

**SORRIDI AL MONDO**

Tornare a vivere con leggerezza ed entusiasmo è possibile.

Esistono delle tecniche psicologiche che puoi imparare anche tu e che aiutano ad affrontare qualsiasi cosa con grande energia e tanta positività.

# Eft: l'aiuto in più per vivere meglio

Trasforma i pensieri negativi in positivi con la Tecnica di Libertà Emozionale e sarai capace di affrontare difficoltà e ostacoli con serenità, forza e tanta energia

servizio di Sonia Rita Piana, psicologa e psicoterapeuta

**L'**Eft (Emotional freedom techniques, ovvero Tecniche di libertà emozionale), è una tecnica nata grazie all'ingegnere statunitense Gary Craig, esperto di Pnl che, nel 1991, venne a conoscenza degli studi e delle applicazioni sui pazienti del dottor Roger Callahan il quale, picchiando i meridiani dell'agopuntura con i polpastrelli, era in grado di migliorare le emozioni negative dei suoi pazienti.

### Abbandona i "blocchi"

L'idea alla base di queste procedure è che i pazienti non siano "bloccati mentalmente", bensì "bloccati energeticamente". Questo nuovo modo di vedere il sistema umano suggerisce che un'importante causa dei problemi emozionali possa essere trovata nell'interruzione delle energie sottili che circolano attraverso i nostri corpi. È quindi stato ripetutamente sperimentato che, stimolare in modo appropriato queste energie sottili (picchiando alcune aree del corpo con la punta delle dita), conduce a nuovi livelli di libertà emozionale. La teoria alla base è quella di Einstein, secondo cui tutto, incluso l'essere umano nella sua corporeità, è fatto di energia. Questa energia talora incontra alcuni "blocchi", a causa di traumi che avvengono nell'arco della vita.

L'unico modo attraverso cui il nostro organismo riesce a esprimere il malessere è tramite il sintomo, connubio perfetto dell'unione mente-corpo, riscattata dal moderno approccio olistico di medicina e psicologia. Andare a curare il semplice sintomo con il farmaco, certamen-

te ridona uno stato di "non sofferenza" all'individuo, ma per quanto tempo, dal momento che le cause reali sono ancora presenti? Da qui nasce l'intervento della psicoterapia, la quale implica un lungo e approfondito lavoro su di sé, al fine di scoprire e lavorare sulle suddette cause. In una società odierna in cui non vi è tempo e c'è la necessità di stare subito bene e riprendere appieno le proprie attività frenetiche, un intervento di questo tipo appare poco realizzabile. Ecco quindi che nascono tecniche di sollievo immediato, fra cui, appunto, l'Eft.

### Un approccio nuovo

In realtà preme sottolineare quanto questa tecnica sia ancora in fase sperimentale: non vi sono ricerche specifiche su di essa, non vi è un apposito corso di studi (solo corsi di formazione e seminari) e non è pertanto riconosciuta dal mondo medico psicologico.

Chi pratica Eft può essere un professionista che sta cercando di trovare un approccio diverso, o semplicemente una persona interessata alla materia. Ciononostante, si tratta di un metodo che sta avendo larga diffusione in America e si sta cercando di diffonderlo anche in Italia, grazie ad Andrea Fredi ([www.eft-italia.it](http://www.eft-italia.it)). L'aspetto positivo è che si tratta di una tecnica priva di effetti collaterali, non invasiva e fruibile da tutti in poco tempo (ovviamente una preparazione maggiore dà risultati migliori).

### Impara la consapevolezza

Per produrre qualsiasi cambiamento, il primo passo è la consapevolezza della situazione attuale e del cosa non ci

### Riporta al presente tutti i ricordi sopiti

**M**a lo possono fare davvero tutti? La risposta è sì, ma con qualche accorgimento. Il metodo, infatti, porta a galla emozioni e sensazioni sopite, che possono essere sperimentate come un aggravamento del problema. Le persone con malattie mentali, però, dovrebbero prestare molta attenzione nell'eseguire questa tecnica e, se sono in cura, dovrebbero chiederne parere al professionista che le segue. Eft e tecniche simili sono già state utilizzate in zone teatro di guerra, con percentuali di efficacia sui traumi attorno al 90 per cento. Utilizzarla su un ricordo doloroso prima di deporre, potrebbe minimizzare il modo con il quale il soggetto rivive l'evento.

permette di stare bene: questo punto è condiviso anche dalla stessa psicologia. Secondo la tecnica Eft *La causa di ogni emozione negativa è una interruzione nel sistema energetico del corpo*. Ciò implica che l'Eft può essere applicata per ogni tipo di disturbo, sintomo o sensazione negativa che noi proviamo: sintomi fisici di natura organica (emicrania, nausea, dolori di vario genere) e sintomi psichici (fobie, ansia, attacchi di panico). Il consiglio è di provare ad usare Eft per tutto e, prima di tutto, su se stessi.

### Trattamento da ripetere

La pratica dell'Eft consiste nella stimolazione, attraverso il semplice picchiamento coi polpastrelli, di alcuni punti specifici dell'agopuntura. Vi è una prima fase di preparazione, in cui si dispone il sistema energetico a ricevere il trattamento, seguita da una sequenza vera e propria da svolgere in pochi minuti.

Il trattamento va ripetuto più volte, fino a che l'individuo non sente un miglioramento. È molto importante l'autovalutazione, ovvero chiedersi o chiedere al paziente, all'inizio di ogni seduta, quanto da zero a dieci il sintomo su cui si è lavorato sia intenso. In tal modo, si può monitorare quanto ogni singola seduta possa modificare lo stato energetico dell'individuo. ●

### Guarire grazie alle conoscenze degli antichi maestri cinesi e...

## Mix di conoscenze antiche e moderne

**N**ata dalla fusione delle conoscenze più recenti sulla mente e la tradizione millenaria degli antichi maestri cinesi, questa tecnica considera l'essere umano

come un flusso costante di energia in movimento e quando tutto è in equilibrio c'è benessere. La tecnica consiste nel picchiare i principali meridiani

del corpo, in modo da aprire le porte di comunicazione. Si svolge in 4 fasi: capire il problema, valutarne l'intensità, preparare il corpo, iniziare il picchiamento.