EFT PER LE NEOMAMME, UN SOSTEGNO SPECIALE PER I PRIMI PERIODI DI VITA CON IL PROPRIO BAMBINO

Relatrice: Chiara Locatelli

Psicologa

Ciao a tutti, mi chiamo Chiara Locatelli, sono una Psicologa libero professionista. Fin dai periodi dell'università avevo le idee molto chiare sul tipo di percorso che avrei voluto fare e durante gli studi ho iniziato la formazione in EFT e un Master in Psicologia dell'India classica. Questi studi, affiancati al percorso universitario, mi hanno permesso di ampliare la mia visione nella comprensione dei disagi dei miei pazienti.

La passione per la psicologia energetica mi ha portato a conoscere altre tecniche oltre a EFT ; ogni giorno attraverso il mio lavoro ho la prova di come ogni problematica sia legata a blocchi energetici e di come, rilasciando questi blocchi, le persone si sentano più leggere e più in linea con il Qui ed Ora.

L'idea di questo Webinar è nata dalla mia esperienza di mamma di un bellissimo bimbo di nome Diego. Durante questo percorso ho vissuto tante emozioni contrastanti: paure, insicurezze, dispiaceri, nervosismi, ma anche gioie e soddisfazioni; e grazie a EFT ho potuto fronteggiare meglio tutte le situazioni che mi creavano sofferenza.

Essere genitori è una grande palestra quotidiana: un figlio obbliga a uscire dal proprio egocentrismo, a superare i propri limiti, a diventare più flessibili, a mettersi in discussione continuamente, a sviluppare la capacità di dare senza pretendere nulla in cambio. Per quanto una madre cerchi di prepararsi ad affrontare questo compito, non potrà mai prevedere come sarà la vita con il proprio bambino.

L'atteggiamento più importante da sviluppare in ogni ambito della vita, e anche in quello della maternità è la FLESSIBILITA', la capacità di ADATTAMENTO.
John W. Gardner afferma: "Ci troviamo continuamente di fronte a una serie di grandi opportunità brillantemente travestite da problemi insolubili."

L'adattamento permette di muoversi evitando di rimanere bloccati o di entrare in conflitto con quello che stiamo vivendo; di accogliere gli eventi, di qualunque natura essi siano, e di comprendere come possiamo volgerli al meglio.

Nei primi periodi di maternità (= e anche successivamente) una

madre può sentirsi travolta dalle situazioni e non sapere come uscirne: la paura di non essere all'altezza, di non riuscire a soddisfare i bisogni del bambino, il nervosismo, la stanchezza, il senso di solitudine, il cambiamento di vita.

Avere uno strumento a disposizione per gestire questi momenti può essere un'ancora di salvezza; EFT permette di riprendere il comando, di osservare la situazione con occhi diversi e di trovare soluzioni e consapevolezze nuove.

EFT sta per Emotional Freedom Techniques ossia Tecnica di Libertà Emozionale. Fa parte di una corrente che prende il nome di PSICOLOGIA ENERGETICA. EFT si sta diffondendo sempre di più in tutto il mondo ed è utilizzata sempre più all'interno delle strutture pubbliche, anche se in Italia è ancora poco diffusa.

Il paradigma di riferimento di EFT è la Medicina Tradizionale Cinese. Secondo questa visione il corpo umano è costituito da centri e vie energetiche dette Meridiani.
Una circolazione armonica dell'energia lungo questi meridiani è indice di uno stato di salute; ma quando ci portiamo dentro dei

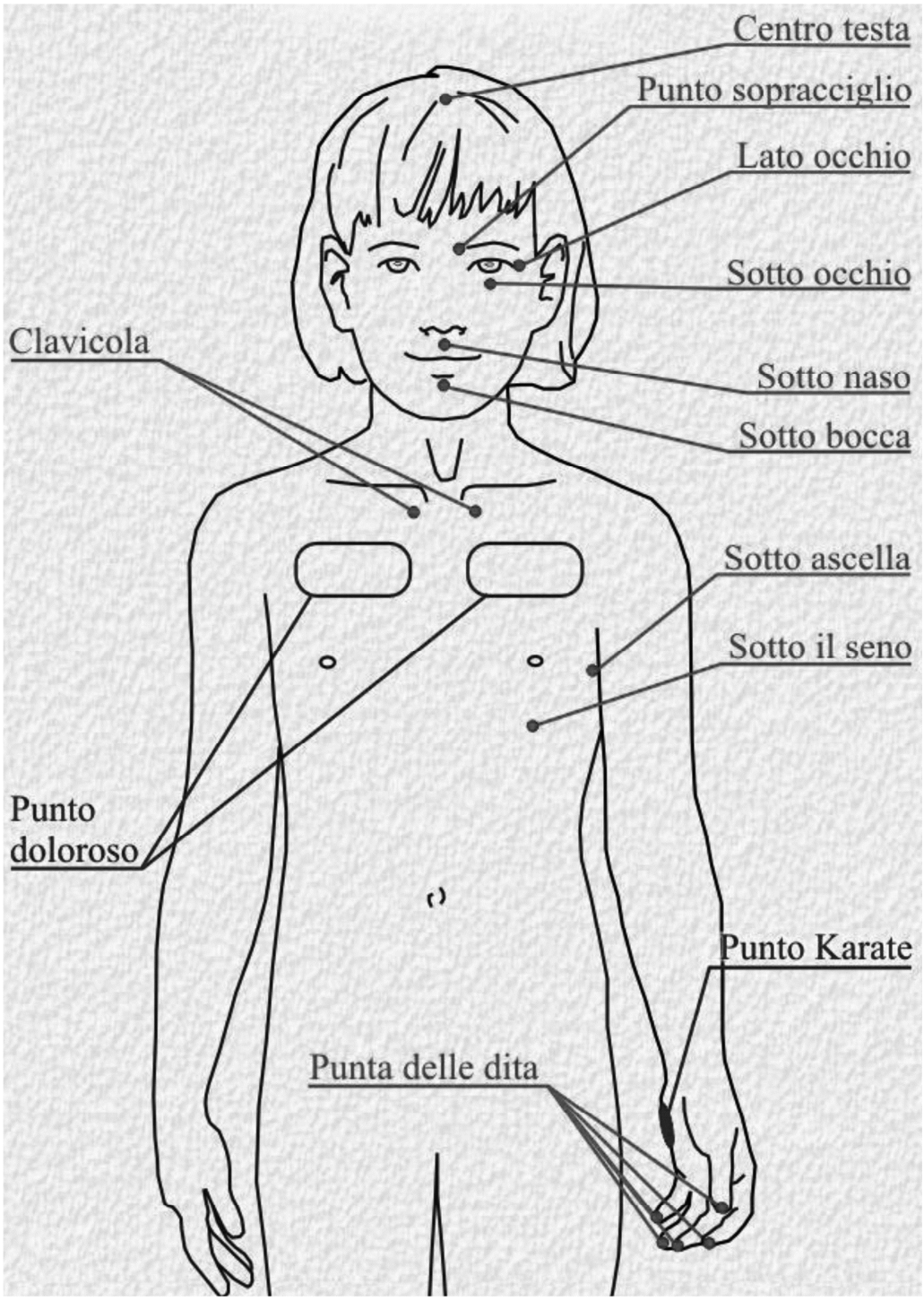
traumi, o viviamo quotidianamente con emozioni e pensieri negativi, il nostro sistema energetico si indebolisce, creando dei blocchi e favorendo così l'instaurarsi della malattia.

Con EFT possiamo agire su questi blocchi, riportano l'energia ad uno stato di flusso.
Può essere definita una sorta di agopuntura psicologica, senza aghi, perché si basa sulla stimolazione di specifici punti lungo il corpo mentre la mente è sintonizzata sulla problematica da trattare.

E' una tecnica di auto aiuto, perché può essere appresa da tutti, non è necessario avere una conoscenza della Medicina Cinese o fare altri studi particolari, perché i punti da stimolare sono 14 e di facile memorizzazione.
EFT può essere utilizzata per qualunque problematica: sintomi fisici, traumi, paure, ansia, fobie, lutti, dipendenze, problemi nelle relazioni, blocchi in alcuni campi della vita.

Questo perché partendo da un sintomo fisico, un emozione negativa o un trauma, attraverso la stimolazione dei punti e l'ascolto di tutto quello che emerge, possiamo agire a un livello profondo.

Questi sono i punti da stimolare:


Centro testa
Punto sopracciglio
Lato occhio
Sotto occhio
Clavicola
Sotto naso
Sotto bocca
Sotto ascella
Sotto il seno
Punto doloroso
Punto Karate
Punta delle dita

Durante la maternità mi sono trovata varie volte in difficoltà con il mio bimbo, non lo nego, momenti in cui non sapevo come comportarmi o in cui perdevo le “staffe”, ma grazie a EFT sono riuscita a riprendere in mano la situazione e anche a comprendere qualcosa in più di me stessa.

Grazie al lavoro su me stessa e con altre persone, ho potuto constatare come, alcuni disagi di una madre, possano nascere da un modello sempre più diffuso nella nostra società che mostra “come una madre dovrebbe essere”: l’ideale di madre perfetta.

La Società, attraverso libri, articoli, programmi televisivi, ha costruito un modello di Madre amorevole, sicura, capace, equilibrata, sempre sorridente a cui tutti dovrebbero tendere.
Questo cosa comporta? Come reazione automatica, molte madri tenderanno a confrontarsi con questo modello ideale innescando tutta una serie di emozioni e pensieri negativi che andranno a condizionare il suo stato d’animo e di conseguenza la relazione con il proprio bambino.

Occorre tenere sempre a mente che gli ideali sono importanti, ci permettono di dare una direzione ai nostri comportamenti, ma poi dobbiamo SEMPRE calarci nella realtà quotidiana e adattare quel modello a ciò che stiamo vivendo.

Winnicott, uno dei più grandi Psicoanalisti del '900, parlava di Madre sufficientemente buona, una madre pronta a rispondere ai bisogni del proprio bambino, senza privarlo però delle frustrazioni necessarie al suo sviluppo; egli parlava di una madre non buona, non perfetta, ma sufficientemente buona.

Se, leggendo queste considerazioni sugli ideali, avete notato di essere vittime di questi modelli, vi suggerisco come potreste lavorarci con EFT:

chiudete gli occhi, entrate in contatto con l'ideale di madre che vorreste essere, magari quello che avete visto o letto da qualche parte, oppure vi siete accorte di voler essere come vostra madre, o una persona che conoscete, e osservate le vostre reazioni: annotate le sensazioni fisiche, emozioni e pensieri e su una scala da 0 a 10

osservate quanto stress vi creano.

Poi andate sul punto karate (a lato della mano):

Anche se ho questo ideale di madre a cui vorrei assomigliare e questo mi fa sentire ….(= incapace, impreparata, cattiva, sbagliata) scelgo prima di tutto di accogliere come mi sento, senza giudizio.

Anche se ho questo ideale di madre a cui vorrei assomigliare, no anzi vorrei essere proprio lei, scelgo di riportare lo sguardo verso di me e di rendermi conto che mio figlio ha scelto me come mamma.

Anche se ho questo ideale di madre recupero tutta l'energia che ho utilizzato per creare e mantenere questo ideale e la riporto al posto giusto dentro di me.

Picchiettate sui vari punti inserendo come frasi tutto quello che emerge in voi e inserendo di volta in volta anche delle frasi positive (EFT Generativa): mio figlio ha scelto proprio me, voglio essere per mio figlio una mamma autentica, quell'ideale non mi serve più perché non è reale, è qualcosa che non esiste, ho tutte le risorse dentro di me … e tutto quello che vi viene in mente.

Accogliere l’imperfezione che è in ognuno di noi è il passo più grande che possiamo fare per avere una vita più serena.

Più accoglieremo l’imperfezione nella nostra vita e più saremo vicini alla perfezione perchè non ci sarà attaccamento.

C’è un detto che dice: “Non c’è fuoco senza fumo”.

In ogni azione che facciamo c’è sempre un margine di imperfezione, fa parte dell’azione stessa. Poiché siamo esseri umani, l’imperfezione è un ingrediente intrinseco alla nostra natura. Prima accettiamo e accogliamo questo e prima ci sentiremo più liberi.

Adottando questa visione, ogni madre si preparerà ad accogliere il proprio bambino sapendo già che potrà sbagliare e non si sentirà in colpa se a volte perderà la pazienza, se lo sgriderà più del dovuto, se si prenderà del tempo per sé stessa, se farà qualcosa che poi si rivelerà sbagliato; accoglierà tutto come parte del gioco della vita.

Questo atteggiamento permetterà di andare sempre verso il miglioramento senza quell’attaccamento al risultato che farebbe emergere emozioni negative quali: ansia, rabbia, nervosismo, senso di colpa, paura etc.

Ci saranno buone giornate e cattive giornate, la vita è così.

Dal punto di vista del bambino questo aspetto è molto importante per la costruzione della sua personalità: avere una mamma che ogni tanto sbaglia permetterà al bambino di crescere con la consapevolezza che l'errore è parte della vita e che non deve essere perfetto per sentirsi accolto e amato.

EFT è una tecnica molto flessibile e si rivela molto utile anche per aiutare il proprio bambino quando presenta dei disagi: irrequietezza, difficoltà a dormire, pianti quando la mamma si deve allontanare.

Tutte le volte che ho lavorato su qualche problematica del mio bimbo, o con altri genitori, ho sempre riscontrato che la causa andava ricercata nella mamma.

I bambini, soprattutto così piccoli, riflettono gli stati d'animo dell'adulto.

Questo secondo me è bellissimo perché è un invito per ogni genitore

a migliorarsi, a lavorare sulle proprie debolezze per essere un genitore sempre più presente e consapevole.

Ogni volta che il vostro bambino non sta bene e non riuscite ad aiutarlo in nessun modo, accanto alle cure mediche se necessarie, potete fare questo esercizio.
Provate a chiedervi: come sto in questo periodo? Quali emozioni sto provando? Ho qualche disagio?
Propongo degli esempi pratici per farvi capire quanto lo stato d'animo della madre possa influire sui disagi del piccolo:

- una mamma mi raccontava dei pianti continui del proprio bambino di 4 mesi ogni volta che doveva lasciarlo alla suocera per qualche ora. Abbiamo lavorato cercando di far emergere come viveva il distacco dal bambino. Uscirono fuori molti aspetti tra cui la paura che il figlio si sarebbe affezionato più alla nonna che a lei, il bisogno di essere migliore della suocera e tutta una serie di insicurezze legate al suo ruolo di mamma.

Inconsciamente metteva in atto questa dinamica: ogni volta che il figlio piangeva di fronte alla nonna lei si sentiva desiderata da lui e quindi più sicura come mamma. Il figlio si era prestato a questo "gioco" per far sì che la madre si sentisse indispensabile per lui. Prendere coscienza di questo meccanismo le ha permesso di lasciarlo andare e il bimbo cominciò a stare con la nonna senza problemi.

- questo caso riguarda me: alcuni mesi fa capitò qualche notte in cui il mio bimbo faceva fatica a dormire, stava attaccato al seno per diverso tempo e quando lo mettevo nel lettino cominciava di nuovo a piangere, ero stremata e nervosa e mi ricordo di averlo lasciato anche piangere un pochino. Decisi di ricorrere a EFT, ma non sapendo bene su cosa lavorare e iniziai così:

Anche se HO BISOGNO che Diego si addormenti la sera tranquillamente, mi amo e mi accetto completamente e profondamente

Anche se non so su cosa lavorare per risolvere questo problema, chiedo al mio sistema di indicarmi la strada.

Picchiettai sui vari punti dicendo: difficoltà a mettere a letto Diego,

bisogno che si addormenti tranquillamente etc.

A un certo punto iniziò a emergere di tutto: rabbia perché non faceva come volevo io, senso di colpa perché lo facevo piangere, convinzione che ormai sarebbe andata cosi tutte le sere e che avrebbe pianto per sempre.

Continuai a picchiettare su tutto quello che usciva e a un certo punto mi resi conto di non averlo mai realmente ascoltato in quei giorni e di non aver mai cercato di capire di cosa avesse bisogno. Mi ero fissata sul fatto che non dormiva e che non faceva come dicevo io.

Cosi decisi di ascoltarlo, per capire cosa stava cercando di dirmi con quel pianto e ricordo ancora oggi la sensazione che provai: uno spostamento interno di attenzione da me a lui. Il giorno dopo aveva ricominciato a dormire tranquillamente.

- Una mamma mi chiese aiuto per la difficoltà a togliere il seno la notte alla propria bambina di 1 anno. Quando si svegliava provava a cullarla ma la bimba non riusciva ad addormentarsi senza il seno. Indagando emerse la credenza: è ancora piccola ha bisogno del seno per addormentarsi. Questa era una sua convinzione, che chiaramente

trasmetteva alla bambina. Consciamente voleva smettere di darle il seno, ma inconsciamente credeva fosse ancora troppo piccola.

Così abbiamo fatto alcuni giri di EFT:

Anche se vorrei che si addormentasse senza il seno, ma credo che sia ancora piccola mi accetto così come sono, anche con questa convinzione.

Anche se ho un'immagine di lei che non è in linea con quella che è oggi tutto questo può cambiare e cambia mentre lo osservo

Poi picchiettò sui vari punti esprimendo tutto quello che emergeva: sensazioni, emozioni e pensieri.

Si rese conto di essere rimasta a un'immagine della bimba ancora piccolina.

Le proposi 3 frasi di logosintesi (= un'altra tecnica energetica molto efficace nel trattare: fantasie, ideali, ricordi nostalgici):

Recupero tutta la mia energia legata all'immagine nostalgica della mia bimba piccolina e la riporto al posto giusto dentro di me.

Allontano tutta l'energia estranea legata all'immagine nostalgica della mia bimba piccolina, la allontano da tutto il mio corpo, da tutte

le mie cellule, dal mio spazio personale, e la rimando là dove realmente appartiene.
Recupero tutta la mia energia legata a tutte le mie reazioni all'immagine nostalgica della mia bimba piccolina e la riporto al posto giusto dentro di me.

Subito notò una presa di consapevolezza del fatto che non era più così piccolina e che non aveva più bisogno del seno per addormentarsi. In quel momento lo disse con tono deciso, come se si fosse resa conto per la prima volta che la bimba non aveva più 3 mesi e non provava più senso di colpa per la decisione che aveva preso.
Nelle 2 notti successive la bimba si addormentò tranquillamente in braccio alla madre e dalla 3' notte iniziò a non svegliarsi più.
La madre si sentiva molto più sicura di quello che stava facendo e la bimba si era tranquillamente allineata a questo nuovo cambiamento.

Questi casi riportati mostrano come EFT possa essere utile e risolutiva anche quando si tratta di disagi nei bambini; loro non fanno altro che adeguarsi a noi, sono così dediti e innamorati dei propri genitori che si allineano alle loro credenze, qualunque esse siano.

Con questo tipo di lavoro possiamo liberare sia noi stessi che i nostri figli e vivere più in linea con il Qui e Ora.

EFT può essere utile anche per trattare le paure che nascono da quello che leggiamo sui giornali o vediamo in televisione.
Tutto ciò che sentiamo raccontare, che leggiamo o vediamo si imprime nel nostro cervello portando alla formazione di convinzioni.
Le convinzioni sono come delle scritte sui muri della nostra mente e ci guidano nel nostro agire quotidiano.

A seconda delle convinzioni che abbiamo, avremo determinati pensieri, emozioni e comportamenti.
Chi crede che il mondo sia pericoloso, che la vita sia questione di fortuna, che i soldi arrivano con il sudore etc… sarà pieno di paure e di blocchi che lo limiteranno e gli impediranno di vivere serenamente la propria vita.

Per questo è molto importante dare il giusto “cibo” alla nostra mente. Così come cerchiamo di mangiare sano con cibi freschi e di buona qualità per mantenere il nostro corpo in salute, allo stesso

modo dobbiamo occuparci della nostra mente, nutrendola di immagini, parole e convinzioni positive.

Oltre a questo lavoro preventivo, possiamo fare un lavoro di pulizia rispetto alle convinzioni negative che abbiamo e che ci limitano nel nostro agire; questo anche rispetto ai nostri figli.

Ecco qualche esempio di convinzione limitante:

- l'inverno è il periodo dei malanni, mio figlio sicuramente si ammalerà
- In giro c'è gente pericolosa, bisogna stare molto attenti, non si sa mai cosa può succedere
- La morte in culla è molto diffusa, bisogna stare sempre allerta
- Il latte materno non è abbastanza nutriente
- Una buona madre non si arrabbia mai e non perde la pazienza
- Se non ho abbastanza latte e deve prendere quello artificiale non si creerà il giusto attaccamento
- Se non posso stare con lui perché devo lavorare crescerà disadattato.

Tutte queste e altre convinzioni portano a vivere il ruolo di mamma con estrema ansia e tensione. Per questo è opportuno liberarsene in modo da sentirsi più liberi nell'agire.

A questo proposito vi espongo il caso di una mamma (= picchiettatevi mentre leggete se sentite che entra in risonanza con voi):

Quando il bimbo era piccolo passò un periodo che provava un forte stress ogni volta che doveva andare in garage a fare le lavatrici o a farsi la doccia mentre il bimbo dormiva per paura che gli zingari entrassero in casa e lo rapissero.

Doveva assicurarsi di chiudere la porta altrimenti entrava in forte ansia.

Tutte le paure non sono altro che fantasie di qualcosa che potrebbe accadere e si manifestano come un film immaginario nella nostra mente.

Lavorò con EFT sulla fantasia degli zingari che entravano in casa, andavano in camera e lo rapivano ma non era riuscita ad avere dei grossi cambiamenti (= spesso basta picchiettare sulla fantasia e il disagio diminuisce).

Il fatto che non riusciva a migliorare stava a indicare che questa

paura / fantasia aveva qualche vantaggio per lei.

Così si chiese: se ci fosse una convinzione a impedirmi di lasciar andare questa fantasia quale sarebbe? E picchiettando sui vari punti emerse: se lascio andare questa fantasia sono meno attenta e corro maggiori rischi. Picchiettò su questa convinzione finchè si sciolse e sparì anche la paura.

La cosa bella di EFT è che permette di lasciar andare solo la parte in eccesso. Quindi la madre continuava a mantenere quel minimo di sicurezza che fa parte del buon senso, ma non aveva più il pensiero e l'ansia che qualcuno potesse entrare.

Consiglio a tutti i genitori, nonni, zii, parenti, che sentono questo tema particolarmente forte, di lavorare con EFT su cose che hanno letto o sentito e che li hanno turbati: io per esempio ho lavorato sul rapimento della bambina Denise, di cui ha parlato molto la televisione in questi anni. Dobbiamo imparare ad accettare l'incognita di quello che potrebbe accadere … non possiamo fare altro; altrimenti vivremo continuamente nella paura e nel bisogno di controllare tutto.

La potenza di queste tematiche dentro di noi è molto forte poiché sono paure entrate a far parte dell'inconscio collettivo (=Jung); paure arcaiche che ci portiamo dietro da generazioni e che hanno un effetto molto profondo su di noi.
Un lavoro in questo senso permette, oltre a ripulire il nostro sistema energetico, di impedire la trasmissione di queste credenze negative nelle generazioni future.

E ora siamo arrivati alle conclusioni. Abbiamo affrontato diversi temi, riportato esempi pratici di quello che accade tra le madri e di come sia possibile gestire le difficoltà grazie a EFT. Il mio augurio è che queste tecniche possano diffondersi sempre di più. La loro bellezza è legata anche al fatto che sono tecniche di auto aiuto e quindi alla portata di tutti.

Questo strumento permetterà alle persone di sentirsi più sicure, meno vittime degli eventi e più in grado di gestire e direzionare al meglio la propria vita.
Spero di essere riuscita attraverso le mie parole e il mio vissuto a

trasmettervi la bellezza e la ricchezza dell'essere mamma sia nei momenti di difficoltà e dolore, che in quelli di gioia e felicità.

Locatelli Chiara
Psicologa – Tecniche di Psicologia Energetica - Fiori di Bach – Insegnante EFT 1' e 2' Livello.
N' 6344 Ordine Psicologi Toscana
Ricevo su appuntamento via Skype e a Tavarnelle Val di Pesa (FI)
Email: locatellichiara.fi@gmail.com
Tel: 333-9619579
Sito: www.chiaralocatelli.it