

# Edx™ Metodi di diagnostica e trattamento energetici

Capitolo tratto da “Energy Psychology in Psychotherapy”, 2002, W.W.Norton di Fred Gallo

Traduzione di Erica Ongaro

Nel 1992, dopo aver lavorato per 22 anni come psicoterapeuta ho conosciuto tre approcci che hanno influenzato profondamente il mio modo di pensare e di fare terapia oggi: l'EMDR (Desensibilizzazione e Rielaborazione attraverso i Movimenti Oculari),( Shapiro, 1995), la psicologia della salute (Pransky, 1992,1998, Mills, 1995 ) e le tecniche sviluppate da Callahan, (Callahan,1985)<sup>1</sup>. Anche se tutti e tre questi approcci hanno contribuito profondamente a migliorare la mia comprensione teorica, nonché il mio lavoro di terapeuta, sono stato immediatamente attratto soprattutto dalla Terapia del Campo di Pensiero di Callahan. Mi misi a studiare tutto quello che trovavo : scritti, video e audiocassette di Callahan, letteratura sulla kinesiologia applicata, agopuntura, agopressione, mi interessai anche di fisica quantistica. Non avevo mai conosciuto alcun approccio simile e che permettesse di ottenere risultati che non avrei mai osato sognare, quel tipo di risultati che solo i maghi della psicoterapia, che io ammiravo, dichiaravano di ottenere. Inoltre i risultati erano spesso molto più veloci, per non parlare di quanto fossero profondi e semplici da raggiungere! Giunsi alla conclusione che la maniera in cui io avevo precedentemente pensato e trattato alcuni problemi psicologici era, da molti punti di vista, sbagliata. Dopo aver studiato gli algoritmi della terapia del campo di pensiero, ideato io stesso una serie di simili algoritmi ed esplorato le complessità del test muscolare, elaborai io stesso un metodo per la valutazione dello squilibrio dei meridiani energetici, che chiamai EDx™ (trad. Metodi di diagnostica e trattamento energetici).

La terapia del campo di pensiero postula una precisa sequenza di punti meridiani che Callahan considera essenziali al fine di diagnosticare e trattare efficacemente dei problemi psicologici. Quando ad esempio viene diagnosticata una particolare fobia, la sequenza dei punti meridiani da trattare potrebbe essere la seguente: meridiano dello stomaco, della milza e del rene. La terapia del campo di pensiero utilizza punti di allarme e di prova come pure specifici punti da trattare, ognuno associato ai corrispondenti punti di allarme. Sebbene io considerassi molto efficace la terapia del campo di pensiero, mi sembrava tuttavia un po' troppo laboriosa. Spesso risultava difficile individuare la sequenza dei meridiani da stimolare. A volte i punti di allarme risultavano ugualmente forti al test muscolare e questo creava un po' di confusione. Dato che io ero giunto a considerare svariati algoritmi della terapia del campo di pensiero (oltre ai miei) altrettanto efficaci nel trattamento della stessa categoria di problemi, cominciai a mettere in dubbio l'obbligatorietà della sequenza prestabilita. Mi venne anche il dubbio che nella maggior parte dei casi si dovessero trattare molti punti di agopuntura per risolvere il problema. Successivamente incominciai a supporre che bastasse trattare un punto per ottenere una notevole diminuzione dell'intensità del problema e questo mi permise di fare delle scoperte che altrimenti non avrei mai fatto.

---

<sup>1</sup> Nel passato la mia terapia era molto eclettica e includeva elementi di fenomenologia umanistica, terapia cognitivo-comportamentale, approccio sistemico, psicoterapia Eriksoniana, PNL, terapia contestuale, il tutto integrato, quando necessario, dalla psicofarmacologia. Ancora oggi includo molti di questi elementi nella mia terapia.

C'era ad esempio un paziente che si lamentava di essere infelice, infelicità che, nella scala SUD, che da 0 a 10 misura le unità soggettive di disagio (subjective units of distress), egli valutava essere ad un livello "otto". Mediante il test muscolare individuammo il punto meridiano di allarme fegato. Prendendo il punto di trattamento standard che corrisponde al punto di allarme fegato nella Terapia del campo di pensiero (cioè meridiano del fegato agopunto 14, direttamente sul costato sotto ciascun seno) non ottenemmo una diminuzione nella scala SUD, il tutto in assenza di inversione psicologica. Invece di ritenere che fosse necessario trovare una sequenza per far diminuire il suo disagio in maniera evidente, esplorai la possibilità di trattare semplicemente il meridiano del fegato in qualche altro punto per avere dei risultati. Individuammo così l'ottavo punto di agopressione fegato all'interno del ginocchio e dopo che il paziente ebbe picchiettato più volte questo punto il suo livello SUD si abbassò a quattro. Ottenemmo un'ulteriore riduzione del disagio dopo che lui picchietto anche il terzo punto di agopressione fegato sul dorso del piede, tra l'alluce e il secondo dito del piede. Chiaramente questi risultati corrispondevano ad una sorta di sequenza dei punti, situati verticalmente all'interno dello stesso meridiano, piuttosto che raggruppati all'interno di una sequenza prescritta. Molti altri fattori hanno contribuito a plasmare la mia comprensione dello scenario energetico. Spesso ho rilevato che bastava trattare un solo punto per risolvere un problema con successo. Altre volte per aiutare una persona era necessario intervenire su tutta una serie di punti. A volte i punti di agopuntura non erano gli stessi della Terapia campo pensiero, anche se questi risultano spesso essere molto efficaci. Lavorando con i clienti ho scoperto vari tipi di inversione psicologica (cioè inversioni correlate ai criteri) come pure svariati modi di diagnosticare e trattare ciò che è generalmente noto come disorganizzazione neurologica o switching. (Gallo 1998, 2000; Gallo & Vincenzi, 2000). Ho inoltre esplorato una serie di metodi non energetici di trattare problemi psicologici che producono ugualmente un cambiamento dei livelli energetici. Sono anche giunto alla conclusione che trattare semplicemente il cliente chiedendogli di picchiettare alcuni punti dei meridiani, stimolare i chakra o seguire altre tecniche terapeutiche non può essere considerata una psicoterapia completa e solleva dubbi anche da un punto di vista filosofico. Per quanto le tecniche e i protocolli siano utili, se ci si limita solo ad essi, possono dare al cliente e al terapeuta un'idea sbagliata in merito alla salute e al cambiamento. Le tecniche e le metodologie dovrebbero piuttosto essere al servizio di più elevati livelli di comprensione e di consapevolezza in modo da migliorare la capacità da parte del cliente e del terapeuta di perseguire la salute.

Il paradigma energetico è nuovo in psicologia e il rischio è che si faccia come i ciechi di fronte ad un elefante: a seconda della parte dell'animale che si tocca con la mano: che sia la proboscide, una zampa oppure il ventre ci si fa comunque una rappresentazione mentale distorta dell'elefante stesso. EDx<sup>TM</sup> rappresenta un tentativo in evoluzione per operare nel mondo della psicologia energetica.

Detto ciò, vorrei sottolineare che similmente all'allegoria dell'elefante, che entra un giorno nel paese dei ciechi, e, a seconda della parte dell'animale che le singole persone toccano si fanno una rappresentazione che rischia di essere fuorviante, stiamo tutti cercando la direzione giusta attraverso questo nuovo paradigma. Il metodo "EDx<sup>TM</sup>" rappresenta uno di questi tentativi in evoluzione.

## **Basi teoriche**

I problemi psicologici constano di più aspetti e la componente energetica è un aspetto importante. Sarebbe ugualmente sbagliato concludere che i problemi psicologici sono causati unicamente da un disordine energetico quanto affermare che sono

fondamentalmente il risultato di uno squilibrio chimico. Il disturbo da stress posttraumatico ad esempio implica aspetti ambientali (avvenimenti traumatici), neurologici (attività dell'amigdala e del talamo), chimici (neurotrasmettitori, ormoni, ecc.), cognitivi (dialogo interno e immagini), energetici (perturbazioni, meridiani, chakra, ecc.) nonché elementi intrasistemici e intersistemici (dinamiche dello stato interiore e del sistema esterno). Trattare questi disturbi a livello energetico significa far sintonizzare il paziente con il trauma mentre vengono stimolati determinati punti di agopressione o certi chakra, il che produce un'alterazione della struttura energeticamente informata del disturbo da stress. Anche se con questo procedimento è possibile curare tale disturbo in maniera efficace e completa, il successo non è in alcun caso una prova che il disturbo sia esclusivamente (o perlomeno in primo luogo) di natura energetica. Quando disturbi posttraumatici e altri sintomi psicologici sono trattati in questa maniera, avviene un cambiamento anche ad altri livelli causali. Come sempre ciò non esclude che sia possibile ottenere risultati efficaci anche attraverso altre strade. (Gallo, 1996 a,b, 1998).

## **Campi pensiero**

Similmente alla Terapia del campo pensiero, il metodo EDxTM parte dalla premessa che il pensiero consta di una varietà di aspetti, inclusi i campi elettromagnetici. Cioè che in aggiunta agli aspetti linguistici, cognitivi, neurologici e chimici, anche la componente energetica costituisce un aspetto fondamentale del fenomeno chiamato *pensiero*. Quando un pensiero è disturbante, la struttura del campo di pensiero a livello energetico è accompagnata da emozioni "negative". Si parla in questo caso di un "campo di pensiero perturbato" o di un campo di pensiero con perturbazioni (codici o schemi energetici che corrispondono al disturbo). Un campo di pensiero libero da perturbazioni significa che la persona è priva di emozioni negative (in quel determinato momento). Come Diepold ci informa un campo pensiero può includere anche emozioni "positive", per cui egli propone il termine "elaters" (che ci fanno sentire meglio). Tali supposte strutture energetiche sembrano accompagnare disturbi del tipo di dipendenza, *ossessione*, mania ecc.

## **Elementi di EDxTM**

### **Test muscolare**

Il test muscolare manuale comporta l'esame della forza relativa di un muscolo quale criterio di valutazione della struttura energetica di un problema psicologico. Esso viene utilizzato assieme alla localizzazione terapeutica, il che comporta fare toccare al paziente determinate parti del proprio corpo mentre un muscolo indicatore isolato viene testato. Una differenza nella risposta del muscolo da forte a debole o viceversa indica la rilevanza diagnostica. L'affidabilità di questa tecnica è stata dimostrata sulla base di esami incrociati e sembra riflettere cambiamenti all'interno del sistema nervoso centrale. Pare che le diverse risposte muscolari che si hanno nel valutare il materiale psicologico riflettano un qualche barometro interno che registra la rispondenza positiva o negativa (Monti, Sinnott, Marchese, Kunkel & Greeson, 1999). Se, ad esempio, una persona si concentra su un proprio pensiero stressante, che questo sia stato formulato o meno, la risposta muscolare sarà debole. Sono tuttavia necessarie istruzioni dettagliate, addestramento e pratica con il test muscolare per poterlo eseguire con competenza. Il test muscolare manuale e la localizzazione terapeutica stanno alla psicologia energetica come il microscopio alla microbiologia. E' importante sottolineare che ogni procedura terapeutica implica sempre

una relazione partecipante-osservatore. Il test muscolare rivela quello che possiamo dire sulla persona, non quello che è la persona, indipendentemente da noi stessi. Il test muscolare implica anche un dualismo onda-particella allo stesso modo in cui esiste un dualismo soggetto-osservatore. La complementarità è un aspetto fondamentale di questa realtà. Non possiamo discernere informazioni precise sul flusso del sistema energetico e simultaneamente indicare il cammino. Non appena disponiamo di informazioni precise in merito al disordine di un meridiano – ad esempio il meridiano del polmone (o più precisamente polmone agopunto 11 ) possiamo fare solo affermazioni di probabilità in merito al resto del sistema del meridiano. Non appena interagiamo terapeuticamente con il sistema, il sistema cambia.

### **Sintonizzazione e risonanza**

Durante la procedura diagnostica e di trattamento il paziente viene invitato a sintonizzarsi sul problema da trattare. La sintonizzazione tuttavia non equivale ad una esposizione o immersione totale del paziente nel problema, in quanto non è previsto che l'esperienza venga rivissuta troppo intensamente. Al paziente viene semplicemente richiesto di pensare al problema (trauma, fobia, ecc. ) e di valutarne l'intensità su una scala SUD da 0 a 10. A questo punto vengono applicate le procedure EDxTM anche se non occorre che il paziente mantenga un'attenzione conscia sul problema, dato che la sottostante struttura energetica risuonerà (aggancerà la risonanza) durante la procedura. Ho scoperto la procedura pausa aggancio, che comporta che il paziente abduca le gambe in maniera simile alla seconda posizione usata nel balletto, per aiutare a mantenere un aggancio della risonanza, quando necessario (Gallo, 2000 ).

### **Inversione psicologica**

Il concetto di inversione psicologica o psicoenergetica proposto nella Terapia del campo pensiero viene ampliato ulteriormente nell'EDxTM . Tale ampliamento include la nozione che i processi (criteri) di valutazione contribuiscono all'inversione e bloccano il trattamento, a meno che l'inversione non venga individuata. I criteri che determinano quanto una persona pensa di meritare, quanto si sente sicura, il suo senso di identità, di possibilità e privazione possono contribuire a bloccare la propria capacità di risolvere un malessere psicologico. Ad esempio la frase classica che viene fatta dire al paziente per accertare una inversione psicologica massiccia è : "Voglio essere felice" oppure "Voglio star male", mentre viene testato il suo muscolo indicatore. In generale si presume che quando il muscolo indicatore risponde in maniera forte all'affermazione positiva e debole in risposta all'altra, non sussiste un'inversione massiccia. Io tuttavia ho scoperto che, perfino quando, a questo livello non è presente un'inversione massiccia, essa può tuttavia esistere ad un livello più sottile e il muscolo indicatore risponderà in maniera affermativa alla frase di prova "Non mi merito di essere felice" oppure "Non mi è possibile essere felice" . E' come dire: "Anche se voglio essere felice, dato che non mi merito di essere felice, non posso essere felice". Questo, assieme ad altri aspetti di inversione psicologica vengono discussi a fondo altrove. (Durlacher,1994, Gallo, 1998,2000).

### **Disorganizzazione neurologica/ Switching**

Un'altra forma di disordine energetico è nota con il nome di disorganizzazione neurologica

o switching e sembra comportare sia aspetti neurologici che energetici. L'inversione psicologica sembra comportare un'inversione abbastanza precisa mentre lo switching si riferisce ad una disorganizzazione generale piuttosto che alla struttura energetica del problema affrontato. In realtà lo switching spesso implica un disordine sistemico che non dipende da un problema specifico, ma viene attivato nel caso il paziente si sintonizzi con determinati problemi psicologici. Quando ha luogo lo switching il test muscolare non può essere impiegato in maniera efficace e di conseguenza certi disturbi psicologici rispondono spesso lentamente ai diversi trattamenti altrimenti efficaci. Esiste però tutta una serie di procedure per correggere lo switching (Gallo, 1998, 2000), una delle più semplici prevede di massaggiare due punti di agopuntura (i punti rene-27 direttamente sotto le due clavicole vicino allo sterno, mentre una pressione viene esercitata sull'ombelico).

### **Stimolazione energetica**

Certamente stiamo solo scalfendo la superficie del vasto campo energetico data la varietà di modi sviluppati per trattare il sistema energetico. Alcuni dei metodi impiegati in EDxTM includono picchiettare o massaggiare i punti di agopuntura, toccare i punti di agopuntura mentre si osserva il proprio stato emotivo, toccare i punti di agopuntura mentre si fa un respiro profondo (Diepold, 1998), percorrere la traiettoria energetica dei meridiani, ricorrere a frasi e affermazioni o alla musica, stabilire le proprie intenzioni nonché la visualizzazione. In tutti questi casi l'obiettivo è quello di rafforzare il proprio livello bioenergetico di funzionamento mentre ci si sintonizza su un particolare problema, cosicché i sottili codici energetici associati al malessere (alle perturbazioni) possano essere rimossi. I risultati terapeutici collegati alla rimozione delle perturbazioni possono essere descritti più precisamente e scientificamente in termini di dinamiche di struttura e di entropia. (Furman & Gallo, 2000).

### **Riconoscimento dei pensieri**

Un'altra maniera di equilibrare il sistema energetico è tramite *il riconoscimento dei propri pensieri*, il che significa essere consapevole che un particolare problema è oggetto dei propri pensieri. Questo approccio si differenzia significativamente dalla terapia cognitiva tradizionale. Quello che conta qui non è di assecondare o contrastare un pensiero, dato che una continua esposizione al problema non farebbe che disturbare il sistema energetico del cliente. Noi insegniamo piuttosto ai clienti di rendersi conto della loro innata salute mentale e di capire i principi che regolano la salute psicologica così che possano imparare a mantenere un equilibrio energetico e psicologico. Sono inoltre convinto che il livello di equilibrio energetico e di consapevolezza del terapeuta stesso influenzino in maniera considerevole i risultati terapeutici che si possono conseguire col paziente. Per un terapeuta che si trovasse in uno stato di squilibrio psico-energetico sarebbe difficile, se non addirittura impossibile, trasmettere ai suoi pazienti questa comprensione profonda. Una brava guida deve conoscere molto bene il proprio territorio.

### **Metodo per la rimozione delle emozioni negative**

Il metodo per rimuovere le emozioni negative, chiamato anche trattamento energetico della linea mediana, viene trattato esaurientemente altrove (Gallo, 1998, 2000). In sostanza

questo approccio è simile all' Eft (Tecniche di libertà emotiva) (Craig& Fowlie,1995), sebbene il numero dei punti da trattare sia inferiore e tutti i punti siano situati lungo la linea mediana. Si tratta di un approccio pas-partout, anche se può essere impiegato assieme al test muscolare e offrire così più possibilità. Si tratta in molti casi di un primo intervento, a cui può far seguito una diagnosi energetica più dettagliata, qualora tale approccio si riveli insufficiente.

Fondamentalmente il metodo di rimozione delle emozioni negative prevede che il paziente si sintonizzi sul problema, ad esempio un ricordo traumatico, mentre picchietta i seguenti punti : terzo punto occhio (sulla fronte e tra le sopracciglia, tre centimetri sopra ), sotto il naso, sotto il labbro inferiore e il punto del timo (parte superiore dello sterno). Basta che il paziente si sintonizzi brevemente sul problema per determinare il livello SUD e non sono necessarie una esposizione intensa o un'immersione totale. Il livello del disagio viene valutato brevemente tra i momenti del picchiettamento fino a quando si arriva ad una forte riduzione del disturbo o alla sua scomparsa.

Una mia paziente di 19 anni aveva avuto una collisione frontale con una macchina in cui i passeggeri dell'altra macchina erano morti, mentre lei se l'era cavata con ferite multiple. Era rimasta imprigionata per parecchie ore sotto il cruscotto e i pompieri avevano dovuto tagliare le lamiere per tirarla fuori. Era stata sottoposta ad intervento chirurgico per diverse ossa rotte, ospedalizzata per più di un mese e costretta su una sedia a rotelle per tre mesi. Anche se non era stata lei a causare l'incidente, soffriva per intensi sensi di colpa e depressione. Spesso aveva incubi e flashback, nonché attacchi di panico. Durante la prima seduta utilizzai il metodo per la rimozione delle emozioni negative per trattare il ricordo di essere incastrata sotto il cruscotto. Dopo circa tre minuti di questo trattamento il pensiero dell'incidente non la turbava più e la settimana dopo non ebbe più ricordi paurosi e incubi. Nella seconda seduta alleviammo il senso di colpa per la morte dei passeggeri dell'altra macchina. Fece rapidi progressi ed entro poche sedute non c'erano più segni di stress posttraumatico.

### **Procedura della luce di energia guaritrice**

Il processo di luce di energia guaritrice viene usato per trattare problematiche di salute in maniera globale e ne parlo estesamente in altre pubblicazioni (Gallo, 2000). E' anche disponibile in formato audio a scopo di auto- aiuto (Gallo& Wheeler). Il processo di luce di energia guaritrice comprende procedure tratte dalla kinesiologia educativa e dal metodo per la rimozione delle emozioni negative, dalla respirazione diaframmatica, un'antica pratica yoga che immagina come la luce entra nel corpo e da HeartMath, che comporta l'accesso alla "energia del cuore" per favorire la guarigione (Childre & Martin, 2000). Invece di picchiettare dei meridiani o dei chakra si mettono le mani sui punti di agopressione, dato che il toccare con le mani non ha l'effetto di interrompere l'esperienza meditativa, che è parte integrante di questo particolare processo. In armonia con tale aspetto meditativo il cliente viene istruito che, come i pensieri vanno e vengono, non c'è alcun bisogno di esserne assorbiti. Si tratta di un processo altamente rilassante che corregge lo switching o disorganizzazione neurologica, nonché molti livelli di inversione psicologica, oltre ad essere soddisfacente da un punto di vista spirituale per i clienti che hanno questa inclinazione. Ho trovato questo processo benefico per trattare una grande varietà di problemi psicologici e perfino alcuni problemi fisici, ivi inclusi dolori cronici e la paralisi di Bell.

## **Protocolli di diagnostica dei punti meridiani**

Ci sono quattro protocolli di diagnostica dei punti meridiani primari in EDxTM. Il protocollo di base con punto unico è simile a quello di Durlacher (1994). (Per chi è interessato vedere l'originale in inglese).

## **Protocolli sulle credenze di fondo**

Le credenze di fondo possono essere sia positive che negative, limitanti o arricchenti. Un paziente può ad esempio pensare di essere debole e di aver bisogno di appoggiarsi ad altri più forti di lui. Certamente molti operatori clinici avranno incontrato pazienti con questo tipo di credenze e di comportamenti, che costituiscono una dinamica di fondo in persone con disturbi di personalità dipendente. Quando tale visione di sé è suffragata da una serie di sotto-credenze connesse, la persona è soggetta a disturbi quali depressione, ansia e panico. A parte i fattori biologici spesso collegati a tali disturbi, è riconosciuto da quasi tutti gli operatori clinici che, anche se è possibile ottenere un sollievo temporaneo dell'ansia e della depressione, ricadute ricorrenti sono inevitabili, qualora le credenze di fondo non siano state affrontate e risolte.

Approcci psicoanalitici del disturbo di personalità dipendente possono includere l'analisi del transfert da parte del paziente come pure la constatazione di fissazioni orali o di una mal diretta ricerca del potere, ecc. Una terapia cognitivo-comportamentale aumenterebbe la consapevolezza del paziente circa l'irrazionalità del suo atteggiamento e introdurrebbe sfide cognitive e comportamentali negli schemi del paziente. Un approccio basato sul racconto potrebbe far capire al paziente che sta operando all'interno di una storia auto-creata sulla propria vita ed insegnarli a differenziare tra sé stesso e il "problema di dipendenza". Un approccio biochimico alle componenti di depressione e ansia potrebbe prevedere l'aumento di serotonina nelle sinapsi nervose tramite la prescrizione di inibitori selettivi del riassorbimento di serotonina (SSRI), come Prozac o Zoloft o di un prodotto fitoterapico quale l'iperico oppure un'esposizione alla luce di ampio spettro, ecc. Tutti questi approcci, come pure altri, possono essere utili, benchè non necessariamente efficaci e ottimali.

EDxTM aggiunge un pezzo fondamentale mancante a tutte queste modalità di trattamento: la possibilità di determinare chiaramente la struttura energetica della credenza di fondo, che può essere modificata allo stesso modo in cui si trattano altri problemi. Il tema di fondo può essere efficacemente diagnosticato utilizzando il test muscolare, dopo che un colloquio obiettivo ha fatto emergere le diverse possibilità. Il paziente può, ad esempio, enunciare una serie di credenze come "Sono forte" e "Sono debole", mentre gli viene eseguito il test muscolare. Dopo che questa procedura ha confermato il tema o i temi di base, viene diagnosticata la struttura energetica della credenza e trattata coll'impiego di altri protocolli (Gallo, 2000). Dopo aver neutralizzata in tal modo la credenza di fondo indesiderata, la procedura di proiezione del risultato può essere usata per instillare una credenza più desiderabile, in armonia con le preferenze del paziente. Inoltre è necessario sottolineare che la credenza di fondo è spesso accompagnata da un numero di adattamenti polarizzati, tutti collegati energeticamente. In tali casi, occuparsi delle credenze secondarie e della loro struttura, senza aver prima affrontato la struttura delle credenze di fondo, non porterà a buoni risultati. Perciò se la credenza di fondo di una persona è la sua mancanza di valore, non sarà possibile trattare in primo luogo la strategia proiettiva di svalutare gli altri, dato che essa non costituisce la struttura di base.

## **Protocollo di picchiettamento lungo la linea temporale**

Il picchiettamento temporale è un'altra modalità per installare credenze positive ed eliminare quelle negative. Goodheart si occupò negli anni 70' di questo metodo, che era fondato sul lavoro di un medico cecoslovacco, che aiutava i suoi pazienti a smettere di fumare manipolando l'osso temporale mentre enunciava affermazioni positive. Dato che il medico era poi morto senza lasciare traccia dei dettagli della sua procedura, Goodheart fece degli esperimenti con le informazioni disponibili e sviluppò un suo metodo efficace (Walther, 1988). Nelle persone destrimani e nella maggior parte dei mancini egli trovò che picchiettando sul lato sinistro della testa lungo la linea temporale sfenoidale (attorno all'orecchio) favoriva l'accettazione di affermazioni positive, come "Ho valore", mentre picchiettando sul lato destro incoraggiava l'accettazione di frasi positive formulate in maniera negativa come "Non sono senza valore". (Questo schema può essere capovolto in alcuni mancini). La linea temporale sfenoidale è collegata al meccanismo con cui mente e corpo filtrano le informazioni sensoriali che ricevono. Picchiettando queste zone il sistema di filtraggio viene temporaneamente disattivato, permettendo così l'assimilazione dei messaggi desiderati. Qui di seguito ecco un protocollo che utilizza molte di queste intuizioni assieme ad altre procedure che ho esplorato:

1. Individua una credenza che il cliente vorrebbe cambiare. Il test muscolare è utile per valutare le credenze negative di fondo del paziente (Gallo, 2000).
2. Vengono elaborate frasi di credenze formulate in maniera sia positiva che negativa nel tempo presente. Ad esempio: "Ho valore" e "Non sono senza valore"; "Seguo con facilità le lezioni" e "Non mi distraigo facilmente mentre ascolto le lezioni"; "Sono sano" e "Non ho una salute malferma".
3. Se il cliente è mancino, chiedigli di visualizzare qualcosa di specifico come contare le finestre di casa sua o descrivere quello che vede dietro al volante della macchina. Se gli occhi della persona si spostano inizialmente verso l'alto a sinistra (dalla prospettiva del cliente), questi è organizzato normalmente (Furman & Gallo, 2000). Se gli occhi inizialmente si muovono verso l'alto a destra le direzioni che seguono sono capovolte. (Notare che anche altri metodi per determinare la dominanza cerebrale potrebbero essere presi in considerazione. Ad esempio, se un cliente ha una dominanza mista o è coerentemente destrorso o mancino può essere valutato anche da attività che rivelano qual è la sua mano preferita (mentre afferra una palla), il suo occhio preferito (mentre guarda attraverso un telescopio) o il piede preferito (quando dà un calcio al pallone).
4. Alla persona organizzata normalmente chiedi di picchiettare con fermezza lungo la linea temporale sfenoidale destra dalla parte anteriore a quella posteriore dell'orecchio mentre ripete la credenza desiderata formulata in maniera negativa. Esempio: "Non sono senza valore"; "Non sono ansioso e insicuro".
5. Alla persona organizzata normalmente chiedi di picchiettare con fermezza lungo la linea temporale sfenoidale sinistra dalla parte anteriore a quella posteriore dell'orecchio mentre ripete la credenza desiderata formulata in maniera positiva. Esempio: "Ho valore"; "Sono rilassato e sicuro".
6. Esegui il test muscolare per assicurarti che la credenza desiderata sia stata accettata.
7. Impartisci istruzioni al cliente di ripetere il trattamento ogni giorno per diverse settimane. Nelle sedute successive verifica, con il test muscolare e con apposite domande sul suo comportamento, che le credenze desiderate siano state assimilate.

## **Protocolli energetici sulle tossine**

Esser esposti a determinati cibi e sostanze può riattivare un problema già trattato

efficacemente. Inoltre le sostanze, a cui una persona è allergica o sensibile, possono produrre reazioni emotive disturbanti (Gallo, 2000; Rapp, 1991). EDxTM include una serie di protocolli per individuare e trattare questi disturbi. Per avere una terapia efficace è importante eseguire il test muscolare mentre il cliente è leggermente esposto alle sostanze sospette, così da individuare quelle che disturbano il sistema energetico del cliente. In alcuni casi si possono utilizzare procedure come il metodo per la rimozione delle emozioni negative per desensibilizzare il cliente dalla sostanza. Una volta che la tossina è stata riconosciuta, basta che il cliente la tenga in mano o semplicemente ci pensi e il metodo per la rimozione delle emozioni negative sarà spesso sufficiente per eliminare gli effetti negativi. A volte questo metodo o altri metodi per neutralizzare le tossine devono essere ripetuti più volte per ottenere un miglioramento duraturo.

## Identità e controllo

Come trattare le introiezioni viene spiegato altrove in questo volume. In generale un trattamento energetico non riesce a trattare un problema in maniera efficace a meno che non ci si sia sintonizzati adeguatamente sul problema. Una fobia, ad esempio, non sarà trattata con successo a meno che il paziente non porti alla mente la fobia, in modo che questa venga diagnosticata e trattata energeticamente. Inoltre, una fobia (così come ogni altro problema psicologico) può esistere proprio all'interno di un determinato stato dell'ego o introiezione. È interessante notare come una persona, sintonizzandosi su un problema specifico, se sottoposta al test muscolare, questo rivelerà incongruenza con la frase enunciata "Questa sono **io** col problema", mentre il test sarà congruente con una frase del tipo "Questa è **mia madre** con questo problema". In tali casi, per quanto possa sembrare strano, il paziente deve sintonizzarsi sulla percezione dell'introiezione perché il problema possa essere efficacemente diagnosticato e trattato. Un paziente che era stato assalito da un malfattore, ad esempio, non sentì di aver superato il trauma fino a che non fu trattato energeticamente mentre immaginava di essere lui l'aggressore. Un'altra paziente, che soffriva di una particolare fobia, venne trattata con successo solo quando cominciò a sentirsi come se fosse la madre, che soffriva pure lei della stessa fobia.

## Il principio dell'anima

Uno dei molteplici approcci utilizzati nell' EDxTM implica l'aver capito che, dato che esiste una connessione pensiero-energia, il sintonizzarsi su pensieri angosciosi o su ricordi traumatici sconvolge il sistema energetico del corpo, il che si manifesta come specifico squilibrio bioenergetico, che può essere diagnosticato tramite protocolli di un solo punto o di molti punti (o altri approcci energetici). Anche se tali disturbi energetici possono spesso essere affrontati e attenuati in maniera specifica, un altro possibile approccio è quello di comprendere che, qualora non ci sia adesione al disturbo da parte del paziente, prevale uno stato di salute. Insegnare ai pazienti ad entrare in contatto con la loro innata salute mentale e ad esercitare il proprio potere personale su pensieri ed emozioni costituisce un importante aspetto del trattamento. Inoltre, il fatto di esercitare questo potere può dare accesso a stati creativi che rendono superfluo il trattamento del disturbo psicologico. Questo io lo chiamo il *Principio dell'anima* (sono essenzialmente idee che provengono da John Diamond), (1985). Questa metodologia implica essenzialmente il ricorso da parte del paziente a svariati strumenti come musica, canto, poesia, danza ecc., per entrare in contatto con i propri stati creativi. Tali stati creativi spesso trascendono gli aspetti energetici, cognitivi, emotivi e di comportamento del problema psicologico. Si potrebbe

dire che il problema è “racchiuso” nel regno limitante dell’ego, che si espande quando si entra in contatto colla creatività. In maniera alchemica l’aggiunta di creatività trasmuta il problema.

A prima vista questo approccio può sembrare una negazione, tuttavia sia il principio dell’anima che il riconoscimento del pensiero non implicano né soppressione né repressione di ciò che “veramente” turba il cliente. Iniziamo col riconoscere il problema, anche se è chiaro che la sofferenza fisica è in gran parte una funzione dell’elaborazione cognitiva ed energetica e non semplicemente di circostanze esterne. Se il cliente impara a mantenere con più frequenza stati energetici salutari, disporrà di una maggiore auto-competenza e di più soluzioni creative. Coll’impegnarsi in attività che sostengono stati energetici salutari, il cliente viene a trovarsi più spesso in stati salutari piuttosto che in quelli patologici.

## **Visioni verso il futuro**

Il metodo EDxTM si basa su principi della psicologia energetica, della kinesiologia applicata e della teoria quantistica. Man mano che questo metodo continua ad svilupparsi prevedo un’ integrazione di una più ampia prospettiva di quei campi energetici umani che includono i chakra, i biocampi e i campi morfogenetici (Sheldrake, 1981). Sono convinto che EDxTM e altri approcci energetici potranno ulteriormente evolvere e incorporare vari tipi di biofeedback, in particolare la risposta galvanica alla pelle, come pure il neuro-feedback. Le informazioni diagnostiche e di trattamento ottenute tramite il test muscolare possono essere correlate col biofeedback, fornendo così un’ altra dimensione per ulteriori progressi. Il biofeedback può anche essere usato per migliorare gli aspetti di focalizzazione e di sintonizzazione, caratteristiche di quasi tutte le terapie energetiche. Man mano che EDxTM e altre terapie energetiche diventano più popolari, i trattamenti globali come il metodo per la rimozione delle emozioni negative e le tecniche di liberazione emotiva serviranno come porta d’accesso a questo paradigma. Un numero crescente di terapeuti e ricercatori tuttavia svilupperanno competenze nel campo della diagnostica energetica, man mano che diventa evidente che la cosa migliore è di adattare la terapia al cliente. Credo anche che la diagnostica energetica sarà utilizzata per individuare la struttura dei diversi problemi, inclusa la salute ottimale, le prestazioni ai massimi livelli, ecc. L’eccellenza verrà così misurata anche ad un livello energetico.

Sebbene gli umili inizi di un settore sono caratterizzati da aneddoti, ciò risulta insufficiente per un settore che spera di evolvere in maniera scientifica. Certamente si sta creando un consenso da parte degli operatori clinici, dato che molti terapeuti trovano i metodi descritti in questo capitolo ( e altrove nel libro) efficaci e promettenti. Quando tuttavia verranno prodotte accurate sperimentazioni empiriche, ci sarà un’ accettazione esponenziale degli approcci energetici che soddisfano i test empirici. Col tempo avverrà un’ integrazione della psicologia energetica con gli altri approcci, il che darà vita a qualcosa di più profondo. Credo che dobbiamo guardare alla relazione tra energia, cervello, chimica, pensieri e spiritualità per ottenere “questo qualcosa di più profondo”. Inevitabilmente ciò accadrà man mano che la psicologia energetica entrerà sempre più a far parte delle terapie tradizionali.