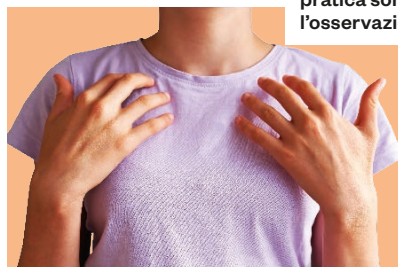




Si parte tamburellando il taglio della mano opposta. Serve a stabilire il tema su cui concentrarsi.

Tra i punti meridiani ci sono le clavicole. Nella pratica sono essenziali l'osservazione e l'ascolto.



# Serenità a portata di dita

Si chiama tapping. Dall'inglese "to tap", picchiettare. È un metodo di auto guarigione che piace sempre di più (soprattutto alle star) e che sfrutta i meridiani della digitopressione cinese. Serve a superare blocchi emotivi come rabbia, stress e frustrazione. Basta solo tamburellare con le mani su determinati punti del corpo. Uno strumento di auto aiuto che comincia a prendere piede anche in Italia. Ne parliamo con chi già ne fa (benefico) uso

di *Michaela K. Bellisario*



L'intera sequenza è composta da nove passi. Si possono anche ripetere i cicli.

**Picchiatta che ti passa.** Potrebbe sintetizzarsi così il tapping, un potente strumento di auto aiuto basato sulla medicina cinese che sta prendendo piede anche in Italia. Star come Madonna, Whoopi Goldberg e Lily Allen lo praticano da tempo. Di recente sembra ci si siano appassionati anche Harry e Meghan Markle, appena nominati da *Time* tra le cento persone più influenti del mondo. Il

principe "ribelle", traumatizzato da sempre dalla scomparsa della madre Lady D, pare si applichi con costanza a questa tecnica in grado di trasformare, e far superare in tempi rapidi, blocchi negativi come stress, rabbia, ansia e attacchi di panico. La forza del tapping? La semplicità e l'efficacia: funziona stimolando (almeno) nove dei settantadue punti meridiani della digitopressione

SEGUE

**SEGUITO** cinese... solo tamburellandoci sopra con le dita. E i risultati sembrano siano quasi immediati.

### Cambiare noi stessi

La pratica, chiamata più precisamente *Eft* (Emotional Freedom Techniques, ovvero Tecniche di Libertà Emotiva), è stata messa a punto negli anni '90 negli Stati Uniti da uno psicoterapeuta che insegnava all'università del Michigan, Roger Callahan, e da un ingegnere californiano, Gary Craig, impegnato ad aiutare un'amica che aveva una fobia per l'acqua. L'assunto è che ristabilendo l'equilibrio energetico del corpo si possono superare traumi, paure, disagi come l'insonnia o dolori cronici.

Il "tamburellamento" su determinanti punti meridiani manderebbe, infatti, segnali calmanti al sistema nervoso attivando sostanze chimiche positive. In particolare all'amigdala, responsabile nel cervello della formazione e della memorizzazione delle paure. In altre parole il cortisolo, l'ormone dello stress, che può portare a stati di infiammazione, va giù e salgono le endorfine cosiddette del "buonumore". Uno studio pubblicato sul *Journal of Nervous and Mental Disease* ha stabilito che dopo ogni sessione il calo del cortisolo nel sangue arriva fino al 43 per cento. «Il tapping utilizza la connessione mente-corpo partendo dalla premessa che il dolore fisico, la malattia e il benessere mentale sono strettamente collegati ai nostri stati emotivi» sostiene Ingrid Gerrits, "success coach" olandese, con un passato manageriale alle spalle in Belgio e Germania. «Diventare consapevoli dei nostri pensieri è, allora, il primo passo per imparare a gestirli quando diventano negativi».

Gerrits ha "scoperto" il tapping durante un viaggio negli Stati Uniti, lo ha studiato e ha deciso di diffonderlo in Italia, dove vive attualmente. Il suo obiettivo ora è di farlo conoscere ovunque attraverso sessioni individuali e workshop aziendali, ma soprattutto di far entrare la "materia" nelle facoltà di Psicologia italiane. Ha fondato *Theappingsolution* e ha lanciato due programmi, uno per il dimagrimento (*Dimagrire Non Mi Pesa*) e



Ingrid Gerrits, 71 anni, fondatrice di *Theappingsolution.it*, mostra come iniziare la pratica.

“Quando si affrontano verbalmente o mentalmente le cause alla radice dell'angoscia, il corpo lascia andar via la tensione. Il ripristino dell'equilibrio energetico fa calare drasticamente il cortisolo nel sangue”

Ingrid Gerrits, "Success coach"

uno per la gestione dell'ansia (*Liberarsi dell'ansia*). «Il colloquio con il coach, almeno all'inizio, è essenziale: permette di capire il problema e a lavorarci sopra in modo corretto. Ma bastano davvero una manciata di sedute» rivela.

### Armonia tra mente e corpo

Sì, perché per quanto "semplice" e manuale, la tecnica richiede di concentrarsi sull'emozione negativa presente nel corpo, circoscrivendola. Durante il "tamburellamento" con le dita (in genere dalle cinque alle sette volte sui nove punti meridiani) vengono, poi, pronunciate delle frasi di rito legate al problema specifico.

Come funziona, dunque, nella pratica, un "giro" di tapping? «Prima di tutto ci si concentra sul disagio, che può essere anche l'ansia per il rapporto con

il proprio capo o la richiesta di un aumento di stipendio, se ne valuta l'intensità da 0 a 10, si fa un respiro profondo e poi si crea una frase di apertura come, ad esempio: "Anche se provo questo stress per la mia situazione in ufficio, accetto profondamente e completamente me stesso". Con tre dita si inizia contemporaneamente a tamburellare il profilo della mano (vedi immagine a sinistra). Quindi si prepara una frase di richiamo e si inizia a picchiettare altrove: "Questa situazione mi fa stare male. Ho paura per l'esito del colloquio. Non so cosa pensi di me il capo. Rilascio questo stress perché so cosa voglio ottenere e lo faccio con calma e serenità". Concluso questo rito verbale, si fa un altro respiro profondo».

I punti da picchiettare sono il profilo della mano, il contorno occhi, la parte sotto il naso, il mento, le clavicole, un fianco e quindi la sommità della testa. «Quando si affrontano verbalmente o mentalmente le cause alla radice dell'angoscia, le aree del corpo bloccate sono in grado di rilasciare la tensione» conclude Gerrits.

### Paura di volare

Una volta appresa, la tecnica si può eseguire da soli in qualunque momento della giornata, dappertutto. Anche alla fermata dell'autobus o in fila al supermercato. Oltre che per gli stati d'ansia viene usata anche per smettere di fumare o per la paura di volare o di guidare. «Durante un periodo di stress per motivi familiari ho cominciato ad avere forti attacchi di panico» racconta il giornalista veneto Pier Francesco Rupolo, 48 anni, ora docente di scrittura creativa.

«Una sera ero in macchina e ho cominciato ad avere male al torace. Sono andato al Pronto soccorso e mi hanno detto che avevo una crisi d'ansia. È stata la mia psichiatra a suggerirmi questo approccio, insieme alla mindfulness. Non che fossi scettico, ma non mi aspettavo particolari risultati. Invece ho iniziato a riconoscere le mie paure e a controllarle. Mi ha portato, alla fine, a concentrarmi sul presente. Se sono guarito? Le angosce ci sono ancora, ma non mi danno più la sensazione di "soffo-

SEGUE



Alberto Simone, 65 anni, oggi fa il life coach. In passato ha firmato fiction di successo come *Il Commissario Manara* e *Linda e il brigadiere*.

“Sulla pratica c'è un certo scetticismo nell'ambiente. Il metodo viene eseguito in un contesto “eretico”. Lo uso quando mi rendo conto che una persona non ha bisogno di seguire una psicoterapia tradizionale, ma di superare un blocco emotivo”

Alberto Simone,  
regista, scrittore e psicologo clinico

Il regista, scrittore e psicologo clinico Alberto Simone, 65 anni, noto anche per la sua trilogia sulla felicità da centomila copie vendute (l'ultimo libro è *L'arte di volerti bene: prendersi cura di se stessi e far bene al mondo*, Tea) è stato tra i primi a parlare di Tapping in Italia. Come life coach ha sviluppato una tecnica particolare: l'*Emotional Tapping*. Rispetto all'approccio americano presta più attenzione al colloquio iniziale tra terapeuta e paziente, utile per individuare i blocchi energetici. «L'ho scoperto a New York oltre dieci anni fa. Dopo che a mia moglie (Roberta, primogenita di Nino Manfredi, ndr), era stato diagnosticato un tumore al seno abbiamo realizzato il vecchio sogno di prenderci un anno sabbatico e volare negli Stati Uniti con un biglietto di sola andata.

## Lo scrittore e psicologo Alberto Simone: “Non è una terapia psicologica”

«Esistono molti studi, ma questa tecnica non ha ancora avuto una validazione scientifica di tipo accademico»

Avevo problemi di insonnia e con questo metodo di auto aiuto è passato tutto.

### Usa il tapping nella sua attività clinica?

Sì, ma non come terapia psicologica, bensì come complemento a supporto. Il tapping non sostituisce terapie mediche, psicologiche o farmacologiche. Lo suggerisco quando mi rendo conto che la persona davanti a me non ha bisogno di una psicoterapia tradizionale, ma ha blocchi emotivi come l'ansia da prestazione, la paura di parlare in pubblico o la paura di volare che si possono risolvere in maniera mirata.

### Perché è efficace questa tecnica, secondo lei?

Si va subito al dunque, è concreta e non fa perdere tempo. Si lavora per target precisi. E poi è veloce. Con poche sessioni si risolve il disagio. Brevità, efficacia e possibilità di auto-somministrazione sono i suoi punti di forza.

### Come mai non esistono numerosi studi in materia?

Gli studi esistono, in realtà, ma il metodo non ha ancora avuto una validazione accademica tradizionale. Ragion per cui

non è molto diffuso in Italia. C'è un certo scetticismo nell'ambiente medico-psicologico. E quando viene utilizzato, viene fatto in un contesto “eretico”. Eppure l'abbassamento del cortisolo dopo il trattamento è un dato di fatto. I punti sono gli stessi usati in agopuntura, individuati dalla medicina cinese già cinquemila anni fa.

### La mente è alleata?

Se si crede in qualcosa se ne potenziano gli effetti. Con il tapping sono stati curati i sopravvissuti al genocidio in Uganda.

### La felicità esiste?

Sì, se ci liberiamo dai condizionamento e se ci perdoniamo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La cover dell'ultimo libro sulla felicità di Alberto Simone.

SEGUITO care”. Ora ho il mio sistema di “pronto intervento”».

### Risultati nelle diete

Il tapping, a quanto pare, è efficace anche per chi vuole dimagrire. Perché fa leva sulla trasformazione personale. Il caso di Allison Machacek, una coach che si occupa di empowerment femminile e di donne con bassa autostima, è impressionante. La incontriamo on line su Zoom. È del Minnesota, ha 37 anni. È la classica ragazza

americana, bionda, occhi azzurri, sportiva, il prototipo della “Barbie”, dal look fresco. Eppure fino a marzo di quest'anno non era così: per quanto risulti incredibile, aveva venticinque chili di più addosso.

Quando viene mostrata una foto di com'era sembra un'altra donna: gonfia e ombrosa, l'opposto di adesso. «Ero frustrata. Sapevo di avere un problema con il peso, ma non riuscivo a risolverlo» racconta. «Dimagrire non è solo una questione estetica, riguarda qualcosa di molto per-

sonale, che ha a che fare con il proprio vissuto. Durante le sessioni ho capito che la scarsa considerazione di me stessa nasceva da traumi del passato legati al mio peso. Si può stare male anche per commenti fuori posto non assimilati negli anni. Ho capito che mangiare in continuazione era una questione emozionale. Sgranocchiavo cibo spazzatura davanti alla tv per riempire quel nodo irrisolto. Ora, finalmente, mi voglio bene».

iO

© RIPRODUZIONE RISERVATA