



Corso di **Counseling Olistico**

DALL'EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE AL MATRIX REIMPRINTING: IL CONTRIBUTO DELLA PNL

Elaborato di **Sandro Savoldelli**

N. Registro Scuola: **FORM-786-OL**

Relatore: Dott. Attilio Maria Scarponi

Data 24/04/2021



Centro di Ricerca Erba Sacra

*Associazione di Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio di
Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

Sommario

1. Introduzione.....	4
1.1. L'origine di tutto: Emotional Freedom Technique.....	4
1.2. Matrix Reimprinting come unione tra EFT e PNL	5
1.3. Matrix Goals Reimprinting: raggiungere i propri obiettivi e realizzare la chiamata ..	6
2. Emotional Freedom Technique.....	7
2.1. Storia dell'Emotional Freedom Technique	7
2.2. EFT: come funziona	8
2.2.1. Protocollo base dell'EFT – liberare l'energia intrappolata.....	8
2.2.2. Ristrutturare la memoria dell'evento scatenante	9
3. Dall'EFT al Matrix Reimprinting.....	11
3.1. I 4 elementi alla base del MR	11
3.1.1. Analogie tra gli ECHO e la ferita emozionale della Brennan	14
3.2. Il processo base del Matrix Reimprinting.....	17
3.2.1. Scelta dell'ECHO.....	18
3.2.2. Creare una strategia sicura	19
3.2.3. Picchiettare.....	19
3.2.4. Check-in dell'ECHO.....	20
3.2.5. Risoluzione delle convinzioni (negative)	20
3.2.6. Reimprinting	21
3.2.7. Valutazione degli effetti	22
3.3. Approfondimenti successivi: brainstorming sulle convinzioni.....	22
3.4. Reimprinting di nuove convinzioni positive	22
4. Matrix Goals Reimprinting.....	24
4.1. Lasciarsi ispirare.....	24
4.2. Concentrarsi sull'obiettivo principale	24
4.2.1. Mappa Mentale	25
4.2.2. Mappa dell'Obiettivo	28
4.2.3. Vision Board.....	28

4.3.	Rimuovere gli ostacoli interiori.....	31
4.3.1.	Due esercizi per scovare le convinzioni bloccanti	32
4.3.2.	Il lavoro con l'ECHO.....	32
4.3.3.	Installazione di convinzioni positive sul Golden Goal.....	33
4.4.	Azione immediata	33
4.4.1.	Regola dei trenta giorni.....	33
4.4.2.	Affermazioni positive	33
4.4.3.	Lofty question	34
4.4.4.	Reimprinting nel futuro.....	34
4.5.	Rimanere sul pezzo (Continuare l'azione).....	34
4.6.	Mettere in circolo la gratitudine.....	35
5.	Applicazioni pratiche	36
5.1.	Ansia e depressione	36
5.1.1.	Il respiro del cuore	37
5.2.	Perdita e lutto	38
5.2.1.	Prima sessione: il lavoro preliminare.....	38
5.2.2.	Ridimensionare lo shock.	38
5.2.3.	Convocare la persona deceduta.	38
5.2.4.	Cuore delle sofferenze: esercizio per la persona in lutto.	39
5.3.	Amare il nostro corpo e la nostra immagine.....	41
5.3.1.	Consapevolezza della percezione del corpo	41
5.3.2.	MR classico per cambiare la percezione del corpo	42
5.3.3.	Come costruire un'immagine positiva del corpo.....	42
5.3.4.	Installazione di convinzioni positive	42
5.3.5.	Esercizi pratici da realizzare a casa	43
5.4.	Bibliografia essenziale	44

1. Introduzione

1.1. L'origine di tutto: Emotional Freedom Technique

L'EFT è nata dall'idea che la causa di tutte le emozioni negative sia un'interruzione nel sistema energetico del corpo e si propone la guarigione, sia dal dolore e dalla malattia fisici che dai disturbi emotivi.

L'EFT è uno dei metodi di trattamento della classe delle Tecniche di Collasso Neurale, la cui azione può essere concepita come un cortocircuito che ha l'effetto di permettere al sistema di "ristrutturarsi" attraverso una nuova rete di relazioni funzionali fra le sue parti.

Denominata anche "rilascio emozionale", l'EFT è quindi un modo per liberarsi dalle emozioni negative ed essere liberi di crescere superando le barriere interne che non ci permettono di migliorare le nostre capacità. Un metodo per liberarsi da anni d'insicurezza, dal dolore per la perdita di una persona amata, da ricordi dolorosi conseguenti a violenze o abusi. Un metodo che è di aiuto quando desideriamo intraprendere nuovi business o nuove attività, migliorare le proprie prestazioni sportive, perdere peso, parlare in pubblico agevolmente, conoscere nuovi amici, ecc.

Nell'applicazione del metodo EFT si tamburella con i polpastrelli delle dita su determinati punti terminali dei meridiani energetici del corpo, corrispondenti a quelli postulati dalla medicina cinese tradizionale, avendo contemporaneamente focalizzato il pensiero sul problema o trauma sul quale si intende lavorare. Con la semplice pressione associata al tamburellare con le dita i punti terminali dei meridiani energetici è possibile ottenere alcuni profondi cambiamenti nella salute fisica ed emozionale. Quando i blocchi vengono rilasciati, la percezione del problema si muove infatti dalla sua sede originaria e inizia a spostarsi nel corpo.

Il processo inizia con una dichiarazione iniziale del problema e di quale sia la percezione del problema e include una completa accettazione e consapevolezza del problema stesso. Per avviare il processo di EFT, la persona dice qualcosa del tipo: *"Anche se ho questa (paura) per (il tempo in cui sono stato criticato per essere goffo), accetto in ogni caso completamente me stesso."* Se tale affermazione suona come poco credibile, può essere modificata in: *"Sono disposto ad imparare ad accettare me stesso"* o *"Voglio accettare me stesso"*. Il cliente pronuncia la dichiarazione tre volte mentre picchietta sul punto di *karate chop* (appena sotto al mignolo, sulla parte laterale della mano). Dopo di che, il cliente si concentra sulla sensazione

(paura) nel corpo e la valuta con un'intensità compresa tra 1 e 10. Quindi il cliente inizia a toccare i punti EFT del viso¹ mentre dice simultaneamente "questa paura".

È possibile eseguire diverse ripetizioni della procedura fino a quando la paura non viene valutata a zero su una scala decimale. Una volta che la paura è sparita, il terapeuta guiderà il cliente a provare altre paure che verranno poi fuori da diversi aspetti della stessa situazione o stato emotivo.

1.2. Matrix Reimprinting come unione tra EFT e PNL

Matrix Reimprinting è una evoluzione dell'Emotional Freedom Technique, (tecnica proposta da Gary Craig e basata sulla stimolazione di determinati punti energetici del corpo attraverso la sola pressione delle dita), che aggiunge alle proprietà dell'EFT la capacità di ristrutturazione delle convinzioni tipica della programmazione neuro-linguistica (PNL).

Il MR ha lo scopo di far comprendere, accettare e poi cambiare le nostre convinzioni limitanti e in definitiva creare la vita che vogliamo veramente vivere e si basa sull'assunto che sono le nostre convinzioni più profonde a controllare sia il nostro modo di pensare, che a fornire il carburante per le nostre emozioni, che a produrre reazioni e attrazioni verso il mondo esterno.

Il MR combina la potenza della tecnica EFT con la fisica quantistica, con la teoria dei campi morfici e con la Legge di Risonanza. Incorpora anche le ultime scoperte della psicologia e della sociologia sui traumi e sulla Sindrome da Stress Post-Traumatica.

I risultati che si possono raggiungere attraverso la tecnica del MR includono: cambiamenti negli schemi cognitivi e mentali, reincorniciamento e trasformazione di ricordi dolorosi del passato in ricordi potenzianti, tutto in un'unica sessione. In sintesi il MR:

- Rimuove più velocemente traumi e credenze limitanti
- Agisce più rapidamente su problemi fisici di vecchia data
- Accelera la realizzazione di progetti e desideri, in accordo con la Legge di Risonanza
- Aiuta a superare più velocemente e facilmente gli ostacoli sul proprio cammino
- Apporta più amore, senso di pace e felicità nell'affrontare le sfide della vita.

¹ In sequenza: interno sopracciglia (dx o sx), lato esterno all'occhio, sotto all'occhio, sotto al naso, mento, clavicola (al centro, alla base del collo), sul fianco del torace sotto il braccio, capo (7° chakra).

1.3. Matrix Goals Reimprinting: raggiungere i propri obiettivi e realizzare la chiamata

Il Matrix Goal Reimprinting (in seguito MGR) è un modo particolare di applicare le tecniche MR alla programmazione e al raggiungimento di obiettivi di vita e desideri.

MGR agisce sul motivo più frequente e profondo di fallimento: le convinzioni interiori negative. Queste possono riguardare i seguenti aspetti negativi del sé:

- NON essere degni di amore
- Essere poco importanti o addirittura insignificanti
- NON essere capaci
- NON sentirsi al sicuro
- NON essere voluti
- Essere una cattiva persona / NON essere degni di essere perdonati
- NON essere abbastanza forti, resistenti / avere poca forza o energia.

Ciascuna di queste credenze è spesso accompagnata da "credenze di supporto". Per esempio la convinzione "La vita è difficile" supporta le convinzioni di *NON essere capaci* e di *NON sentirsi al sicuro*, così come la convinzione "le persone si approfittano sempre di me" supporta molte convinzioni primarie tra quelle elencate in precedenza, tra le quali *NON essere abbastanza forti*, *NON essere capaci*, *NON essere voluti*, *NON essere degni di amore*.

Tali convinzioni vengono ripetute tra sé e sé così frequentemente che le persone le accettano automaticamente e acriticamente come vere.

2. Emotional Freedom Technique

2.1. Storia dell'Emotional Freedom Technique

L'Emotional Freedom Technique è nata negli Stati Uniti grazie a Gary Craig, all'inizio degli anni '90. Gary ha iniziato molto presto nella sua vita a studiare ed approfondire metodi di crescita e sviluppo personale e alla fine ha rivolto le sue attività professionali esclusivamente in quella direzione, sebbene fosse ingegnere "prestato" alla vendita di assicurazioni, presentando seminari e offrendo servizi di life coaching.

In questo senso è stato decisivo il periodo nel quale Craig si è avvicinato alla Thought Field Therapy del Dr. Roger Callahan. La TFT ha dato avvio alla disciplina della "psicologia energetica" ed è stata in tutti i sensi all'origine dell'EFT e di numerosi altri metodi in questo campo. La nascita della TFT è attribuita ai tentativi di Callahan di guarire una sua paziente, Mary, dalla fobia dell'acqua. Dopo 18 mesi di tentativi e di fallimenti con vari approcci, Callahan ebbe l'intuizione di farle premere ripetutamente il punto di inizio del meridiano dello stomaco, sotto l'occhio. Mary, sorprendentemente, mostrò una recessione immediata dalla fobia, poi confermata da test effettuati in piscina.

Questa esperienza ha spinto Callahan, nei primi anni '80, a progettare un insieme di "algoritmi" basati sulla pressione di una serie di punti specifici dell'agopuntura, laddove ogni algoritmo voleva essere quello appropriato per disturbi e disfunzioni specifiche.

Appreso questo metodo, Gary Craig lo ha applicato ai suoi clienti e, durante i cinque anni successivi, lo ha perfezionato e semplificato. Nel 1995, Gary ha pubblicato il suo primo set di video formativi, ed è così che l'EFT ha fatto il suo esordio sulla scena internazionale.

Nel 1998, Craig ha rilasciato il successivo set di video formativi, intitolato "*Steps Towards Becoming the Ultimate Therapist*". Questo lavoro, che include tecniche aggiuntive e un efficace perfezionamento dei principi e delle tecniche EFT, è stato alla base del successo dell'EFT e della sua affermazione. Altri professionisti accreditati hanno poi seguito le orme di Craig.

Craig ha messo gratuitamente a disposizione del mondo intero, attraverso il suo sito web emofree.com, una gran mole di dati e informazioni sull'EFT, inclusi manuali completi e un enorme archivio di casi reali in cui EFT è stato o può essere applicato. Anche altri professionisti hanno contribuito e lo affiancano tuttora, come la dott.ssa Patricia Garrington, il dott. Alex Lees, la dott.ssa Carol Look, e altri ancora.

2.2. EFT: come funziona

L'EFT è basato sugli stessi concetti alla base dell'agopuntura, ovvero che il nostro corpo è percorso da meridiani energetici che trasportano l'energia tra le varie parti del corpo, mettendo in connessione organi e sistemi del corpo. Grazie al lavoro di R.Callahan e di Craig ora sappiamo che premendo ripetutamente sulla parte terminale di tali meridiani si riduce significativamente la risposta del tipo "lotta o fuggi", al di là del fatto che la minaccia sia reale o immaginaria.

Picchiando su tali punti avendo evocato il problema sul quale si intende lavorare, mentre ci si ripete una frase che tiene vivo il ricordo del problema stesso, si ha appunto una progressiva diminuzione dei segnali di lotta o fuga.

A supporto della tecnica EFT ci sono diversi studi che hanno mostrato una diminuzione dell'attività delle parti del cervello associate con la paura (amigdala, ippocampo, ..) a seguito del picchiamento. Altri studi non hanno invece fornito prove significative dell'effetto della tecnica. Dal punto di vista prettamente scientifico lo studio degli effetti dell'EFT è ancora oggetto di diversi punti di vista.

2.2.1. Protocollo base dell'EFT – liberare l'energia intrappolata

1. **Selezione del problema:** sia esso fisico che emozionale. Se è emozionale percepire la parte del corpo nella quale esso si è installato, la sua forma, il colore, il peso, le sensazioni che provoca
2. **Attribuire un voto all'intensità del problema:** in scala decimale, da 0 a 10.
3. **Frase di accettazione + picchiare sul terminale karate chop:** "*Anche se io [descrizione specifica sintetica del problema], io amo e accetto me stesso/a*". Nella descrizione sintetica del problema si possono utilizzare le sensazioni somatiche connesse con il problema emozionale (p.e. "(...) sento questa massa grigia che preme sul mio petto..."). Picchiare sul punto karate chop (lato esterno della mano, a metà della distanza tra il polso e il dito mignolo), mentre si ripete la frase.
4. **Fissare una frase di richiamo** del problema in esame. Potrebbe essere estratta dalla frase di accettazione (*[descrizione specifica sintetica del problema]*) e serve a ricordare a sé stessi il problema sul quale stiamo lavorando.
5. **Picchiare:** sui seguenti punti: **cima della testa**, **interno del sopracciglio**, **osso a lato dell'occhio**, **osso sotto l'occhio** (2,5 cm sotto la pupilla), **sotto al naso** (cavità sopra al labbro), **sotto al labbro inferiore** (a metà strada verso il mento), **clavicole** (2,5 cm a dx e sx dal vertice inferiore a "U" dell'incrocio tra sterno e clavicola), **10 cm sotto l'ascella sul fianco** (in linea con il capezzolo per gli uomini, e con la cinghia del reggiseno per le donne), **sotto la mammella** (in perpendicolare 4-5 cm. sotto al capezzolo, questo punto è utilizzato solo da alcuni *practitioner*), **interno del polso** (lato palmo della mano), **dito pollice della mano** (a fianco dell'unghia lato esterno), **dito indice** (a fianco dell'unghia verso il pollice), **dito medio** (a fianco dell'unghia verso il pollice), **dito anulare** (a fianco dell'unghia verso il pollice), **dito mignolo** (a fianco dell'unghia verso il pollice). In ordine come indicato e su entrambi i lati del corpo, dalle 5 alle 7 volte su ogni punto utilizzando due dita unite e pronunciando la frase di richiamo.

6. **Controllo degli effetti:** ultimata la fase precedente, attribuire un valore all'intensità delle emozioni negative e verificare se sono cambiate la parte del corpo ove si "sente" il problema e le altre sensazioni (colore, forma, ecc.)
7. **Ricicli.** Finché l'intensità non è scesa a 0, ripetere dallo step 3 se è cambiato qualcosa nelle percezioni del problema. Se è cambiata solo l'intensità ripetere dalla fase 5. Alcuni *practitioner* introducono già dal secondo giro frasi che evocano la trasformazione in atto, citando sensazioni di crescente tranquillità e sicurezza.
8. **Verifica:** riportare alla memoria l'emozione originaria o il dolore iniziale; verificare se ciò suscita disagio o no.
9. **Perseverare:** se la verifica di cui al punto precedente è negativa allora tornare agli *step* precedenti e ripetere fino a quando il disagio sparisce.

2.2.2. Ristrutturare la memoria dell'evento scatenante

I problemi emozionali, ma a volte anche quelli fisici, derivano spesso da eventi "traumatici" occorsi nell'infanzia o nell'adolescenza. Il termine "traumatici" è chiaramente relativo, in quanto dipende dalle percezioni della singola persona. A uno stesso evento possiamo infatti avere diverse reazioni e diversi effetti su due o più persone. Se l'evento ci ha in qualche modo fatto sentire in pericolo di vita il trauma è importante (*Big T*). In altri casi può trattarsi di traumi secondari (*Little T*), anche se hanno lasciato un qualche effetto negativo (una ferita emotiva) nel nostro sistema energetico.

La persona sottoposta a EFT può avere una qualche memoria di eventi collegabili al disagio sul quale intende lavorare già prima della seduta. E' però possibile che durante la prima fase dell'EFT emergano nuovi ricordi, prima sepolti nell'inconscio. Se i ricordi sono più di uno, a prescindere dal fatto che siano emersi durante il picchiettare o meno, occorre lavorare sul più antico, in base al principio delle gestalt. E' il primo evento traumatico (o SEED – Significativa Esperienza Emotiva di Dolore) a produrre la ferita, sulla quale poi si innescano i traumi successivi simili al primo, rinforzando ulteriormente la ferita. Quindi è il primo evento quello sul quale lavorare per dissolvere la ferita emozionale. Aver liberato l'energia intrappolata non garantisce infatti che la persona non ne accumuli altra, allo stesso modo, a causa del fatto che i presupposti che hanno generato la ferita sono ancora presenti.

Per fare questo l'EFT utilizza la "tecnica del film", o **Movie Technique**. Ecco i passi della tecnica, da applicare a un singolo ricordo traumatico concentrato nel tempo in un periodo tra i 2 e i 20 minuti consecutivi:

1. **Attribuire un titolo** all'evento
2. **Misurare l'intensità dell'emozione negativa** su scala 0-10.
3. **Diminuire l'intensità pronunciando una frase di accettazione**, p.e., "**Anche se ho nella mia mente questo film su [titolo dell'evento], io amo e accetto me stesso/a**". Ripetere fino a quando l'intensità emozionale del titolo non sia scesa almeno fino a 4.

4. **Narrazione:** avviare la riproduzione raccontandola a voce alta e fermarla nel momento in cui l'emozione negativa sale oltre una soglia di accettabilità (secondo la percezione personale). Applicare il protocollo base dell'EFT finché l'intensità dell'emozione non sia azzerata. Poi riprendere e proseguire con questi *stop&go* fino alla fine.
5. **Verifica:** terminata la fase precedente, riavviare la riproduzione del film e verificare l'intensità delle emozioni generate. Se ci sono residui di emozioni o anche punti critici dove non ci si è soffermati in precedenza, ripetere il protocollo base. Se necessario ripetere ancora, fino a quando non si registrano più emozioni negative associate alla riproduzione del film.

In alcuni casi la gestalt di eventi "negativi" è così articolata da rendere necessario applicare la tecnica del film anche ad alcuni eventi della gestalt successivi alla SEED originaria. La priorità va assegnata agli eventi più intensi.

3. Dall'EFT al Matrix Reimprinting

In precedenza abbiamo asserito che il Matrix Reimprinting è una evoluzione dell'Emotional Freedom Technique. Uno dei cambiamenti più significativi riguarda la tecnica del film, che non si limita più a una "semplice" visualizzazione.

Ma andiamo per gradi. Anzitutto il MR fa suo il concetto di "matrice" (*the Matrix*), che è il campo unificato di energia che connette ogni cosa e ogni essere vivente.

Nel 1950 Max Planck, il precursore della teoria quantistica, annunciò che esiste una *matrice* invisibile di energia che ci collega tutti. Sapevamo già che la materia non è solida ma tutto è fatto di atomi vibranti, ma Planck ha fatto un ulteriore passo avanti e ha fatto sapere al mondo che siamo tutti connessi.

Tutti i livelli o campi di forza della matrice si interconnettono tra loro. Ognuno di noi ha la sua matrice personale che contiene tutte le informazioni su sé stesso, ma questa matrice si estende poi al di fuori dell'individuo, alla sua famiglia, al substrato culturale di cui l'individuo fa parte, e poi ... all'universo. Anche il nostro subconscio fa parte della matrice, per cui operare cambiamenti nella matrice significa cambiare il subconscio.

3.1. I 4 elementi alla base del MR

ECHO	Picchiettare	Counselor attivo	Respirare nel cuore
------	--------------	------------------	---------------------

- **ECHO** (Energetic Conscious HOlogram), è la registrazione di un trauma nel subconscio

L'ECHO non è altro che il nostro Sé Bambino che avendo sperimentato qualcosa di spaventoso o traumatico si è "congelato" nella linea del tempo a seguito di un meccanismo di auto-difesa. Questo avviene in particolar modo quando non si è in grado di espletare l'alternativa binaria *lotta o fuggi*. Gli ECHO non sono disponibili alla memoria a livello conscio, a causa di un tipico meccanismo di difesa. Tuttavia essi vengono rivissuti continuamente a livello del subconscio, condizionando tutto il nostro essere. Questo accumulo di stress fa sì che nel tempo lo stato psico-fisico della persona continui a peggiorare.

Secondo il MR gli ECHO sono entità che hanno una vita propria e una personalità propria, sui quali si può agire con la tecnica dell'EFT per rimuoverli dalla linea del tempo e transitare nella Matrice. In questo modo si libera la persona dagli effetti condizionanti del trauma. La differenza rispetto all'EFT consiste però nel dialogo con l'ECHO che sostituisce il lavoro su singoli frammenti del ricordo conscio dell'evento traumatico. In effetti l'ECHO è depositario di una serie di dettagli dell'esperienza che non potrebbero essere inclusi nella sessione. Dialogando con l'ECHO tali dettagli vengono presi in considerazione implicitamente.

Gli ECHO hanno una funzione positiva, almeno in origine, in quanto ci consentono di accantonare una forte energia negativa che potrebbe sopraffarci se vissuta allo stato di coscienza ordinario. La loro creazione necessita di due caratteristiche dell'esperienza scatenante: i) la sensazione di essere in pericolo di vita, ii) la sensazione di non poter far nulla.

Ognuno di noi ha centinaia di ECHO, alcuni positivi, in ogni caso di diverse intensità, organizzati in gruppi a sostegno di una determinata convinzione limitante. Per esempio, avendo una convinzione del tipo "sarò sempre ferito prima o poi nelle relazioni sentimentali", dietro di essa si celano senz'altro numerosi ECHO simili. L'esistenza di tali strutture facilita il ripetersi delle conseguenze temute, a causa della Legge di Risonanza².

- **Picchiettare** (*tapping*), è l'atto dell'esercitare ripetute pressioni su determinati agopunti del corpo allo scopo di far muovere l'energia negativa immobilizzata e associata a un ECHO

Nella tecnica MR il protocollo base EFT subisce alcune variazioni, più che altro concettuali.

La più importante riguarda il soggetto che riceve le pressioni delle dita, che non è più il cliente ma l'ECHO. Solo che l'ECHO non ha un corpo ma è una presenza virtuale nella mente del cliente. Per cui sarà il *counselor* a picchiettare fisicamente sul corpo del cliente, ma il cliente trasferirà mentalmente il picchiettare sul corpo (virtuale) dell'ECHO.

Un'altra importante differenza è la semplificazione della fase di set-up. Di fatto la fase del picchiettare vede l'ECHO già in campo, già rievocato e pronto a manifestarsi e interagire, cosicché il set-up si limiterà a pronunciare per un massimo di tre volte la frase di accettazione. La quale frase sarà però adattata al linguaggio dell'ECHO, ovvero alla sua età. Per esempio, dialogando con un ECHO di tre anni, una frase adatta potrebbe essere: "*io sono una brava bambina*". Oltre alla frase di accettazione occorre però un'attenzione particolare a confortare l'ECHO rispetto alla sua sofferenza, per esempio far sentire presenza e vicinanza a una bambina che ha la percezione di essere stata abbandonata.

Non è richiesto di valutare il livello di intensità dello stress né di verificarlo a seduta in corso. L'unica misura di intensità rispetto al disagio percepito viene chiesta al cliente prima di evocare l'ECHO.

² La Legge di Risonanza postula che ogni persona "attira" a sé persone ed eventi sulla base dell'energia e della vibrazione che emana. Più in generale ogni pensiero, azione o emozione richiama pensieri, azioni ed emozioni che vibrano sulle medesime frequenze (e quindi "simili").

Nella tecnica del film, la tecnica MR richiede che l'ECHO sia associata e presente nell'evento, con il counselor che interagisce con domande e sulla base delle risposte attiva il protocollo EFT modificato a necessità.

Per quanto concerne i punti di pressione, le modifiche consistono in:

- Eliminazione dei punti sotto le ascelle
- Introduzione della parte superiore del polso in aggiunta a quella inferiore, già presente.

L'intero giro di picchiettamento, a partire dalla sommità del capo, per finire coi polsi, verrà attuata solo in determinate fasi dell'interazione con l'ECHO, ovvero quando si avrà la necessità di dissipare l'energia emozionale collegata al trauma. Ciò permette di dilatare la durata dell'interazione e di approfondire tutti gli aspetti del trauma dialogando con l'ECHO. Nei momenti di dialogo meno drammatici si potrà supportare il colloquio e creare rapport con il picchiettamento dell'interno delle dita e dei polsi.

- **Counselor attivo:** nel MR il counselor ha un ruolo importante.

Il counselor guida il cliente nel suo dialogo con l'ECHO, sfruttando le sue abilità di ascolto ma anche la capacità di essere testimone fintanto che il cliente e l'ECHO interagiscono senza intoppi, dopo aver suggerito domande aperte chiare e concise.

Il counselor ha anche il compito di spiegare con chiarezza il processo al cliente, così come di intercettare eventuali scelte inappropriate, facendo "sterzare" delicatamente il cliente.

Nella tecnica MR il protocollo base EFT subisce alcune variazioni, più che altro concettuali.

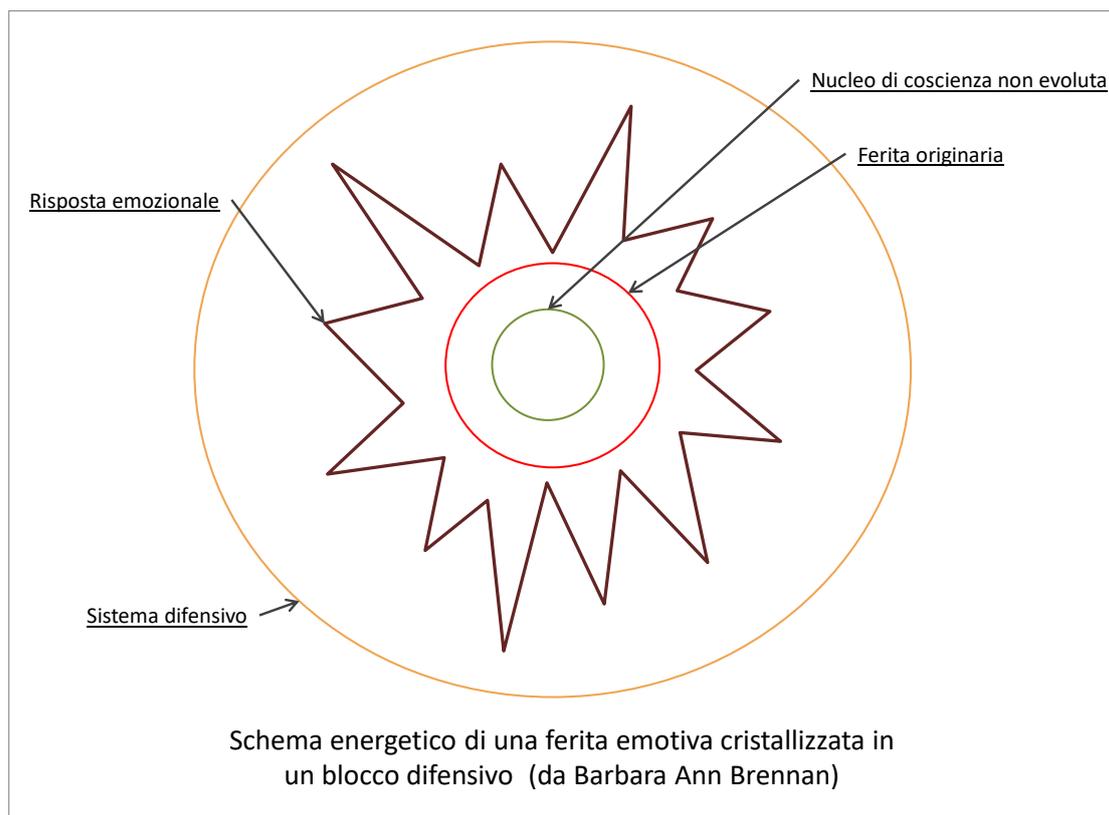
- **Respirare nel cuore:** il cuore che mette in comunicazione la matrice con la parte conscia.

Il cuore è considerato nel MR il trasmettitore che mette in comunicazione la "matrice" con la nostra parte conscia. Nel MR tale funzione del cuore viene sfruttata sia per permettere al counselor di influenzare per induzione il cliente, sia per mettere il cliente stesso in condizione di radicarsi ed evitare gli effetti negativi che possono derivare da una eccessiva associazione con l'ECHO durante la seduta.

3.1.1. Analogie tra gli ECHO e la ferita emozionale della Brennan

Il concetto di ECHO (Energetic Conscious HOlogram) e l'intero processo del MR presentano numerose analogie, rispettivamente, con il concetto di ferita emozionale e con il processo di guarigione vibrazionale teorizzati dalla sensitiva e psicoterapeuta Barbara Brennan.

Per quanto concerne le ferite emozionali, secondo il Brennan-pensiero noi ci incarniamo in un corpo fisico portandoci dietro una nostra personalità "d'anima" e nostre tendenze predefinite. Di fronte alle prime esperienze di sofferenza ognuno di noi risponde quindi a suo modo, in base alle proprie caratteristiche e al modo nel quale percepisce la realtà. Quando ricorrono le condizioni possiamo in ogni caso vivere certe esperienze come pericolose ai fini della nostra stessa esistenza. E' più probabile che ciò avvenga in tenera età, sia per la ancora immatura capacità di giudicare la reale pericolosità di determinati eventi (p.e. un adulto che ci urla contro), sia per la sensazione di impotenza nei confronti di esseri e di situazioni così tanto più forti e potenti di noi. E' così che determinate esperienze vengono vissute come traumatiche e che a seguito di tali esperienze si formano nel nostro corpo sottile dei cosiddetti "blocchi" energetici, che consistono in accumuli di energia densa e scura. La Brennan ha descritto tali accumuli con dovizia di particolari proponendo il seguente schema.



Il nucleo centrale contiene una energia particolare, definita dalla Brennan come "*energia di coscienza infantile cristallizzata*". Il concetto è del tutto analogo a quello dei teorici del MR: si tratta cioè di una parte della coscienza dell'allora bambino che si è dissociata dal resto del sistema energetico e si è "congelata", smettendo di evolvere. Si consideri che la formazione

di tale struttura energetica è dovuta, secondo la Brennan, al fatto che nel momento dell'evento traumatico il bambino trattiene il respiro mentre le sue emozioni vengono, appunto congelate, al contrario dei pensieri che subiscono invece una repentina accelerazione (alla ricerca di una soluzione alla situazione di pericolo). E' proprio quello che viene postulato dal MR, ossia nell'impossibilità di attuare il comportamento difensivo *lotta o fuggi*, la terza via è il congelamento. In questo modo si provoca una separazione tra le emozioni e l'attività mentale che provoca un danno sia a livello della struttura del terzo corpo aurico, sia a livello del secondo corpo aurico dove si forma il blocco energetico. A seguito dell'evento nascono nuove convinzioni, spesso esagerate ma comunque limitanti (per esempio: *esprimere le mie emozioni mi mette in pericolo di vita*), mentre la mente rimane costantemente ipervigilante.

Tornando alla struttura del blocco energetico, intorno al nucleo di coscienza infantile troviamo la ferita originaria, ossia il ricordo dell'evento traumatico. Essendo un ricordo doloroso, esso sarà protetto, in modo che non riaffiori alla coscienza, da due ulteriori strutture:

- Una risposta emozionale da mettere in atto quando il sistema difensivo viene "perforato"
- Un sistema difensivo che consiste in un mix di comportamenti e azioni, o non-azioni. I sistemi difensivi più comuni includono ad esempio comportamenti evitanti (p.e. evitare di "frequentare" certi posti o certe situazioni) o barriere difensive (p.e. non rispondere a certe domande, evitare determinati argomenti, ecc.).

Normalmente il sistema difensivo svolge bene il suo lavoro, nel senso che tiene la persona al riparo dal ricordo doloroso, sepolto nel cosiddetto inconscio. Tale difesa paga ovviamente un prezzo, che consiste in tutto ciò che di bello e gioioso la persona si nega tenendo in piedi il sistema difensivo, ma evidentemente il compromesso è un buon compromesso.

Quando il sistema difensivo viene perforato a causa di uno stimolo che non si riesce a contenere (p.e. trovarsi improvvisamente in una delle situazioni temute, oppure essere sottoposti a domande "imbarazzanti" e molto "personali"), allora viene messa in moto la reazione emotiva. Essa può manifestarsi in più modi, per esempio la persona si può infuriare e iniziare ad urlare. Oppure può scoppiare a piangere o ancora entrare in uno stato di panico incontrollabile, ecc. In alcuni casi la persona può diventare violenta.

In questo caso il ricordo doloroso riemerge e combinato alla reazione emotiva finisce con il causare un rafforzamento del blocco emotivo.

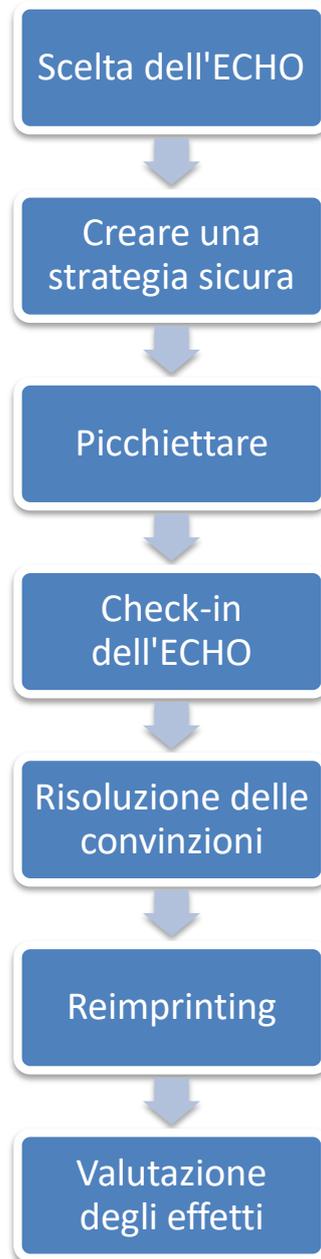
In merito alla "soluzione terapeutica" proposta dalla Brennan, essa prevede vari *step*, di seguito riassunti:

- Entrare nel blocco, rievocando le situazioni che lo hanno generato, ed energizzandolo con amore incondizionato, soprattutto, ma anche con verità, fiducia, saggezza o coraggio
- Rilasciare l'energia-coscienza intrappolata, in modo che possa ri-acoppiarsi con la componente mentale dalla quale era stata scissa
- Re-incorniciare, sanando le convinzioni errate derivate dalle spiegazioni che il bambino si era dato all'epoca del trauma
- Costruire un ego adulto, facendo crescere il nucleo di coscienza non evoluta che era rimasto intrappolato all'epoca del trauma
- Evolvere verso una coscienza olistica, sanando i dualismi attraverso la comprensione e l'apprendimento.

Il processo si sovrappone quasi perfettamente a quello del MR, sebbene gli strumenti utilizzati siano diversi.

3.2. Il processo base del Matrix Reimprinting

Il processo base del MR è illustrato nella seguente figura in sette passi successivi (*Scelta dell'ECHO, Creare una strategia sicura, Picchiettare, Check-in dell'ECHO, Risoluzione delle convinzioni, Reimprinting, Misura degli effetti*).



PROCESSO MR BASE.

Entriamo ora in dettaglio in ciascuna fase.

3.2.1. Scelta dell'ECHO

Il cliente chiude gli occhi e visualizza nella sua mente l'evento sul quale desidera lavorare, mettendo a fuoco i vari dettagli della scena, non solo visivi ma anche auditivi e cenestesici. Dalla descrizione fatta dal cliente si potranno estrarre, non solo i vari dettagli della scena, ma anche il linguaggio specifico che egli/ella usa. Nella restituzione dei fatti e nelle fasi successive si avrà cura di usare le stesse parole, in modo da stabilire il *rapport*.

In questa fase è molto rilevante andare alla ricerca del primo evento connesso al disagio su cui stiamo lavorando. Lavorare sul primo evento è un'opportunità, in quanto è in questo modo che si ottengono i risultati migliori.

In MR si usano tre tecniche per rintracciare gli eventi più antichi:

- A. **Seguire l'energia.** Individuato il problema su cui lavorare e indotto uno stato di profondo rilassamento (anche attraverso il *respiro del cuore*), iniziare a utilizzare la tecnica EFT pronunciando il problema a voce alta e individuando in quale parte del corpo si percepiscono le emozioni. Arricchire la descrizione a voce alta con le nuove informazioni acquisite, continuando ad acquisirne altre (forme, grandezza, colori, emozioni...). Una volta che le informazioni sembrano complete, chiedersi a voce alta "*quando per la prima volta ho provato queste emozioni?*". Emergeranno spontaneamente flash, ricordi da focalizzare. Per verificare se siamo arrivati alla radice del problema domandarsi "*se c'è un tempo precedente nel quale mi sono sentito così, quando è stato?*", e così via.
- B. **EFT lento.** Tecnica messa a punto da Silvia Hartmann, prevede l'uso, in questa fase di preliminare, di soli tre punti EFT: la cima del capo, la clavicola e i polsi. Si comincia picchiettando in modo lieve e lento la cima del capo, chiedendo al cliente di effettuare il respiro del cuore, con cicli in inspirazione/espiazione di 6+6 secondi e ripetendo spesso la frase di richiamo. Attendere quindi ciò che emerge dal subconscio. Se non emerge nulla passare al picchiettamento delle clavicole e se nulla emerge ai polsi, cambiando la frase di richiamo.
- C. **Da ECHO a ECHO.** Consiste nel lavorare normalmente su un ECHO con la procedura che stiamo descrivendo e poi chiedere direttamente all'ECHO, dopo aver risolto il suo caso, "*se c'è stato un tempo più lontano dove hai avuto bisogno di aiuto, qual è stato? A quale età?*", non senza assicurare l'ECHO che se lo desidera potrà rimanere con la nuova memoria. A volte risulta difficile risolvere un problema con un ECHO se non si va subito a "sanare" un problema ancora più indietro nel tempo. Solo in questi casi si dovrà quindi fare un salto all'indietro nel tempo, sanare il ricordo più lontano e solo dopo tornare all'ECHO di partenza.

3.2.2. Creare una strategia sicura

In alcuni casi gli eventi traumatici richiamati alla memoria possono essere particolarmente carichi di emozioni. Un eccesso di emozioni può provocare vere e proprie abreazioni, cosicché è buona norma prendere degli accorgimenti per fare in modo che il cliente sia tenuto al riparo da un simile eccesso.

Per farlo, la migliore strategia è entrare nell'ECHO in modo dissociato. Il cliente dovrà pertanto vedere l'ECHO come un essere distinto e separato da sé stesso, come se stesse osservando la scena dall'esterno (p.e. dall'alto o di lato). Tale modalità va concordata con il cliente prima di richiamare l'ECHO.

Per mantenere il cliente dissociato si possono porre all'inizio domande che lo inducano ad osservare, del tipo "*cosa sta indossando il tuo sé bambino?*" o "*come ti appare il tuo sé bambino?*". Nel cuore della rievocazione possono essere inoltre utilizzate tecniche di estrazione basate su altre domande (p.e. "*sei diventato il tuo sé bambino?*", seguito in caso affermativo dall'invito a cedere separatamente dal sé bambino), o inducendo il cliente a riemergere dolcemente dal ricordo ed entrare mentalmente in un luogo sicuro definito in precedenza.

Variazioni sulla tecnica base: si propone in questo caso di utilizzare le medesime accortezze utilizzate nella tecnica della time-line (osservazione dall'alto, da un treno, scena che viene proiettata su uno schermo cinematografico, ecc. – interposizione di una lastra di plexiglas tra il punto di vista del cliente e la scena osservata. In alternativa si può utilizzare la doppia dissociazione semplice, osservando sé stesso/a che osserva la scena che scorre sullo schermo.

3.2.3. Picchiettare

In questa fase:

- Far entrare il cliente nel ricordo e attivare il contatto con l'ECHO
- Chiedere (far chiedere) all'ECHO come si sente, conversare in modo fluido usando il cliente come intermediario
- Verificare le emozioni che sente l'ECHO, in quale parte del corpo le percepisce e altre sensazioni (p.e. colore, forma...). Fissare la frase di richiamo in funzione della descrizione.
- Picchiettare sul cliente per dissolvere le emozioni negative quando affiorano, mentre il cliente immagina di fare lo stesso con l'ECHO e ripete la frase di richiamo ad ogni pronuncia del counselor. Continuare fino a riduzione significativa dell'emozione negativa. Nel contempo rassicurare l'ECHO con frasi di incoraggiamento e di conforto.

3.2.4. Check-in dell'ECHO.

Verificare se l'emozione negativa è stata dissipata oppure se si è spostata in qualche altra parte del corpo. In questo secondo caso tornare alla fase precedente e picchiettare di nuovo fino ad esaurimento.

A energia negativa dissipata, chiedere all'ECHO: "*cosa hai imparato sulla vita in quell'occasione?*" e/o "*quale decisione hai preso riguardo te stesso/a quel giorno?*" e/o "*cosa ti ha fatto più arrabbiare in quell'occasione?*".

3.2.5. Risoluzione delle convinzioni (negative)

E' l'ora di risolvere il guaio causato dall'evento traumatico e cambiare le decisioni che l'ECHO ha preso, o le convinzioni negative che ha maturato. Per farlo l'ECHO ha bisogno di risorse e il cliente stesso dialoga con l'ECHO per individuare tali risorse.

Questo dialogo interiore può richiedere un periodo di silenzio del *counselor*, oppure essere accompagnato dal *counselor* stesso, con suggerimenti occasionali generici quali "*vogliamo convocare qualcuno per aiutarti? Chi?*" , oppure "*forse vorresti avere con te il tuo giocattolo preferito?*", o un animale domestico amato dall'ECHO se allora lo possedeva.

Nel caso vengano convocate altre persone, si può interagire con esse e fare loro delle richieste (il cliente su suggerimento del *counselor*). Qualora necessario si procederà a desensibilizzare le persone convocate rispetto a loro stati d'animo negativi, attraverso domande e picchiettamento (per il tramite dell'immaginario del cliente).

Nei casi di abuso, laddove l'abusatore sia una persona estranea, si possono seguire due strade: a) indurre l'ECHO a trasferirsi in un luogo sicuro di suo gradimento, nel quale ovviamente l'abusatore non può arrivare; b) convocare il sé superiore dell'abusatore per comprendere i motivi per i quali egli ha agito in un modo violento, in modo da creare una dinamica di richiesta di perdono.

Nei limiti del possibile è bene verificare fin dove può arrivare l'ECHO con le proprie gambe prima di sovraccaricarlo di risorse magari non necessarie.

Attraverso le risorse e il dialogo si potrà re-incorniciare l'evento, trovando una nuova spiegazione o introducendo delle novità che vadano a modificare le decisioni prese e le convinzioni limitanti conseguenti.

Una volta acquisite le risorse e re-incorniciato l'evento si passa infine alla prima costruzione di un quadro visivo immaginario positivo. Esso può derivare per esempio da qualcosa di bello e piacevole da poter fare, che prima non si poteva fare.

Fatto questo si chiede infine all'ECHO di valutare l'emozione associata utilizzando questa volta una scala SUE (*Subjective Units of Energy*), che oscilla tra -10 e +10, con i numeri negativi che stanno a indicare emozioni negative e quelli con segno + che indicano invece emozioni positive. In questa fase, oltre a verificare l'intensità dell'emozione, possono essere prese iniziative (p.e. convocare un'altra persona) per incrementare il punteggio positivo e avvicinarsi il più possibile a +10.

3.2.6. Reimprinting

Il punto di partenza della fase di reimprinting è il nuovo quadro visivo mentale prodotto nella fase precedente, che ha sostituito i brutti ricordi iniziali. La procedura standard di reimprinting può essere adattata creativamente alla situazione, ma i principi base sui quali si fonda sono: una nuova convinzione, l'invio della nuova convinzione a tutte le cellule del corpo e l'uso del cuore come trasmettitore.

Ecco i passi standard:

- Partendo dal nuovo quadro visivo mentale, accertarsi che vi siano inclusi:
 - Sentimenti ed emozioni positive dell'ECHO, soprattutto quelle connesse a un senso di comunità
 - Tutti i suoni, odori e sensazioni del corpo
 - Tutti colori che appaiono intorno al quadro
 - La decisione positiva o la nuova convinzione potenziante
- Portare l'immagine nella testa e poi inviarla a tutti i neuroni e a tutte le cellule del cervello
- Inviarla poi a tutto il resto del corpo, e in particolare a:
 - Organi o parti del corpo che sono malate o danneggiate
 - Organi o parti del corpo particolarmente coinvolti nel vecchio schema di credenze
 - Organi o parti del corpo che erano più coinvolti dal problema emozionale
- Immaginare che tutte le cellule si sintonizzino e si allineino a queste nuove informazioni, fino a che tutto il corpo non le abbia assorbite
- Poi appoggiare una mano sul cuore e portare al cuore il nuovo quadro visivo e tutte le informazioni che lo riguardano. Prendersi un po' di tempo per assorbire le nuove convinzioni nel cuore. Intensificare tutte le emozioni, i sentimenti, le sensazioni e ogni altro elemento positivo, rendendo più vividi e brillanti i colori associati al nuovo quadro visivo.
- Invia il nuovo quadro visivo dal tuo cuore in ogni direzione, come un faro che diffonde la luce ovunque, sia nel proprio corpo sottile che nella matrice e nell'intero universo, attraverso ogni spazio e ogni tempo.

3.2.7. Valutazione degli effetti

Fare in modo che il cliente riporti alla memoria il brutto ricordo originale. Verifica cosa è cambiato. Se permangono, anche in parte, sensazioni negative, c'è ancora del lavoro da fare in una sessione successiva. Un nuovo strato da esaminare.

I maggiori esperti di Matrix Reimprinting affermano che occorre affrontare ogni problema in almeno due sessioni. Infatti, dopo aver dissipato le emozioni connesse a un trauma, si apre la possibilità di approfondire le varie credenze connesse sia con il fatto in esame che con il contesto di vita della persona al tempo del trauma.

3.3. Approfondimenti successivi: brainstorming sulle convinzioni

Quando dal MR emerge l'esistenza di una convinzione limitante, è importante prendere appunti e approfondirne la conoscenza.

Questo non sarà fatto durante la procedura ma successivamente. Riflettere consente sia di chiarire tutti i vari aspetti connessi a tale convinzione e come essa abbia condizionato la vita della persona, sia di acquisire la consapevolezza necessaria a ridurre la carica energetica collegata a tale convinzione.

Operativamente si potrà anzitutto scrivere la convinzione al centro di un foglio e poi annotare, con la tecnica della mappa, tutti i ricordi connessi a tale convinzione, scrivendoli tutt'intorno alla convinzione. Ogni ricordo sarà descritto da una breve frase (p.e. "picchiato da Luca").

Ogni ricordo può essere sottoposto a MR per essere depotenziato e re-incorniciato. Una volta fatto questo si potrà barrare il ricordo e sostituirlo con la nuova descrizione sintetica.

3.4. Reimprinting di nuove convinzioni positive

Quando una convinzione limitante è stata sottoposta a MR ed è rientrata in limiti di disagio fisiologici, allora è il momento di sostituirla con una nuova convinzione.

Questa fase inizia dopo aver lavorato con la procedura MR base su un ricordo o su un'intera catena di ricordi. Quando il livello di stress è calato nei limiti di disagio fisiologici, chiedere al cliente di scegliere uno dei ricordi esaminati, contattare l'ECHO corrispondente e chiedergli di inviarcì nel futuro a un sé che sta vivendo quell'esperienza in senso positivo.

Prima di andare nel futuro, arricchire la scena visiva mentale associata all'evento re-incorniciato, con suoni, sensazioni, odori... Potenziare quanto più possibile tutte le sfumature

di benessere, bellezza, gioia... Qualificare le emozioni positive, notare i colori che circondano l'immagine.

Quale significato assume questo quadro mentale per il cliente? Chiedergli di esprimerlo linguisticamente.

Fatto questo si potrà finalmente andare nel futuro. Una volta qui esaminare il contesto. Cosa dice la gente? Come ci si sente nell'aver risolto il problema? In che modo ciò influisce su altri aspetti della sua vita? In che modo ciò influisce sulle altre persone più vicine?

A questo punto si potrà chiedere all'ECHO del futuro cosa consiglia di portare in dono all'ECHO del passato che ha vissuto l'esperienza negativa.

Gli autori consigliano di ripetere la procedura per almeno 21 giorni, due volte al giorno.

4. Matrix Goals Reimprinting

Nell'introduzione Il Matrix Goal Reimprinting (in seguito MGR) è un modo particolare di applicare la tecnica MR alla programmazione e al raggiungimento di obiettivi di vita e desideri. Il MGR offre un modo originale per affrontare quelle convinzioni limitanti che influiscono negativamente sulla realizzazione dei propri progetti.

In sostanza la tecnica MGR implica un focus particolare sulle convinzioni e sulla loro ristrutturazione, oltre che sulla messa a punto di un approccio mentale ottimale per ottenere il successo.

La tecnica MGR arricchisce il MR sulla base di 5 principi:

- A. Ispirazione
- B. Focus mirato
- C. Rimozione dei blocchi
- D. Azione immediata
- E. Rimanere sul pezzo.

4.1. Lasciarsi ispirare

Questo principio esalta la fase di preparazione che precede la decisione di realizzare qualcosa di grandioso e mirabile. Ciò implica andare a fondo dentro di noi, contattando i nostri desideri e i nostri sogni, scegliendo quelli più allineati con i nostri valori e con la missione di vita.

L'obiettivo alla base del MGR deve avere una serie di caratteristiche quali: concretezza, misurabile, pianificato ad una certa data, solido, guidato da passione e sentimento.

Per realizzarlo occorre anche disciplina e volontà da affiancare ai talenti naturali, in modo da superare ogni ostacolo rimanendo concentrati in ogni fase.

La selezione degli obiettivi implica un forte collegamento con il proprio Sé interiore. Il rischio è di fissare "falsi" obiettivi suggeriti dall'ego, che sono invece lontani dai reali desideri dell'anima. In particolare, scollegati dalla missione dell'anima o "chiamata".

4.2. Concentrarsi sull'obiettivo principale

A volte ci sono fasi confuse della nostra esistenza nelle quali una serie di idee e di ambizioni si accavallano confusamente fino a sovraccaricare il nostro sistema nervoso. In quei momenti è fondamentale saper dosare le energie fisiche e mentali e mettere in fila i diversi progetti scegliendo delle priorità.

In particolare può venire ad aiuto della persona sovraccaricata la tecnica del Golden Goal, ossia dell'*obiettivo d'oro*. L'obiettivo "d'oro" è quell'obiettivo, tra i tanti, che può essere considerato il più urgente, quello sul quale puntare le energie e le attenzioni migliori.

Al contrario, l'indecisione, ovvero la NON-scelta è un'opzione distruttiva.

Questa scelta deve essere accompagnata da una mentalità orientata alla crescita.

Una mentalità orientata alla crescita è quella per la quale i talenti e le qualità di base vengono pazientemente rafforzati attraverso impegno, applicazione ed esperienza. E' anche una mentalità orientata al superamento degli ostacoli attraverso la passione e un sano divertimento. Una mentalità vincente.

Caryl Westmore³ ha proposto tre metodi di concentrarsi sull'obiettivo:

- A. Mappa Mentale
- B. Mappa dell'Obiettivo
- C. Tavola della Visione (*Vision Board*).

Prima di esaminare i tre metodi una notazione: una volta selezionato *l'obiettivo d'oro*, o *Golden Goal*, è bene verificarne la portata domandandosi **perché** quell'obiettivo è veramente importante. Le risposte saranno utili sia per dissipare ogni dubbio al riguardo della scelta, sia per far emergere quelle emozioni che dovranno essere il carburante delle azioni successive.

Occorre anche far emergere convinzioni limitanti connesse al Golden Goal e sanarle, con le modalità descritte nel successivo passo 3 (*Rimuovere gli ostacoli interiori*).

4.2.1. Mappa Mentale

La Mappa mentale è un metodo innovativo e creativo di sviluppare un'idea, introdotta da Tony Buzan, affermato esperto di processi mentali.

La costruzione della Mappa Mentale inizia disegnando un'immagine rappresentativa dell'idea sulla quale si intende lavorare, al centro di un foglio bianco, orientato in orizzontale. A disegno completato attribuire un titolo al disegno.

Usando pennarelli colorati, disegnare delle linee curve e spesso che partono dal disegno centrale, come fossero i rami di un albero. Ogni ramo può rappresentare un aspetto dell'idea. Da ogni ramo si possono dipanare, allo stesso modo, altri rami secondari, che naturalmente

³ Caryl Westmore è autrice di saggi, life coach e podcaster. In circa 25 anni ha supportato migliaia di persone nel rimuovere blocchi psicologici e migliorare la propria capacità di ottenere successo nelle loro attività. E' colei che ha sviluppato le tecniche di Matrix Goals Reimprinting, a partire dal Matrix Reimprinting standard, sotto la supervisione di Karl Dawson.

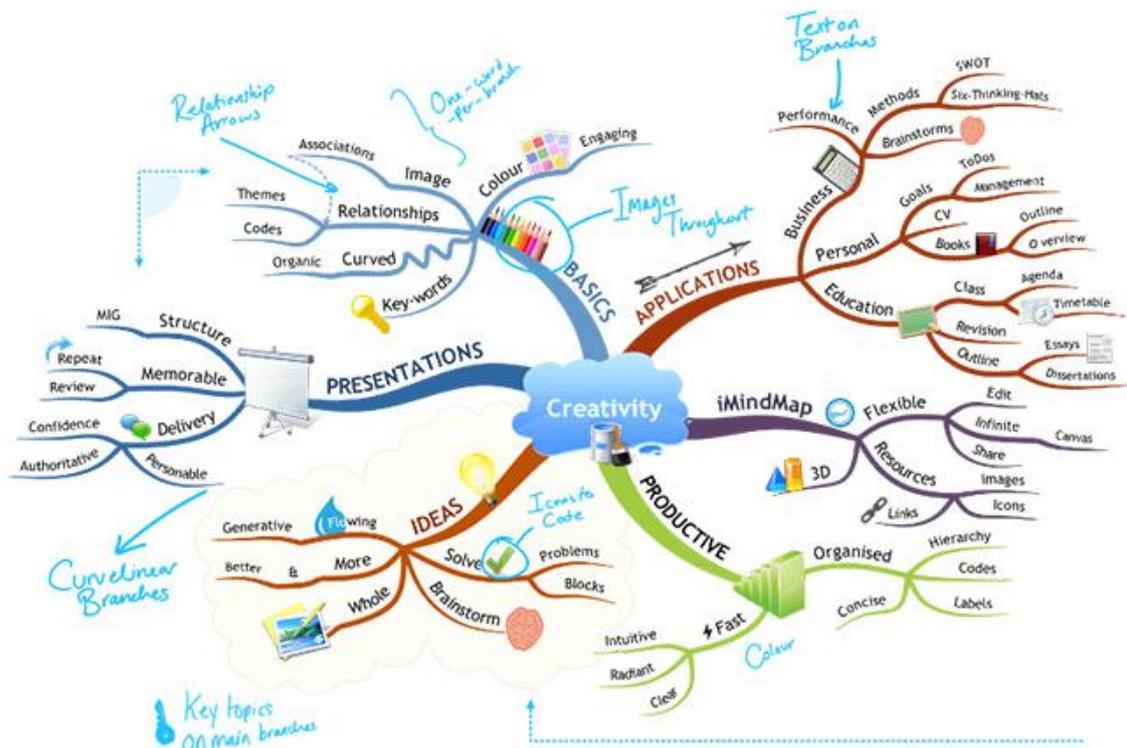
saranno collegati logicamente all'elemento dal quale si originano. Ogni ramo può essere battezzato con parole, immagini, disegni o simboli.

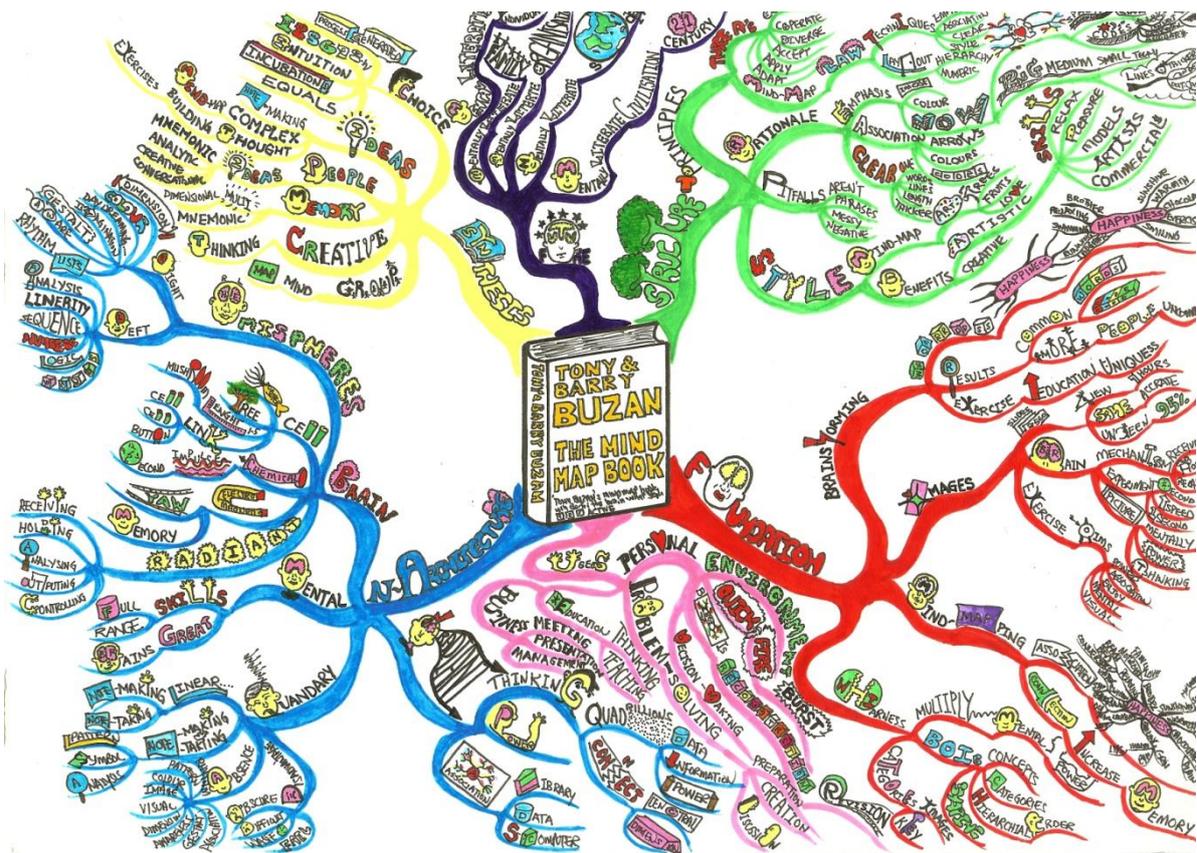
L'applicazione della tecnica della Mappa Mentale agli obiettivi di vita (o della fase corrente della vita), si realizza con un doppio passaggio:

- I. La prima Mappa Mentale vedrà al centro noi stessi (o il futuro, genericamente inteso, o un meta-obiettivo astratto – p.e. *essere felice*). I rami saranno i vari obiettivi che ci poniamo in questa fase di vita, mentre i sottorami rappresentano tutti gli aspetti dei vari obiettivi
- II. La seconda e definitiva Mappa Mentale è relativa invece al Golden Goal, ovvero all'obiettivo principale prescelto. In questo caso i rami rappresentano i vari aspetti di quel solo obiettivo (possono essere gli stessi che abbiamo inserito nella prima mappa, a proposito del Golden Goal, ma potremmo anche aggiornarli). I sottorami saranno invece ulteriori esplosioni di dettaglio dei vari aspetti connessi al Golden Goal.

Nelle figure che seguono sono esposti alcuni esempi.

Esempi di Mappe Mentali





4.2.2. Mappa dell'Obiettivo

La Mappa dell'Obiettivo include sette *step* successivi, che consistono nel rispondere a specifiche domande su due fogli di carta, utilizzando, rispettivamente, parole e disegni:

- I. Sogno: cosa vuoi realizzare?
- II. Ordinamento: qual è la tua priorità?
- III. Disegna: che cosa sembra?
- IV. Perché: perché lo vuoi ?
- V. Quando: quando lo vuoi realizzato
- VI. Chi: chi ti può aiutare a raggiungere il tuo obiettivo?

La mappa realizzata con le parole potrà occupare la parte sinistra del foglio (mente razionale), mentre quella con i disegni occuperà la parte destra (mente creativa).

4.2.3. Vision Board

La tavola della visione è una collezione libera di immagini e parole attaccate su un foglio o cartoncino, da tenere appesa in posizione visibile. E' fortemente consigliato che sia concreta e non virtuale, anche ai fini di una maggiore fruibilità.

La visual board consente di avere a disposizione una visualizzazione concreta dei propri obiettivi, un promemoria presente 24/7.

Nelle figure che seguono sono esposti alcuni esempi.

Esempio di Vision Board





4.3. Rimuovere gli ostacoli interiori

Gran parte degli ostacoli che si frappongono tra noi e la realizzazione dei nostri progetti proviene da noi stessi, dai blocchi emotivi, dalle convinzioni negative e limitanti. Tutto ciò richiede un lavoro interiore alla ricerca delle esperienze traumatiche e dell'origine delle emozioni negative.

Avendo scelto strategicamente di focalizzarci soprattutto sul Golden Goal, sarò su questo obiettivi che potranno essere svolte attività di EFT per risolvere eventuali convinzioni limitanti che impattano sul Golden Goal.

Le domande da porre all'interlocutore a questo scopo sono:

- i. Cosa ti ha trattenuto finora dal realizzare questo obiettivo?
- ii. Perché è importante per Te concentrarti ora su questo obiettivo?
- iii. Quali sono gli aspetti positivi connessi all'aver realizzato l'obiettivo?
- iv. E quali invece gli aspetti negativi? Cosa mi sta preoccupando al riguardo di questo obiettivo?

Se, come probabile, emerge qualche ECHO dalle risposte allora si potrà lavorare su questi ECHO con un MR base.

Nell'ambito della tecnica MGR il rilascio emozionale viene svolto attraverso l'EFT, con un picchiettamento mirato sui punti elencati in precedenza. Segue un reimprinting, realizzato con la tecnica descritta in precedenza, finalizzato a sostituire le precedenti emozioni negative con un'immagine positiva di amore e gratitudine.

Oltre alle domande elencate ci sono altre modalità di lavoro per scoprire convinzioni bloccanti rispetto al Golden Goal. Due di queste "Zone di comfort" e "Soldi" sono descritte nello specchio seguente.

4.3.1. Due esercizi per scovare le convinzioni bloccanti

Zone di comfort	Chiedere alla persona, in sequenza: a) di descrivere la sua "zona di comfort"; b) la sua "zona di discomfort"; c) pensando al Golden Goal, se lo percepisce di più nella sua zona di comfort o di discomfort. A risposta approfondire. Nel caso sia nella zona di discomfort andare indietro nel tempo per cercare scene o eventi collegati a questa percezione. Poi usare l'EFT.
Soldi	L'area economico-finanziaria è una delle più sensibili nel campo degli obiettivi di vita. L'esercizio si basa sulla risposta a due domande: i) " <i>Se il denaro avesse una identità, quale potrebbe essere?</i> "; ii) " <i>Se il denaro fosse il/la tuo amante, faresti ancora sesso?</i> ". Attribuire una identità al denaro è utile per apprendere il tipo di energia che noi gli attribuiamo. La seconda domanda invece può far emergere eventuali credenze/convinzioni sui soldi da risolvere con la tecnica MR.

4.3.2. Il lavoro con l'ECHO.

Nel momento in cui emerge un ECHO connesso a convinzioni limitanti, si può procedere come segue:

- Una volta che l'ECHO è convocato, presentarsi all'ECHO con la formula "*Sono il Te del futuro e ti ho contattato/a perché voglio {golden goal} nella mia vita*"
- E' probabile che l'ECHO abbia qualche idea/convinzione/limitazione da esprimere al riguardo dell'obiettivo. Parlare del Golden Goal con l'ECHO (o presentargli un quadro visivo che lo rappresenta), e verificare quali percezioni ha. Una volta che tali energie contrastanti emergono si procede con un ciclo EFT base. Chiedere anche se ha qualche consiglio. Lavorare su tutte le limitazioni che emergono.
- Cercare altri ECHO che hanno una qualche remora rispetto al Golden Goal, con la tecnica *Seguire l'energia*. Risolvere eventuali problemi con la tecnica EFT base.

- Solo quando l'ECHO originale è pienamente congruente e felice (se non addirittura eccitato) al pensiero di raggiungere il Golden Goal, allora si può passare al reimprinting.

4.3.3. Installazione di convinzioni positive sul Golden Goal.

Come già visto in precedenza il processo di *reimprinting*, o di installazione di convinzioni positive si basa sulla "evocazione" di un ECHO del futuro che ha raggiunto l'obiettivo in esame. In questo caso vedere un Sé futuro che ha raggiunto il Golden Goal genera risorse importanti sia a livello vibrazionale che cellulare. Vediamo come:

- L'interlocutore visualizza un Sé futuro che ha raggiunto il Golden Goal. Il Sé futuro si sente completamente al futuro e allineato con sé stesso. Dove si trova? Come si sente in questa situazione? Cosa sente? E altre domande sensoriali o di successo.
- Far associare la persona al suo Sé futuro. Amplificare le sensazioni e le emozioni.
- Far uscire la persona fuori dal suo Sé futuro per osservare di nuovo il quadro. Poi agire sulle modalità rendendolo più grande e luminoso.
- Inviare l'immagine a tutti i neuroni, poi al cuore e da qui all'esterno con le modalità del processo di *reimprinting* già descritta in precedenza.
- Ripetere per 21 giorni. Fare in modo che la persona prenda appunti sul quadro e fornire le istruzioni (3-5 minuti al giorno sia al mattino che prima di coricarsi; consultare gli appunti presi durante la sessione in studio; chiudere gli occhi, rilassarsi e visualizzare il quadro; seguire il processo di reimprinting come fatto in studio).

4.4. Azione immediata

Appena giunge l'ispirazione ed è stato scelto il Golden Goal si deve passare subito all'azione. Da lì in avanti non dovrà passare giorno senza fare qualcosa per avvicinarsi all'obiettivo. Di seguito sono elencati alcuni metodi semplici per mantenere sempre viva l'attenzione e la concentrazione nel percorso verso il successo.

4.4.1. Regola dei trenta giorni

La regola dei trenta giorni prevede che per affermare una nuova abitudine occorrono, appunto, trenta giorni ininterrotti di lavoro e attenzione.

4.4.2. Affermazioni positive

Le affermazioni positive sono frasi potenzianti che esprimono concetti positivi, quali qualità positive del nostro carattere, particolari capacità che possediamo o il raggiungimento di determinati traguardi. Diversi Studi hanno dimostrato che le affermazioni positive sono in grado di stimolare specifiche aree del nostro cervello, rendendoci capaci di migliorare la nostra salute, di acquisire maggiore autostima e migliorare il nostro benessere complessivo.

4.4.3. Lofty question

Anche definite da molti autori "*affirmations*", le *lofty question* sono domande con le quali ci interroghiamo sui motivi per i quali abbiamo qualcosa che ancora NON possediamo veramente o sul perché abbiamo una certa qualità che in realtà ancora NON abbiamo.

La *lofty question* non mette in discussione quello che desideriamo, lo suppone piuttosto già raggiunto e basta, tanto che ci domandiamo come mai lo possediamo. In pratica si provoca uno spostamento dell'attenzione dell'inconscio sul perché piuttosto che sul se, sul come, o sul quando.

L'effetto delle *lofty question* può essere potenziato cercando nella propria vita quei momenti "eroici" nei quali abbiamo espresso la qualità in oggetto o nei quali abbiamo posseduto ciò che ora stiamo desiderando. Dal ricordo si possono estrarre dei quadri mentali da utilizzare durante la formulazione delle domande. .

4.4.4. Reimprinting nel futuro

Il reimprinting nel futuro consiste nel contattare il proprio Sé del futuro in una sessione di MR, assumendo che il Sé del futuro abbia già raggiunto il Golden Goal.

Il cliente si sposta mentalmente, quindi, nel futuro e osserva il suo sé futuro, la sua postura, il modo di respirare, di sorridere, di camminare e di parlare. Come se fosse un visitatore del tempo si presenta al Sé del futuro, entrando in contatto con la sua felicità, e chiede di quali risorse, skill o persone avrà bisogno per realizzare i propri piani, nonché quali possono essere i passi concreti da prendere nell'immediato.

Vivere mentalmente questo incontro con il proprio Sé realizzato equivale a installare un'ancora potente, attivabile in ogni momento.

Alla fine di questo dialogo il cliente può essere indotto ad entrare nel corpo del suo Sé futuro, associarsi ad esso, in modo da vedere ciò che egli vede, sentire ciò che il suo Sé futuro sente, percepire ciò che lui percepisce, sapendo che ha finalmente realizzato il Golden Goal. Prendersi tutto il tempo che serve per far assorbire le vibrazioni di questa esperienza al cliente.

4.5. Rimanere sul pezzo (Continuare l'azione)

Oltre ad avviare l'azione abbiamo bisogno di alimentarla in tutte le fasi del percorso che ci deve portare alla realizzazione del Golden Goal. Per continuare a motivarci abbiamo a disposizione diversi strumenti, tra i quali:

- **Valutazione periodica dei progressi** fatti (giornaliera, settimanale, trimestrale)
- Piano per **affrontare le battute d'arresto**

- **Godersi il viaggio**, con **premi e festeggiamenti** al raggiungimento dell'obiettivo finale e di successi intermedi
- **Allineare** il corpo, la mente, il cuore e l'anima.

4.6. Mettere in circolo la gratitudine

La procedura di picchiettamento tipica dell'EFT può essere utilizzata anche per stimolare la diffusione nel nostro sistema energetico di sentimenti e sensazioni positive.

Nell'ambito del MRG ciò si può fare con la gratitudine. Operativamente, si procede a picchiettare su tutti i punti previsti, dalla testa alle mani, pronunciando a voce alta frasi come:

- *Sono così grato che [...oggetto della gratitudine..]*
- *Ringrazio così tanto per ... [...oggetto della gratitudine..]*
- *Non è meraviglioso che... [...oggetto della gratitudine..]*
- *Sono pieno di gratitudine per queste benedizioni dal cielo...*
- *Nel flusso dell'abbondanza e del benessere*
- *Sono supportato dall'intuito ...*

5. Applicazioni pratiche

5.1. Ansia e depressione

Una delle sfide di chi utilizza il MR è supportare persone con elevati livelli di stress. In questo caso occorre contattare l'ECHO traumatizzato che sta causando la risposta ansiosa e scoprire le convinzioni che stanno sostenendo tale risposta. Tali convinzioni si autoalimentano piuttosto facilmente, dato che il soggetto portatore riversa tutta la sua attenzione nella ricerca di conferme, che puntualmente arrivano, rafforzando la convinzione attraverso esperienze concrete. A questo punto la convinzione è diventata generalizzata ed altre convinzioni "ancillari" possono agganciarsi alla prima e peggiorare il quadro.

A volte lo stress e l'ansia prolungata possono innescare la depressione, caratterizzata da lunghi cicli di tristezza e cattivo umore, sensazione di essere soli e senza speranze, bassa autostima, calo di interesse per qualsiasi attività e situazione, scarsa interazione sociale, scarso movimento, calo dell'appetito.

Per spezzare il circolo vizioso di stress-ansia-stress, occorre calmare la mente. Di solito lo stress è causato da una serie di traumi che sono stati riattivati, per cui è necessario andare alla ricerca degli ECHO traumatizzati e applicare la tecnica MR. Oltre a questo è importante accertarsi che la persona soddisfi tutti i suoi bisogni primari, passandoli in rassegna e verificando.

La presenza di più convinzioni limitanti e di più eventi traumatici richiede che venga stabilita una scala di priorità. Inizialmente potrà essere fatta una rassegna delle convinzioni negative, associando ad ognuna un punteggio di rilevanza. Pertanto le convinzioni con il punteggio più elevato saranno quelle dalle quali iniziare. Tuttavia, il programma potrà essere presto stravolto, dato che tipicamente con l'inizio del trattamento emergono ricordi traumatici specifici che sarà bene neutralizzare immediatamente. Infatti i disturbi post-traumatici sono fortemente correlati al ricordo del trauma.

Nella fase di verifica potranno essere acquisite una serie di informazioni utili, quali:

- Il livello di stress corrente
- I sintomi dello stress
- Quali situazioni o eventi stimolano la reazione ansiosa
- Quali sono le conseguenze dell'attivazione dello stato ansioso, con particolare riferimento alle situazioni evitate.

Con riferimento ai sintomi, si potrà utilizzare la tecnica MR per entrare nell'energia del sintomo e delle sensazioni associate. Da qui si potrà contattare l'ECHO che provoca l'attivazione ansiosa.

Il *counselor* potrà scegliere se lavorare su un sintomo alla volta, fino a quando esso non presenti una significativa riduzione del disagio associato, oppure se andare direttamente agli eventi più significativi.

Alcuni *practitioner* inseriscono nella parte finale di ogni seduta l'imprinting di una convinzione positiva, in modo che la persona possa sviluppare nuovi percorsi neurali e comunque andarsene avendo acquisito importanti risorse emotive da utilizzare subito nei giorni e nelle settimane successive. E' utile anche ancorare le nuove convinzioni usando il colore (della nuova convinzione) percepito dalla persona, che potrà procurarsi un nuovo oggetto di quel colore da utilizzare come attivatore.

Rimanendo in tema di risorse da utilizzare tra una sessione e un'altra, cosa che per chi soffre di ansia è particolarmente importante, è utile fornire alla persona strumenti pratici per gestire elevati livelli di ansia. Tra questi possono essere suggeriti:

- Picchiettamento a scopo calmante. Durante il picchiettamento la persona dovrà identificare le caratteristiche-base dell'ansia provata e richiamarle a voce alta durante l'operazione.
- Meditazione, visualizzazioni e, se del caso, auto-ipnosi. Ma sempre tenendo conto dei livelli di ansia raggiunti, dato che avviare una meditazione in situazioni di ansia elevata può rivelarsi impossibile. L'addestramento all'uso di tali strumenti deve essere graduale ed almeno inizialmente nei momenti di calma.
- Respiro del cuore (vedi sotto-paragrafo seguente)
- Monitoraggio continuo dei bisogni e della loro soddisfazione. Se del caso stabilire un programma di esercizio fisico e alcuni impegni relativi all'alimentazione.
- Diario delle emozioni, in modo da evacuare le emozioni accumulate, nonché poter rileggere e contemporaneamente picchiettare con la tecnica EFT base.

5.1.1. Il respiro del cuore

- Chiudi gli occhi e trova una posizione comoda nella sedia
- Appoggia una mano sul cuore e porta l'attenzione all'interno del petto
- Respira sempre più profondamente, immaginando che il respiro entri ed esca dalla zona del cuore
- Regola il respiro in modo da poter contare lentamente fino a 6, sia in inspirazione che in espirazione (fino a 6 nella zona del cuore + fino a 6 in uscita dal cuore)
- Mantieni costante questo ritmo 6+6, mantenendo l'attenzione sulla zona del cuore e sentendo una sensazione di rilassamento.

5.2. Perdita e lutto

Di fronte al lutto il dolore sembra irrefrenabile e senza speranza. La sfida è trasformare il dolore, ma non attraverso il lento scolorirsi dei ricordi, bensì continuare a ricordare ma con meno dolore e più gioia.

Attraverso il MR è possibile creare uno spazio dove ci possiamo connettere con i nostri morti, uno spazio dove viene detto ciò che non era ancora stato detto. Uno spazio dove sono possibili il perdono, lo sfogo e la trasformazione.

5.2.1. Prima sessione: il lavoro preliminare.

La prima sessione con la persona colpita dal lutto è una sessione di preparazione ad un lavoro che si preannuncia difficile e delicato. E' importante anzitutto spiegare alla persona che negare la morte non è la soluzione, cosicché il counselor deve spiegare all'interlocutore che lo scopo del loro lavoro insieme è quello di gestire il sovraccarico emozionale, di comprendere a quali conclusioni la persona è giunta a fronte dell'evento luttuoso e infine di scoprire qual è il vero significato di questa morte rispetto al cammino evolutivo dell'interlocutore, ma anche della persona deceduta.

Durante la sessione si può illustrare alla persona la tecnica di picchiettamento, in modo da gestire le proprie reazioni emozionali durante la sessione.

Poi si potranno porre alcune domande di inquadramento, quali:

- ✓ Cosa senti che sia successo al tuo amato deceduto?
- ✓ Quali sono le tue convinzioni sulla morte?
- ✓ C'è qualcosa che ti sarebbe piaciuto fare o dire con il tuo amato prima che morisse?
- ✓ Hai perso qualche altra persona molto cara in precedenza?

5.2.2. Ridimensionare lo shock.

L'operazione immediatamente successiva alla prima sessione di preparazione consiste nell'incontrare l'ECHO traumatizzato e svolgere una sessione di MR completa per ridimensionare il disagio emozionale. Durante questa attività è bene chiedere alla persona se ci sono aspetti specifici sui quali vorrebbe parlare. Le morti sono infatti vissute con senso di colpa e a volte tale senso di colpa si lega a dettagli relativi a qualcosa che è successo, sia nei giorni immediatamente precedenti la morte che in precedenza. Qualcosa che può consistere in piccoli incidenti, piccoli malintesi, qualcosa di non detto, eccetera. E' cruciale accertarsi che la persona non abbia "conti in sospeso" ancora da regolare.

5.2.3. Convocare la persona deceduta.

Una volta ridimensionato il trauma si potrà procedere alla "convocazione" della persona deceduta. Il contatto con l'ECHO del deceduto è in genere di grande aiuto per diminuire il peso della perdita. In particolare la persona comprende che la morte non è la fine, bensì che può stabilire una relazione consolidata con la persona deceduta, sebbene in una dimensione

non fisica. Questa connessione è anche il mezzo per rispondere a quesiti rimasti aperti, così come per perdonare o essere perdonati.

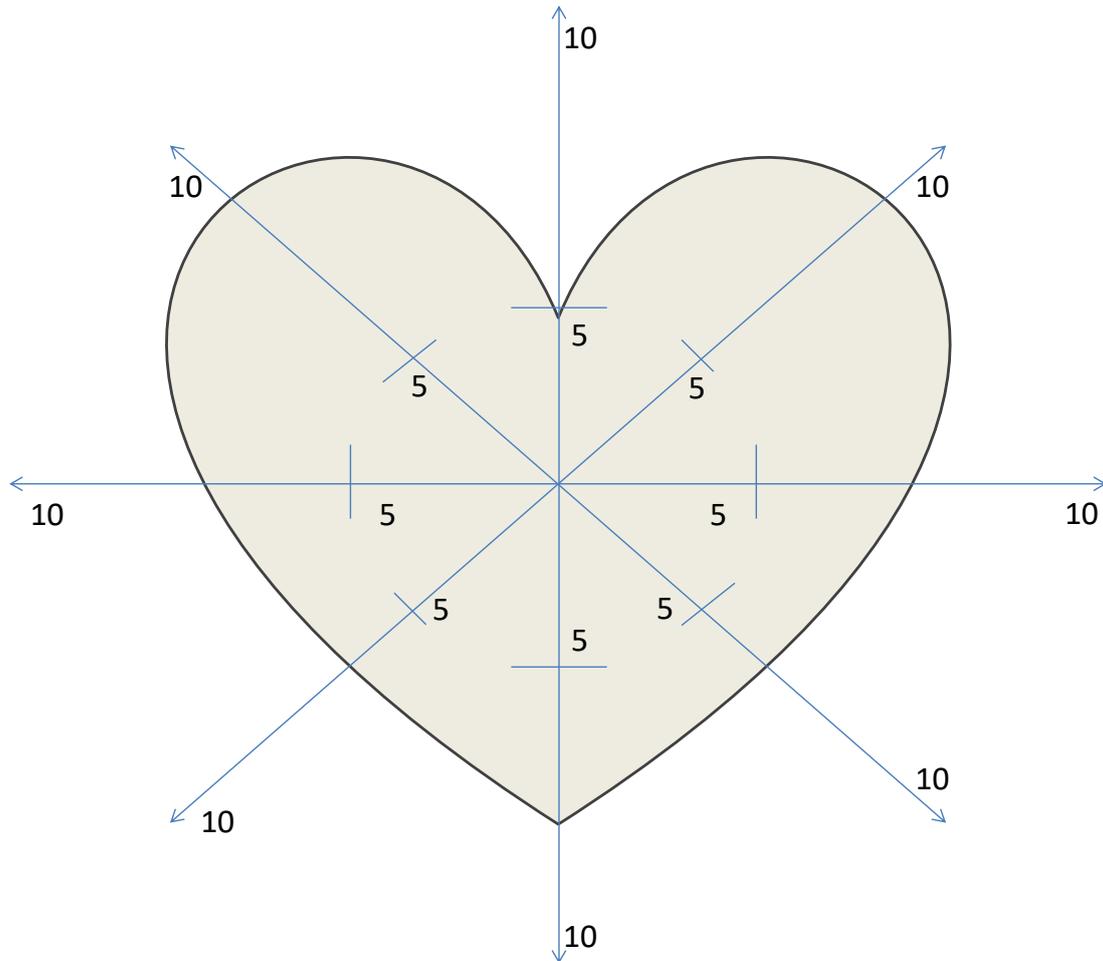
L'interlocutore e la persona deceduta hanno la possibilità di parlare, passare del tempo insieme, consolidare la loro relazione. Tutto ciò si traduce in una nuova vicinanza tra la persona deceduta e l'interlocutore del counselor. Una vicinanza spirituale.

Grazie a questa vicinanza il dolore della perdita viene sostituito da ricordi felici e dalla consapevolezza che l'amore contenuto in quei momenti è ancora presente e non se ne andrà mai.

5.2.4. Cuore delle sofferenze: esercizio per la persona in lutto.

Di seguito la trascrizione di un esercizio da realizzare a casa, che la persona in lutto che si rivolge al *counselor* può effettuare in autonomia. L'esercizio consente alla persona in lutto di acquisire forza emotiva, riconoscere i propri sentimenti, accettando di più la situazione ma anche rendendosi conto che è ora di andare avanti.

1. Scegli fino a otto **sensazioni ricorrenti** provate dalla morte della persona amata, notando pure in quale parte del corpo è localizzata tale sensazione (p.e. amarezza, ansia, collera, colpa, confusione, depressione, disgusto, fastidio, panico, paranoia, rabbia, rancore/risentimento, rifiuto, tristezza)
2. Collocare a piacere ciascuna delle emozioni selezionate nella figura che segue questo elenco, precisamente in corrispondenza della fine di una delle semirette che dividono il cuore in otto quadranti a partire dal suo baricentro, vicino al punteggio 10
3. Attribuire un punteggio da 0 a 10 all'intensità media di ognuna delle emozioni posizionate nella figura, e tracciare una "X" sulla scala ideale di ogni semiretta in corrispondenza del punteggio assegnato. Se il punteggio è 10 la X coinciderà con la fine della semiretta all'esterno del cuore. Se pari a 5 sarà posizionata sui segmenti trasversali vicino ai numeri 5 della figura; se pari a 0 la X sarà collocata al centro e così via
4. Scegliere una delle emozioni e applicare la tecnica base dell'EFT fino a diminuire significativamente la sua intensità. Sostituire quindi la precedente X con una nuova X in base alla nuova intensità dell'emozione...
5. Lavorando su una emozione alla volta, l'obiettivo sarà di avvicinare tutte le X al baricentro del cuore.



Nella sessione successiva alla collocazione delle emozioni nella figura, il counselor potrà completare la prima fase dell'esercizio con alcune domande utili a comprendere meglio la situazione:

- Qualcuna di queste emozioni è abituale per te? Le provavi spesso prima di perdere la persona amata?
- Pensando alle emozioni con i punteggi più alti..., riesci a immaginare/percepire cosa c'è all'origine di queste emozioni ?
- Qualcuna di queste emozioni sorge in qualche orario specifico del giorno?
- Qualcuna di queste emozioni sorge quando stai facendo una cosa specifica oppure in una situazione specifica?
- Qual è la sensazione prevalente in questo momento? E' nel tuo *Cuore delle sofferenze*? Dovrebbe esserci/entrarci?

5.3. Amare il nostro corpo e la nostra immagine

L'attenzione verso la propria immagine fisica è andata aumentando esponenzialmente negli ultimi lustri, anche a causa dei modelli veicolati dalla tv e dalla pubblicità. Intorno all'immagine fisica ruotano grandi aspettative, che se non soddisfatte generano disagi psicologici non indifferenti. Spesso l'insoddisfazione al riguardo del proprio volto e/o del proprio corpo si lega a convinzioni negative, per cui è su quelle che occorre rivolgere l'attenzione in prima battuta.

5.3.1. Consapevolezza della percezione del corpo

Il primo argomento da esplorare con un interlocutore che lamenti un disagio relativo alla percezione del suo corpo è comprendere meglio tutti gli aspetti di questa percezione.

Ecco le domande che possono essere poste all'interlocutore su questo argomento:

- Cosa pensi al riguardo della tua immagine fisica (/ della tua taglia fisica; /della forma del tuo corpo) ?
- Quando hai cominciato a pensare queste cose?
- Quali esperienze del passato hanno contribuito a formare queste percezioni?
- Queste convinzioni sono tue o ti sono state inculcate da altri?
- Quanto ami la tua immagine, su una scala da 0 a 100?
- Quali parti del tuo corpo non ti piacciono?
- Quali parti del tuo corpo ti piacciono di più?
- Hai pensieri, preoccupazioni o paure al riguardo dell'avere un corpo salutare o di buone fattezze?
- Cosa smetteresti di fare se le convinzioni sul tuo corpo cambiassero?
- Cosa inizieresti a fare in questa eventualità?
- Quali conseguenze avrebbe sui tuoi cari un cambiamento della tua immagine fisica?

Quando c'è un problema correlato con l'alimentazione possono essere poste ulteriori domande, quali:

- Quale diresti che fosse il tuo cibo "di consolazione"?
- Nella tua vita il cibo dato (/negato) è stato mai un premio (/una punizione)?
- Quando è più probabile che mangi al di fuori dei pasti programmati? (p.e.: quando sei annoiato, solo, infuriato, stanco...?)

Fare caso nelle risposte a:

- ✓ termini come "grasso", "brutto", "rifiutato", "non amato", "magro", "piatta", "vecchio", "piccolo", "basso"
- ✓ frasi ironiche o termini dispregiativi usati verso sé stessi o parti del proprio corpo.

5.3.2. MR classico per cambiare la percezione del corpo

Non ci sono protocolli particolari per applicare la tecnica MR alle questioni legate alla percezione del corpo. Di norma si lavora in ogni caso su un aspetto alla volta, che sia una particolare parte del corpo o una certa convinzione maturata in relazione ai difetti del corpo, con priorità a particolari verso i quali l'interlocutore mostra un livello di emozioni più elevato.

Come sempre la chiave è intercettare un ricordo "traumatico" connesso alla parte del corpo o alla convinzione su cui si sta lavorando, e poi applicare la tecnica. Poi, utilizzando la tecnica "da ECHO a ECHO" si potrà azzerare il contenuto emozionale di ricordi sempre più lontani, fino ad arrivare all'origine dei problemi attuali.

In questo processo è cruciale fare dei test e delle verifiche, anche tornando a riesaminare le convinzioni sulle quali si è già lavorato.

5.3.3. Come costruire un'immagine positiva del corpo

Per costruire un'immagine positiva del corpo nell'ambito della tecnica MR si può seguire una strategia in tre passi:

- a. Acquietare la ruminazione mentale attraverso l'EFT
- b. Installazione di convinzioni positive
- c. Esercizi pratici da eseguire a casa.

Per quanto concerne il punto a), la tecnica EFT può essere applicata a specifiche affermazioni negative, al desiderio di assumere sostanze dannose per il corpo, o ai pensieri negativi che insorgono quando la persona si guarda allo specchio (suggerire alla persona di fare questo esercizio se non l'ha mai fatto). Se l'interlocutore è capace di utilizzare la tecnica EFT da solo potrà poi utilizzarla al bisogno, per cui è utile che la apprenda durante le sedute.

5.3.4. Installazione di convinzioni positive

Il passo successivo è l'installazione di convinzioni positive, in base ai passi seguenti:

1. Dopo aver liberato l'ECHO si può chiedere all'interlocutore di andare nel futuro e costruirsi un'immagine del sé futuro che si muove e si comporta come se il problema originario fosse risolto. E' chiaramente un'immagine di successo. Nel caso del corpo si tratterà quindi di un ECHO soddisfatto della propria immagine fisica e del proprio corpo. Domandare: "*come ti senti nel guardare te stesso/a in quel corpo?*", nonché altre domande di contesto rilevanti quali: cosa indossa, cosa gli dice la gente, come si sente un quel corpo, quale parte del corpo gli piace veramente. A volte la persona non riesce a costruirsi un'immagine totalmente positiva cosicché si aprono una serie di opzioni tra le quali scegliere: a) tornare indietro e sistemare gli aspetti sui quali la persona ha ancora delle riserve, b) usare l'EFT base per sanare gli aspetti ancora non soddisfacenti del corpo futuro, c) andare avanti con ciò che c'è e che la persona è riuscita a costruire.

2. Chiedere all'interlocutore di entrare nel corpo, associarsi, percependo tutta la gioia, la sicurezza, connessione e amore per il proprio corpo
3. Installazione (reimprinting) classico, come già descritto in precedenza (invio ai neuroni + invio a tutte le cellule del corpo + irraggiamento all'esterno partendo dal cuore).

5.3.5. Esercizi pratici da realizzare a casa

- A. **Ripetere il re-imprinting nei 21 giorni successivi**, consegnando all'interlocutore le istruzioni atte a realizzare il processo in autonomia (i. fare due sessioni di *re-imprinting* giornaliere di 3-5 minuti, al risveglio e prima di andare a dormire...; ii. ...chiudendo gli occhi e connettersi con tutti i sensi alla nuova immagine del futuro; iii. effettuare il re-imprinting con il solito schema)
- B. **Le due lettere**. Scrivere lettere al corpo, una di scuse verso il corpo per averlo tanto odiato o disprezzato e una di ringraziamento per tutto quello che di buono e utile il corpo fa per noi (respirare, parlare, camminare, ecc.). Parlare dei cambiamenti in atto, al tempo presente, come se fossero già stati raggiunti, esprimendo gratitudine per questi cambiamenti. Dopo aver scritto la prima lettera di scuse, leggerla a voce alta e contemporaneamente praticare l'EFT base.
- C. **Allo specchio**. Almeno una volta al giorno, davanti allo specchio, pronunciare la frase "*Ti amo [nome della persona]. Ti amo veramente!*". Se la persona prova odio verso la sua immagine, questo emergerà immediatamente. A questo punto la persona potrà contattare l'ECHO che si odia e praticare la tecnica EFT base. Eseguire per almeno 30 giorni consecutivi.
- D. **Profilo del corpo**. Disegnare un profilo del proprio corpo, indicando quali piacciono e quali invece non piacciono. Annotare accanto alle parti significative pensieri, idee e sentimenti. Poi praticare la tecnica EFT base applicandola a frasi tratte dal chiacchiericcio mentale negativo sul proprio corpo. Se emergono ricordi dolorosi connessi al corpo allora utilizzare la tecnica del MR per sanarli.
- E. **Scambio di apprezzamenti**. Esercizio da realizzare in coppia. A turno, per 3-5 minuti, uno dei due fa apprezzamenti positivi sul corpo dell'altro. Poi si scambiano i ruoli. Entrambi i partecipanti verificano l'effetto di tali apprezzamenti, quali sentimenti e sensazioni stanno provando, e li annotano per iscritto. L'esercizio può essere usato per trovare gli ECHO che hanno bisogno di sentirsi dire queste parole, per poi praticare su di essi la tecnica MR.

5.4. Bibliografia essenziale

Autore	Titolo	Casa editrice	Anno
Bakker, Gary M.	The current status of energy psychology: Extraordinary claims with less than ordinary evidence In <i>Clinical Psychologist</i> , n° 17, pagg. 91-99	-	2013
Karl Dawson, Sasha Allenby	Matrix Reimprinting. Riscrivere il passato per trasformare il futuro. Oltre l'EFT	Il punto d'incontro	2013
Karl Dawson, Kate Marillat	Transform Your Beliefs, Transform Your Life.	Hay House	2014
David Feinstein	Energy Psychology: a review of the preliminary evidence In <i>Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training</i> , vol. 45, n°2, pagg. 199-213	-	2008
Gaudiano BA, Herbert JD	Can we really tap our problem away? In <i>Skeptical Inquirer</i> , n° 24,	-	2000
Caryl Westmore	5 steps to goal success EFT Tapping - Matrix Goals Reimprinting	Free Companion Ebook	2012

Ringraziamenti

Quando ho scelto di frequentare il corso di counseling di Erba Sacra non conoscevo ancora a fondo tutto il mondo Erba Sacra, con la sua ampia e qualificata offerta di formazione nel campo delle discipline olistiche, ma anche la sua presenza capillare sul territorio, dove operano decine di persone appassionate che contribuiscono a diffondere valori positivi, emozioni e conoscenza nell'ambito della crescita personale e delle discipline olistiche in genere.

Ho potuto apprezzare solo in corso d'opera, quindi, la bontà di questa scelta e la fortuna di averla fatta.

Ringrazio con profonda gratitudine tutte le persone che mi hanno supportato e affiancato in questo percorso, a partire dal Presidente di Erba Sacra, l'Ing. Sebastiano Arena e dal Direttore di ISPICO, dott. Attilio Scarponi.

Ringrazio anche i numerosi colleghi di corso che ho conosciuto in questi anni e che hanno contribuito in modo determinante alla mia crescita personale e formativa.

La redazione dell'Elaborato è stata conclusa in data **06/02/2021**. Tutte le informazioni incluse nel testo sono aggiornate a quella data.

Verificato e revisionato in data **06/04/2021**.

Sandro Savoldelli