

 Ricevi GRATIS* un iPhone 4S o un iPad **INIZIA** **FXGM** FX Global Markets Regolamentata nell'UE dalla CySEC(licenza 074/08). Il trading comporta rischi

Consegna 45 Tweet 5 1 

BENESSERE

20/02/2013 - IL METODO RAPIDO DI GUARIGIONE EMOTIVA

Ansia, fobie, panico, dipendenze... ecco come liberarsene in fretta

Nasce la tecnica del FastReset, un metodo innovativo per affrontare e liberarsi da tutte quelle istanze, o emozioni, che condizionano la nostra vita e che si manifestano con i disturbi più diversi, non solo mentali ma anche fisici come i dolori. Scopriamo insieme come funziona

LM&SDP

Le emozioni sono parte integrante della nostra vita, del nostro essere "vivi".

Sono una componente essenziale di noi e da cui non possiamo prescindere.

Le emozioni dunque sono quell'istanza che ci accompagna in ogni momento delle nostre giornate – perfino di notte quando dormiamo, se vogliamo – e che possono rendere piacevole o, al contrario, molto spiacevole proprio il quotidiano vivere.

Potremmo pertanto affermare che le emozioni fanno parte della vita stessa. Il problema, semmai, sorge quando queste la condizionano al punto tale da modificarla, impedendoci di viverla appieno e, soprattutto, serenamente.

Ecco allora che spesso ci ritroviamo a dover fare i conti con compagne sgradite come l'ansia, le fobie, gli attacchi di panico, le dipendenze (che sia cibo, fumo, gioco eccetera), la rabbia, la tristezza e via dicendo. Quando dunque le emozioni diventano, per così dire, incontrollate, ecco che la nostra vita ne subisce un'influenza in negativo, peggiorandone di fatto la qualità. Sovente, poi, per molti vivere diventa un vero e proprio calvario.

Quando sorgono di questi problemi, trovare una soluzione non è sempre facile. Così come non è semplice trovare quella che fa al caso nostro o che "funziona".

Oggi, abbiamo però a disposizione una nuova tecnica dal nome evocativo: "FastReset" che, se già di per sé può dare un'idea di quali siano le premesse, è in realtà l'acronimo di Focused Awareness Shift Technique Reprocessing Emotional Subjective Experience Traits.

E' una tecnica che intende offrire i mezzi per una rapida, ma delicata, integrazione e trasformazione delle emozioni cosiddette negative e il superamento di traumi recenti o passati.

Non avendo ancora avuto modo di provarla personalmente – anche se ci ripromettiamo di farlo al più presto – per comprendere meglio come funziona, cosa può offrire e come possiamo trarne beneficio ci siamo rivolti direttamente all'ideatrice di questa tecnica, la dottoressa Maria Grazia Parisi, medico e psicoterapeuta che, per l'occasione, ha anche pubblicato un libro: "FastReset – Il metodo rapido di guarigione emotiva" edito da Sperling & Kupfer.

Dottoressa Parisi, quando e come nasce l'idea di FastReset?

«Da sempre affianco la psicoterapia ad altri supporti, soprattutto di medicina naturale (fiori di Bach, fitoterapia, oligoelementi). Il mio interesse iniziale è stata infatti la cura a tutto tondo dei disturbi funzionali o psicosomatici, e queste particolari discipline mi hanno molto aiutato a completare e rafforzare l'efficacia della psicoterapia – spiega Parisi – Malgrado le soddisfazioni che tale combinazione



Le emozioni, specie quelle negative, possono rendere difficile il vivere quotidiano. Oggi è possibile intervenire con una tecnica rapida e, per molti, efficace. Foto: ©photoxpress.com/Vasily Koval

Ultimi Articoli

+ Tutti gli articoli



+ Contro i tumori, i preparati omotossicologici stimolano le cellule "natural killer"



+ Ansia, fobie, panico, dipendenze... ecco come liberarsene in fretta



+ Arriva uno spray nasale per curare la sinusite



+ Agopuntura efficace contro le allergie



+ Dietrofront: il colesterolo alto non fa male al cuore



+ Vivere in città causa una pericolosa carenza di vitamina D

Condividi gli articoli con i tuoi amici

Con l'app Facebook LaStampa.it puoi condividere immediatamente le notizie e gli approfondimenti che hai letto. Attiva l'app sul tuo profilo e segnala a tutti i tuoi amici le tue news preferite! Scopri di più su facebook.lastampa.it!

Accedi a Facebook

mi di un acuto, ho però insistito che era con un modo ancora più rapido ed efficace per aiutare alcuni miei pazienti a superare quelle tipiche resistenze che facevano sì che, una volta arrivati al dunque, talvolta rimanessero bloccati, anche per diverso tempo, nel loro cammino verso la guarigione».

«E' una situazione molto comune nella mia professione, e ogni terapeuta interpreta e tratta questi blocchi e resistenze secondo la sua esperienza e formazione – continua la dottoressa Parisi – Per quanto mi riguarda, avevo capito che il problema partiva dal corpo, cioè dalla componente biologica, ancestrale, delle emozioni, e che quindi il corpo andava coinvolto anche nella possibile risoluzione. Le emozioni, infatti, rappresentano una reazione di salvaguardia, che coinvolge non solo la psiche, ma anche gli aspetti viscerali e persino motori dell'organismo, e che spesso prevale sulla volontà di cambiamento. Cercai quindi una risposta a questa mia esigenza, e la trovai, circa una decina di anni fa, nel novero delle cosiddette Psicologie Energetiche (in inglese, Energy Psychology). Si tratta di un insieme eterogeneo di tecniche, che hanno iniziato a diffondersi – inizialmente, soprattutto negli USA – dai primi anni '90, molte delle quali derivate dall'agopuntura e dalla kinesiologia applicata. Attualmente se ne contano almeno venticinque, variamente imparentate tra loro. Il termine "energetiche" deriva dal fatto che molte di esse usano la stimolazione di punti o meridiani energetici dell'agopuntura, in concomitanza con la riattivazione dell'emozione o del pensiero disturbante».

«Il loro obiettivo, che coincideva con il mio, è di trasformare in profondità, senza reprimerle, le emozioni inappropriate (per esempio fobie, esiti di traumi e lutti, rabbie immotivate, compulsioni) e le convinzioni auto-sabotanti, e di riuscire a farlo in tempi brevi, compatibili con le necessità della vita di oggi – prosegue Parisi – Iniziai quindi nel 2003 a praticare la più diffusa di queste tecniche, Emotional Freedom Techniques (EFT), nata nel 1995 dalla fusione e semplificazione di altre metodiche, e tuttora in evoluzione grazie ai numerosi terapeuti che in tutto il mondo la praticano. Ne studiai e applicai anche diverse altre, finché emerse in me il desiderio di avere una tecnica "mia", tagliata su misura per le mie esigenze e che fosse il più semplice possibile. Ed ecco che, in varie tappe, sono arrivata all'attuale metodica, che applico sistematicamente dal 2009. Con grande soddisfazione, devo ammettere».

Qual è la caratteristica peculiare che contraddistingue questa metodologia dalle altre, che hanno gli stessi obiettivi?

«A differenza della maggior parte delle altre tecniche il FastReset si può praticare anche in pubblico, non prevedendo la stimolazione di punti del corpo – sottolinea Parisi – E' inoltre veramente rapido (anche meno di un minuto per item trattato), semplice e delicato, ovvero non è praticamente possibile avere "sbotti" emotivi, come invece talvolta può succedere con altre metodiche. Si presta sia all'auto-trattamento che a essere facilmente inserito nel bagaglio di uno psicologo, un medico, un counselor».

«Nel FastReset si fanno tre cose, peraltro quasi in contemporanea: si focalizza l'attenzione sull'emozione in corso e la si "sente" o localizza, possibilmente anche livello fisico. Questo io lo chiamo, appunto, focalizzazione. Non è in realtà strettamente necessario avvertire l'emozione fisicamente, per avere un effetto, ma di sicuro aiuta – spiega la dott.ssa Parisi – E' possibile anche solo identificarla e definirla a parole. Il secondo passaggio, anch'esso non del tutto obbligatorio, ma certamente utilissimo, sta nel chiedersi a che cosa serva quella particolare emozione, ovvero che cosa il corpo vorrebbe far fare, o evitare, o ottenere tramite quella specifica reazione emotiva. Questa è l'integrazione, cioè il fornire alla componente cognitiva del nostro cervello la possibilità di ricollocare la nostra reazione emotiva in un ambito di attualità, naturalità e concretezza e tutto sommato riconoscendo il suo ruolo e addirittura la sua positività. L'ultima fase, anche questa non sempre necessaria, è il rilascio dell'eccesso di reazione, almeno per la porzione che non ci serve davvero».

«Ogni passaggio – aggiunge Parisi – può essere sottolineato da una frase che si pensa o si pronuncia, ma soprattutto – ed è questa la vera differenza con tutte le altre tecniche analoghe – subito dopo questa formulazione si esegue uno spostamento completo della propria attenzione su certe zone del corpo. Quali? Qui viene il dunque: per il cervello, infatti, il corpo non ha tutto lo stesso valore, ma ci sono parti che, essendo frutto dell'evoluzione e quindi molto raffinate nelle loro funzioni, sono comandate da molti più neuroni, e quindi "pesano" di più in termini quantitativi sulle azioni del cervello stesso. Inoltre, esse hanno una predominanza gerarchica su altre attivazioni corporee, comprese quelle che accompagnano le emozioni.

Quando siamo preda di una forte emozione, è difficile pensare e valutare criticamente la situazione, ma prevale l'istinto e i programmi e condizionamenti che abbiamo ricevuto e incamerato, anche senza accorgercene. Se, però, subito dopo aver risvegliato una reazione emotiva istintiva, anche piccola (basta ricordarla o rivisitarla), spostiamo l'attenzione o comunque attiviamo le parti del corpo più "evolute", la reazione stessa verrà messa in pochi istanti in secondo piano. Verrà favorita invece l'attività della parte prefrontale della corteccia cerebrale – la sede della volontà e della coscienza, per intenderci – che prima era inibita proprio dall'entità dell'emozione in corso, e si torna in modo spontaneo a poter deliberare sulla questione, senza più il "frastuono" della reazione istintiva. Un piccolo trucco, se vogliamo, ma dal grande impatto e che in genere garantisce un risultato definitivo.

Le zone più evolute nell'essere umano sono le mani, i piedi, la bocca e la lingua. Io di solito chiedo di spostare l'attenzione sulle mani per qualche secondo. Non è importante "come" la si sposta (è sufficiente pensare alle proprie mani, sentirle, muoverle leggermente o pensare di muoverle), ma basta che lo spostamento sia rapido e totale».

Una "terapia" a tutto tondo?

«In effetti, la si può usare in un gran numero di situazioni – specifica Parisi – dalle più banali e quotidiane alle più complesse. Ho trattato, oltre alle fobie e a tutti i disturbi dello spettro dell'ansia, compresi i tratti ossessivo-compulsivi e le crisi di panico, anche molti disturbi somatici con una evidente componente emotiva; i disturbi alimentari e i problemi di peso in genere; le compulsività e le dipendenze; i traumi; i tic; l'insonnia. Ma anche i problemi di relazione, in famiglia o nel lavoro; le difficoltà scolastiche; i problemi legati alla bassa autostima. Non è una bacchetta magica, ovviamente, ma aiuta il terapeuta e chi si rivolge a lui a mettere a fuoco con rapidità e sicurezza quello che c'è "dietro" le nostre difficoltà e i nostri problemi, fornendo una chiave in più per permetterne la risoluzione. E, soprattutto, ci dà, senza forzature di alcun tipo, più libertà di scelta di fronte alle cose e persone che ci mettono in difficoltà».

A chi è indicato FastReset. Chi può trarne giovamento?

«Nella modalità di auto-aiuto si presta a essere applicata da tutti noi – rassicura la dott.ssa Parisi – in quasi tutte le piccole difficoltà emotive quotidiane, dalla paura di parlare in pubblico all'irritabilità eccessiva, dal litigio con il coniuge o con il capo alla paura del dentista o degli aghi, dal mal di testa dovuto a una contrarietà alle frustrazioni, delusioni e preoccupazioni di tutti i giorni. Su situazioni più profonde e complesse può essere ovviamente necessario un aiuto esterno, ma questa è una considerazione valida sempre, direi. Un tentativo di auto-trattamento, comunque, vale sempre la pena, a mio parere».

Ci sono controindicazioni?

«Non ho ancora avuto modo di fare sperimentazioni completamente validate, quindi dispongo, per rispondere, solo della mia esperienza clinica, che attualmente riguarda almeno trecento persone – specifica Parisi – Per quanto ho osservato, nessuno ha avuto effetti avversi o problemi di alcun tipo. Ho trattato soggetti di età compresa tra i quattro anni e gli ottanta, e finora solo in quattro o cinque casi non ho avuto il risultato atteso. Per la verità, credo si trattasse di persone che non erano affatto motivate ad affrontare una terapia. È possibile che questa tecnica non sia applicabile a persone gravemente sofferenti a livello cerebrale. Peraltro, in soggetti affetti da psicosi in alcuni casi ha avuto risultati sorprendenti. Qui, però, è ovviamente da escludersi il fai-da-te! L'unico effetto avverso momentaneo che una persona su trenta circa può avvertire è una leggera nausea, assolutamente transitoria, dovuta probabilmente al cambiamento anche biochimico che avviene nel cervello, e che regredisce spontaneamente in pochi minuti. Questo l'ho visto succedere solo quando sono state rilasciate tensioni veramente importanti».

A chi rivolgersi per ottenere un aiuto qualificato?

«Ho iniziato a istruire alcuni medici e psicologi, intanto, perché la formazione di persone che dispongono già di strumenti e capacità di terapia mi sembra il primo e più ovvio passo per poter garantire affidabilità e competenza a chi deciderà di rivolgersi a questa tecnica. Ho però intenzione, per chi lo desidera, di formare anche persone semplicemente interessate a migliorare il proprio rapporto con se stessi e con gli altri. Ho in previsione un corso per questo tipo di allievi in aprile e maggio a Milano, e ne seguiranno di certo degli altri durante l'anno. Chi volesse tenersi al corrente riguardo alla formazione e ai terapeuti può visitare il sito www.fastreset.it».

Un messaggio per i nostri lettori?

«Le emozioni sono la nostra ricchezza, sono quello che fa la vita degna di essere vissuta. Ma dobbiamo soffermarci a conoscerle, per non essere noi "vissuti" dalle emozioni inappropriate e loro prigionieri. La libertà di scelta del proprio vero "io" e della propria realizzazione si conquista anche avendo attenzione, comprendendo e integrando questa ricchezza», conclude la dott.ssa Parisi.

SPECIALE ELEZIONI



NEWS /
MULTIMEDIA



SCOPRI LE
NOSTRE APP



LE VOCI DELLA
POLITICA



PREMIO 1APP
4DEMOCRACY



I RISULTATI DEL
2008



GOOGLE
ELEZIONI

Annunci PPN



Tagliando Garanzia Attiva
Scopri in 1 minuto il tagliando auto più conveniente!

[Fai qui il tuo preventivo](#)



eCampus: La Laurea per Te
5 Facoltà, 11 Indirizzi di Studio. Chiedi Info Subito!
www.uniecampus.it



Pannelli Fotovoltaici
Scopri le 5 Cose da Sapere e Confronta 5 Preventivi Gratuiti!
Fotovoltaico.Preventivi.it