi impedisce di respirare profondamente...

Adesso fai un altro respiro profondo e valuta il tuo livello di espansione. Di solito si sperimenta un sostanziale miglioramento. Ora concentrati su qualsiasi interferenza o ostacolo odi natura emotiva che limita l'espansione respiratoria. Usa domande come:

- Quali eventi della vita posso associare a problemi respiratori?
- Ci sono posti nella mia vita in cui mi sento limitato?
- Se cerco di indovinare semplicemente un motivo emotivo per questo mio respiro che è limitato, quale potrebbe essere?

Ora fai Tapping su tutte le problematiche emerse con queste domande. Dopo che l'intensità si è ridotta, fai un altro respiro profondo e valuta fino a che punto i polmoni si stanno espandendo. Anche se prima eri un 10, ora potresti scoprire di essere un 11 o 14.

La procedura della Pace Personale

La procedura della "Pace Personale" consiste nel fare una lista di tutti gli eventi specifici percepiti come disturbanti nella vita e nell'uso sistematico di Clinical EFT per attutire l'impatto emotivo di questi eventi. Con costanza e impegno potrai far cadere ogni "domino disturbante" presente sul tuo tavolo da gioco emotivo e, in tal modo, rimodulare fonti importanti di disturbi sia emotivi che fisici. Potrai raggiungere una sensazione di pacificazione interna

che porta beneficio il tuo lavoro e le relazioni familiari, la tua salute e ogni altra area della tua vita.

Fare Tapping su un gran numero di eventi prendendone uno per uno potrebbe sembrare un compito scoraggiante, ma nei prossimi paragrafi ti mostrerò come puoi farlo in modo rapido ed efficace. Grazie a quella Generalizzazione prima descritto, tipico di Clinical EFT con il quale, facendo Tapping su un problema, si riduce la sua intensità e quella di problemi simili, il processo in genere si svolge più velocemente di quanto ci si immagini.

Rimuovere l'intensità emotiva dagli eventi dolorosi specifici provoca sempre meno conflitti interni. Meno conflitti interni si traducono, a loro volta, in una maggiore pace personale e meno sofferenza a tutti i livelli: fisico, mentale, emotivo e spirituale.

Per molte persone, la Procedura della Pace Personale ha portato a una significativa riduzione di questi sintomi che altri metodi non avevano precedentemente risolto. Sul sito EFTuniverse.com troverai molte storie di persone che descrivono il sollievo da malattie fisiche come mal di testa, difficoltà respiratorie e disturbi digestivi. Leggerai anche altre storie di persone che hanno fatto ricorso a Clinical EFT per gestire lo stress associato all'AIDS, alla sclerosi multipla e a patologie tumorali. La rabbia irrisolta, i traumi, la colpa o il dolore contribuiscono alla malattia fisica e difficilmente possono essere curati. Clinical EFT invece si rivolge proprio alle componenti emotive delle malattie fisiche.

Ecco come eseguire la Procedura della Pace Personale:

1) Elenca tutti quegli eventi problematici specifici della tua vita che riesci a ricordare. Annotali in un diario che chiameremo "Procedure della Pace Personale". "Problematico" significa che ti ha causato una qualche forma di disagio. Molte persone ne trovano centinaia: se hai elencato meno di cinquanta eventi, insisti per cercare di ricordarne ancora di più. Alcuni eventi negativi che ricordi potrebbero non causare alcun disagio nella tua vita attuale. Tu inseriscili comunque nella lista perché il fatto che siano venuti in mente suggerisce che potrebbero aver bisogno di una soluzione. Mentre li elenchi, assegna a ciascun evento specifico un titolo, come se fosse un cortometraggio, ad esempio "la mamma mi ha schiaffeggiato quella volta in macchina", "ho rubato il cappellino da baseball di mio fratello", "sono scivolato e sono caduto di fronte a tutti sulla pista di pattinaggio di ghiaccio", "in terza elementare la mia classe mi ha ridicolizzato quando ho parlato davanti a tutti", "papà mi ha rinchiuso nel capanno degli attrezzi durante la notte", "la signora Simmons mi ha detto che sono stupido".

2) Quando la lista è completa, scegli tra quelli che consideri gli eventi più significativi, ovvero quegli eventi che per te hanno la carica emotiva più intensa. Fai Tapping su di essi uno alla volta, fino a quando il livello SUD di ogni evento arriva a 0. Potresti ritrovarti a ridere di un evento che ti faceva piangere, potresti sentire un ricordo svanire dalla memoria. Presta attenzione a tutti gli aspetti che si presentano e trattali come eventi separati l'uno dall'altro,

fai Tapping separatamente su ogni aspetto. Assicurati di fare Tapping su ogni evento fino a quando non verrà risolto. Se non riesci a valutare l'intensità di un evento negativo nella scala da 0 a10, significa che stai isolando o reprimendo un ricordo. Una soluzione a questo problema è quella di effettuare dieci giri di Clinical EFT su ogni aspetto dell'evento che riesci a ricordare. Potresti quindi accorgerti del fatto che quell'episodio stia emergendo più chiaramente ma senza lo stesso livello alto di carica emotiva. Quindi lo stai risolvendo comunque.

3) Dopo aver rimosso l'evento più grande, scegli il successivo in ordine decrescente fino al più neutro.

4) Se puoi, lavora su uno dei tuoi eventi specifici ogni giorno per tre mesi, meglio se due o tre. Dedicando solo pochi minuti al giorno, in tre mesi avrai cancellato da 90 fino a 270 eventi specifici. Probabilmente scoprirai che il tuo corpo si sentirà meglio, che la soglia di attivazione sarà molto più bassa, le tue relazioni miglioreranno e molti dei tuoi vecchi problemi saranno scomparsi. Rivisitando la lista dei tuoi eventi specifici prendi nota nel diario della "Procedura di pace personale", probabilmente scoprirai che la precedente intensità è come evaporata. Presta attenzione anche a quei miglioramenti fisici come la pressione sanguigna, le pulsazioni e la capacità respiratoria perché Clinical EFT produce spesso cambiamenti quasi impercettibili ma misurabili nel tuo stato di salute. Potresti non vederli se non li stai cercando.

5) Dopo aver abbattuto tutti i tuoi eventi, potresti sentir-

ti cosi meglio da essere tentato di modificare i dosaggi dei farmaci prescritti dal tuo medico. Non apportare mai tali modifiche senza consultare il tuo medico: il tuo medico è il tuo partner nel percorso di guarigione. Piuttosto informa il tuo medico che stai lavorando sui problemi emotivi con Tapping, poiché la maggior parte dei professionisti della salute profondamente consapevole del contributo che lo stress dà alla malattia.

È importante sottolineare che la Procedura della Pace Personale non sostituisce lo studio sull'uso di Tapping, né il supporto di un professionista Clinical EFT Practitioner qualificato. È però un eccellente preparazione se vuoi fare corsi Clinical EFT più approfonditi e fornisce informazioni importanti al tuo consulente di Tapping. L'intera gamma di tecniche Clinical EFT è pensata per lavorare efficacemente in sinergia cosi da ottenere i migliori risultati di guarigione.

Tapping funziona?

A volte i benefici di Clinical EFT sono palesemente ovvi. Nel video introduttivo nella home page del sito EFTuniverse.com, si vede un giornalista televisivo che per tutta la vita soffre di una grave fobia dei ragni ricevere una sessione di Tapping. Successivamente, con un cambiamento veloce, si vede come sia in grado di accarezzare un gigantesco ragno tarantola peloso sul palmo della sua mano.

Altre volte invece gli effetti di Clinical EFT sono più sottili ed è necessario porre maggiore attenzione per riuscire ad individuarli. Una mia amica che da sempre aveva paura di guidare nel traffico ad alta velocità mi ha recen-

temente raccontato che la sua angoscia è completamente sparita. Nell'ultimo anno, ogni volta che si sentiva in ansia per la guida, accostava la macchina sul ciglio della strada e faceva Tapping per qualche minuto. Ci sono voluti molti viaggi e molti giri di Tapping, ma i cambiamenti sottili gradualmente hanno prodotto il loro effetto. Grazie a Clinical EFT ora questa donna ha raggiunto la libertà emotiva e guida senza paura. Inoltre, come vantaggio secondario alla guarigione, ha potuto rafforzare il legame con sua figlia e con la nipotina, che vivono a due ore di macchina da casa sua. In precedenza, il suo terrore del traffico le impediva di andare a trovarle spesso. Ora invece è in grado di guidare pensando alla gioia di giocare con sua nipote.

Dunque se ti dovesse sembrare di non fare progressi su un problema particolare nonostante tu abbia usato Tapping, cerca altri cambiamenti positivi che potrebbero essere accaduti di recente nella tua vita. Lo stress colpisce tutte le parti del corpo e, una volta regolato con Tapping, potresti scoprire dei miglioramenti in aree inaspettate. Ad esempio, quando siamo stressati, i capillari del sistema digestivo si restringono, impedendo la digestione. Molte persone con problemi digestivi registrano dei miglioramenti dopo aver fatto Tapping. Lo stress sposta le risorse biologiche lontane dal sistema riproduttivo perciò troverai molte storie di persone la cui vita sessuale è migliorata notevolmente come conseguenza della guarigione dei problemi emotivi. Lo stress colpisce i muscoli e il sistema circolatorio ma molte persone riferiscono che fastidi e dolori muscolari svaniscono dopo Tapping e che la circolazione sanguigna è migliorata. Proprio come lo stress è pervasivo, il rilas-

samento è pervasivo e quando liberiamo i nostri legami emotivi attraverso le tecniche di Clinical EFT, gli effetti rilassanti si manifestano in tutto il corpo. Quindi anche se il tuo ginocchio dolorante dovesse migliorare di poco dopo Tapping, probabilmente potrai notare che stai dormendo meglio, hai meno problemi respiratori e vai più d'accordo con i tuoi colleghi.

Dire le parole giuste

Un malinteso comune è che, per far funzionare Tapping, devi solo dire le parole giuste mentre lo fai. La verità è che concentrarsi sul problema è più importante delle parole esatte che stai usando. È l'esposizione alla situazione problematica che dirige l'attenzione nel posto giusto; le parole sono solo una guida.

Molti praticanti fanno delle liste di frasi che è possibile utilizzare durante la sessione di Tapping. Queste frasi possono essere utili, tuttavia, le tue parole in genere catturano meglio tutta l'intensità delle tue emozioni, di quanto tu possa fare utilizzando parole di altre persone. Il modo in cui il linguaggio si forma è associato alla configurazione della rete neurale nel tuo cervello. Se vuoi che i percorsi neurali lungo i quali viaggiano i segnali di stress siano attivi mentre fai Tapping usa le tue parole, perché avranno maggiori probabilità di risvegliare completamente quel percorso neuronale rispetto all'uso delle parole suggerite da qualcun altro. Se pur enfatiche. Se sono disponibili degli schemi, usali pure inizialmente per spingerti nella giusta direzione. Allo stesso tempo, utilizza le potenzialità di un'esposizione prolungata focalizzando la tua mente completamente sulla

tua esperienza. La mente e il corpo hanno una saggezza curativa che di solito dirige le potenzialità di cura verso il luogo in cui è più urgentemente richiesto.

I prossimi passi nel tuo viaggio di Tapping

Ora che sei entrato nel mondo di Tapping lo troverai come un luogo ricco e di supporto. Sul sito EFTuniverse.com troverai storie scritte da migliaia di persone, provenienti da tutto il mondo, che descrivono il successo su un'enorme varietà di problemi. Individua le storie di successo sul tuo problema specifico utilizzando il menu a tendina del sito, che elenca i problemi in ordine alfabetico: dipendenze, ADHD, ansia, depressione e così via. Leggi queste storie per approfondire l'applicazione di Clinical EFT al tuo caso particolare. Ti ispireranno nella tua ricerca di benessere.

I nostri professionisti certificati (Clinical EFT Certified Practitioner) sono una risorsa meravigliosa. Hanno seguito una formazione rigorosa nel Clinical EFT e hanno affinato le loro capacità facendo un training accurato. Molti di loro lavorano tramite telefono o videoconferenza, quindi se non trovi il professionista nella tua area geografica, puoi comunque avere l'aiuto degli esperti con sessioni in remoto. Mentre Clinical EFT è, da un punto di vista concreto, principalmente uno strumento di auto-aiuto e puoi ottenere grandi risultati da solo, scoprirai che le intuizioni che provengono da un osservatore esterno possono spesso evidenziarti schemi comportamentali e soluzioni che non riusciresti a trovare da solo.

Partecipa a un seminario su Clinical EFT. L'universo Clinical EFT offre oltre un centinaio di seminari ogni anno, in tutto il mondo. Farai amicizia, vedrai le dimostrazioni degli esperti e imparerai Clinical EFT in modo sistematico. Ogni workshop contiene otto moduli di apprendimento e ogni modulo si basa su quello precedente. Quindici anni di esperienza nella formazione di migliaia di persone sulla pratica di Clinical EFT ci hanno mostrato come le persone imparano Clinical EFT in modo competente e rapido e hanno fornito le conoscenze di base per progettare questi corsi di formazione. Leggi le numerose testimonianze sul sito Web per vedere quanto possono essere profondamente trasformativi i seminari Clinical EFT.

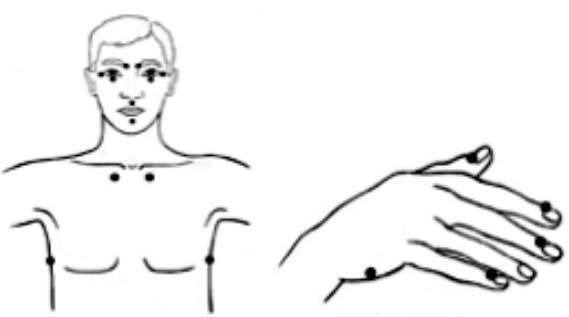
La newsletter EFT Universe è il mezzo che mantiene connesso tutto il mondo Clinical EFT. Leggi le storie pubblicate settimanalmente per rimanere ispirato e conoscere nuovi usi di Clinical EFT. Scrivi le tue esperienze e inviale alla newsletter. Pubblica commenti sulla pagina Facebook di Clinical EFT Universe e commenta nei blog. Se desideri aiutare gli altri ad accedere ai benefici che hai ottenuto da Clinical EFT, potresti prendere in considerazione il volontariato dei tuoi servizi. Esistono decine di modi per supportare la crescita e i progressi di Clinical EFT. Puoi unirti a un Circolo di Tapping (Tapping Circle) o crearne uno tu stesso. Puoi donare alla ricerca Clinical EFT e agli sforzi umanitari. Puoi offrire sessioni di Tapping alle persone che stanno soffrendo attraverso uno dei progetti umanitari di Clinical EFT, come quelli che hanno raggiunto migliaia di persone ad Haiti, in Ruanda e in tanti altri luoghi. Puoi far

sapere ai tuoi amici di Clinical EFT.

Clinical EFT ha raggiunto milioni di persone in tutto il mondo con il suo potenziale trasformativo, ma è ancora agli inizi. Leggendo questo libro e applicando le pratiche descritte, ti stai unendo a una rivoluzione che ha il potenziale per ridurre radicalmente la sofferenza umana. Immagina se i benefici che hai già sperimentato potessero essere condivisi con ogni bambino, ogni persona malata, ogni persona ansiosa o stressata nel mondo. La direzione della storia umana sarebbe molto diversa. Mi impegno a contribuire a creare questo cambiamento, per quanto possibile, e ti invito a unirti a me e a tutte le altre persone di buona volontà nel trasformare in realtà questa visione di un futuro diverso.

Clinical EFT in una Pagina

1. **In quale parte del tuo corpo** senti maggiormente il problema emotivo?
2. **Determina il livello di stress** in quel punto del tuo corpo su una scala da 0 a 10, dove 10 è la massima intensità e 0 è nulla:
10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0
3. **La Frase di Setup:** ripeti questa affermazione tre volte, men- tre picchietti continuamente il punto chiamato "Fianco della Mano" (FM) sul lato della mano (punto al lato della mano vedi disegno sottostante):
"Anche se ho _____ (nome del problema), accetto profondamente e completamente me stesso."
4. **La sequenza di Tapping:** picchietta circa 7-10 volte su ciascuno dei punti energetici illustrati nel disegno sottostante, ripetendo una breve frase che ti ricorda il problema, la Frase Promemoria.



5. **Fai una nuova valutazione del tuo livello di tensione (nel corpo)** su una scala da 0 a 10. Se è ancora alto, dire:
"Anche se ho ancora un po' di _____ (problema), accetto profondamente e completamente"
6. **Ripeti dal passaggio 1** fino a quando il livello di intensità è il più vicino possibile a 0.

Trova dozzine di applicazioni di Tapping video su www.eftuniverse.com

Autori e Collaboratori dell'edizione italiana

Ingrid Gerrits
Per oltre 35 anni lavora per un'azienda leader nel settore dell'IT dove acquisisce conoscenze internazionali negli ambiti della leadership e formazione. Ricopre diverse posizioni manageriali e nel contempo sviluppa corsi di formazione tradotti in diverse lingue. In questi anni scopre la vocazione al coaching e inizia ad aiutare le persone a passare dal lato stressante della vita a quello che crea gioia e a trovare prospettive diverse per guardare alla vita. Consegue diverse certificazioni fra le quali quella di Psicologia Energetica e di Clinical Tapping (EFT).
Ingrid@thetappingsolution.it

Angela Fragiacomo
Conseguita laurea in Psicologia clinica e di comunità nel 2004 mi specializzo in psicoterapia del ciclo di vita presso l'università di Padova e inizio così ad accompagnare le anime, come Virgilio, a dialogare con se stesse e incontrare, accettandole, le proprie parti fragili, lungo un viaggio di introspezione verso la felicità. Negli anni imparo a

usare varie tecniche, come il training autogeno, l'EMDR, il genogramma e Tapping, il genogramma, utilizzandole a supporto del mio strumento interno e del mio inconscio. Essi, come corde, vengono stimolati dalla relazione umana e terapeutica favorendo nell'Altro l'armonia tra corpo, mente ed emozioni.
fragiacomoangela@gmail.com

Andrea Bassanini
Psicologo clinico, psicoterapeuta, direttore del MeP-Mindfulness e Psicoterapia di Milano. Istruttore programmi Mindfulness Based e Terapeuta per la Acceptance and Commitment Therapy. Dal 2006, pratica insight meditation. Nel 2018 ha curato l'edizione italiana per Edra Editore dell'opera fondamentale di Germer, Siegel e Fulton "Mindfulness and Psychotherapy" (Guildor Press).
info@centromep.it

CLINICAL EFT
MINI-MANUALE
CLINICAL TAPPING LIVELLO 1

Dawson Church
www.EFTUniverse.com

Ingrid Gerrits
www.thetappingsolution.it

Andrea Bassanini
www.centromep.it