



Valerie e Paul Lynch

# GUARIGIONE EMOTIVA IN POCHI MINUTI CON IL METODO EFT

Semplici tecniche di  
digitopressione per curare  
rapidamente le nostre emozioni



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Valerie Lynch e Paul Lynch

# GUARIGIONE EMOTIVA IN POCHI MINUTI CON IL METODO EFT

Semplici tecniche di digitopressione  
per curare rapidamente le nostre emozioni



# Indice

Ringraziamenti	7
Premessa	8
Prefazione	9
Introduzione	12

## **Prima parte**

### **La guarigione emozionale; cenni preliminari**

1. La storia dell'EFT	19
2. Che cos'è l'EFT e come funziona	25
3. Una terapia compatibile	33

## **Seconda parte**

### **L'EFT, Emotional Freedom Technique**

4. La formula della libertà	49
5. Cambiamenti energetici	65
6. Aspetti concomitanti	77
7. Inversione psicologica	89
8. EFT e auto-aiuto	105

## **Terza parte**

### **La pratica dell'EFT**

9. Fobie	117
10. Dipendenze	129
11. Disturbi fisici	139
12. Convinzioni	151

13. Perdere peso	163
14. Rapporti	175
15. Ricerca ed eliminazione dei problemi	187
16. Lavorare con un terapeuta	203
Conclusioni	213
Glossario	215
Indirizzi utili	217
Nota sugli autori	218
Indice analitico	219

---

## **Avvertenza**

*Queste tecniche non sono da intendersi in sostituzione di un'adeguata assistenza medica, psichiatrica o psicologica. Se desiderate adottare questi trattamenti, consultate sempre il vostro terapeuta. Coloro che sono in trattamento dovranno consultare il proprio medico di base prima di impiegare, su se stessi o su terzi, i sistemi descritti in questo libro. Non utilizzate le tecniche per tentare di risolvere un problema qualora il buon senso vi suggerisca il contrario. Quando ricorrete a questo sistema, assumetevi piena responsabilità del vostro benessere fisico ed emozionale. L'esito positivo dell'EFT non è sempre garantito né a questo sistema sono state attribuite guarigioni.*

## Capitolo uno

# La storia dell'EFT

Oggigiorno vengono riscoperti antichi metodi terapeutici validi e tutti hanno una caratteristica comune: riconoscono una componente energetica quale responsabile di una salute e di un benessere ottimali. Aumenta l'uso dell'energia nelle terapie e si aprono così nuove strade alternative attraverso le quali conseguire armonia emotiva e salute fisica. Tra le varie terapie attuali che fanno uso dell'energia troviamo:

- Digitopressione
- Agopuntura
- Terapia craniosacrale
- Essenze floreali
- Omeopatia
- Chinesiologia

- Tecnica metamorfica
- Riflessologia
- Reiki (e altre forme di pranoterapia)
- Shiatsu
- Tai Chi
- Medicina tradizionale cinese
- Yoga

Una delle principali caratteristiche che le terapie energetiche possiedono è la capacità di trattare sia gli aspetti psicologici sia quelli fisici, permettendo cambiamenti positivi nei pensieri, negli atteggiamenti e nei sentimenti di una persona. Per questo motivo tali terapie vanno ben oltre la semplice cura dei sintomi.

Sebbene tutti i sistemi presenti-

no le proprie caratteristiche specifiche, esistono dei punti in comune che collegano i differenti metodi e che dimostrano come le energie dell'organismo siano essenziali per la salute e per il benessere. La terapia agisce a livello energetico e va dunque a sciogliere problemi esistenti nell'energia del corpo, correggendo eventuali squilibri emotivi o fisici.

Se manteniamo il sistema energetico sano e armonico, la salute

fisica e il benessere emotivo sono ottenuti con facilità. Invece, in caso di squilibrio, si verificano disturbi e turbolenze. L'EFT ha attinto alla conoscenza del sistema energetico fisico e ha compiuto poi un passo in avanti, individuando il modo di intervenire direttamente sull'alterazione provocata da pensieri e sentimenti angosciosi. Questa tecnica punta dritto alle nostre risposte negative e opera velocemente per neutralizzare il disturbo, portando rapido sollievo.

---

## Breve storia dell'EFT

L'EFT è stato concepito dall'ingegnere americano Gary Craig come un insieme di tecniche di rilascio emotivo istantaneo.

Da sempre Craig desiderava aiutare le persone a superare le loro barriere emozionali e ha dedicato gran parte del proprio tempo a studiare varie terapie psicologiche.

Per molti anni ha lavorato con la Programmazione Neurolinguistica (PNL), fino a quando ha scoperto una tecnica rivoluzionaria, elaborata dallo psicologo clinico Roger Callahan.

Il dott. Callahan aveva concepito un sistema completo di trattamento psicologico basato sui meridiani e conosciuto come Thought Field Therapy (TFT), una tecnica assolutamente naturale e non invasiva, in grado di eliminare emozioni e idee negative o ricordi traumatici in maniera rapida e spesso permanente. L'idea di questo metodo era nata dall'unione dell'agopuntura con la moderna pratica della chinesiologia.

In qualità di psicologo clinico, da più di un anno e mezzo Callahan

aveva sotto trattamento una paziente, Mary. La storia seguente descrive il modo in cui il medico elaborò il TFT.

### **La storia di Mary; fobia dell'acqua**

*Da che si ricordava, Mary era sempre stata preda di una grande fobia dell'acqua, fosse questa sotto forma di pioggia, pozzanghere o perfino vista in televisione! La donna riusciva appena a fare il bagno in qualche centimetro d'acqua e, se fuori pioveva, non era in grado di uscire. Enormi masse d'acqua, come il mare, la terrorizzavano. Fin dall'infanzia, Mary aveva incubi terribili incentrati sull'acqua e la sua vita era una sofferenza continua. Nessuno in famiglia sapeva da dove le derivasse questa fobia o se era accaduto qualcosa che l'aveva scatenata.*

*Nel tentativo di alleviarle le sofferenze, Roger Callahan tentò ogni forma di psicoterapia convenzionale a lui nota, tra cui la desensibilizzazione e l'ipnoterapia. Ottenne dei piccoli miglioramenti e la donna ora riusciva a rimanere vicino alla piscina del medico durante le sedute, evitando però*

*di guardare l'acqua.*

*Un pomeriggio Mary descrisse "una terribile sensazione allo stomaco" che la coglieva ogniqualvolta pensava all'acqua. Il medico, nel desiderio di aiutarla e consapevole di non aver nulla da perdere, le suggerì di premere un punto sotto l'occhio. Callahan sapeva che, secondo la mappa dei meridiani, quello dello stomaco iniziava proprio in quel punto. Nessuno avrebbe potuto prevedere ciò che accadde in seguito. Non solo la terribile sensazione allo stomaco scomparve, ma svanì completamente anche la paura che la donna aveva dell'acqua e in pochi istanti la sua persistente fobia non c'era più. Mary corse subito verso la piscina e incominciò a schizzarsi il viso con l'acqua. Il medico, sbigottito, la osservò spostarsi verso il lato fondo della piscina e, in ansia, le gridò di stare attenta, perché sapeva che Mary non era in grado di nuotare. Mary, al colmo della felicità, rispose che, sebbene la sua paura fosse miracolosamente scomparsa, lei non aveva perduto la ragione; era consapevole di non saper nuotare. La fobia e gli incubi non tornarono più.*

Callahan approfondì gli studi dopo la sua scoperta. A distanza di qua-

si vent'anni, il metodo si è arricchito di punti di pressione relativi a tutti i meridiani principali e permette dunque di trattare ogni sorta di problema o di impedimento psicologico. Callahan stabilì determinati punti di pressione collegati a problemi specifici e scoprì sequenze precise da seguire.

Lo psicologo identificò precise combinazioni di pressione per un'ampia gamma di disturbi, come l'ansia, le dipendenze e le fobie. Creò inoltre un sistema di diagnosi che indicava quali particolari meridiani dovevano essere lavorati nell'individuo e l'ordine corretto in cui trattarli. Callahan è anche autore di alcuni libri, per esempio *The Five Minute Phobia Cure*, *Why You Eat When You're Not Hungry* e *The Rapid Treatment of Panic, Agoraphobia and Anxiety*.

Gary Craig fu allievo di Callahan e imparò a usare il TFT, da cui sviluppò un sistema, le tecniche di liberazione emozionale, che secondo lui semplificava il procedimento, rendendolo accessibile a tutti. Se ogni meridiano era collegato all'altro in una catena energetica ininterrotta, allora rimuove-

re un blocco da un meridiano significava liberare automaticamente l'intero circuito. Craig riteneva dunque che non ci fosse più alcun bisogno di determinare quale meridiano presentasse il problema o quale fosse l'ordine preciso di trattamento. Giacché esistevano solo quattordici punti in totale, Craig suggerì che se fossero stati stimolati tutti, si sarebbero prodotti in una sola volta i medesimi risultati ottenuti durante un accurato esame dell'intero sistema energetico. Elaborò quindi un nuovo programma di cura da poter impiegare per tutti i problemi: fisici, emotivi e psicologici. Il programma era facile da imparare, da impiegare e, secondo Craig, efficace tanto quanto il precedente.

Lavorando con Adrienne Fowlie, Gary Craig sviluppò ulteriormente l'EFT e fu invitato a mettere alla prova il suo sistema. Gli si presentò l'opportunità di lavorare sui traumi di alcuni veterani del Vietnam. Ecco cosa racconta:

*"Soffrivano di un disturbo post-traumatico da stress (PTSD), uno tra i disordini emozionali più gravi. Ogni*

*giorno questi uomini rivivono gli orrori della guerra. . . essere costretti a uccidere civili innocenti (tra cui bambini) . . . seppellire la gente nelle trincee. . . vedere i loro amici morire ed essere fatti a pezzi. Il rumore degli spari, delle bombe e delle grida riecheggia nella loro testa, notte e giorno. A volte solo le droghe riescono ad alleviare l'onnipresente dolore della guerra.*

*"Sudano. Piangono. Hanno mal di testa e attacchi d'ansia. Sono depressi e soffrono. Sono preda di paure, di fobie e hanno timore ad addormentarsi, a causa degli incubi. Molti sono in terapia da vent'anni. . . ma con ben pochi risultati.*

*"Ricordo ancora quanto ero elettrizzato quando la Veterans Administration invitò Adrienne e me a far conoscere l'EFT ai soldati. Ci diedero carta bianca, permettendoci di impiegare qualunque approccio ritenessimo opportuno. Questo avrebbe rappresentato la prova finale per l'EFT: se si fosse verificato un piccolo ma visibile cambiamento nella vita di quegli uomini tanto provati, la gente lo avrebbe ritenuto efficace. In realtà l'EFT fece molto di più. Uno dei casi videoregistrati riguardava Rich, in cura da diciassette*

*anni per il PTSD. Era oppresso da:*

- Più di cento ossessivi ricordi di guerra, molti dei quali si ripresentavano quotidianamente.
- Una grande fobia delle altezze, aggravata dal fatto di aver compiuto più di cinquanta lanci con il paracadute.
- Insonnia; ogni notte impiegava tre o quattro ore per addormentarsi, nonostante i forti farmaci che assumeva.

*"Dopo aver applicato su di lui l'EFT, tutti i suoi problemi scomparvero. Come molti altri, anche Rich faticava a credere che quelle tecniche così strane avrebbero funzionato, ma era pronto a concedere loro una possibilità. Iniziammo a lavorare sulla fobia delle altezze e, dopo quindici minuti di EFT, il disturbo era sparito. Rich si mise alla prova, salendo alcuni piani di un edificio e affacciandosi dalla scala antincendio. Con sua meraviglia, non ebbe alcuna reazione fobica. Trattammo quindi con l'EFT i suoi ricordi di guerra più forti e li neutralizzammo tutti nel giro*

*di un'ora. Naturalmente lui li conserva ancora, ma essi non possiedono più alcuna carica emotiva. Noi gli insegnammo le tecniche, in modo che Rich potesse lavorare sugli altri suoi ricordi da solo. In pochi giorni furono tutti neutralizzati e non lo oppresero più. Di conseguenza, anche l'in-*

*sonnia sparì. Due mesi più tardi parlai al telefono con Rich. I problemi non avevano fatto ritorno. Ecco, è questa la vera libertà emotiva: anni di angoscia giungono al termine. È come uscire di prigione e io ho avuto il privilegio di fornire a Rich le chiavi! Questa è la promessa dell'EFT".*

## Capitolo due

# Che cos'è l'EFT e come funziona

*La causa di tutte le emozioni negative sta in una turbolenza del sistema energetico corporeo.*

– GARY CRAIG

## I meridiani

Il sistema dei meridiani rappresenta una complessa rete di canali energetici che si dirama in tutto il corpo. Questi canali richiamano molto da vicino il sistema nervoso e servono a diffondere l'energia alle varie parti del corpo.

La medicina tradizionale cinese sostiene che la vitalità fisica e la pace mentale dipendono dal flusso libero e omogeneo di queste energie invisibili. In caso di turbolenza, possono insorgere malattie o problemi emotivi. Le terapie quali l'agopuntura e la digitopressione stimolano, bilanciano o sbloccano

in maniera diretta i meridiani, curando la malattia fisica e promuovendo la salute psichica.

Esistono quattordici meridiani maggiori che formano un circuito; dodici di questi attraversano i principali organi del corpo, gli altri due controllano e modificano le riserve di energia dell'intero circuito. I meridiani di ciascun lato del corpo sono disposti specularmente.

Le due terminazioni di ciascun meridiano giungono fino in prossimità della superficie cutanea. Lungo i meridiani si trovano dei punti

chiave che fungono da amplificatori o portali d'accesso e sono comunemente noti come punti di

agopuntura o di digitopressione. L'EFT fa uso dei punti terminali di ogni meridiano.

---

## Turbolenza energetica

L'EFT considera le reazioni emotive come il risultato diretto di una turbolenza nel sistema energetico. Il primo segnale di un'emozione è un cambiamento dello stato energetico o elettrico del fisico.

I metodi convenzionali sono mirati al trattamento di ricordi penosi o di processi mentali che causano dolore emotivo. Roger Callahan ha però scoperto che esiste un ulteriore livello tra il ricordo doloroso e la conseguente emozione negativa.

Il ricordo e il pensiero del trauma

infatti generano una turbolenza energetica all'interno del corpo (fig. 1), che viene poi vissuta come emozione negativa. Una volta sbloccata questa turbolenza energetica, i ricordi perdono l'intensità emotiva originaria e ciò permette di sciogliere in maniera veloce i sentimenti negativi.

Questa dimensione extra costituisce l'anello fondamentale della catena che porta alla guarigione emozionale. In sostanza, il sistema energetico possiede la chiave per sbloccare le emozioni difficili.

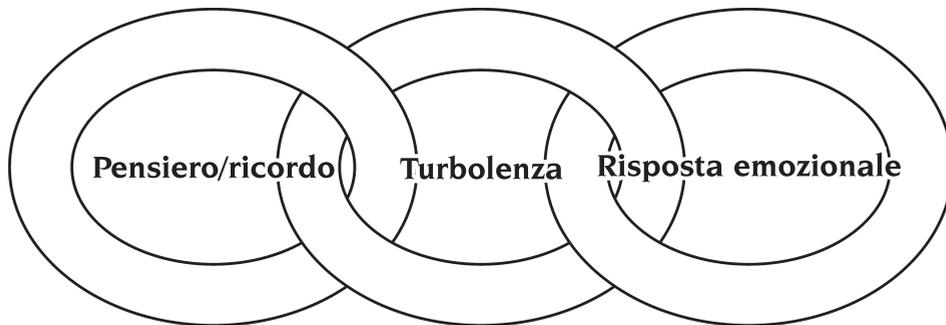


Fig. 1 – reazione a catena

Quando le nostre energie fluiscono omogenee, ci sentiamo tranquilli e sereni. Se però interviene una qualche turbolenza, perdiamo il nostro equilibrio e diventiamo emotivi. I blocchi energetici nel corpo possono infatti dare origine a ogni sorta di reazione ed esperienza negativa. Le turbolenze limitano il funzionamento, la creatività e il potenziale del nostro essere. Sono paragonabili a dei massi in un ruscello, poiché creano un blocco che impedisce il libero flusso dell'energia attraverso il corpo. Rimuovendo i massi, noi permettiamo dunque il ripristino dell'equilibrio. La turbolenza energetica può essere provocata da qualunque stimolo che risvegli un ricordo doloroso o un pensiero inquietante, per esempio:

- **Suoni.** Il tono di voce di qualcuno, l'accento, un brano musicale, le sirene d'allarme, un macchinario, rumori esplosivi, il trapano del dentista, un bambino che urla.
- **Odori.** Il profumo preferito, l'aroma di certi fiori, il fumo del tabacco, l'odore del disinfettan-

te e dell'anestetico, l'odore di vomito, il cibo o l'alito che sa di alcol.

- **Vista.** Colori, una persona che richiama un volto del passato, un film in televisione, il sangue, le siringhe, il mare, le divise, la violenza, scene di guerra, vetri rotti.
- **Oggetti.** Gioielli, elettrodomestici, ricordi, armi, maschere antigas, indumenti.
- **Situazioni.** Il tuono, condizioni di guida pericolose, una gita in barca, luoghi che ci rammentano un trauma, ascensori e ambienti chiusi, oscurità, luoghi aperti, altezze, gallerie, volare.
- **Animali.** Insetti, api, vespe, ragni, vermi, rane, cani, meduse, serpenti, pipistrelli, uccelli, gatti, roditori, rettili, cavalli, mucche, larve.
- **Parole "miccia".** Alcune parole presentano particolari associazioni: "No!", "Sta' zitto!", "Sei stupida, brutta, grassa!", "Quattr'occhi", "Femminuccia", "È tutta colpa tua".

## **Esercizio: "micce" personali**

Identificate tutti quegli elementi che suscitano in voi una reazione, dopodiché scriveteli su un foglio e

conservate l'elenco, in modo da usarlo quando inizieremo a lavorare con l'EFT.

---

## **Schemi di pensiero**

Dato che corpo e cervello funzionano a livello elettrochimico, i nostri pensieri creano continuamente schemi di energia bioelettrica. In risposta a questa energia, vengo-

no rilasciati neurotrasmettitori, ormoni e sostanze chimiche. Se interrompiamo la catena di eventi, la reazione emotiva predeterminata può essere modificata.

## **Esercizio: l'energia del pensiero**

L'impatto dei nostri pensieri può essere dimostrato piuttosto chiaramente. Cercate di richiamare per alcuni minuti un ricordo triste o negativo dal passato. Non appena iniziate a ricordare l'episodio, dovrebbe accadere qualcosa di molto evidente alla vostra energia. Come vi sentite?

Ora ripetete l'esercizio pensando a un evento positivo. Se non riuscite a ricordarne neppure uno, indirizzate i vostri pensieri alle cose

positive che *vorreste* accadessero in futuro. Che differenza notate con il primo esercizio?

I pensieri positivi producono sempre una sensazione più energetica e stimolante di quelli negativi. Questi sottili cambiamenti dell'energia bioelettrica influenzano il nostro atteggiamento, le risposte emozionali e il corpo fisico. Un unico pensiero negativo è in grado di influire sul vostro stato d'animo per pochi minuti o per alcune ore.

Oggi la gente non fa che pensare al mutuo della casa, al rendimento lavorativo o ai problemi di coppia, pertanto i pensieri negativi si moltiplicano velocemente, generando un incessante bombardamento di preoccupazioni che alla fine sovraccarica il sistema energetico. Se non si interviene, tutto questo può condurre alla depressione, perché il campo energetico viene schiacciato dal "peso" delle responsabilità.

Agendo sulla turbolenza nel flusso di energia, l'EFT è in grado di spezzare il legame tra i pensieri e le emozioni negative, lasciando intatti i ricordi ma sciogliendo l'intensità emotiva a essi legata. Una volta che dall'episodio traumatico o dall'evento futuro viene tolta la carica emotiva, le relative emozioni negative non vengono più percepite.

### ***La storia di Kirsty; il ricordo dell'incidente stradale***

*Molti anni prima, Kirsty era rimasta coinvolta in un incidente automobilistico. Da quel momento, ogniqualvolta saliva in una macchina come passeggero, si sentiva ansiosa e agitata. Dopo una seduta di EFT, durante la quale venne trattato il ricordo angoscioso, Kirsty fu in grado di parlare dell'incidente in modo tranquillo e rilassato. Si rese conto che, sebbene ricordasse ancora quanto era successo, la sua paura era scomparsa. Il pensiero dell'incidente e l'idea di salire ancora, in futuro, su una macchina altrui non producevano più alcuna risposta emozionale. Kirsty fu lieta di scoprire che ora riusciva a viaggiare tranquillamente senza provare l'ansia che la tormentava un tempo.*

---

## **Schemi energetici**

L'energia che scorre nel nostro corpo non assomiglia a quella fisica, bensì rappresenta la nostra consapevolezza.

Questa energia è parte integran-

te della nostra persona, per cui riproduce il nostro essere fisico ed emozionale. Costituisce inoltre un fattore che bilancia e regola l'intero sistema.

Le reazioni emotive ripetitive possono essere viste come schemi energetici impressi nella psiche che ci fanno costantemente reagire in maniera conforme. Ciò spiega perché così tante persone si fossilizzano su particolari risposte emozionali o comportamenti.

Le fobie, le paure e l'ansia costituiscono ottimi esempi. Le fobie possono essere paragonate a risposte da "disco rotto" che ripete continuamente le stesse note. A livello razionale sappiamo che un ragnò dall'altra parte della stanza non ci farà alcun male o che, statisticamente, le possibilità di rimanere coinvolti in un incidente aereo sono relativamente ridotte. Capiamo che le nostre paure sono

irrazionali, infondate o poco probabili, eppure l'intensità emotiva a esse legata è comunque notevole.

Tali schemi si ritrovano in ogni istante della nostra vita. Esistono numerosi temi ricorrenti che compaiono nelle famiglie e nelle relazioni interpersonali, come per esempio il dolore, la rabbia, il senso di abbandono o il tradimento. Questi sentimenti spesso affondano le loro radici nel nostro lontano passato e forse si sono impressi in noi durante l'infanzia o come diretta conseguenza di un'esperienza precedente. Grazie all'impiego dell'EFT, liberarci di questi schemi consolidati è divenuto più facile. Roger Callahan definisce questo processo "infrangere il codice della natura".

---

## Interrompere il circolo vizioso

Lavorando sui meridiani si riesce a neutralizzare la turbolenza energetica all'interno del corpo, per riportarlo alla normalità. Esercitando una leggera pressione su determinati punti collegati alle emozioni e al loro rilascio, l'energia disturbata e la carica emotiva legata all'even-

to traumatico vengono rimosse. Tramite questo lavoro energetico, potrete modificare le emozioni dolorose che si presentano in seguito a episodi angosciosi.

Di conseguenza, lo schema energetico viene spezzato e lo stato

emotivo originale può trovare soluzione, rendendoci liberi dalla

morsa emotiva della situazione o del problema in questione.

## **Esercizio: percepiamo il nostro campo energetico**

Questo esercizio vi permetterà di percepire il vostro campo d'energia. Esistono vari modi per farlo; l'esempio qui riportato è un ottimo inizio.

1. Sedetevi in posizione comoda.
2. Rilassatevi e liberate la mente; in questo esercizio dovete percepire, non pensare. È importante non sforzarsi, bensì rimanere ricettivi e lasciare che le cose accadano da sole.
3. Strofinare delicatamente i palmi delle mani tra di loro un paio di volte.
4. Lentamente e gradatamente, allontanate le mani l'una dall'altra di circa mezzo centimetro. Per dei risultati ottimali, tenete le dita unite.
5. Avvicinate di nuovo lentamente le mani, senza però unirle.
6. Ripetete il procedimento, allontanando e avvicinando senza

fretta le mani. Aumentate la distanza tra di loro sempre più, fino a raggiungere una distanza di circa quindici cm (ricordate di non congiungerle).

7. Dovreste essere in grado di avvertire una "spinta energetica" tra le mani. La sensazione è variabile, ma la si può descrivere come una scarica statica, attrito, calore, solletico o come una spinta magnetica.
8. Se lo desiderate, portate le mani al viso o spostatele dolcemente sul corpo, per percepire l'energia che vi circonda.

Provate fino a che non trovate un sistema che vi soddisfi. Forse vi risulterà più facile percepire prima l'energia di un amico. Alcuni riescono a vedere con i propri occhi l'energia attorno alle persone, perciò non vi spaventate se scorgete barlumi di luce o di colore mentre svolgete l'esercizio.