

Sandro Gozzoli

LA FORZA DELLA SEMPLICITÀ

EFT essenziale per bambini e ragazzi



www.eft-rimini.it

INDICE

Premessa	pag. 4
Iniziamo dalla fine	pag. 6
12 ore particolari	pag. 8
Insegnanti all'avanguardia.....	pag. 12
Accordi tra maghi	pag. 16
Condivisioni coraggiose (che risate!)	pag. 18
Giovani osservatori crescono.....	pag. 20
Parola alle insegnanti.....	pag. 21
Dicono di EFT	pag. 24
Perché EFT a scuola?	pag. 30
Cosa dicono alcuni esperti di EFT.....	pag. 32
Tiriamo le somme.....	pag. 34
Una grande visione.....	pag. 36
Note sull'autore	pag. 37
Bibliografia.....	pag. 38
Ringraziamenti	pag. 39

Premessa

*“La semplicità è l'ultima sofisticazione”
Leonardo Da Vinci*



Questo e-book nasce con l'intenzione di promuovere la conoscenza di EFT, una delle *arti* del self-help (auto-aiuto) che maggiormente si stanno diffondendo nel mondo, tra bambini e ragazzi.

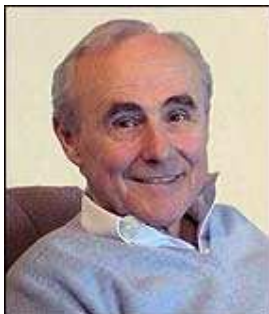
EFT (Emotional Freedom Techniques) è un nuovo metodo per *lasciar andare* emozioni e disagi limitanti, in modo semplice ed efficace, alla portata di tutti, adulti e bambini.

EFT consiste in una serie di *tapping* (leggeri picchiettamenti con le dita) su punti del viso, del busto e delle mani, punti che seguono le linee dei meridiani energetici, mentre si usano le parole per portare l'attenzione sul disagio da risolvere.

Già utilizzata dagli adulti per ottenere sollievo da disagi fisici, emotivi o da convinzioni limitanti, **EFT può essere proposta ai bambini in modo essenziale: come un'arte magica e creativa.**

Alcuni bambini che ho incontrato, a modo loro, hanno descritto EFT come *“trucchi e nuove mosse”* per sentirsi meglio e ottenere confidenza con le proprie emozioni, per non portarsi dentro i piccoli/grandi problemi che possono essere immediatamente trasformati, **in un'ottica di prevenzione, miglioramento e sviluppo delle potenzialità individuali.**

E' bene chiarire subito due cose importanti:



- ci sono tanti modi di divulgare l'EFT. Chi è abituato a *navigare in internet*, s'accorge in fretta che esistono modi di divulgazione più o meno *etici*, come accade sempre anche per ogni altra disciplina o studio. Personalmente prendo come riferimento quanto divulgato dall'ideatore di EFT, lo statunitense Ing. Gary Craig (nella foto) e da Andrea Fredi di Eft-Italia, l'insegnante con cui ho svolto il mio percorso formativo. A quanto imparato da loro, ovviamente, aggiungo la mia sensibilità e le mie capacità personali;

- alcune modalità d'applicazione di EFT, quelle un po' più *elaborate o artistiche*, aumentano decisamente la percentuale d'efficacia del metodo e possono essere molto utili in casi specifici. Queste modalità, che rendono EFT più efficace, sono insegnate nei vari corsi e ovviamente divengono poi uno strumento in più per adulti capaci di auto-aiuto, studenti, manager, sportivi, operatori del benessere e terapeuti di ogni genere (ognuno per quanto di propria competenza, s'intende);

Ciò detto, personalmente *vedo* la grande opportunità di trasmettere EFT a bambini e ragazzi, in un modo *essenziale*, quello che a mio parere genera **“la forza della semplicità”**, ovvero:

1. Insegnare modi d'applicazione semplici che consentano loro di ottenere da soli alcuni successi, quindi la consapevolezza di potersi aiutare e una maggiore responsabilità di sé;

2. Insegnare i modi che promuovono l'attitudine a *sentire e percepire* le proprie reazioni fisiche ed emotive nel corpo, *osservare* pensieri e immagini che attraversano la mente, *fare amicizia* ed *accettare* anche i nostri normalissimi stati emotivi fluttuanti e spiacevoli;

Ritengo il punto 2 un atteggiamento d'importanza FONDAMENTALE: una cosa è disporre di strumenti nuovi e più naturali, per risolvere disagi, mantenendo però come principale obiettivo solo il *far sparire più rapidamente possibile* ogni sintomo, senza ambire nemmeno ad un minimo di consapevolezza in più riguardo ciò che accade in me, ben altra cosa è la naturale spinta a prodigarsi per risolvere disagi, sviluppando al contempo l'attitudine a *conoscere se stessi*, la responsabilità e la capacità di gestione di sé ... quindi sviluppare soprattutto la capacità di non crearsi continuamente problemi nuovi da risolvere ... e poi, possibilmente, *contagiare* gli altri!

Sostanzialmente EFT permette ai bambini di SENTIRE l'effetto positivo e REALIZZARE concretamente la possibilità di *liberarsi*. Grazie all'efficacia del metodo, ciò non resta un'ipotesi. Questo fa sì che i bambini verifichino il beneficio derivante dal porsi *in ascolto di sé stessi* e conoscersi.

Infine, intendo specificare che questo e-book NON è un manuale EFT, NON è ovviamente esaustivo rispetto al tema trattato e nemmeno vuol avere pretesa di verità o scientificità. Questo e-book rappresenta la proposta di un'opportunità praticabile da educatori o coordinatori di gruppi di bambini e ragazzi, ma non solo.

Molto spazio è lasciato a ciò che trasmettono le testimonianze di alcuni bambini che ho avuto il grande piacere di incontrare, testimonianze che *contagiano* molto più di mille parole o argomentazioni.

Per la privacy, tutti i nomi dei bambini sono stati sostituiti con nomi di fantasia.

Iniziamo dalla fine

“Sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire nel mondo”.
Gandhi

Ciao Sandro,

giovedì avevamo una parte di incontri con i genitori.

Chiedo: “Avete notato qualcosa dopo la prima lezione EFT?”. Una mamma dice: “Ero in chiesa e sento una bambina leggere e dico.. toh un'altra con l'erre moscia.. alzo gli occhi è mia figlia! Prima era timida e chiusa e non voleva mai leggere, mi ha detto che quando le hanno chiesto di farlo si è fatta EFT (non sulla testa perché se no gli altri vedevano) e poi ha letto. Le ho chiesto di farmi vedere ma non ha voluto”.

Dopo aver letto questa e-mail di una maestra e aver parlato con la stessa, posso ipotizzare che deve essere andata più o meno come segue: è domenica, Veronica (9 anni) è andata alla messa in chiesa e sa che tra un attimo le chiederanno, come sempre, di leggere un pezzo del Vangelo. Solitamente rifiuta per paura. Stavolta è diverso:

1. Sa che può aiutarsi;
2. Sa come farlo;
3. Sa che può agire su di sé per percepire un mondo diverso;

Non lascia che avvenga il solito fremito di paura che le farebbe dire ancora “No”. Sente che la paura sale. Si ascolta. In un angolo, senza farsi notare, decide di picchiettare i punti EFT e, tra sé e sé, recitare *una frase magica ...* del tipo:

“Sono qui (respiro) e sento questa paura di”.

In quell'istante è lei che padroneggia i suoi pensieri e la sua attenzione mentale. E' presente, forse con un po' di sforzo, alle proprie sensazioni fisiche ed emotive ed assume la responsabilità di aiutarsi. Picchietta un po' i punti EFT. Le sensazioni migliorano. Le chiedono di leggere il Vangelo e lei risponde: “Sì”.

Quando racconto questo aneddoto ad amici o conoscenti, magari anche di un certo livello culturale, il commento più frequente più o meno è questo: *“Che bellina. Che brava, poverina!”*. Non posso fare a meno di stupirmi, poiché la maggioranza degli adulti non riesce davvero a cogliere la P O T E N Z A di ciò che è accaduto (non tutti per fortuna). A molti sfugge ciò che Veronica è stata in grado di fare e che, probabilmente, loro non sarebbero in grado di realizzare.

Forse, e dico forse, sarebbero stati in grado di *accorgersi* del fremito di paura, con ogni probabilità avrebbero detto ancora “no” (a 40 o 50 anni), perdendosi compulsivamente nella spasmodica interpretazione degli sguardi altrui, sentendosi presunte vittime, ancora una volta, del cosiddetto *giudizio altrui*.

Una reazione *sana* (come quella avuta dalla madre di Veronica ... d'altronde da qualcuno avrà preso), sarebbe avvicinarsi a lei con ammirazione e dire: "Ma avevi sempre avuto paura! Cos'è successo? M'insegni come si fa?".

Provo a spiegarmi meglio.

Vincere la propria paura proprio IN CHIESA, AL COSPETTO DEL PARROCO E DEL PAESE RIUNITO, DEL VANGELO E DELL'ATMOSFERA SOLENNE. A soli 9 anni.... vi rendete conto!?

Io sono un po' *pazzo*, lo so, non fateci caso... ma le persone mi fanno sorridere quando mi chiedono: "Come fai a vedere anche dei piccoli maghi coraggiosi in molti bambini, anziché ancora solo dei piccoli cuccioli inesperti?"

Ad un caro amico, potendomi permettere un po' d'ironia, ho risposto così:

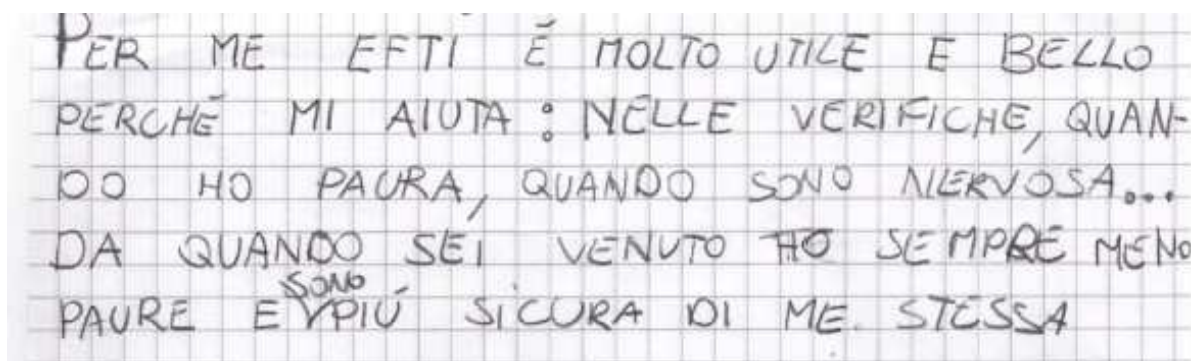
"Ora ti spiego. Domenica prossima, vengo a messa con te e ci sediamo vicini nel bel mezzo della chiesa, ben visibili a tutti i presenti. Siccome ci vai sempre, ma non canti mai per paura, domenica, quando previsto, ti chiederò di cantare ad alta voce, non tanto quanto il coro, ma quel tanto che basta a far sì che s'accorgano in molti che stai cantando (e già stava agitandosi). A quel punto tu SENTIRAI addosso "cosa" ha vinto in sé Veronica, e cosa invece, probabilmente, non riuscirai a vincere tu a 49 anni! Così facendo, non avrai bisogno di spiegazioni mentali da me, ma piuttosto avrai REALIZZATO in te la risposta alla tua domanda".

Secondo voi ha poi avuto il coraggio di chiedermi d'andare in Chiesa con lui?

Ma proseguiamo.

Veronica ha realizzato concretamente la possibilità di *liberarsi*, trasformare e gestire alcune paure. Forse - ma potremmo anche togliere il forse - adesso ha *una chiave* in più per affrontare *il gioco* della vita, può usarla se e quando vuole.

Come pensate io abbia reagito quando, all'inizio del secondo incontro a scuola, Veronica, con gli occhi felici, ha consegnato il suo foglietto in cui testimoniava la sua esperienza?...



PER ME EFTI È MOLTO UTILE E BELLO
PERCHÉ MI AIUTA: NELLE VERIFICHE, QUAN-
DO HO PAURA, QUANDO SONO NERVOSA...
DA QUANDO SEI VENUTO HO SEMPRE MENO
PAURE E ^{SONO} PIÙ SICURA DI ME STESSA

Beh ... diciamo che ho *percepito* una reazione emotiva piacevole... molto, molto piacevole, lo ammetto emozione probabilmente correlata, sotto sotto, alle mie insicurezze. Ma questa è tutta un'altra storia di cui, state tranquilli, non vi parlerò in questo e-book.

12 ore particolari

*“Se noi lasciamo la nostra luce spegnersi, inconsciamente daremo agli altri il permesso di fare lo stesso. Appena ci liberiamo della nostra paura, la nostra presenza libera automaticamente gli altri!”
(Nelson Mandela, citando una poesia di Marianne Williamson)*

Ore 10:00

Una mattina di alcuni anni fa, nel ruolo di istruttore direttivo del Servizio Politiche Ambientali di un Comune, partecipai ad una riunione organizzativa presso un istituto scolastico elementare con due Direttrici di circoli scolastici, la Direttrice di un Istituto privato religioso e cinque/sei insegnanti. Dovevamo valutare insieme l'opportunità di promuovere ed avviare il Progetto Pedibus, iniziativa che da alcuni anni va diffondendosi in molte realtà italiane ed estere.



In breve, il Pedibus è un *autobus* che va a piedi. E' formato da una carovana di bambini che vanno a scuola in gruppo, accompagnati da adulti. Come un vero autobus di linea, parte da un capolinea e seguendo un percorso stabilito raccoglie passeggeri alle *fermate* predisposte lungo il cammino, rispettando l'orario prefissato. Lungo il percorso, i bambini chiacchierano con i loro compagni ed imparano tante cose utili.

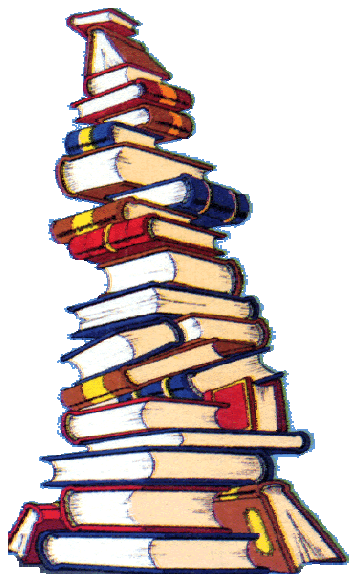
Verso la fine della riunione eravamo tutti piacevolmente d'accordo sugli aspetti educativi del progetto Pedibus, che, tra appunti e nuove evidenze, avevamo riassunto così:

- Fa riflettere sul fatto che camminare fa bene alla salute; di attività fisica c'è un gran bisogno in una società in cui troppi bambini, ma non solo, hanno problemi di obesità;
- Sottolinea l'importanza dell'andare a scuola a piedi, da soli o in compagnia, guadagnando in responsabilità e autonomia, sperimentando un grande senso di libertà, riappropriandosi degli spazi cittadini;
- Mentre si cammina si osservano le piccole cose, si conosce il proprio quartiere e la città, si imparano le regole della strada, si impara che l'ambiente è un bene comune che deve essere tutelato e rispettato;
- Camminare giova allo spirito e all'umore, fa bene al cielo malato di smog, senza contare che il ritmo dei passi accompagna alla perfezione quello dello sguardo; si ha così tempo di osservare, esplorare ciò che circonda il nostro cammino, e di creare rapporti di vicinanza e sicurezza con le persone e la città;
- Ridurre l'uso di automobili e scooter in generale e, in particolare, sui percorsi casa-scuola, è un passo indispensabile per far crescere i nostri figli in un ambiente più piacevole, più sano e per costruire un sistema di mobilità sostenibile, ma anche per farli crescere con l'idea che non siamo schiavi dell'auto, anzi che dell'auto può essere fatto un uso versatile;
- Tutto questo ha un grande valore educativo;

Quante belle cose!

A questo punto, tra i partecipanti alla riunione, si potevano osservare visi sorridenti, soddisfatti e anche entusiasti. Nella stanza c'era un'ottima energia positiva *al sapor* di fiducia. Ma

Ma..... in quel preciso istante, nella mente di una Direttrice, s'intrufolò *sua maestà la paura!!* Improvvisamente, la Direttrice, ricordò un articolo apparso anni prima su un giornale: non si sa bene quando e in quale città, ma *pare* che nell'articolo si raccontava di un bambino indisciplinato e maldestro che partecipò al gruppo Pedibus, il quale, sfuggito al controllo degli adulti, si era fatto male (cosa che peraltro *pare* possa capitare SEMPRE, anche quando è a



letto!) e *pare* pure che qualche *illuminato* con potere decisionale, abbia ritenuto responsabile non il bambino stesso, bensì gli adulti che avrebbero dovuto vigilare su di lui (avete mai provato a trascorrere molte ore della vostra vita in giro per strade con bambini? facile tenerli fermi, vero?!).

Comunque... appena la Direttrice terminò il racconto dell'episodio, in quel nuovo preciso istante, in modo repentino, si potevano osservare i visi dei presenti che non sorridevano più ... non erano più soddisfatti ... né entusiasti. Nella stanza ...PUFF!.. niente più energia positiva... niente più fiducia.

Conclusione?

Beh.... la conclusione della riunione, fu sostanzialmente che *“il progetto era bello, ma non era il caso di procedere”*. Pazienza se così scegliendo rinunciavamo a partecipare nel dar forza a tutti quei bei principi e valori educativi; ci penseranno altri a vincere i

loro timori ed a prendersi la responsabilità di educare i bambini a conquistarsi una maggiore *libertà*.

Da quell'istante, per diversi minuti, *sentivo* addosso una grande ~~incazz.....~~ rabbia, tanto che, in automatico, mi ritrovai alcuni pensieri in testa: *“Ma quanti titoli di studio, corsi di formazione, esperienza, master, libri letti, convegni e seminari frequentati, erano presenti a quel tavolo di riunione?..... con tutto sto curriculum riunito, non riusciamo ad organizzare un gruppo di bambini che al mattino va a scuola a piedi? ... non riusciamo a fare quello che i nostri bisnonni analfabeti facevano e basta? ... ma dove andiamo messi così?!”*

Ve l'ho detto, ero molto arrabbiato. Fu un momento in cui mi resi conto, più che mai, quanto siamo *schiavi* dalla *cultura della paura*, nonostante tutti i nostri saperi intellettuali, gli i-pad, gli i-phone, la fisica quantistica, le scoperte sui neutrini e le illimitate informazioni a disposizione in questi tempi.

Quella stessa mia reazione emotiva era il sintomo certo di quanto anch'io fossi *invischiato* in certi atteggiamenti. Non c'era proprio niente e nessuno da accusare per aver fatto fallire il progetto. Io e gli altri presenti eravamo solo l'ennesima manifestazione, lo specchio, di come viviamo in una società intrisa di eccessivi timori e de-responsabilizzata.

Solo che questo *sistema*, pare non regga più! Ma questo è tutto un altro argomento di cui non tratta questo e-book.

Poi vi dico come andò la faccenda Pedibus. Non è mica finita lì!

Ore 16:00.

Lo stesso pomeriggio, tolta la maschera di istruttore direttivo del Comune, entro nel ruolo di padre di mio figlio Pietro, mentre arrivo davanti all'ingresso della scuola elementare che frequenta, per prenderlo all'uscita da lezione, come ogni giorno. Ci sono mamme e babbi più del solito, perché alle 17.00 c'è l'appuntamento delle udienze con i maestri.

Non mancano i soliti *capannelli* di genitori che, mossi da timori e arrabbiate varie, in maniera animosa, giudicano *sbagliato o colpevole*, chi i progetti del Comune, chi l'operato della Direttrice, chi l'operato del maestro, chi la dieta proposta alla mensa, chi i comportamenti e le richieste degli altri genitori.

Tutto nella norma, soprattutto di questi tempi. Un bell'ambientino emotivo!

Certo alcuni esagerano proprio, mentre la più parte, in qualità di genitore, li comprendo benissimo. E' nella nostra natura umana porre la massima attenzione alle situazioni che coinvolgono i nostri figli, però sarebbe bene anche capire che se tutti quanti non lesiniamo di *emettere* rabbie, paure, tensioni e giudizi, difficilmente miglioreremo la situazione, difficilmente otterremo le migliori condizioni di vita per i nostri figli.

Detto per inciso, *inquiniamo* l'aria che i nostri figli respirano!

Pur valutando anch'io gli argomenti di cui si parlava, in attesa delle udienze, provai anche a far comprendere quest'ultimo concetto ai genitori della nostra classe, ma non servì a molto. Anzi a nulla. Anzi era proprio meglio se stavo zitto, perché non è mancato neppure quello che replicando mi ha detto di *"finirla con questi discorsi, perché era ora di inveire contro certe persone per cambiare le cose"*. Ecco appunto.

Quel giorno non avrei voluto essere al posto dei maestri.

Ore 18:00.

Entro in udienza dai maestri. Siccome, per fortuna, Pietro è un ragazzino in gamba, l'analisi sul suo andamento in classe si esaurisce in pochi minuti, valutati alcuni accorgimenti da seguire.

Nei minuti restanti dell'udienza, in virtù della confidenza maturata negli anni precedenti, i maestri, scontenti e un po' arrabbiati, si lasciano andare ad un'analisi della precaria situazione attuale della scuola, dispensando giudizi e responsabilità ad altri: *... al Governo sono un branco di (bip) ... in Comune c'è gente egocentrica e incompetente che sbaglia a la Direttrice non ne parliamo ... alcuni genitori intralciano la giusta gestione della classe e non collaborano, anzi istigano* (sorvoliamo). In quell'istante, svolgevo il ruolo di *ascoltatore-amico* dei maestri, ma, poco prima, ero uno dei genitori fuori dalla porta, e al mattino, uno dei funzionari del Comune!!! Son *belle* situazioni di vita. Formative. Anche troppo!

Ore 22.00.

La sera riflettevo sul fatto che questi non sono anni facili: crisi economica, tagli ai servizi un po' ovunque, timori, ansie, rabbie generali a *livelli altissimi*. Mi compiacevo di aver raggiunto una buona gestione delle mie reazioni emotive, grazie al lavoro svolto su di me negli anni precedenti. Mica sono un fenomeno o un marziano, solo che i miei *livelli altissimi* li avevo già raggiunti diversi anni prima ed avevo dovuto occuparmi abbondantemente del mio ben-essere psicofisico, non per scelta, bensì per necessità.

E' lungo questo percorso che ho incontrato EFT.

Prima d'addormentarmi, *rivedevo* nella mente la *curiosa* giornata appena conclusa. Alcuni pensieri furono: *“Come funzionario comunale, avrei voluto arrabbiarmi con direttrici e maestre... come genitore, avrei voluto correggere le politiche dell'Amministrazione comunale, i maestri e altri genitori... come ascoltatore dei maestri, ipotizzando di mettermi nei loro panni, presi atto che in effetti c'era di che arrabbiarsi con Ministero, Comune, direttrici e genitori”*.

Mi resi conto di quanto anch'io, passando di ruolo in ruolo, sentivo ogni volta la tentazione di *scaricare* le responsabilità su altri, solo che, ricoprendo appunto più ruoli, ho realizzato di essere sempre e comunque co-responsabile dei risultati. Curiosa esperienza.

M'addormentai pensando: *“Per fortuna non faccio anche l'insegnante alle elementari”*.

Insegnanti all'avanguardia

Due anni dopo quella giornata particolare, nel ruolo di insegnante EFT, partecipai ad una riunione presso una scuola elementare, insieme ad alcuni insegnanti. Dovevamo valutare l'opportunità di promuovere il progetto *"EFT a Scuola: un'arte magica e creativa per sentirsi meglio"*.

Ero molto contento, ma non proprio *tranquillissimo*, perché stavo per iniziare un'avventura nell'unica *posizione* che ancora non avevo sperimentato: l'insegnante, con gli altri insegnanti, dalla loro parte!!! Mi veniva quasi da ridere.

Alcune settimane prima, una delle maestre che già conosceva altri metodi innovativi nell'ambito del self-help e del miglioramento individuale, aveva letto il libro *"EFTi for Kids"* (di Sara Bassot) e l'e-book gratuito *"Il nuovo codice del benessere"* (di Andrea Fredi di Eft-Italia). Successivamente mi aveva contattato ed aveva partecipato ai miei corsi introduttivi all'EFT. Sperimentato il metodo, e con l'idea di proporlo in classe in modo semplificato ed essenziale, chiese la mia disponibilità per un incontro di presentazione alle sue colleghe e, solo dopo questo incontro, valutare insieme se promuovere il progetto in alcune classi di bambini.

Arrivo a scuola ed iniziamo la riunione. Ci accomodiamo in una saletta e prima di parlare dell'opportunità di introdurre EFT a scuola, iniziamo a conoscerci.

Volete sapere di che problemi sentii parlare inizialmente? Ve lo immaginate già, vero?

Ok, vi risparmio l'elenco. Diciamo solo che alcune critiche e giudizi assomigliavano moltissimo a quelle esposte dagli insegnanti di mio figlio. Mi descrivevano ancora una volta le difficoltà di un *ambiente emotivo* ai limiti della sostenibilità, per loro e per i bambini. L'aspetto principale che notai è che questi insegnanti, coi loro pregi, difetti e insicurezze, si ritrovavano proprio tra l'incudine e il martello. Sopra di loro, rilevavano ingerenze del Ministero della Pubblica Istruzione e del Comune, ma soprattutto tagli economici e sempre meno risorse. Dall'altra parte, i genitori dei bambini, mamme e babbi anch'essi con i loro pregi, difetti ed insicurezze, ma che, come natura vuole, quando si tratta dei propri figli, il livello di attenzione è massimo, e quindi, se secondo loro certe cose *"non vanno proprio bene"*, gli impeti e l'emotività s'accentuano con particolare facilità, come ben sappiamo tutti.

Un'affermazione di una maestra in un momento di sconforto, mi sorprese: *"Non sappiamo più come fare per riconquistare la fiducia dei genitori dei bambini. Tu che dici?"*.

Io non ce l'avevo mica la risposta!

Raccontai quella che era stata la mia esperienza nei *vari ruoli* che la vita mi aveva chiamato a ricoprire di volta in volta.

Poi mi venne una battuta ironica (ma mica tanto ironica): *"Secondo me, voi insegnanti, in questo momento storico italiano, siete in una posizione poco bella, come al fronte quando ti sparano da tutte le direzioni in cui ti volti"*.

Più seriamente, dissi che a mio parere esiste solo una via d'uscita, ovvero che ciascuno di noi prenda la responsabilità di se stesso, cominciando ad agire su di sé, provando a smettere di lamentarsi, giudicare o incolpare sempre gli altri.

Provate a supporre di applicare questo concetto in famiglia. Che effetto potrebbe avere? Nella vostra realtà, se gli altri smettessero di sbraitare, lamentarsi, incolpare, vi sentireste meglio?

Che ne pensate di Veronica che, a soli 9 anni, invece di uscire dalla chiesa più nervosa, ha scelto di trasformare la sua paura? Se Veronica continuasse così per i prossimi 20 anni, nel caso diventasse funzionario comunale, o professoressa, o genitore, o il Ministro dell'Istruzione, con quale *centratura interiore* ed etica pensate svolgerebbe i compiti connessi al suo ruolo? Com'è che diceva Gandhi?: *"Sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire nel mondo"*. A questa frase così vera bisognerebbe poter aggiungere: *"...anche se non è facile"*. Ma come dice quel gran saggio di Eckhart Tolle, a fare il lavoro di autoconoscenza *"non dovete mica cominciare quando ve lo dico io. Comincerete da soli quando non ne potrete più"*. E per me è andata esattamente così!

* * *

Ok, ho un po' divagato.

Ma come è finita con l'EFT a scuola? e col progetto Pedibus?

E' finita che in entrambe i casi l'Esistenza mi ha dato una mano ad attrarre nella mia realtà alcune maestre che, nel momento esatto in cui dovevano decidere e hanno SENTITO quella *tensione interiore*, hanno detto "Sì", prendendosi anche responsabilità che il loro ruolo non contemplava. E' bene sottolinearlo!

* * *

Ecco com'è andata col progetto Pedibus.

Due giorni dopo la riunione, una maestra mi chiama al telefono e dice:

"Ciao Sandro, ho saputo che alla riunione s'è deciso di non promuovere il Pedibus. Noi però partiamo lo stesso! Ho parlato con i genitori, e qua da noi, nel quartiere in campagna, c'è ancora una certa idea di responsabilità. I genitori sono d'accordo e abbiamo anche qualche nonno che si è offerto volontario per accompagnare i bambini. Quindi, se voi in Comune ci date i cartelli per le fermate, bene, se no ce li facciamo da soli".

Volete sapere che pensiero m'è salito in mente quella volta?

Va bene, lo ammetto, è stato questo: *"Speriamo che nessuno dica a quei nonni che 8/9 persone tra direttori, istruttori, insegnanti, sono stati in riunione 2 ore, tutti pagati (anche da loro), per decidere che non andava bene proporre il Pedibus"*. Ecco io l'ho detto!

Il Pedibus lì è partito a dispetto di tutto e di tutti. Ogni giorno i passeggeri aumentavano, inclusi bambini e genitori delle scuole materne. Pensa te!

I bambini hanno scritto canzoni e poesie su questo nuovo mezzo. Il bambino più vagabondo della scuola ha scritto lo slogan più gettonato: *"Il Pedibus è come fare ricreazione prima di entrare a scuola"*. Alla fine dell'esperienza c'è stata la festa nel parco, con la partecipazione del Sindaco, della Direttrice, del sottoscritto (tutti noi, i promotori!) e una ripresa video è stata trasmessa in qualche canale Tv.

Ironia a parte, è giusto sottolineare che, a partire dalla decisione ferma e inflessibile di quella scuola, politici, tecnici comunali e direttrici scolastiche, tutti abbiamo sostenuto il progetto con risorse economiche, partecipazione e adeguata divulgazione. C'eravamo *inceppati* un attimo, ma l'idea iniziale da cui è partito tutto, era pur sempre stata nostra.

Da 3 anni, nello stesso territorio comunale, partono Pedibus in tre scuole elementari diverse.

Ve la ripropongo:

*“Se noi lasciamo la nostra luce spegnersi,
inconsapevolmente daremo agli altri il permesso di fare lo stesso.
Appena ci liberiamo della nostra paura, la nostra presenza libera automaticamente gli altri!”*

Ecco cos'era successo: qualcuno si era preso la responsabilità di tenere accesa la luce, e dopo un po' tutti avevamo beneficiato di quella prospettiva “luminosa” dando noi stessi un contributo in termini di “watt” all'iniziativa.

* * *

E com'è andato il progetto “EFT a Scuola: un'arte magica e creativa per sentirsi meglio?”.

Lo lascio dire alla testimonianza di Sara, la maestra che m'ha invitato a scuola.

“Ho 37 anni, nata e cresciuta in Alto-Adige. Da tre anni per motivi familiari mi sono trasferita nella provincia di Rimini. Dal 1997 lavoro come insegnante, 10 anni intensi e formativi nella Scuola in Lingua Tedesca come insegnante di L2 e poi nella Scuola in Lingua Italiana, quest'anno presso una Scuola Elementare in provincia di Rimini, come insegnante di matematica. In tutti questi anni ho studiato e conseguito perfezionamenti in ambiti scolastici ed extrascolastici accumulando tutta una serie di diplomi, certificati, specializzazioni.

Con riconoscenza ricorderò sempre i formatori dell'Istituto Pedagogico in Lingua Tedesca di Bolzano, che fin dal primo anno di insegnamento hanno offerto a me e a tutti i colleghi che lo desiderassero sostegno, professionalità e soprattutto formazione.

È stato proprio nei primi mesi di lavoro che partecipai ad un corso tenuto da due colleghe, una dei quali si era formata in chinesiologia, il corso si intitolava “Gocce di benessere” ed insegnava alcuni esercizi ripresi dalla chinesiologia stessa, adattati ai bambini e che servivano a favorire concentrazione, rilassamento e riequilibrio emisferico. Sono passati tanti anni, continuo ad usarli e la richiesta da parte dei bambini di ripeterli sono la maggior dimostrazione della loro efficacia.

In questi anni ho potuto e voluto approfondire svariati argomenti tra i quali EFT, che ho incontrato studiando tecniche complementari di miglioramento personale.

Ad un certo punto è emersa l'esigenza di “andare alla fonte” e quindi la voglia di studiare l'EFT pura, così ho iniziato a controllare il sito Eft-Italia nel tentativo di trovare un tempo ed un luogo adatto a me per iniziare il percorso di studio di questa tecnica. Un giorno, cliccando sulla voce “operatori”, scopro che a pochi km da dove abito c'è un operatore, che tra l'altro tiene corsi di EFT, il suo nome: Sandro Gozzoli.

Mi segno il suo cellulare e lo contatto. Non amo molto il telefono, mi piace vedere le persone in faccia, figuriamoci poi parlare con un estraneo! La prima telefonata con Sandro, tuttavia, è durata più di ¾ d'ora, in quel tempo non ci siamo accordati solo per un'eventuale mia partecipazione al I livello, ma abbiamo valutato l'opportunità di portare EFT in classe. Il tutto si è sviluppato velocemente, ho parlato con le mie colleghe della possibilità che ci si presentava e loro si sono mostrate aperte e curiose. Abbiamo quindi stabilito la data per un incontro con Sandro. Tutto questo senza mai averlo visto di persona! In me è quindi emersa l'urgenza di incontrarlo, non potevo portare a scuola uno sconosciuto totale, anche se dal contatto telefonico avevo avuto una buona impressione. Così ci siamo incontrati un sabato pomeriggio al bar vicino alla stazione. Da quell'incontro è iniziata la nostra collaborazione.

Sandro è venuto a scuola, presentando se stesso e le eventuali modalità di svolgimento del progetto. Abbiamo stabilito con le colleghe di fare noi stesse un mini-corso tarato per le esigenze scolastiche, con spese a nostro carico, per poter migliorare la nostra professionalità, a vantaggio sicuramente personale, ma anche e soprattutto nel tentativo di aiutare i nostri studenti. Solo dopo abbiamo deciso di consultare i rappresentanti di classe ed i genitori, e coinvolgere due classi in un piccolo percorso di introduzione alla tecnica. Dopo il corso con le insegnanti e quello con i bambini, abbiamo coinvolto anche i genitori in una riunione a fine anno dove Sandro ha avuto la possibilità di dare ulteriori chiarimenti.

D'accordo con Sandro, abbiamo raccolto dei feedback. Da quando abbiamo iniziato questo percorso abbiamo usato spesso EFT: mal di pancia, mal di testa, litigi, ansia da compito in classe/interrogazione, incidenti anche piuttosto seri, ma anche per darci la carica alla mattina quando saremmo rimasti volentieri sotto il piumone invece che andare in classe.

A nessun bambino è stato imposto di partecipare; ciascuno era libero di scegliere se rimanere semplicemente ad osservare, o provare a picchiettare, non c'erano comportamenti ritenuti in o out.

Abbiamo visto bambini mettersi in gioco e arrivare a dire: "Non serve a niente!", "Sto peggio di prima" e noi rispondere: "Ok! È tutto in ordine, tutto è possibile, anzi se peggiora è paradossalmente un bene, vuol dire che sei sulla strada giusta...".

Abbiamo visto bambini che non volevano mettersi in moto, ma giorno dopo giorno vedendo gli altri, pian piano, hanno preso coraggio ed hanno iniziato a picchiettarsi anche se, immaginando di guardarci da fuori, sembravamo un branco di "pazzi"!

Forti risultati li abbiamo riscontrati proprio in quei bambini che magari avevano difficoltà e sensibilità maggiori, ma che spesso hanno una marcia in più e sanno mettersi in discussione perché hanno una consapevolezza particolare, e quindi una forte motivazione a volersi superare; bene, in questi bambini si sono verificati dei cambiamenti tanto grandi da poterli definire "piccoli miracoli". E tutto questo ci è stato confermato dai genitori quando ci hanno raccontato di come i bambini usassero EFT a casa, o di come la raccontassero e soprattutto delle ricadute nella vita quotidiana.

Al termine di quest'esperienza il mio grazie va ai bambini, sono loro i miei più grandi e migliori maestri. Alle mie colleghe, che nonostante tutto, sono sempre alla ricerca e con ostinazione hanno voglia di costruire un percorso migliore. Ai genitori che si sono fidati di noi ed hanno lasciato che i loro figli prendessero parte ad un progetto decisamente "alternativo". A Sandro che ci ha guidati.

Quest'anno sono in un'altra scuola li porto tutti nel cuore e sopra ogni cosa auguro loro di continuare a fare tanto EFT e migliorare sempre, magari decidere di proseguire il percorso iniziato, sondando altri aspetti e possibilità con EFT e Sandro come locomotiva.

Grazie di cuore.

Sara, un'insegnante tra tanti.

Grazie infinite a te, Sara!

Accordo n.4.

Il mal di pancia, le paure, la rabbia o la tristezza, NON sono né *cattive*, né *sbagliate*. Certo sono poco piacevoli, ma sono energie che nella nostra vita servono a tante cose. TUTTI provano qualche paura, anche i nostri amici che dicono di no.

E poi c'è un *trucco*: quando sentiamo la paura, se facciamo attenzione, ci accorgiamo che ha un'energia straordinaria ... tantissima energia ...spesso la sentiamo vicino alla pancia ... e chi, invece di far finta che non c'è, impara pian piano ad *ascoltarla, sentirla, farci amicizia* ... chi lo fa, impara a trasformare questa energia spiacevole in energia buona che possiamo chiamare FIDUCIA ... che serve per realizzare i nostri sogni. Fare questa trasformazione con EFT è spesso più facile ... ma SEMPRE un passo alla volta, ciascuno coi suoi tempi e...tutti i modi vanno bene.

Accordo n.5.

Impariamo i punti EFT e come si fa a *picchiettare*, mentre ripetiamo alcune frasi *semplici e magiche*... così *semplici e magiche* che i bambini riescono sempre ad usarle bene. Invece per qualche adulto sono *troppo* semplici. Alcuni adulti, non riescono proprio a fare a meno delle cose difficili, vogliono sempre capire mille perché (a volte anch'io) e sono, come dire, allergici alla *forza della semplicità*.

Ecco qualche frase:

"Sono qui (respiro) e sento la paura di"

"Sono qui (respiro) e semplicemente ascolto questo mal di pancia....."

"Sono qui (respiro) e provo tristezza perchè....."



Condivisioni coraggiose (che risate)

Michela: *“Ah sì! EFT serve quando sei agitato..... come anche essere grande e avere un po' paura d'insegnare per la prima volta a scuola?”.*

Tomas: *“Allora..... che alle medie fanno le verifiche a sorpresa..... allora ai professori gli possiamo dire che fra due minuti che iniziamo la verifica, intanto possono farci fare almeno EFT?”.*

Gabry: *“Io ho un po' paura perché oggi devo andare dal dentista”.*

Chiara: *“Invece io... sono agitata perché domani devo fare il saggio di pianoforte”.*

Matteo: *“A me mi fanno paura i cani... una volta c'era un doberman nero ... e da quella volta ...oooh cavolo ... mi ha morso nel sedere!”.*

Samuele: *“Io... non so se lo posso dire?..... però sono un po' agitato in questi giorni... perché domenica il babbo apre il negozio nuovo e ... speriamo che non viene la Finanza!”.*

Eleonora: *“Io faccio EFT in macchina quando la mamma mi porta a scuola ... solo che lei è una maestra, come faccio a stare a casa?!”.*



Jennifer: *“Io sono stata al museo egizio... e c'erano le mummie con quegli occhi così!! Cioè le mummie erano morte, però ho avuto paura perché avevano gli occhi così!! ... delle volte prima di dormire vedo ancora la mummia... con quegli occhi così ... e mi fa ancora paura”.*

Dario: *“Io ho usato EFT quando ero dentro l'ascensore”.*

Alessandro: *"Io ho fatto EFT quando la mamma non mi ha comprato il BeyBlade e mi sono arrabbiato".*

Francesca: *"Io ho fatto EFT per fare le scale al buio per andare a letto... e dopo ero più tranquillo".*

Dario: *"Io ho fatto EFT... che avevo paura del buio!".*



Manuel: *"Io l'ho fatto quando dovevo dormire e avevo mal di pancia... e poi l'abbiamo fatto in classe quando c'era la prova Invalsi".*

Leonardo: *"C'era la cena e mangiavo... il babbo mi ha sgridato... Dai Leo sbrigati!!! ... e sono andato sotto il tavolo a fare EFT... poi sono uscito e mi sono messo a mangiare veloce veloce... e il babbo mi ha detto ... Vai piano Leo che ti viene mal di pancia!!!... Delle volte non va mai bene".*

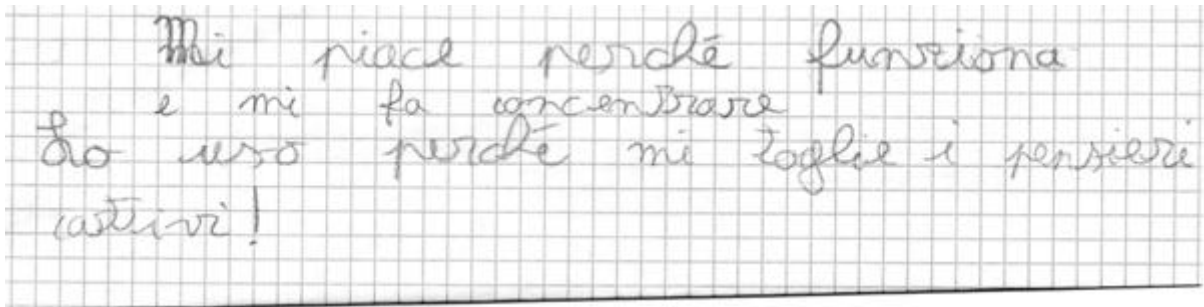
Natascia: *"L'altra sera ho fatto EFT... con la mamma guardavo il video Thriller di Michael Jackson ... e quando lui si trasforma in lupo mannaro ho avuto paura... ho fatto EFT e mi sono calmata... dopo c'erano gli Zombie e ho avuto paura ancora... cavolo".*

Ilaria: *"Lo vedi quezto dentino ... è da un pò che dondola... l'antro giorno la mamma me lo voleva cavare lei... allora... allora mi è venuta paura... e io... io zono andata in camera mia a fare EFT" (disegno di pag. 17).*

Giovani osservatori crescono

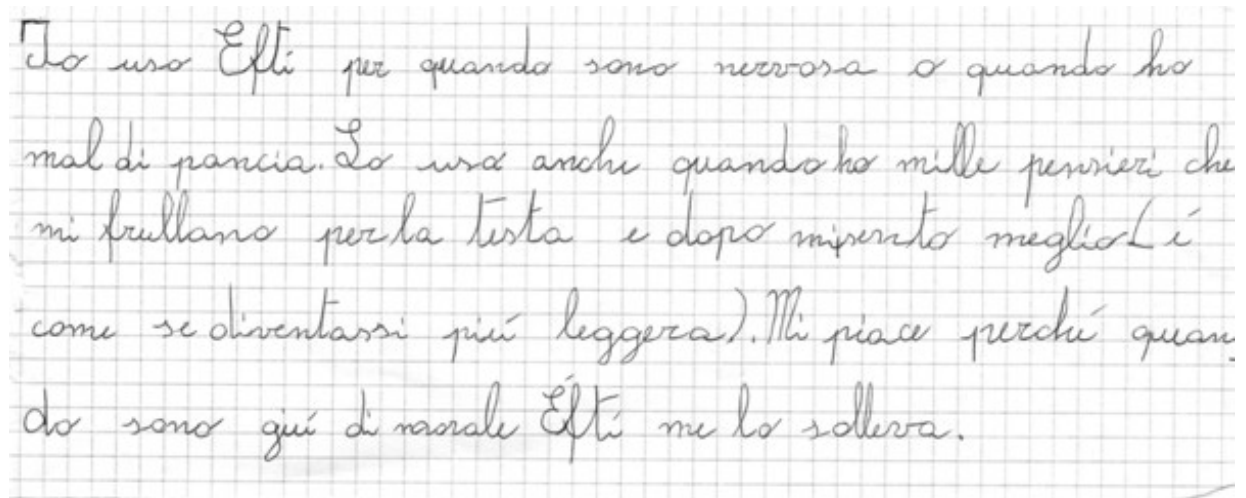
Alcuni bambini sono spontaneamente in grado di *osservare cosa accade* nella loro mente. Con l'utilizzo di EFT, realizzano in sé la convenienza di fare questi esercizi per *lasciar andare* e sentirsi meglio.

Samuele (9 anni):



Mi piace perché funziona
e mi fa concentrare
Lo uso perché mi toglie i pensieri
fastidiosi!

Sofia (9 anni):



Lo uso Efti per quando sono nervosa o quando ho
mal di pancia. Lo uso anche quando ho mille pensieri che
mi frullano per la testa e dopo mi sento meglio (è
come se diventassi più leggera). Mi piace perché quan-
do sono qui di morale Efti me lo solleva.

E' quantomeno probabile che questi successi inducano questi ragazzini a ripetere questi esercizi di auto-osservazione e auto-trasformazione, nel proseguo del loro percorso di vita. Ciò li porterà a conoscersi sempre più, sviluppare la capacità di aiutarsi e le proprie potenzialità individuali.

Parola alle insegnanti

Ecco qui di seguito alcune e-mail ricevute dalle maestre.

Ciao come va?

Allora ... ci sono bambini che fanno EFT ai propri cani ... altri che lo vogliono insegnare ai propri genitori e qualcuno di loro risponde: "Non serve ho letto anch'io il libro"... Ed io rispondo: "Fatevi spiegare e divertitevi a farlo insieme a loro, è un momento di condivisione importante".

Un saluto

Sara

* * *

Ciao Sandro,

Giovedì avevamo una parte di incontri con i genitori, chiedo: "Avete notato qualcosa dopo la prima lezione EFT?"

Una mamma: "Ero in chiesa e sento una leggere e dico toh un'altra con l'erre moscia .. alzo gli occhi è mia figlia! Prima era timida e chiusa e non voleva mai leggere, mi ha detto che quando le hanno chiesto di farlo si è fatta EFT (non sulla testa perché se no gli altri vedevano) e poi ha letto. Le ho chiesto di farmi vedere ma non ha voluto.". Io ho risposto: "Provi di nuovo a chiedere, in ogni caso forse potremmo fare un piccolo corso anche con i genitori!?" "Sì, non mi dispiacerebbe".

Altre news la prossima settimana.

A presto un saluto.

Sara

* * *

Ciao,

non posso seriamente dire quali siano le ricadute di questa breve esperienza sulla mia classe di 2° elementare. Sinceramente non siamo stati molto costanti, ma io sono fatta così: uso le cose quando mi servono!

D. ha appreso con entusiasmo a fare EFT, la precisione non è il suo forte e quindi il picchiettamento è a dir poco "personalizzato", ma lui si diverte un mondo e chiede spesso di farlo. È un bimbo vivace e intelligente, ma ha dei grossi problemi di apprendimento, è straniero e conosce ancora poco l'italiano. Ultimamente mi è sorto il dubbio che la sua enorme (eccessiva anche per un bambino straniero) difficoltà ad imparare a leggere nasconda una dislessia, rinforzata da una buona dose di voglia di continuare a giocare e una molto abbondante di non fare troppa fatica!

Ho deciso per qualche mattina di ritagliarmi una mezz'oretta di lavoro individuale con lui: mentre gli altri fanno degli esercizi, da soli, noi due, ci sistemiamo in corridoio, appena fuori dalla porta.

Gli propongo un giro di EFT per stimolare la sua autostima: "Anche se faccio fatica, posso imparare a leggere, sono un bambino felice ...".

Aggiungo un giro di 9Gamma, uso un pennarello come guida per gli occhi.

Lavoriamo insieme per più di mezz'ora, lui si impegna molto e si diverte anche: siamo entrambi molto tranquilli.

Ripetiamo l'esperienza il mattino seguente.

Nei giorni successivi mi sembra di notare dei lievi miglioramenti nella sua lettura.

A presto

Anna

** * **

Ciao...

Ieri sera cena di classe, della II elementare dove nel corso dell'anno abbiamo avuto l'occasione di conoscere e lavorare con Sandro ed EFTi, come la conoscono i bambini. Dopo un'ottima cena ben organizzata da un'attenta rappresentante di classe, e lunghe corse a rincorrersi nella calda sera di giugno, una bambina, accaldata e stanca, corre dalla mamma e si lamenta del mal di pancia. In due, tre automaticamente partiamo e le diciamo: "Prova a fare un po' di EFTi... Ah, già, però tu non ci credi troppo". Non abbiamo ancora terminato la nostra frase che la mamma risponde che la figlia è scettica come lei. Allora, un'altra mamma le racconta dell'esperienza avuta con la figlia (compagna di classe della bimba col mal di pancia, 7 anni): "Sai, è arrivata a casa e non si sentiva bene, è andata in camera sua e si è fatta EFT, dopo un po' è tornata in cucina e ha detto: ha funzionato mi sono fatta EFT e il mal di pancia è andato via! Dovresti provare! Ora lo facciamo sempre".

A presto

Sara

** * **

Ciao Sandro,

Approfitto dell'occasione per condividere un paio di pensieri personali su EFT.

Innanzitutto ho trovato molto interessante e "divertente" la formazione che ci hai fatto a scuola (ricordi il mio super mal di testa per l'arrabbiatura con l'assessore?). Personalmente ho usato qualche volta EFT in situazioni di malessere o ansia, alcune volte ne ho tratto giovamento e altre meno... in particolare ho avuto un'emicrania a grappolo fortissima e ci ho provato a fare EFT ma non ci sono riuscita.

Ma per quel che riguarda EFT a scuola, anche se le mie classi non hanno di per sé partecipato, credo che sia comunque un modo positivo, indolore e divertente per allontanare ansie o paure più o meno piccole, che i bambini si trovino a vivere ed affrontare quotidianamente.

Se ti ricordi, abbiamo avuto un episodio abbastanza grave a scuola per cui anche EFT ci è venuto in soccorso. Un bambino si è procurato una bruttissima ferita a un ginocchio, tanto che abbiamo dovuto chiamare il 118. Il fatto è avvenuto a ricreazione quando tutte le classi eccetto 1° e 2° erano in giardino. Sara, Franca ed io abbiamo soccorso il bambino immediatamente e Sara gli ha praticato subito EFT e S. è stato bravissimo, non ha mai pianto e dalla ferita profondissima ha smesso di uscire sangue quasi subito. Gli altri bimbi erano spaventatissimi, così li ho portati nelle loro classi, chiedendo loro la massima collaborazione. Chi piangeva, chi aveva improvvisi attacchi di mal di pancia, qualcuno era addirittura nauseabondo. La classe 4° dove c'era la cugina di S. ha fatto una cosa molto carina, insieme a N. hanno fatto EFT per aiutarla a calmarsi vista la sua comprensibile agitazione. Non c'è stato bisogno di guidarli, hanno praticato il metodo da soli, e devo dire che quando sono tornata a controllarli, N. era davvero più serena. Ovviamente questa classe è una di quelle che hanno partecipato al piccolo progetto di EFT, perciò i bambini sapevano benissimo gestirsi da soli e l'hanno fatto davvero bene.

Finita l'emergenza, noi tre maestre coinvolte nella gestione della situazione, abbiamo deciso di fare EFT insieme con 4° e 5° (la 3° ha preferito giocare in giardino), perciò ci siamo messi nell'atrio formando un grande cerchio, Sara ha brevemente spiegato alla 5° cosa stessimo per fare e devo dire che è servito molto a tutti, e soprattutto a noi tre che eravamo leggermente provate! Peccato averlo fatto alla fine dell'anno, perché i ragazzi di 5°, da quel giorno, hanno cominciato a picchiarsi continuamente i punti, forse per gioco, ma intanto lo facevano.

*Nel momento dell'EFT "plenario", però tre alunni della 4° si sono rifiutati di partecipare. La loro motivazione è stata che se avessero fatto EFT, sarebbero stati peggio... credo che sia significativo anche questo, o no? **(1)***

In conclusione, penso che fare EFT a scuola possa essere di aiuto, non solo ai bambini, ma soprattutto a noi nel momento in cui ci troviamo a dover gestire situazioni di stress, e credimi sono davvero tante!

Di sicuro EFT a scuola può essere un coadiuvante nella ricerca del proprio equilibrio emotivo e nel saper incanalare nella giusta direzione le proprie emozioni, quindi imparare a gestirle.

*Un salutare e buona estate,
Francesca.*

(1) Nota: non avevamo ancora fatto la 2a lezione in cui è stato spiegato ai bambini che a volte nel "mettersi in ascolto" delle proprie emozioni con EFT, può accadere un momentaneo aumento dell'emozione, come quando si massaggia un muscolo indolenzito, prima di ottenere un miglioramento. Ognuno di noi ha i suoi tempi per "mettersi in ascolto" delle proprie emozioni. Ognuno decide quando, quanto e come farlo... e tutti i modi vanno bene.

Dicono di EFT

Ecco qui di seguito altre testimonianze di alcuni bambini, oltre a quelle già pubblicate nelle pagine precedenti. Tenete conto di una cosa: l'idea di trasmettere a questi ragazzini l'essenza di EFT, ha suscitato molto entusiasmo in me e in alcune insegnanti, al punto tale che abbiamo promosso il progetto anche se l'anno scolastico era quasi giunto a conclusione. Infatti, tutte le testimonianze dei bambini, si riferiscono al loro *sentire* in due precisi momenti: subito dopo la prima lezione EFT, e subito prima della seconda lezione. Chissà poi cos'hanno *combinato* DOPO la seconda lezione, e dopo un po' di pratica con alcune maestre in classe e in autonomia.

Ciao!!
Io mi sono divertita tanto in questa lezione
ma soprattutto mi sono rilassata e ho scoperto
dei trucchi per rilassarmi che nel corso degli
anni mi servirà tantissimo. Grazie mille per tutto
spero che ci vedremo presto per e che
ci insegnerai altri trucchi per sentirci
meglio.

È stata un'esperienza super bellissima,
ora ho un modo per affrontare le mie
paure. Sono sicura di quello che ho sentito
e cioè che le paure se ne vanno.
L'energia cattiva si trasforma in energia
~~cattiva~~ buona.

IO MI SONO DIVERTITO PERÒ
HO AVUTO UN SACCO DI SONNO
MENTRE FACEVAMO EFT. HO IMPARATO
MOLTE COSE NUOVE CHE SE NON AVE-
VO LA MAESTRA SARA' NON CE
IMPARAVO MAI, E A' ALGUNE COSE
ME LE A DATTO IMPARARE SANDRA

IO MI SONO DIVERTITO UN BOND^o,
HO IMPARATO TANTE COSE NUOVE,
NON MI SONO ANNOIATO PER NIENTE
E HO CAPITO CHE LE PAURE SI
POSSO NO SEMPRE AFFRONTARE E
SUPERARE IMPEGNANDOSI!!!!

Mi è piaciuta tanto la
lezione di EFT, e ho
superato la mia paura
e imparato nuove mosse
per farlo.

A me questa lezione mi
è piaciuta molto e
non vedo l'ora di rivede
ci ancora perché voglio
imparare dei trucchi

Ho imparato che le paure vanno
affrontare le mie paure e un po'
si sono abbassate e in più
ho imparato cose nuove e che
ci vuole tempo per esaudire i
desideri

E STATA UN' ESPERIENZA CHE MI
AIUTERÀ IN TUTTA LA MIA VITA, NON LA
DIMENTICHERO PERCHÉ È STATO

BELLISSIMO!

Mi è piaciuto moltissimo fare EFT
in tanti modi diversi con i miei
amici con la magistra Simone e
Dario e con Dario

Oggi è stata super bello, (certe^a
volte il mio cane) mi capisce e io
capisco lei.) mi sono divertita e o
capito tutto

A me mi è piaciuto
questo laboratorio. Soprattutto verso la
fine. Io sono veramente, ma è uguale.
Mi sono emozionata molto a fare questa
cosa. tanti saluti
Ciao!!!

In questa lezione, a me, mi è piaciuta
moltissimo, perché ci ha spiegato tante
trucchi nuove.

MI È PIACIUTO MOLTO PERÒ LA MIA PAURA
LA 10 VOLTA ERA RIMASTA A 10 E DOPO È DIMI-
NUITA DI UN QUARTO PERÒ MOLTA ENERGIA
NEGATIVA SI È TRASFORMATA IN ENERGIA
POSITIVA MILLE GRAZIE SANDRO VERA-
MENTE GRAZIE

- 1) Mi sono divertita e sono stata molto bene
- 2) È stata un'esperienza che mi è servita molto e spero che funzioni
- 3) Grazie per quello che ci hai insegnato e per i trucchi.
- 4) Mi è piaciuta la tua ospitalità.
- 5) Grazie perché ci hai insegnato a superare le nostre paure.

A me EFTi ser mi serve e
secondo me è molto bello, ma
lo uso solo per le verifiche e
per quando ce la danno. Seco
do me EFTi è bellissima.

A me non serve e non
mi è utile però è
divertente.
Ciao

E LO FACCO POCCHISSIME VOLTE
A me EFTi non piace) PERÒ ALCUNE MOMENTI
FA SENTIRE MEGLIO E ALTRE NO

PER ME "EFTI" È MOLTO BELLO E
UTILE, PERCHÉ FACENDOLO BENE,
CHIUDENDO GLI OCCHI PUÒ SCOPPIA
RIRE LA PAURA

EFT NON lo uso
perché non mi
serve al modo
proprio perché
è molto ingegno
sotto

A me Efti mi piace e
mi è anche utile a molte
cose, non lo uso molto ma
certe volte sì e mi serve
quando sono arrabbiata,
triste o emozionata.

Un volte EFT mi è utile ma altre volte no, perché molte volte mi aiuta oppure mi peggiora la situazione però è molto divertente utilizzarlo.

Ha me, l'EFT, non piace tanto ma capisco che è molto utile soprattutto per la concentrazione.

A me piace eft perché mi aiuta a concentrarmi. Anche perché è originale! Lo uso quando ci sono veri fidei o quando sono agitato.

PER SANDRO

IO EFT LO USO MOLTO MI PIACE PERCHÈ MI FA CALMARE MI FA STARE PIÙ TRANQUILLA MI RILASSO MOLTO LO USO PER LE VERIFICHE, QUANDO SONO TRISTE E QUANDO NON HO NIENTE DA FARE

EFTI

Io, di EFTI, penso che è molto utile
però non mi capita mai di farlo. Su
di me non fa tanto differenza da
prima e dopo. Ciao Sandro!!



A me usare il metodo di EFTI mi è venuto e mi è piaciuto.
Mi è venuto usato nei momenti di difficoltà e di tristezza tipo quan-
do non ce la faccio a fare un esercizio, quando mi prendono in
giro e quindi sono triste... e mi è piaciuto perché ho scoperto
che è una cosa vera...

Perché EFT a scuola?

Obiettivi:

- Rendere i ragazzi consapevoli di potersi auto-aiutare a sentirsi meglio e in armonia con l'ambiente fisico ed emotivo in cui si trovano;
- Rendere i ragazzi capaci di utilizzare le basi di EFT, in modo autonomo e creativo;
- Promuovere atteggiamenti di responsabilità e conoscenza di se stessi;

Risultati attesi nei ragazzi:

- Comportamenti più sereni e fiduciosi;
- Miglioramento dei comportamenti, dei risultati e del clima della classe;
- Miglioramento dell'approccio emotivo a prove, verifiche e scelte di vita;
- Sollievo da taluni sintomi fisici o emotivi, come: mal di pancia, mal di testa, rabbie, timori, preoccupazioni o difficoltà nello studio;
- Comprensione intuitiva della possibilità di agire su se stessi, per sentirsi meglio e percepire un mondo migliore;

Alcune maestre mi hanno chiesto: *“Mi piacerebbe, ma come possiamo fare per introdurlo a scuola?”*

Si fa come ha fatto Sara. Come per ogni altra iniziativa, servono insegnanti o dirigenti che concordino sull'opportunità del progetto. Lo si propone, senza tentare di imporlo, perché se non viene accolto, non c'è nessuno che *sbaglia*, semplicemente non è il momento giusto in quel luogo, indipendentemente da ciò che pensiamo noi. Come afferma Bruce Lipton (biologo e autore di *“La mente è più forte dei geni”*), l'attuale scienza quantistica sta gradatamente rivoluzionando tutto quanto riguarda noi umani, ma le nuove scoperte e le nuove idee, storicamente, hanno sempre bisogno di tempo per essere recepite e accolte. A qualcuno di noi serve più tempo per cogliere le nuove opportunità.

E il professor Carlo, mi disse: *“Mi piacerebbe proporre EFT ai ragazzi, ma nelle scuole pubbliche italiane, oggi, ahimè, non c'è più un soldo!?”*

Compatibilmente con i miei impegni, nelle scuole pubbliche, personalmente sono disposto anche a proporre momenti introduttivi gratuiti e, come me, certamente anche tanti altri operatori, che hanno voglia di *dare*, o di farsi pubblicità, o entrambe le cose.

In questo momento storico italiano, non mi sembra poi così *inopportuno* far anche del volontariato nelle scuole per trasmettere ai giovani metodi di auto-aiuto.

Provate a chiedere agli operatori delle vostre città (vedi l'elenco degli operatori sul sito http://www.eft-italia.it/operatori_eft.htm)

Tra le tante scelte, una formula per proporlo può essere prevedere opzioni modulari di approfondimento del metodo:

- Un primo momento introduttivo per classi e/o insegnanti (gratuito, secondo possibilità);
- Lezioni di approfondimento per classi (consigliati almeno 2 incontri - gratuiti, secondo possibilità);
- Corsi brevi o corsi di approfondimento per gruppi d'insegnanti, genitori, o aperti a tutti;

E poi pratica, come sempre.

Insomma, le possibilità sono svariate e dipendono dalla disponibilità degli insegnanti EFT e dagli insegnanti di scuola.

In quest'epoca, in Italia, certe iniziative sono ancora considerate di carattere *straordinario*, ma in futuro, considerate le ultime ricerche in ambito scientifico, arriveremo a proporre certe discipline come materie ordinarie nell'ambito del programma scolastico, così come da tempo proponiamo l'educazione fisica come materia utile alla crescita dei ragazzi.

Cosa dicono alcuni esperti in EFT

Quando, nell'estate del 2003, ho appreso EFT negli USA non pensavo fosse così potente e profonda. Mi sembrava strana, per certi versi superficiale, eppure una vocina dentro di me sussurrava: "Prova, sperimenta, assaggia". Così ho fatto, ed ancora oggi EFT è la prima risorsa alla quale accedo quando desidero ripristinare o aumentare in me il senso di connessione con la vita. In questi anni EFT è cambiata molto, diventando sempre più flessibile e creativa, oltre che efficace. Un toccasana per il corpo, le mente e lo spirito. Ed un approccio semiserio all'evoluzione.

Un tempo guardandomi attorno pensavo a quanta sofferenza potrebbe essere trasformata grazie ad EFT, ora mi rendo conto che partire da me, dalla mia sofferenza, è l'unica via. Così ho incrementato la pratica quotidiana su me stesso, e guarda caso apprezzo maggiormente il tempo che mi è dato vivere, comprendo il "carpe diem" e ne traggo piacere. Inoltre, riesco ad essere più efficace nel risvegliare la direzione dormiente nelle persone che incontro. Poterlo fare con dei "cuccioli di uomo" è un'esperienza unica, ed una garanzia per il futuro del pianeta. Complimenti Sandro!



Andrea Fredi

insegnante ed esperto di EFT e autore dei libri "Il Nuovo Codice del Benessere" ed "EFT - L'Arte della Trasformazione" - www.eft-italia.it

* * *

Ringrazio di cuore Sandro per aver scritto questo e-book. Mentre lo leggevo, vedevo mentalmente e nel mio cuore le immagini del progetto descritto. Mi sono commossa! Quanta semplicità, quanta gioia e creatività! Qualche tempo fa, sognavo (come l'ideatore di EFT) che l'arte magica del toc-toc diventasse uno strumento diffusissimo, promotore di benessere e armonia ovunque. Quel sogno si sta realizzando! I bambini sanno essere potenti contagiando di positività e vitalità tutta l'umanità.

Già da alcuni anni ho condotto nelle scuole diversi progetti riguardo la mediazione dei conflitti, l'alfabetizzazione delle emozioni e l'accompagnamento al lutto, introducendo anche quel meraviglioso strumento che è EFT.

I progetti realizzati sono stati tanti e molto diversi fra loro: dalle 6 alle 22 ore di progetto con i bambini, la formazione con le insegnanti, serate con i genitori, a seconda delle possibilità e apertura della scuola. So che, per ora, questi progetti sono solo gocce in un vasto oceano... piccole goccioline che forse non hanno cambiato visibilmente il mondo della scuola, ma hanno cambiato il mondo di alcuni bambini ed insegnanti. Quelle goccioline comunicano fra di loro,

fanno parte dello stesso oceano, ed in pochi anni, so per certo, l'intero oceano avrà una vibrazione diversa: è come se cambiasse il suo sapore, la sua essenza.

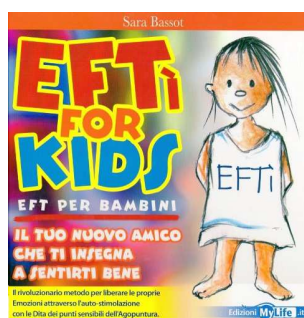
Ricordare ai bambini che hanno la libertà di osservarsi e scegliere come sentirsi rispetto a delle situazioni (compiti in classe, litigio con il compagno, delusione della mamma, arrabbiatura della maestra...), significa responsabilizzarli e renderli forti. Hanno veramente un grande potere nelle loro mani e possono veramente trasformare il piombo (ciò che pesa sul loro animo) in oro (leggerezza, serenità, centratura). Non è forse magia questa?

So anche che, forse non subito, ma presto, il mondo della scuola cambierà. Forse i bambini non possono ancora intervenire sui protocolli educativi o sull'edilizia scolastica (spesso fredda e sterile), ma la reazione a catena è già innescata. Forse saranno gli insegnanti e/o i genitori a far succedere quanto prima tutto questo. Sono proprio loro, genitori ed insegnanti, i soggetti coi quali sto lavorando più intensamente e già immagino un giorno, nei programmi scolastici, comparire materie come "l'arte di essere felici" e "l'arte di stare bene insieme agli altri". Anche gli insegnanti, a volte, hanno il "mal di pancia" quando pensano alla scuola. Basti pensare che il 30% dei maestri soffre di sindrome da burnout... Per me questo è allarmante. Il mio focus, al momento, è insegnare EFT a operatori del benessere, insegnanti, genitori, educatori... per loro stessi e per insegnarlo poi ai bambini che lo imparano in men che non si dica, poiché è come dare loro il permesso di esprimere ciò che già sentono.

Insegnare EFT ai bambini (e agli adolescenti) è un'arte ben diversa dalla formazione per adulti. Il gioco e la creatività sono aspetti prioritari nell'insegnamento a questi ultimi e Sandro è una delle persone in grado di farlo, anche perché non ha dimenticato la sua parte bambina che comunica senza interruzioni con la sua parte matura, adulta e competente.

Il mondo è in nuove mani e, non fra generazioni, ma nello stesso momento in cui scrivo queste parole, il mondo continua nella sua evoluzione verso la Nuova Umanità. Lo stesso accade nell'ambito della scuola e dell'educazione. Io mantengo la mia visione di educazione libera, responsabile e partecipativa, che considera il "camminare" il ritmo più naturale dell'uomo: passo dopo passo.

È vero, cambiare non è affatto facile... ma è molto molto semplice.



Sara Bassot

laureata in sociologia e psicologia, autrice di vari libri, tra cui "EFTi for kids" e "EFT for teenagers" (in uscita ad inizio 2012)

www.formazioneecrescita.it

Tiriamo le somme

“Sono qui (respiro), sento agitazione ... e delle goccioline che scendono sotto braccio, lungo i fianchi” (e mentre mi ripeto questa frase, picchietto i punti EFT).



Per farlo è necessario quietare un po' la mente.

E' necessario SENTIRE. Essere qui e adesso. Sentire cosa accade in te. Volete continuare a spiegare il perché?

“Ah sì, le goccioline sottobraccio accadono perché è entrata in circolo l'adrenalina, perché a livello sub-conscio vivo la paura di qualcosa... forse di sbagliare in ciò che scrivo... forse di non essere all'altezza come scrittore... forse di dire cose sconvenienti... forse dipende da quella volta che da bambino... o forse da qualcosa che ho vissuto in una vita precedente (adesso va di moda)... in effetti penso che, analizzando il tutto..... perché vedi.... penso proprio che.....”.

Pensiamo, pensiamo. Continuiamo pure a pensare tutto il tempo... che una volta l'anno poi andiamo finalmente in ferie perché:

“Guarda... veramente... ho proprio bisogno di ferie... ho bisogno di staccare la mente ... non ne posso più!”.

Ma allora lo sappiamo già di cosa abbiamo bisogno!

Ecco, forse è ora d'insegnarlo anche a bambini e ragazzi. Insegnar loro *dei trucchi* per REALIZZARE che fermarsi a SENTIRE, può essere molto conveniente per stare meglio nella vita, crescere ed aver più fiducia in se stessi, ed aver più energia per realizzare i propri sogni.

Mi piace l'idea che il “sentirsi” e “l'ascolto di sé”, divengano non solo una pratica di rilassamento meditativo per qualche mezzoretta durante la settimana, ma piuttosto *un trucco* da utilizzare sempre, per mantenersi *centrati* e in equilibrio e per avere più energia, in perfetta sintonia col nostro istinto di sopravvivenza che sovrintende alle nostre azioni.

Mi piace l'idea che i nostri bambini realizzino un maggior potere su se stessi, che equivale a minor dipendenza da pubblicità o induzioni dall'esterno.

Come recita un saggio e famoso aforisma: **“Il potere su se stessi è meglio di mille anni di potere sugli altri”.**

Per ogni individuo che gradatamente sviluppa il potere su di se, è un individuo in meno che ha bisogno di dominare gli altri. Per questo, credo che una forte spinta verso un mondo migliore, possa essere data dal far REALIZZARE ai giovani che “ascoltarsi qui e adesso” è come una *medicina*, non solo per recuperare il sentirsi bene, ma anche un modo per diventare più forti, più sicuri, che è ciò che t'interessa di più quando sei giovane.

Alcuni mi chiedono: *“Ma perché a volte, come in questo e-book, proponi l'utilizzo di frasi che non sono uguali a quelle riportate in altri libri sull'EFT?”*

Perché certe frasi inducono a *pensare*, mentre queste semplici frasi da me utilizzate inducono a *sentire*, ed a sviluppare la capacità di presenza a se stessi. Questo, a parer mio, produce effetti migliori a lungo termine. **(2)**

Credo comunque che nulla accada "a caso". Chi ha bisogno di modalità che vertono sull'analisi e sul continuo ragionare, troverà sul suo percorso stimoli in tal senso (anch'io, quando serve, utilizzo un approccio più ragionato). Chi, viceversa, ha bisogno di una via basata sul *sentire*, troverà sul suo percorso ciò che gli serve.

Personalmente, però, resto convinto che i primi avranno più bisogno di ferie dei secondi. Un'amica insegnante e terapeuta, ad una cena mi chiese: "**Perché di tutte le tecniche che hai conosciuto, utilizzi e divulghi soprattutto EFT?**".

Risposi che è perché EFT è semplice, efficace, spesso funziona e a questo mondo c'è bisogno di semplicità; perché questi risultati può ottenerli un bambino, un nonno, un falegname, un medico o un leader, quindi è facile far due conti sull'impatto benefico sociale; poi perché educa alla presenza a se stessi, l'unico vero antidoto alla continua pre-occupazione mentale che molti di noi non riescono a *governare* in sé.

Con l'EFT moltissime persone al mondo stanno portando nelle proprie mani sia il potere, sia la responsabilità della cura di sé.

Ad esempio. Al termine del progetto a scuola di cui ho scritto in questo e-book, una mamma, con piacevole stupore per l'accaduto, mi ha parlato della figlia di 7 anni che, al cospetto di un mal di pancia, le ha chiesto di mettere da parte il cibo della cena, perché andava un attimo in camera per *lasciar andare* il mal di pancia con EFT. Tornata in cucina, le ha detto: "Ok, adesso posso mangiare".

Ovviamente non sempre accade così. Stiamo parlando di una bambina piuttosto *in gamba*. Però, potremmo fare una domanda ad un esperto in psicologia: "Se quella bambina adesso continua così, con questo approccio, continuando a portare responsabilità e potere a se, da grande, quanto avrà bisogno di banche, ospedali, istituzioni che si occupino di lei? Quanto avrà bisogno di prevaricare i suoi simili nelle relazioni interpersonali?". Chiedetelo ad un esperto di vostra fiducia.

(2) vedesi lo studio di Matthew Killingsworth e Daniel Gilbert dell'Università di Harvard, riguardo il "mind wandering". Nel complesso, il non riuscire a concentrarsi provocava senso di frustrazione, tanto che i due ricercatori hanno intitolato il loro articolo sulla rivista *Science*: "Una mente che divaga è una mente triste". Sarà questo il motivo, suggeriscono gli autori, per cui "molte filosofie e religioni insegnano che la felicità consiste nel vivere il presente, addestrando i praticanti a concentrarsi, a restare "qui e ora".

Qui l'articolo in inglese, sul sito dell'HarvardGazette

<http://news.harvard.edu/gazette/story/2010/11/wandering-mind-not-a-happy-mind/>

Qui l'articolo in italiano, su Repubblica.it

http://www.repubblica.it/scienze/2010/11/12/news/cervello_distratto_ricerca_harvard-9026443/

Una grande visione

Per manifestare una grande visione che vorrei condividere con voi, riporto qui sotto un breve testo, composto e riadattato a modo mio, con alcune frasi potenti *rubate* a Salvatore Brizzi, uno scrittore italiano nei cui libri spesso trovo ispirazione:

Che facciano gli impiegati i politici o gli amministratori delegati non importa, perché anche nei più alti ruoli delle organizzazioni si incontrano spesso nani della coscienza, uomini “poveri dentro”. Anche se a tratti, per certi periodi, possono apparire ricchi e potenti, la loro ricchezza e il loro potere sono sempre effimeri, in quanto fondati sulla PAURA...

Il vivace potenziale creativo con cui i giovani vengono al mondo viene ridotto e confinato, in maniera che essi aspirino a dipendere e non più a creare...

La dipendenza deriva da una mancanza d’amore per la vita. Se non ti fidi della vita, allora devi dipendere da qualcuno...

E’urgente una scuola che insegni ai giovani l’arte di conoscersi, dell’auto-osservazione e dell’auto-trasformazione...

Una vera scuola favorisce l’emergere nell’essere umano di una psicologia libera dalla paura ...

Io coltivo il sogno di una scuola dell’essere, una scuola dell’anima ...

Evidentemente, solo dopo una trasformazione del nostro essere possiamo anche riscoprire valori forti e ideali da seguire...

La trasformazione del singolo spinge al progresso tutta la specie...

Note sull'autore



Sandro Gozzoli

Operatore ed insegnante di EFT e metodi complementari per lo sviluppo delle potenzialità individuali, intesi come un'arte per sentirsi meglio e più consapevoli.

Conduco conferenze, corsi, lezioni di gruppo e individuali.

Svolgo inoltre il ruolo di Istruttore Direttivo presso un ente pubblico per servizi e progetti di Tutela dell'Ambiente e promozione di iniziative di Sostenibilità Ambientale e Sociale,

anche rivolte ai giovani di scuole primarie. Qualcuno mi dice: "*Quindi sei un operatore ... un coach ... un trainer?*". Così è, se vi pare.

Adesso va di moda usare certe etichette, ma non mi piace utilizzare dei termini che i miei genitori e molte persone non capiscono. Allora spesso prediligo il termine *insegnante*, che non mi descrive pienamente, però anche mia nonna capiva bene che un insegnante è un individuo a cui ti rivolgi se credi che possa aiutarti in qualcosa, e poi smetti di frequentarlo quando non ti serve più. Vivo a Bellaria Igea Marina (Rimini) con figlio e compagna.

Se desiderate contattarmi per avere informazioni, organizzare un momento introduttivo o un corso, o per partecipare alle attività che propongo:

Sandro Gozzoli

Mail: info@eft-rimini.it

Cellulare: 340/4722816

Sito internet: www.eft-rimini.it

Buona vita!

Bibliografia

Libri e siti sull'EFT:

Il nuovo codice del benessere - e-book gratuito di Andrea Fredi (Eft-Italia), scaricabile a questo link: http://www.eft-rimini.it/files/il_nuovo_codice_benessere.pdf

EFT manual - e-book gratuito di Gary Craig, ideatore di EFT, scaricabile a questo link: <http://www.eftuniverse.com/pdf-files/EFTManItalianKlinger.pdf>

EFT l'arte della trasformazione – di Andrea Fredi, My Life Edizioni 2009;

EFTi for kids – di Sara Bassot, My Life Edizioni 2010;

www.eft-italia.it - sito di Andrea Fredi;

www.eftuniverse.com – il più grande sito al mondo sull'EFT (che fu di Gary Craig, oggi in pensione). Nella sezione RESEARCH, sono pubblicati numerosi autorevoli studi sugli effetti benefici di EFT;

Altri libri e siti:

Il potere di adesso - di Eckhart Tolle, Armenia Edizioni 2004

Un nuovo mondo - di Eckhart Tolle, Mondadori 2008

La mente è più forte dei geni – di Bruce Lipton, Macro Edizioni 2007

Alchimia contemporanea - di Salvatore Brizzi, Tecniche Nuove 2009

Come diventare un Buddha in 5 settimane – di Giulio Cesare Giacobbe, Ponte alle Grazie 2003

www.raffaelemorelli.it – Il videoblog di Raffaele Morelli

Ringraziamenti

Ringrazio Sara, Francesca, Anna, Lucia e Simona.

Ringrazio Andrea Fredi e Sara Bassot.

Ringrazio Salvatore Brizzi, un nome che è un *piano di volo*.

Ringrazio Pietro per il suo sostegno.

Ringrazio Lara per la correzione dei testi.

"Grazie amore, per il tuo supporto ... ti sei divertita a correggermi, eh?"

Ringrazio infine i bambini che ho incontrato, ai quali dedico un ultimo messaggio:

"Voi ragazzi vi sarete accorti che in questo libro manca la cosa più importante, cioè i vostri veri nomi nelle testimonianze e nei disegni. Ho dovuto toglierli, poiché esiste una legge che vieta di distribuire libri dove sono scritti i veri nomi dei bambini.

Ragazzi ... la paura fa strani scherzi. Può anche costringere gli adulti a inventarsi delle regole a voi incomprensibili. Questa regola non è né giusta, né sbagliata, è perfetta.

Perfetta per un mondo di paurosi.

Se ognuno di noi vince le sue paure, le regole sono costrette a cambiare.

Certe regole spariranno, così come sono spariti i dinosauri".

Rimini, Novembre 2011.