

Modulo 1

Introduzione e panoramica del programma: liberarsi dall'ansia

*Buongiorno, sono **Ingrid Gerrits**, operatrice di EFT (Emotional Freedom Technique) e Psicologia Energetica diplomata presso "EFT Universe" di Dawson Church in USA. Collaboro con The Tapping Solution in USA per la traduzione e la commercializzazione dei loro prodotti online fra i quali questo corso "Liberarsi dell'Ansia". In questo programma faccio il ruolo della Dottoressa Mary Ayers, co-autrice del programma.*

*L'altra voce che sentirete è della **Dottoressa Michela Fridegotto**, Psicologa/Psicoterapeuta che collabora con me per dare vita a questo programma sul territorio italiano. La Dottoressa prende il ruolo di Jessica Ortner come esperta di psicoterapia.*

Siamo fiduciose che il programma sia di grande aiuto e che anche voi imparerete a liberarvi dell'ansia e a gestire al meglio tutte le aree della vostra vita. Buon ascolto e buon Tapping.

Ingrid: Innanzitutto ti do il benvenuto e mi congratulo con te per aver scelto questo programma. Mi sento come se già ti conoscessi o almeno di sapere già qualcosa di te. Potresti essere una delle persone che passa per strada o qualcuno che vedo fare un discorso in pubblico. Dall'esterno, sembri proprio come una qualsiasi altra persona che va al lavoro, cresce una famiglia, un volontario nella tua comunità. Potresti essere una madre, un padre, una sorella o un fratello, forse il mio vicino di casa. Abbiamo qualcosa in comune, sappiamo che dentro di noi ci sono alcuni sentimenti e pensieri che ci impediscono di sentirci tranquilli e di vedere il nostro successo, di sentire che la vita è divertente e piacevole. Alcuni lo chiamano stress, altri la chiamano preoccupazione e molti la conoscono come ansia. Sono quei sentimenti ansiosi che non badano a chi sei o a cosa fai, ma una cosa che sappiamo è che quei sentimenti ansiosi ci stanno intralciando e ci ostacolano nella nostra vita. In realtà ti svegli al mattino provando una sensazione di pesantezza, come se dovessi stare in guardia o stare attento o anticipare che qualcosa potrebbe andare storto. E pensare che la tua giornata è appena iniziata. Naturalmente si possono avere queste sensazioni per tutto il giorno, non importa cosa si stia facendo, a volte può far alzare la guardia all'improvviso, come una strana telefonata o un'e-mail, un commento di un collega o di un capo, o uno sguardo di qualcuno che incroci per strada, ed eccolo lì. Ti colpisce come

un'onda d'acqua fredda, il cuore comincia a battere, i respiri diventano profondi e stretti, inizi a sudare, e cerchi una via di fuga e vuoi solo scomparire.

Non sono estranea a questi sentimenti, anche se potrebbe essere una sorpresa per alcune persone che mi conoscono come una che si mette in gioco, intraprende nuove avventure, parla facilmente con persone che non conosce. Non vedono il me chi si preoccupa e si agita e si blocca, che può essere consapevole di sé o avere dubbi su sé stessa, e a volte ammetto anche di aver pensato di nascondermi sotto le coperte e di non uscirne mai più. Ricordo che quando ho letto il libro "Feel the Fear and Do It Anyway" (Senti la paura e fallo comunque), è stato così rassicurante vedere riconosciuti quei sentimenti e quelle esperienze, che non era insolito provare un po' di paura, e che la paura era normale. E ho seguito semplicemente il consiglio contenuto nel libro ovvero insistendo e facendo comunque la cosa che temevo. E sai, l'ho fatto e ho fatto del mio meglio per tutto il tempo che ho potuto. Il problema era che la maggior parte delle cose che dovevo portare a termine, come telefonate di lavoro o trovarmi in nuove situazioni sociali, erano diventate meno facili. Infatti, ho scoperto che dovevo sforzarmi sempre di più per riuscire ad agire. Col tempo, sembrava più facile smettere di volere quello che volevo, almeno così non avrei dovuto continuare a fare funamboliche acrobazie per spingere me stessa attraverso la paura. Quello che non sapevo allora era che ogni volta che mi buttavo di nuovo per rimettermi in gioco, stavo ripetendo più e più volte la reazione che mi blocca. La stavo essenzialmente rafforzando.

Questo metodo di proiezione, in cui si affrontano le proprie paure a testa alta, non funzionava proprio come pensavo. Invece di sentirmi a mio agio in situazioni che facevano paura, stavo diventando più brava a trovare modi creativi per evitarle. Stavo diventando un'esperta nel procrastinare, nascondermi, starmene in disparte e non era facile per me riconoscerlo. Dopotutto, sono una terapeuta/terapista, dovrei essere in grado di superare tutto questo. Eccomi qui, a lavorare con persone che venivano da me per chiedere aiuto per questi stessi problemi e mentre sapevo che il nostro lavoro insieme stava facendo la differenza nella loro vita e stavamo facendo un ottimo lavoro, sapevo che mancava qualcosa, c'era bisogno di qualcosa di più perché volevamo apportare cambiamenti a un livello più profondo, quel livello che sentiamo nel nostro cuore, dove sappiamo di essere diversi.

Ho iniziato dicendo che mi sembra di conoscerti già, perché la mia

ipotesi è che anche tu abbia vissuto la stessa sensazione, che il tuo percorso è stato simile, e che hai cercato lo stesso cambiamento che ho cercato io. La buona notizia è che ho trovato il pezzo mancante che ha fatto la differenza. No, non è un pulsante magico che puoi premere per far sparire tutti i tuoi problemi. Diamine, immagino che se fosse stato quello, allora qualcuno sarebbe già stato in grado di capirlo e tutti noi avremmo attraversato questo percorso e saremmo stati felici e spensierati e non ci sarebbe stato bisogno di questi programmi. Non ho un pulsante magico da premere, ma vi mostrerò che c'è un modo per creare più stati d'animo come la sensazione di pace, la calma e la libertà, e sono davvero a portata di mano. Prima di iniziare, vorrei prendermi un momento per presentarvi qualcuno che per molti di voi non ha bisogno di presentazioni, e che è la co-conduttrice, Michela Fridegotto, di Tapping Solution. Michela si unirà a noi in questo percorso come vostra portavoce. Farà le domande che avreste voluto porre e sarà qui per essere la vostra sostenitrice. Ciao, Michela!

Michela: Ciao, Ingrid! Sono così entusiasta di far parte di questo programma perché ho la possibilità di imparare da te. Non molta gente lo sa, ma tu sei il mio Tapping coach. Ho lavorato con te e Tapping mi ha aiutato a scoprire tante cose. Sono contenta che tu abbia raccolto tutto quello che sai in questo programma e che tu stia insegnando a centinaia di persone. Mi fa venire la pelle d'oca. Sono così emozionata. Perché quando si parla di stress e ansia nessuno è estraneo. Quindi voglio chiederti perché è un problema così grande, potresti condividere la tua storia che poi è la storia di molti, E come mai questa sfida all'ansia da stress sta davvero influenzando le nostre vite e da dove viene?

Ingrid: Certo, Michela. Quando si soffre di ansia è così facile per noi sentire che gli altri non capiscono quello che stiamo passando, ma, nonostante quanto possa sembrare personale quest'ansia, la verità è che i disturbi d'ansia sono sorprendentemente comuni. Secondo la "Anxiety and Depression Association of America" (Associazione sull'Ansia e sulla Depressione d'America), i disturbi d'ansia sono la malattia mentale più comune negli Stati Uniti. Colpiscono più di 40 milioni di adulti negli Stati Uniti dai 18 anni in su, cioè il 18% della popolazione. Ora, tenete presente che questo numero si applica solo a coloro che attualmente vivono con un disturbo d'ansia diagnosticato secondo il Manuale Diagnostico e Statistico, (che è il manuale di salute mentale che viene utilizzato per fare le diagnosi), e non vi sono inclusi coloro che vivono con l'ansia, i quali non hanno una diagnosi vera e propria, coloro che non cercano aiuto

o coloro che vivono con l'ansia da anni ma che non la curano. Se anche questi fossero inclusi, i numeri potrebbero essere anche il doppio, se non di più. E questi numeri sono solo per gli Stati Uniti, ma quando si inizia a fare una ricerca a livello mondiale si scopre che c'è un aumento dei disturbi d'ansia in tutto il mondo che sono curabili, eppure solo un terzo, circa, di coloro che ne soffrono ricevono un trattamento.

Di cosa stiamo veramente parlando quando parliamo di ansia? L'ansia è un termine generale e può apparire in diverse forme. Può manifestarsi come una sensazione generale di nervosismo, di apprensione, di preoccupazione - ma può anche essere una sensazione che viene vissuta in modo situazionale, come solo in situazioni sociali e potrebbe essere innescata da eventi traumatici del passato. Alcuni la percepiscono come un attacco d'ansia o di panico, oppure può manifestarsi come una fobia. Molto spesso la gente la conosce come paura di prendere un aereo o di vedere un ragno o a una cosa particolare come attraversare i ponti. Quando c'è, influisce su come ci sentiamo e ci comportiamo e può manifestarsi con sintomi fisici reali. Lo stress e l'ansia sono vaghi e inquietanti. Ma l'ansia grave può essere estremamente debilitante e avere un grave impatto sulla nostra vita. Non è insolita e l'abbiamo avuta tutti. Non è insolito per noi vivere uno stato generale di preoccupazione o di paura di fronte a qualcosa di impegnativo come un test o un colloquio e questi sentimenti sono facilmente giustificati e li consideriamo normali. Questo è un tipo di ansia normale, ma l'ansia può essere considerata un problema per esempio quando interferisce con il nostro sonno. In genere l'ansia si verifica quando una reazione è sproporzionata rispetto a quanto ci si potrebbe aspettare normalmente in una situazione.

Michela: Interessante. Mi ricordo la famosa citazione che penso sia di Mark Twain che dice "la maggior parte delle mie preoccupazioni non sono mai accadute".

Ingrid: È vero. È proprio così, ma non ci impedisce di sentirci comunque ansiosi.

Michela: Esatto, ed è per questo che dobbiamo imparare ad affrontarlo. Così Ingrid, come hai appena detto, questo è un problema enorme, ho visto che ci sono un sacco di libri sull'argomento, ci sono molti programmi e persino le pubblicità in televisione su come affrontare lo stress. Perché questo programma è così diverso?

Ingrid: Anch'io ho visto le pubblicità in televisione di questi corsi su come liberarsi dell'ansia. Ne possiedo anche alcuni e sono sicura che le persone che stanno ascoltando ora hanno anche provato alcuni di questi programmi fantastici. Ti danno grandi consigli. Una delle caratteristiche che tutti questi programmi hanno in comune è la modalità con cui apportano cambiamenti con l'analisi del modo in cui pensi e i pensieri che hai e che poi naturalmente influenza il modo in cui ti senti. E questa è davvero una buona cosa. Tuttavia, chiunque abbia sperimentato le sensazioni di fuga che accompagnano l'ansia sa quanto sia difficile cambiare il proprio pensiero quando il proprio corpo concentra l'attenzione solo su di sé perché si trova in uno stato di attacco/fuga. Il nostro programma è diverso perché ci occuperemo prima di tutto delle sensazioni nel corpo, permettendo al corpo di uscire dallo stato di attacco/fuga prima di affrontare i nostri pensieri. E il modo in cui lo faremo, che vi mostrerò, è usando Tapping.

Michela: Non vedo l'ora di sentire di più e sentirti descrivere Tapping, ma cos'altro ci si può aspettare da questo programma?

Ingrid: Questa è una buona domanda perché so che tutti vogliono sapere, prima di tutto, come liberarsi dall'ansia. Il modo in cui si modifica la sensazione di ansia facendo Tapping. È quello che stia cercando ed è per questo che sono qui. L'ho detto e voglio ripeterlo, perché è importante sottolineare questo punto: quando si inizia a fare Tapping con questo programma lo si fa con perseveranza. Molti noteranno un cambiamento, un cambiamento nel loro modo di sentire e nel loro modo di pensare. E questi cambiamenti si presenteranno anche nel modo in cui vivono la propria vita. Provate a immaginare questo: state vivendo uno stato d'ansia e diciamo che in una scala da 0 a 10 (con 10 il massimo) valutereste la vostra ansia a un'intensità di 9. Fate Tapping e arrivate a 4. Anche solo un quattro, Michela, non uno zero, ma un 4. Immagina cosa cambierebbe nella tua vita. Un cambiamento del genere avrebbe un impatto in tutte le aree della tua vita: la tua salute, le tue relazioni, la tua carriera. La qualità della tua vita cambierebbe certamente in meglio perché quando inizi a fare Tapping regolarmente e lo rendi parte della tua vita, stai creando sane abitudini.

Tapping apporta dei cambiamenti a livello organico e stiamo parlando di quei livelli profondi in cui cambiamo il modo in cui siamo sintonizzati e quando siamo sintonizzati in modo diverso creiamo una vita diversa, più serena e piacevole. Una delle cose che abbiamo fatto in questo programma, e l'abbiamo fatto di proposito, è di

renderlo semplice. E semplice in questo caso significa che è facile da usare, perché quando le cose sono facili da fare, sappiamo entrambi che è più probabile che le facciamo. È facile da ascoltare perché le parti audio possono essere ascoltate in brevi sezioni. La maggior parte delle informazioni audio sono lunghe circa 30 minuti, la durata perfetta per il tapis roulant, per una passeggiata o anche per il viaggio di andata e ritorno per il lavoro, giusto? Le meditazioni Tapping sono separate in modo da poterle caricare facilmente e ascoltarle in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo. Anche i moduli sono divisi in sezioni, in modo che tutto quello che dovete fare è impiegare cinque o dieci minuti per ognuno. In più abbiamo le tracce scritte di Tapping che potete stampare, abbiamo le schede di affermazione e alcune domande molto potenti che consolideranno questi cambiamenti nella vostra vita. Inoltre, vogliamo che questo programma vi infonda speranza e ottimismo. So quanto desideri riavere la tua vita e so che hai sperimentato tanti altri sistemi per aiutarti a gestire l'ansia e posso anche capire che hai un po' di scetticismo nel cimentarti in un'altra cosa.

Non sono preoccupata perché so per esperienza personale, e dalle migliaia di persone con cui lavoro, di aver provato i benefici di Tapping con il quale potrai trovare sollievo. C'è un approccio diverso e, anche se all'inizio può sembrare strambo, è solo questione di tempo prima che sempre più persone si rendano conto di quanto sia semplice.

Michela: Hai ragione Ingrid. Che suggerimenti di preparazione puoi dare alle persone che intendono ottenere il massimo del successo da questo programma?

Ingrid: Questa è una buona domanda perché vogliamo che abbiano successo. Vorrei iniziare dicendo che questo programma non è uno strumento diagnostico. Ora non si tratta di mettere un'etichetta di disturbo d'ansia su chiunque. Ci stiamo invece occupando di come ci si sente quando si è ansiosi, di cosa pensiamo che ci faccia sentire ansiosi e di come rompere quel loop mente-corpo. Ora ci possono essere persone che stanno per provare questo programma, che hanno ricevuto una diagnosi di qualche tipo o che potrebbero anche essere sotto l'effetto di farmaci prescritti per aiutarli con i loro sintomi, ma questo programma non è destinato a sostituire il rapporto con i loro professionisti della salute (medici). Non va inteso come un supporto medico. Vi suggerisco di informare il vostro medico specialista su cosa state facendo con questo programma e, in effetti, potete anche chiedere loro se sono disposti a dare un'oc-

chiata al programma per condividere con voi i cambiamenti che noteranno e che potreste non vedere da soli. Chiedete anche se potrebbero esserci delle ragioni per cui non dovrete usare questo programma. Forse pensano che potrebbe essere nel vostro interesse lavorare con un professionista piuttosto che lavorare da soli. Ora, il lato positivo di questo è che ci sono sempre più operatori esperti di Tapping e lo utilizzano nella loro professione, quindi trovare qualcuno non dovrebbe essere troppo difficile.

Abbiamo suddiviso questo programma nei tre modi più comuni in cui si manifesta l'ansia: Ansia nel corpo, Ansia nella mente e Ansia nelle azioni. Ora, alcune persone potrebbero dire: "Beh, mi sento ansioso solo quando sono in un gruppo di persone. Quindi questo mi sarà d'aiuto?". E la risposta, naturalmente, è sì. Il programma e fare Tapping saranno utili se fatti con perseveranza. Avete anche la possibilità di personalizzare il programma in base alla vostra specifica area di interesse e su cui troverete maggiori informazioni nel manuale. Abbiamo sviluppato questo programma in modo che possiate usarlo frequentemente. Questo è lo scopo. I singoli audio di Tapping possono essere scaricati in modo che possiate ascoltarli ovunque e in qualsiasi momento. Abbiamo presente che la maggior parte di noi è molto impegnata, però si riesce comunque a trovare cinque o dieci minuti, cioè, il tempo sufficiente per fare Tapping con una delle meditazioni. Vogliamo che vi prepariate al successo, e prima riuscite ad inserire qualcosa di nuovo nella vostra vita quotidiana, prima diventerà parte di voi e di quello che fate. Adesso, parlerò ancora di questo manuale. Si potrebbe pensare che io ne sia innamorata. E francamente, lo sono. Ma voglio ribadire ancora una volta che il valore di questo manuale vale solo se gli esercizi vengono svolti personalmente e con costanza.

Ecco un'idea per voi: è sufficiente dedicare un po' di tempo a leggerlo e familiarizzare con le domande e già planterete un seme nel vostro subconscio. Se fate il passo successivo e stampate le domande, potete tenerle in evidenza e leggerle frequentemente e questo vi aiuterà ad approfondire il vostro lavoro. Se stampate i pdf delle meditazioni Tapping, potete fare Tapping in qualsiasi momento e naturalmente ci sono le Cartoline con le Affermazioni. Mi piacciono le Cartoline delle Affermazioni e mi piace stamparle su carta colorata e poi plastificarle in modo da poterle mettere in qualsiasi punto della casa. E qui ho un piccolo suggerimento, ciò che è davvero bello di queste cartoline plastificate è che puoi anche metterle nella doccia, Michela. E poi hai questi fantastici promemoria intorno a te tutto il giorno.

E poi c'è la sezione delle domande frequenti. Michela, sappiamo entrambe che una delle domande che la gente si pone sempre è: come si fa a fare Tapping in pubblico? Beh, ho alcune idee, in modo da svolgere con te la tua pratica di Tapping ovunque e, naturalmente hai indovinato, si trovano nel manuale che hai scaricato.

Michela: È fantastico, Ingrid. Non vedo l'ora di tuffarmi in quel manuale. Hai detto prima che non c'è un pulsante magico da premere, ma ci sono alcuni punti utilizzati in digitopressione che possiamo premere e che generano dei cambiamenti incredibili. Allora, puoi dirci qualcosa su Tapping, specialmente per qualcuno che potrebbe essere nuovo a questo?

Ingrid: Assolutamente sì. Mi piace parlarne. Ci sono questi molteplici punti quasi magici. So quanto può essere d'impatto l'esperienza e penso che sicuramente ne faremo tesoro. E mi conosco, so che se capisco come funziona una cosa, questo mi aiuta a capire perché dovrei farla. Così ho pensato di parlare prima un po' della scienza che sta dietro a Tapping e poi esploreremo come farlo. Va bene?

Michela: Mi sembra ottimo.

Ingrid: Quindi EFT, o Tecnica della Libertà Emotiva, o quello che io chiamo Tapping, può essere paragonato alla digitopressione o all'agopuntura perché quello che stiamo facendo è accedere al sistema energetico del corpo e tutti noi sappiamo che il corpo dispone di queste energie. Le vediamo e le utilizziamo durante gli esami medici come l'elettrocardiogramma e gli elettroencefalogrammi. Sono gli strumenti che la medicina usa per misurare l'attività elettrica nel cervello e nel cuore, giusto? Così secondo la medicina cinese, da dove provengono queste idee, ci sono dei percorsi nel corpo che trasportano flussi di energia. Proprio come le nostre vene e arterie trasportano il sangue, questi percorsi sono chiamati meridiani. E trasportano il flusso energetico nel corpo. Quindi su diverse aree del corpo questi meridiani si avvicinano alla superficie e hanno una diversa risonanza magnetica misurabile rispetto alle altre parti della pelle. Queste particolari aree hanno una maggiore conducibilità sul corpo. Così le ultime ricerche hanno dimostrato che, quando picchiettiamo queste aree specifiche del corpo, c'è un aumento dei livelli di endorfine. E queste sono i trasmettitori di benessere di cui sentiamo tanto parlare. Ecco cosa succede: accade qualcosa che fa scattare la risposta allo stress nel corpo. Potrebbe essere qualsiasi cosa. Potrebbe essere qualcosa che sta accadendo in quel momento o un ricordo o un pensiero e questo risveglia l'amigdala.

L'amigdala è parte del cervello a forma di mandorla nel profondo del cervello e c'è la possibilità che quando il problema si presenta, non solo la risvegli, ma che inizi anche a eseguire un determinato programma per proteggerci, che è la nostra risposta di attacco/fuga o di paralisi (instaurati dentro di noi nei primi sette anni di vita).

Ricordate tutti che abbiamo sentito dire che il corpo non distingue tra una minaccia reale e una minaccia immaginata avvertendo solo il "pericolo" ed entrando nella modalità di sopravvivenza. Ora, diciamo che abbiamo avuto eventi del nostro passato in cui non ci si sentiva al sicuro o momenti in cui eravamo imbarazzati o umiliati, ci sentivamo senza speranza o impotenti, tutti li hanno avuti. E poi abbiamo la paura che qualcosa di simile possa succedersi in futuro. Bene, indovinate cosa succede? L'amigdala risponde molto rapidamente e fa scattare in automatico la risposta attacco/fuga per proteggerci. E anche se non siamo così sicuri del perché, fare Tapping sembra spegnere l'allarme dell'amigdala e disattivare le vie di risveglio del cervello, così, quando picchiettiamo su questi meridiani, si invia una risposta calmante al corpo e l'amigdala riconosce di essere al sicuro. La ricerca ci mostra anche che mentre stiamo picchiettando i punti dei meridiani, otteniamo una diminuzione dell'attività dell'amigdala e dell'ippocampo, che è un'altra parte del cervello che è associata alla risposta di allarme. Diminuiscono anche i livelli di cortisolo che è l'ormone dello stress di cui sentiamo sempre parlare e che sappiamo quale impatto abbia sulla nostra salute e sul nostro benessere. E naturalmente, se tutto questo non bastasse per convincervi a fare Tapping, lasciatemi aggiungere che gli scienziati ipotizzano che quando facciamo Tapping su questi eventi del passato che sono ancora trattenuti nel corpo e che ci ricordano costantemente che siamo ancora in pericolo, in realtà stiamo migliorando la risposta del sistema limbico - quel sistema più grande di cui l'amigdala e l'ippocampo fanno parte. E quando lo facciamo, ricondizioniamo in modo permanente le vie neurali del cervello. Ed ecco come funziona: quando si picchietta sul pensiero di qualcosa che ti provoca ansia, si invia il segnale all'amigdala la quale non va più in modalità di sopravvivenza. E con la ripetizione l'ippocampo riceve il messaggio che non c'è più una minaccia, così la prossima volta che hai questo pensiero o ricordo non hai più quella forte emozione. Il ricondizionamento di questi percorsi di paura si accorda a tutte le recenti scoperte scientifiche sulla neuroplasticità del cervello che ci permettono di ricondizionare i nostri percorsi cerebrali. Quindi Michela, qui non stiamo parlando solo di cambiamenti superficiali, in realtà stiamo parlando di apportare

cambiamenti a questi profondi livelli strutturali e, naturalmente, quando lo faremo, vedremo questi cambiamenti nella nostra vita.

Michela: Tutto ciò che hai detto è fantastico Ingrid! E sono sicura che le persone che stanno ascoltando sono probabilmente molto entusiaste di iniziare a fare Tapping. Allora, puoi spiegarci come sarebbe un "giro" di Tapping?

Ingrid: Assolutamente, siamo qui per quello. Allora iniziamo una sessione di Tapping. La prima cosa che facciamo è quella di identificare un problema emotivo o fisico o anche una convinzione negativa di sé e poi cerchiamo di misurare lo stress che proviamo. Lo valutiamo su una scala da 0 a 10, con 0 che è il minimo di intensità, in realtà niente, e 10 è il massimo, e così, una volta sintonizzati su questa scala, cominceremo a fare Tapping nei punti indicati. Ora vi spiego dove si trovano. Il primo si trova sul fianco di una delle due mani tra il mignolo e sopra il polso. È quella piccola zona carnosa sul lato della mano. Quello che faccio è prendere tre dita della mia mano dominante, che per me è la mano destra, e picchietto sulla mano sinistra. Penso che, fintanto che copriamo tutto il lato della mano, stiamo picchiettando un sacco di punti davvero rilevanti. Quindi stiamo tamburellando le dita sul lato della mano, del fianco della mano (FM) detto anche "punto di karate". E io sto solo picchiettando su questi punti. Si può anche strofinare, ma io ci picchietto sopra. La domanda che la gente si pone è: quanto forte o quanto veloce devo farlo? È un po' come tamburellare le dita su un tavolo. Ha bisogno di una certa stimolazione e ci vuole un po' di energia, non così tanta da colpire forte, ma non così leggera da poterla sentire a malapena. Quindi è come quando batti le dita su un tavolo e il ritmo è davvero una specie di tap, tap, tap, tap - non è né troppo veloce né troppo lento.

Quindi si inizia battendo le dita su questo punto e quando lo faremo ripeteremo una frase che inizierà con "anche se ho questo..." e poi faremo Tapping come descritto sopra. Poi seguirà un'affermazione: "io scelgo di amarmi profondamente e completamente e di accettarmi comunque". Lo faremo tre volte. Quindi picchietteremo sui diversi punti del corpo dicendo una frase di "richiamo" che vi dirò quando faremo Tapping dal vero. Ora, vi guiderò in questo processo, in modo che nessuno debba preoccuparsi di non ricordare tutto. Voglio solo prendermi il tempo necessario per aiutarvi a individuare i punti del corpo, in modo che quando inizieremo a fare Tapping, saprete esattamente di cosa stiamo parlando. Quindi utilizzeremo di nuovo due dita della mano dominante. Io userò la mano destra

e userò il mio indice e il mio medio e picchietterò in un punto che abbiamo denominato sopracciglio (SC). E il punto sopracciglio si trova proprio tra il naso e l'inizio della peluria del sopracciglio. Si può sentire una sorta di piccola cresta ossea sul sopracciglio. E io uso due delle mie dita e picchietto lì, sempre con lo stesso ritmo e con la stessa pressione, esprimendo la frase di richiamo (mentre picchiettiamo). Ora, prendi le dita e fai il giro dell'orbita dell'occhio e sentirai quella piccola cresta ossea proprio all'angolo dell'occhio. Abbiamo denominato questo punto fianco dell'occhio (FO). Anche in questo caso userò quelle due dita per picchiettare lì. Se seguo quell'osso fino a sotto l'occhio, trovo il punto denominato sotto l'occhio (SO), le due dita di nuovo picchietteranno proprio lì ed esprimendo la frase di richiamo. Poi si passa al punto denominato sotto il naso (SN). Quindi si va a picchiettare proprio lì sotto il naso con le due dita esprimendo la frase di richiamo. E poi c'è il punto sul mento (SL). Non è proprio sul mento, è sotto il labbro, sopra il mento, in quella piccola piega. Ed è lì che si picchietta esprimendo sempre la frase di richiamo. Poi si scende al punto della clavicola (CL) - si picchietta con la punta delle dita. Si trova su entrambi i lati del corpo, quindi si può picchiettare solo su un lato o su entrambi i lati o andare avanti e indietro. Il bello del nostro corpo è che tutti i nostri meridiani scorrono simmetrici lungo entrambi i lati del corpo così possiamo picchiettare su entrambi i lati e non farà alcuna differenza. Esprimiamo sempre la frase di richiamo. Dalla clavicola andremo sotto il braccio (SB) che si trova a quattro centimetri dall'ascella. Ed è sufficiente picchiettare lì con la punta delle dita esprimendo la frase di richiamo. Puoi anche allungare la mano e picchiettare sotto il braccio opposto o puoi semplicemente piegare il gomito e picchiettare sotto il braccio. E alla fine picchietteremo leggermente con le dita sul la parte superiore della testa esprimendo sempre la frase di richiamo nel il punto denominato sulla testa (ST).

Quindi, ora che avete familiarizzato con tutti questi punti, li percorriamo tutti e facciamo un giro di Tapping seguito da un respiro profondo e permettendo che le naturali capacità di guarigione del corpo e della mente fluiscano e si riequilibrino. Fate un bel respiro profondo alla fine del giro di Tapping. Spesso questo è il momento in cui si nota qualcosa di nuovo e positivo. Noterete dei cambiamenti e il rilassamento che ne deriva: è così sottile che quando vi sintonizzerete nuovamente sull'angoscia o sulla minaccia, osserverete che vi sentite un po' più calmi ad ogni giro. Capita, a volte, che possa emergere un nuovo aspetto del disturbo. In questo caso farete ancora un altro giro di Tapping sulla nuova situazione. Notere-

te, ancora una volta, che ad ogni giro, vi sentirete sempre meglio.

Forse uno degli aspetti più belli di Tapping è che è così delicato e facile che chiunque può impararlo e utilizzarlo in modo efficace. E possiamo sempre trovare degli aspetti della vita su cui fare Tapping, rendendolo così una pratica quotidiana che fornisce benefici e benessere, aiutandoci ogni giorno. Il bello di Tapping è che i risultati parlano da soli. Quindi Michela, facciamo un po' di Tapping ora e facciamo vedere in pratica cosa succede, va bene?

Michela: Ci hai spiegato che picchiando i punti meridiani mandiamo quel segnale calmante al cervello e riusciamo a capire come funziona. Riguardo alla affermazione iniziale, che dice "io mi amo e mi accetto profondamente e completamente: cosa risponderesti a qualcuno che esita a dirlo e che pensa:" beh, ma cosa ha a che fare con la mia ansia?

Ingrid: Questa è una bella domanda perché fa parte della nostra affermazione, quello che diciamo a noi stessi è: anche se mi sento così, anche se questo è il modo in cui mi sento, il modo in cui penso, mi va bene comunque. E riguardo all'affermazione di partenza di Tapping che è "io mi amo e mi accetto" hai assolutamente ragione, alcune persone pensano "... beh, io non mi amo e non mi accetto". Si può cambiare questo concetto dicendo che ho intenzione di farlo o che sono disposto a farlo un giorno o si potrebbe anche solo dire alla fine e mi accetto come mi sento. Quindi la frase è molto flessibile e le persone si accorgeranno riguardo Tapping mentre ascolteranno i giri di Tapping che abbiamo in questo programma. Noteranno diverse varianti che si possono usare perché è un processo molto fluido e organico e quando lo fai da solo puoi aggiungere altre cose. Sembra molto più complicato quando dobbiamo spiegarlo ma dopo un primo giro di Tapping diventa più semplice.

Michela: Giusto. Accade qualcosa di veramente incredibile quando smettiamo di combattere l'ansia e di combattere come ci sentiamo, e prendiamo invece un momento per riconoscerne la presenza, la accettiamo e confermiamo di stare bene. E quindi è davvero un ottimo modo per impostare questo processo. Allora entriamo in questo percorso e facciamo un giro di Tapping, a partire dalla frase iniziale.

Ingrid: Sono d'accordo. Così ho pensato di farlo su un argomento che può riguardare tutti, che è sentire una stretta al petto, soprattutto quando sei ansioso. Questa è un'esperienza che facciamo

abbastanza spesso, così ho pensato che avremmo fatto un giro di Tapping su questa stretta al petto soffocante. Prima di tutto fate due respiri profondi. E ora, mentre fate il terzo respiro, vorrei che ne misuriate la sua profondità su una scala da 0 a 10. All'inizio non sarà molto profondo come quello che avrete dopo il primo giro di Tapping. Dunque fate il respiro profondo, scrivete su un foglio di carta la profondità con un valore da 0 a 10.

Michela: E qual è lo scopo porre attenzione al nostro respiro?

Ingrid: Con questo Tapping vogliamo solo dimostrare che, innanzi tutto, quando diventiamo ansiosi e tesi, una delle prime cose che succedono è che iniziamo a respirare in modo molto meno profondo. Il respiro è importante per noi e questo modo di fare Tapping aiuta il nostro corpo a rilassarsi; perché quando iniziamo ad avere il fiato corto, segnala a tutti i nostri sistemi interni "aspetta un attimo... perché respiriamo così affannosamente?" Ci deve essere qualcosa di pericoloso che sta succedendo perché è il modo in cui respiriamo che ci fa capire che siamo circondati da pericoli. Questo ci permette di fermarci per iniziare a respirare normalmente in qualsiasi momento della giornata aiutando il nostro corpo a continuare a ricevere il messaggio che stiamo bene, che la vita va bene, che siamo al sicuro. Mi piace che lo stiamo facendo insieme, perché è un messaggio che le persone possono tornare a rivedere in qualsiasi momento e possono prendersi una pausa in qualsiasi momento della giornata per concentrarsi sul loro respiro e controllarlo per valutare quanto profondo è. Faremo un giro di Tapping.

Michela: Perfetto. Facciamolo.

Ingrid: Va bene. Allora Michela, tu ripeti dopo di me. Come abbiamo detto, cominciamo dicendo la frase di apertura per fare Tapping. La frase di richiamo è in questo caso "Respiro sostenuto" o "stretta al petto". Partiamo quindi dal fianco della mano (FM). Utilizzate le tre dita della mano dominante e picchiettate sul fianco della mano opposta.

*Fianco della mano: Anche se ho questo respiro affannoso
Accetto come mi sento
Anche se ho questa tensione nel respiro
scelgo di accettare come mi sento
Anche se ho questo respiro affannoso scelgo
di sapere che sto bene.*

Adesso con due dita partiamo dal sopracciglio con la frase di richiamo:

Sopracciglia: Questo respiro affannoso
Fianco all'occhio: Questa stretta al petto
Sotto gli occhi: Questo respiro affannoso
Sotto il naso: Questa fitta al petto
Sul mento: Questo respiro affannoso
Clavicola: Questa tensione nel respiro
Sotto al braccio: Questa stretta al petto
Sopra la testa: Questa sensazione di tensione nel mio respiro

Ora, fate un bel respiro profondo.

Questa è la fine del primo giro di Tapping. Ora fate di nuovo un respiro profondo come all'inizio e trattenetelo e anche questa volta dategli un valore su una scala da 0 a 10. Quanto profondo è adesso? Michela, non ti ho chiesto il tuo valore all'inizio, ma secondo te, cosa hai notato dopo questo primo giro?

Michela: Ho notato un cambiamento piuttosto significativo. Quando respiro la prima volta direi che era circa un quattro o un cinque. Non ero del tutto concentrata e non ero nemmeno rilassata. E ora, facendo un respiro profondo, mi sento come se i miei polmoni fossero quasi cresciuti e posso davvero prendere quel respiro pieno. Direi che ora sia un nove o un dieci...

Ingrid: Molto bene e immagino che la maggior parte delle persone stia sentendo un cambiamento nel proprio respiro. Michela ha notato un grande cambiamento mentre alcune persone potrebbero notare un piccolo cambiamento, ma nel secondo giro, mostrandovi come farlo la seconda volta, avrete più informazioni e potrete dare una vostra valutazione. Ora ritorniamo a concentrarci, perché faremo ulteriori piccoli cambiamenti con il prossimo giro di Tapping. E in realtà è solo un piccolo cambiamento nel dire "anche se ho ancora un po' di questa tensione nel respiro...", per cui Michela, sul lato della mano:

*Fianco della mano: Anche se ho ancora un po' di questo
respiro soffocante.
Ora mi sento bene.*

*Anche se c'è ancora qualche tensione nel mio
respiro*

Ora mi sento bene.

*Anche se c'è ancora qualche tensione nel mio
respiro
Ora mi sento bene.*

Sopracciglio: Questa tensione nel mio respiro
Fianco degli occhi: Questa tensione nel mio petto
Sotto l'occhio: Questo peso che rimane nel mio petto
Sotto il naso: Questa tensione che ancora rimane
Sul mento: Questa costrizione che sento ancora
Clavicola: Questa tensione che rimane

*Sotto braccio: La costrizione che rimane nel mio
respiro*
Sopra la testa: Questa tensione che rimane nel mio petto

Fai un leggero respiro ora, ed espira.

E adesso valutiamo. Valutare significa che torniamo al nostro respiro e facciamo un controllo. Così ora mentre facciamo di nuovo un respiro profondo e lo misuriamo nella pienezza, dovremmo notare che è mutato: continuiamo fino a quando non si ottiene un qualche cambiamento. Ci stiamo rilassando. Com'è stato questo ultimo respiro per te?

Michela: Molto profondo. E sono contenta che tu stia affrontando questo punto, perché spesso ci aspettiamo che debba scendere di cinque punti, ma già facendo questi due giri di un minuto di Tapping, abbiamo avuto un cambiamento. Questo dimostra che ci stiamo muovendo nella giusta direzione ed è divertente misurarlo.

Ingrid: Assolutamente, perché se i risultati sono proprio lì di fronte a voi, riuscite a vedere quello che state facendo. State guardando il vostro corpo che inizia a rilassarsi ed equilibrarsi di nuovo perché con il respiro, ogni volta che respiriamo profondamente, abbiamo accesso a tutte quelle aree del nostro cervello e del nostro corpo che ci dicono che sta andando bene, di abbassare la guardia, di rilassarsi. Apriamo i nostri centri alla creatività, all'ispirazione, alla risoluzione dei problemi e alla gioia. Questa sensazione di gioia risiede in queste aree. Se anche con un semplice esercizio come prestare attenzione al nostro respiro fa vedere quanto velocemen-

te il nostro corpo migliora. Come hai detto, solo con un po' di Tapping, si ottiene un miglioramento, provate a immaginare che risultato si può ottenere quando si inizierà a fare Tapping con regolarità.

Michela: Giusto, e ciò che è interessante è che Tapping come sappiamo è efficace perché funziona, e quando qualcosa funziona così, penso che la gente creda che debba essere molto complicato farlo funzionare bene. Invece questa è una tecnica davvero semplice. Stiamo solo lavorando sul nostro respiro; potremmo farlo in qualsiasi momento durante il giorno senza nemmeno dover individuare esattamente ciò che non va.

Ingrid: Sono d'accordo.

Michela: Quindi è un ottimo punto di partenza e questo è fantastico.
Ingrid, c'è qualcos'altro che vuoi dire in questo momento?

Ingrid: Certo che sì. Un ultimo promemoria per tutti, Non c'è bisogno di fare Tapping in modo perfetto per ottenere risultati. È bello saperlo. È bello che sia così semplice e così efficace. Non serve cercare la perfezione. L'unica cosa che si deve fare è di perseverare nella pratica, concedersi il tempo di farne un'abitudine e si vedranno i cambiamenti. Quindi, ora sai che non devi essere un professionista prima di farlo. Allora partiamo con il modulo 2.