

# A

nsia. Attacchi di panico. Insonnia. Paure. E anche: mal di testa, dolore alla cervicale. Problemi relazionali e di autostima. Possibile? Possibile che l'*Emotional Freedom Technique (EFT)* sia un toccasana per tanti distur-

bi? Possibile che tamburellare su testa e tronco (vedi box nella pag. successiva) dia risultati apprezzabili? «Negli Stati Uniti, dove il metodo è stato messo a punto nel 1985 da uno psicoterapeuta e un ingegnere, Roger Callahan e Gary Craig, l'efficacia è stata provata da varie ricerche scientifiche che hanno dimostrato, tra l'altro, un abbassamento dei livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) nel sangue. Non stupisce: i punti sono gli stessi usati in agopuntura, individuati dalla medicina cinese già cinquemila anni fa» spiega Alberto Simone, psicologo e massimo esperto italiano.

## REGISTA E LIFE COACH

In realtà, lo ricordavamo come regista di *Colpo di luna* (in concorso al Festival di Berlino nel 1995) e di fiction Rai di successo, da *Linda e il brigadiere* al *Commissario Manara*. Ora lo ritroviamo in veste di *life coach* e di autore: il 15 marzo arriverà in libreria per Tea il suo *La felicità sul comodino (Piccoli segreti per vivere meglio ogni giorno)*.

«Le mie passioni per lo schermo e per lo studio della mente e del comportamento sono sempre andate di pari passo. All'università ho frequentato Psicologia seguendo in contemporanea corsi di drammaturgia. Una decina d'anni fa ho deciso di alternare l'attività artistica e quella terapeutica, occupandomi anche di crescita personale e scrivendone nel blog *Il bicchiere mezzo pieno*».

**E da lì al tapping?**

Nel 2010 mia moglie Roberta (primogenita di



# TAP TAP: ARRIVA LA FELICITÀ!

Ansia? Insonnia? Blocchi emotivi?  
Provate l'**EMOTIONAL TAPPING**.  
“Un metodo di auto-aiuto basato sui  
principi della medicina cinese”  
spiega Alberto Simone,  
massimo esperto italiano  
di **Maria Laura Giovagnini**

# 5 tamburellamenti facili

Alberto Simone ci insegna  
come praticare l'Emotional Tapping



## 1 SI INIZIA DAL PUNTO KARATE

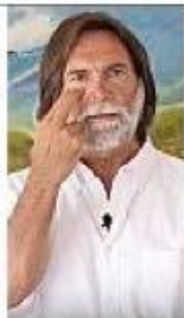
Nome in medicina cinese: Intestino tenue 3

Si parte tamburellando con una o con due dita il taglio della mano opposta, il "punto karate", senza mai arrivare a provare fastidio o dolore. Questo punto viene utilizzato da solo all'inizio di ogni sessione per stabilire il tema sul quale lavorare e avviare il rilassamento. Si può "picchiettare" a destra, a sinistra o su entrambi i lati.

## 2 INTORNO ALL'OCCHIO

Nome in medicina cinese: Stomaco 2

Dal "karate" si passa a tre punti attorno all'occhio: all'interno del sopracciglio, poi all'esterno e infine sotto. In genere si tamburella su ogni singolo punto per la durata di una parola o di una frase compiuta pronunciata a mente o ad alta voce, ma mai meno di 7-8 volte per punto. Velocità e frequenza? Soggettive.



## 3 SOTTO IL NASO E SOPRA IL MENTO

Nome in medicina cinese: Vaso Governatore 26, vaso Concezione 24

L'atteggiamento durante il tapping? Osservazione e ascolto. Quel che emerge determinerà il percorso delle sequenze e dei cicli successivi. È sempre consigliato iniziare e concludere con una profonda inspirazione dalle narici, seguita da un'espirazione attraverso la bocca.

## 4 CLAVICOLE E SOTTO IL BRACCIO

Nome in medicina cinese: Rene 27, milza 21

Dal naso si passa a sotto il mento, poi verso l'interno delle clavicole. Da qui, ci si sposterà a tamburellare sotto il braccio. Si può avviare la sessione di tapping anche senza avere in mente un tema. Si chiudono gli occhi, si inspira/espira e si resta in ascolto di ciò che mente o corpo hanno urgenza di comunicarti.



## 5 SOMMITÀ DEL CAPO

Nome in medicina cinese: Vaso Governatore 20

Per finire, il tamburellamento del "chakra della corona". L'intera sequenza costituisce un ciclo. Il numero di cicli da utilizzare dipenderà, anche questo, dall'intensità del tema trattato e dal "movimento del materiale emotivo": sensazioni fisiche, pensieri, immagini, ricordi, emozioni.

Altre informazioni su: [emotionaltapping.com](http://emotionaltapping.com)

Nino Manfredi, ndr) ha scoperto di avere un tumore al seno. È stato uno shock ma pure una potente "sveglia": una volta guarita, abbiamo deciso di realizzare un vecchio sogno, andare a New York senza biglietto di ritorno... Ho iniziato a frequentare i master che mi sembravano interessanti e così mi sono imbattuto nell'EFT. Il paziente zero sono stato io: la tensione per le difficili decisioni prese in quel periodo e i pericoli da lei corsi mi avevano lasciato un'insonnia cronica, oltre a problemi di gastrite e colon irritabile che non si risolvevano con i farmaci. Con questa tecnica è sparito tutto: non riuscivo a crederci! Tornati in Italia, l'ho approfondita e integrata con la precedente formazione scientifica: è nato il mio Emotional Tapping.

### In cosa differiscono?

Nell'approccio americano ci si limita a insegnare la sequenza del tamburellamento e le frasi da pronunciare. Per me è importante il momento precedente: ascolto la storia di chi mi sta di fronte e lo aiuto a individuare i blocchi da trattare con il tapping, seguendolo anche una volta risolti per sostenerlo nella gestione del "nuovo se stesso". Resta comunque un metodo di auto-aiuto: chiunque può praticarlo da solo, ricordando però che non sostituisce terapie mediche o psicologiche.

### Su che principi si basa?

Ogni volta che proviamo un'emozione il nostro sistema linfatico si attiva e rilascia nel sangue un cocktail di agenti biochimici e neuro-trasmittitori. Se le emozioni sono negative, come paure e ansia, si producono adrenalina e cortisolo che, se rimangono in circolo troppo, possono portare a processi infiammatori e abbassare le difese immunitarie. Stimolare i meridiani verbalizzando il disagio (un esempio: ripetendo "anche se mi sento inadeguato, mi accetto completamente e profondamente") conduce a uno sblocco.

### Quanto conta l'autosuggestione?

La mente è alleato o nemico: se in una cosa ci credi, potenzi gli effetti. Ma non siamo in zona "atti sciamanici": hanno trattato con l'EFT i sopravvissuti al genocidio in Uganda.

### Concludendo: cosa ci consiglia per avere "la felicità sul comodino"?

Liberarci da condizionamenti del passato non più utili. Accettare che a volte non siamo all'altezza delle nostre stesse aspettative. E che possiamo perdonarci e amarci pur con i limiti. Guardare alla vita come quel miracolo che è ed essere grati.

