

Modulo 6

Andare avanti con rinnovata consapevolezza e fiducia

Ingrid: Wow, congratulazioni. Bravi per la vostra perseveranza in questo programma. Non ho dubbi che, anche se finora avete fatto solo un po' di Tapping, avete notato dei cambiamenti - vi sentite più calmi, vi sentite più a vostro agio. Ora immaginate che questo avvenga con maggiore pratica e dedicando più tempo. Finora abbiamo affrontato i tre modi in cui si manifesta l'ansia. Non fraintendetemi, l'apprendimento in questa sezione è altrettanto importante e vi aiuterà a rimanere in pista e a creare cambiamenti ancora più profondi. Così Michela, finora abbiamo parlato di pensieri, sentimenti e comportamenti ansiosi. E di come, quando sperimentiamo queste sensazioni, possiamo usare Tapping per abbassare la tensione nel nostro corpo e nei nostri pensieri, in modo da poter valutare la situazione da un punto di vista più calmo e con maggiore distacco. Tapping ci permette di prendere distanza dalle faccende e valutare i nostri pensieri da un'altra prospettiva. Ci può portare da una posizione dove il nostro unico pensiero è di voler scappare e nascondersi in un posto più tranquillo dove abbiamo più scelte e risorse.

Michela: Giusto, ci dà davvero la possibilità di andare avanti. E so che per molti questo è solo l'inizio. Il programma si può ripetere quanto serve. Quindi la mia domanda per te è: dove andiamo da qui?

Ingrid: Sappiamo entrambe che quando iniziamo qualcosa di nuovo ci entusiasmiamo ed è con questo entusiasmo che si iniziano a vedere i cambiamenti. E poi qualcosa va storta, no?. La vita ci dà queste interruzioni inaspettate. All'improvviso devi fare un viaggio di lavoro, o inaspettatamente arrivano dei parenti o un bambino si ammala o tu ti ammali. E prima di rendertene conto la nuova routine passa in secondo piano: i vecchi schemi sono talmente forti che non ci vuole niente per ritornare indietro.

Michela: Sono così contenta che accenni a questo perché è qualcosa che succede a tutti. Tutti abbiamo dei momenti in cui ci sentiamo come se ci perdessimo, quindi quando siamo in quei momenti cosa possiamo fare?

Ingrid: Innanzitutto, accettalo per quello che è. È solo un'interruzione, ma potete anche valutarla con sincerità. Potrebbe trattarsi solo di uno stop momentaneo, un po' di resistenza o anche di esitazione? Questo si manifesta spesso quando decidiamo di fare un cambiamento. Voglio dire, sai Michela – dopo tutto, se il cambiamento fosse facile, tutti lo farebbero. Non esisterebbero tanti programmi come questo perché avremmo comperato il primo programma e tutti avremmo già fatto questi cambiamenti. Però non è proprio così. Né per te, né per tutti noi. A volte lo vedo quando siamo alle prese con un problema e abbiamo fatto dei progressi, ma abbiamo ancora delle sensazioni di ansia. Non riusciamo a comprendere che è normale che ci siano altre persone che si sentono così. Fa parte della vita. È facile pensare che tutti gli altri non abbiano alcun problema come questo, quindi sono solo io. Ma poi ti arrivano quelle voci interiori inutili che ti portano a guardare cosa ci sia di sbagliato in te. Lasciate che vi faccia un esempio - prima vi ho raccontato di un cliente che aveva l'ansia di guidare sotto la pioggia. Beh, la verità è che è naturale avere qualche paura sulla guida in condizioni climatiche non ottimali. Quel po' di ansia ci mantiene vigili e ci assicura di non guidare in modo avventato. Abbiamo anche parlato di ansia sociale. Un po' di ansia di andare agli eventi sociali quando non si conoscono le persone o si deve parlare in un gruppo, succede anche ad altri. Ma la mia esperienza di gente che ha combattuto l'ansia in questo modo dimentica che è ansia normale. E solo il fatto che senti un po' di ansia non significa che Tapping non abbia funzionato. A volte ci troviamo con delle sensazioni di ansia e pensieri. Sappiamo che può succedere. Ricevi quell'e-mail che ti fa andare in bestia, o una telefonata, o qualcuno ti dice qualcosa che non ti piace, e, zac! lo sentiamo dappertutto nel nostro corpo e vogliamo solo uscirne. Vogliamo nasconderci, faremmo qualsiasi cosa per allontanarci da quella persona o da quella situazione che ha causato questa sensazione.

Questo lo chiamo essere dirottato emotivamente e succede a tutti. E anche se non è piacevole, non significa che quello che hai fatto non abbia funzionato. Non significa che Tapping non abbia funzionato, o che "la vita è pericolosa, o che nulla funziona per me".

Michela: Ben detto, e tutti noi dobbiamo ricordare a noi stessi che anche i più grandi maestri vivano momenti simili - e quindi quando ci sentiamo emotivamente fragili cosa dobbiamo fare?

Ingrid: È un'ottima domanda perché accadrà. Quando si sa come agire, si può mettere in azione il proprio piano e avviare il processo per sciogliere quel blocco emotivo. Ad esempio in California vengono effettuati delle esercitazioni antisismiche per sapere cosa fare in caso di terremoto. I soccorritori preparano i piani per le emergenze e poi eseguono le esercitazioni in modo da poterli attuare al momento dei veri terremoti. Hanno un piano prestabilito che possono seguire e che li aiuta a non farsi prendere dal panico. Quindi, per voi, creeremo un piano di emergenza. E quel piano di emergenza ha una lista di cose da fare quando veniamo sopraffatti emotivamente. È una lista per te stessa. È un'attività divertente, Michela, perché è qualcosa che si fa quando ci si sente bene. È un elenco di cose che hai fatto in passato e che ti sono state utili. Ora, mi piace premettere a questa lista una specie di breve lettera a me stessa dicendo che: "se stai leggendo questa lista in questo momento è probabile che tu sia emotivamente destabilizzata. Ti sto solo ricordando che andrà tutto bene. Questo è già successo in passato, l'hai superato, e ci sono alcune cose che puoi fare anche ora e che ti aiuteranno a superarlo".

Michela: E quando la scriviamo, cominciamo a pensare a cose che possono aiutarci a superare quei momenti? Cosa suggerisci?

Ingrid: Giusto, perché quello che metterai in questa lista sono diverse cose che puoi fare per riprendere il controllo della situazione. Dato che all'inizio è difficile sapere cosa scrivere vi do alcune idee come fare un bagno caldo o una passeggiata. Potresti ricordare a te stessa di riascoltare un giro di Tapping, e fare Tapping finché trovi sollievo. Potresti chiamare un amico per raccontare cosa sta succedendo, e fare Tapping mentre parlate perché fare Tapping durante la telefonata sarà ancora più efficace. Potresti mettere su un po' di musica per calmarti e fare un giro di Tapping

o Ricordati di mettere diverse cose nell'elenco perché quello che ha funzionato l'ultima volta potrebbe non aver effetto adesso. E se una cosa non funziona, allora scegline un'altra. A volte può anche essere una combinazione di più cose messe insieme. Potresti fare Tapping in relazione ad un dubbio o sul fatto che non funziona nulla. Potresti poi fare un bagno o usare un po' di aromaterapia o bere una tazza di tè prima di andare a letto. Ti dico fai queste cose e la mattina dopo è più che probabile che ti accorgerai di essere ritornata in te e ti sentirai molto più a tuo agio.

Michela: È importante sottolineare l'aspetto della cura di sé stessi. Quindi, tanto per essere chiari, scriviamo una lettera in cui ci facciamo sapere che stiamo bene e spieghiamo cosa sta succedendo. Spieghiamo che ci sentiamo spaesati e poi scriviamo diverse idee su cosa possiamo fare per auto-sostenerci. C'è qualcos'altro che ci suggerisci di fare con quella lettera?

Ingrid: Certo! perché ce ne sarà bisogno quando si presenterà l'emergenza, no? Poi si deve essere in grado di trovarla velocemente. Vogliamo averla a portata di mano. Quindi consiglio – anche se può sembrare un po' folle ma è così divertente da fare: di prendere la lista, quella piccola lettera a te stessa, e di appenderla ad es. sul fondo del guardaroba. Nessuno va a guardare in fondo all'armadio, Michela. Attacca la lettera sul fondo e coprila con i tuoi vestiti. Così è facile trovarla. Sai dove è e nessuno la vedrà perché sei l'unico a sapere che è lì. Certo, puoi parlarne con qualcuno se vuoi, in modo da avere una persona di supporto, che te lo possa ricordare.

Michela: Che idea carina.

Ingrid: E per di più, si possono aggiungere altre idee. Puoi inserire nuove idee di cose che ti sono state utili. Perciò la puoi avere a portata di mano perché non serve averla sempre davanti a te. Il retro di un armadio è solo uno di quei piccoli posti divertenti dove puoi metterla e trovarla quando serve.

Michela: Mi piace l'idea. Quindi, Ingrid, mi piacciono i tuoi consigli e li trovo davvero utili per aiutarci a continuare ad andare avanti. Cos'altro si può fare per sostenere sé stessi in questo percorso di cambiamento?

Ingrid: Quando si tratta di creare un piano per rimanere in pista, più conosciamo noi stessi e ciò che tende ad allontanarci dalla rotta, meglio saremo in grado di anticipare possibili battute d'arresto. Per esempio, agli esseri umani, una delle cose che piace è la varietà. Se qualcosa diventa troppo banale o troppo prevedibile, rischiamo perdere interesse. Ora, questo può sembrare strano ad alcuni, perché anche la prevedibilità ci fa sentire al sicuro. Segui ciò che ti sembra giusto - se avere un programma di Tapping prestabilito funziona meglio, allora consideralo come un punto di forza.

Se vuoi stabilisci un programma per te stesso quando fare Tapping. Scegli ad es. due giri di Tapping e di farne alcuni lunedì e altri martedì, fai quello che funziona meglio per te. Potresti fare un elenco di tutti i diversi posti in cui ascoltare le versioni audio, come ad es. sul tapis roulant, oppure durante la pausa pranzo. Ci sono anche idee, già sperimentate, per chi solitamente ama variare. Puoi scrivere alcune di queste idee, alcune delle diverse cose su cui fare Tapping, su piccoli biglietti di carta, metterli in un barattolo trasparente, e poi quando serve basta allungare la mano e tirare fuori uno di questi piccoli foglietti di carta che ti dirà "Oggi farai Tapping sul Tapis Roulant ", oppure "Oggi farai Tapping sui tuoi dubbi". È un modo molto divertente per mantenere la spontaneità. Un'altra idea è cambiare il colore della carta fra dove fare Tapping e su che cosa fare Tapping. Amiamo tutto ciò che aggiunge un po' di varietà, un po' di colore, o qualcosa di nuovo. Dove li metterai? In cucina o sullo specchio del bagno? Puoi anche plastificarli e appenderli in doccia. Che bella trovata - mentre fai la doccia leggi queste affermazioni, e diamine, anche se tutta la famiglia le vede, è una bella cosa e potrebbe essere utile anche ai tuoi familiari.

Michela: Giusto.

Ingrid: Ora, oltre a Tapping, gli studi dimostrano che l'esercizio fisico e la meditazione riducono decisamente l'ansia. Personalmente, ho visto la differenza che fa in me e nei miei clienti. Ma se ti accorgi che inizi a pensare "Io non voglio fare meditazione, non riesco a convincermi a fare ginnastica." Rispondi "Perfetto", e fai un po' di Tapping mentre provi queste sensazioni. Prova davvero a farlo "Non voglio fare ginnastica, non la farò, non la faccio. Non la voglio fare". Sii consapevole di questa sensazione nel tuo corpo. Perché spesso, darsi il permesso di fare un po' di capricci ci darà anche il permesso di cambiare idea. Un'altra cosa che ci aiuta a rimanere in carreggiata è trovare un sostegno. Trovare qualcuno con cui lavorare per un po' è una forma di cura di sé. Anche se Tapping è qualcosa che possiamo fare per noi stessi, avere qualcuno con cui collaborare può essere molto utile sotto vari aspetti. Il primo è che l'altro vede cose che noi non riusciamo a vedere con i nostri occhi. Michela, dico spesso che posso essere la migliore massaggiatrice del mondo, ma non riesco a raggiungere la mia schiena. Per questo lavoro con qualcuno, eppure so come fare Tapping, ma lavoro con qualcuno perché mi aiuta a vedere cose che non riesco a vedere di me stessa. Mi piace dire alla gente che se ha dei traumi davvero importanti nel proprio passato, allora avere qualcuno con cui lavorare è una delle

cose più compassionevoli che puoi fare per te stessa. Avere qualcuno nella vita che ci vede nella nostra complessità e in buona salute e che ha la visione del nostro IO migliore, ci permette di vedere noi stessi da una prospettiva diversa. Sono momenti che possono davvero fare la differenza.

Ci sono sempre più terapeuti e operatori che praticano Tapping dunque meglio trovare uno di loro. Ma, anche se non lo fanno, puoi fargli sapere che hai trovato una tecnica che ti è stata molto utile e che potresti fare Tapping mentre sei in seduta con loro. Non si sa mai- potrebbero notare i benefici che ne ricevi e potrebbero anche diventare abbastanza curiosi da voler scoprire di più su Tapping per conto proprio.

Il rapporto tra te e la tua persona di supporto è l'aspetto più importante per produrre risultati positivi. Se non sei sicura su come trovare qualcuno con cui lavorare - e sottolineo che quel rapporto con la tua persona di sostegno è di grande importanza - consulta il nostro sito e chiedi loro una consulenza di prova. La maggior parte degli operatori o dei professionisti sul nostro sito farà una consulenza gratuita e tu potrai parlare dei tuoi obiettivi. Sei libero di scegliere al di fuori del nostro sito ma assicurati che usino Tapping per scoprire se sono adatti a te. Sentiti libero di darti il permesso di parlare con diverse persone in modo da sapere che la persona che hai trovato è davvero quella giusta. E se non ti senti sereno, riflettici un attimo. Quali sono le preoccupazioni che emergono? Puoi lavorare su queste preoccupazioni durante Tapping. Potresti dire qualcosa del genere "anche se non sono davvero sicuro di come mi sento a parlarne con qualcuno", o "anche se sono ansioso di dover esporre le mie paure e i miei riti a qualcuno," o "anche se penseranno che sono pazzo, potrei essere disposto a fare il primo passo, prendere una decisione e fare una telefonata".

Michela: È un ottimo consiglio, Ingrid. E mi piace quando dici che dobbiamo trovare la persona giusta. Abbiamo bisogno di fare diverse esperienze fino a quando non troviamo qualcuno che sia davvero adatto a noi e ci faccia stare bene. Penso che spesso facciamo un' unica esperienza con qualcuno e se non è andata bene, pensiamo che non ci serva aiuto ma invece si tratta solo di trovare la persona giusta.

Ingrid: È proprio vero. È molto importante trovare qualcuno con cui confidarsi e cambiare finché non si trova quella giusta.

Michela: Esattamente. Visto che stiamo giungendo alla fine, c'è qualcos'al-

tro che vorresti ricordarci o condividere con noi?

Ingrid: Sì, invece di considerare questo programma come qualcosa che si fa per qualche giorno o qualche settimana, immagina invece come sarà tra un anno, e quali cambiamenti potrebbero essere avvenuti se avrai fatto i tuoi esercizi. Osserva come sta crescendo la tua fiducia e quanto potente è questo processo. Forse avrai ancora molto da fare, ma niente costruisce più fiducia che non il successo. Nota cosa sei in grado di fare oggi e dove sei arrivato. Guarda come affronti le situazioni con più fiducia di prima. Lascia che la prova di ciò che è cambiato sia la motivazione che ti terrà concentrato nel mantenere il tuo impegno. Fai un elenco di questi cambiamenti e, ripeto, appendilo in fondo a quell'armadio in modo da poterlo ricordare. Quando in dubbio, ricorda a te stesso che lo stai facendo, che ci vuole tempo e che la vita può essere più facile e più piacevole, e che tu lo stai realizzando. Questo è il mio più grande desiderio per te - meriti di avere una vita gioiosa e di viverla a pieno. Questo è il tuo tempo. E anche se siamo arrivati alla fine di questo programma, per te è solo l'inizio. In bocca al lupo!

Michela: Ingrid, è stato un vero piacere. Grazie di tutto quello che hai condiviso con noi.