

TÈCNICA DE LA PEL·LÍCULA i el PROCÉS DE PAU PERSONAL

Nota prèvia: mentre duc a terme la tècnica de la pel·lícula és habitual que aparegui algun símptoma físic; a l'instant en què el cos em dona senyal he d'aturar el procés allà on es trobi, prestar atenció al senyal físic i treballar-lo segons la tècnica de l'EFT d'urgències: què sento? on ho sento? quina intensitat té?... etc; no s'ha de reprendre la tècnica de la pel·lícula fins que el cos no doni "llum verda" (això és: fins que el cos no redueixi el símptoma físic a una intensitat de 2 o menys o bé fins que no torni a la normalitat -això darrer val per a les persones per a les quals "la normalitat" inclou algun tipus de dolor o molèstia física superior a 2)

- 1. Identificar una escena viscuda** que cregui que encara m'afecta d'alguna manera, una vivència que cregui que no tinc païda del tot
- 2. Identificar quin és el pic emocional d'aquesta escena** (el pic emocional es correspon sempre amb una sensació física: un cop físic a qualsevol part del cos, una bufetada, una cremada... o també una mirada que mata, una paraula que fereix, un gest de menyspreu que es clava al cor, un comentari que sembla que et fa caure l'ànima als peus, una imatge que m'esborrona... etc)
- 3. sense entrar en detalls ni reviure conscientment l'escena, identificar quins van ser els esdeveniments immediatament previs i immediatament posteriors al pic emocional** de manera que obtinguem una seqüència d'un o dos minuts de durada que contingui el pic emocional; aquesta seqüència és el que anomenem "la pel·lícula"
4. si aquesta seqüència que vaig viure en el seu moment fos una minipel·lícula que passessin al cinema, **¿com es titularia?**
- 5. quants personatges té?**
- 6. en quin escenari es desenvolupa?** (determinar amb detall com anava vestida, detalls de mobles, entorn i escenari en general)
- 7. comprovar si el cos em dona algun senyal físic:** en el moment en què me'l doni cal aplicar el contingut de la nota prèvia
- 8. si ara em passés la pel·lícula amb tot luxe de detalls i la revisqués mentalment: què crec que em passaria?;** he de fer una estimació del que crec que em passaria a nivell emocional: ¿tindria alguna emoció? En quin lloc del cos es manifestaria? A quina intensitat crec que podria arribar?
- 9. si la intensitat de l'emoció prevista és superior a 4: NO ES POT IMAGINAR ENCARA L'ESCENA AMB TOT LUXE DE DETALLS;** el que s'ha de fer en aquest cas és prestar atenció al cos perquè segur que m'està donant algun tipus de senyal o d'alarma; un cop identificat el senyal físic cal treballar-lo segons indica la nota prèvia
- 10. repetir el procés d'estimació tantes vegades com calgui (Procediment K) i NO COMENÇAR MAI A IMAGINAR L'ESCENA ABANS QUE EL COS EM DONI LLUM VERDA** (és a dir, només si tinc un nivell emocional igual o inferior a 2; en cas contrari, correm el perill de retraumatitzar)

11. que el cos em doni llum verda no vol dir que quan comenci a imaginar-me o a reviure l'escena no em passarà res, però vol dir que **estic preparada per fer-ho sense retraumatitzar**
12. **en el moment que el cos em dóna llum verda, cal fer una ronda completa d'EFT (KABAK) utilitzant el títol de la pel·lícula** al lloc on normalment formulem quin és el problema: *malgrat aquest/a [AQUÍ CAL POSAR EL TÍTOL DE LA PEL·LÍCULA], m'estimo i m'accepto plenament a mi mateixa*
13. **tornar a estimar la intensitat de l'emoció que creus que experimentaràs:** si és superior a 4, tornar al punt 8; si és inferior a 4, passar al punt 14
14. **percutir el punt del karate** (o pressionar circularment la zona dolorosa) **mentre comencem a visionar la pel·lícula o a reviure l'escena**
15. **prestar atenció al cos** mentre vaig veient o revivint la pel·lícula per **comprovar si em dóna algun senyal físic:** en el moment en què me'l doni **cal aplicar EFT d'emergència**
16. si no hi ha cap senyal físic o si he treballat el que ha anat sortint i el cos em dóna llum verda, **seguir passant-me la pel·lícula o revivint l'escena** fins que arribi al final
17. **és molt important aturar-se tantes vegades com calgui i aplicar EFT d'emergència sempre que el cos doni algun senyal;** no serveix per a res arribar fins al final si s'ha ignorat un senyal físic per subtil que sigui; ignorar un senyal físic en aquest context equival a perdre una oportunitat d'or d'obrir un curtcircuit neuronal que s'ha activat
18. un cop he aconseguit passar-me la pel·lícula sencera sense que el cos em doni cap tipus de senyal, he de fer tots els possibles (sempre amb tot el respecte per a mi mateixa i sense cap tipus de violència) per **provocar-me l'emoció que ara ja no em ve:** recordant detalls que abans em feien plorar o m'evocaven les parts més doloroses, congelant detalls que abans em feien plorar o m'evocaven les parts més doloroses, congelant la imatge que em feia por, evocant l'alè, el contacte físic, els ulls o la mirada que em provoca el rebuig... etc **MOLT IMPORTANT: aquesta fase només es pot fer al final de la tècnica de la pel·lícula;** és la comprovació que la feina ha arribat fins al final
19. si quan es fa la comprovació **reapareix algun símptoma físic,** cal **aplicar EFT d'emergència**
20. i així anar fent **fins que no aparegui cap símptoma ni es pugui fer aparèixer per més que s'intenti;** quan s'arriba a aquest punt es pot donar per finalitzada la tècnica de la pel·lícula pel que fa a aquell record concret

Si hi ha diferents records traumàtics, cal tractar-los un per un, començant pel més intens i antic, fins que tots hagin estat neutralitzats.

Per fer un procés de "neteja emocional", aplicar **Procés de Pau Personal (PPP)**, el que ens permetrà localitzar i neutralitzar les emocions negatives que encara ens afecten.

PROCÉS DE PAU PERSONAL (PPP)

1. **Fes un llistat amb tots els esdeveniments molestos i emocions negatives** (records que encara m'afecten d'alguna manera) que puguis recordar
2. **Encara que un esdeveniment no et causi una especial incomoditat actualment, inclou-lo:** el simple fet de recordar-lo suggereix una necessitat de resolució
3. **Dóna un títol a cada esdeveniment** com si fos una mini pel·lícula
4. **Numera del 0 al 10 el grau d'incomoditat que et provoca cada un d'ells per localitzar els més intensos**, que serà pels que cal començar a aplicar EFT fins neutralitzar-los. A igual intensitat entre dos esdeveniments, comença pel més antic
5. **Si en treballar un esdeveniment apareixen aspectes nous, considera'l un nou esdeveniment i aplica EFT a cada un d'ells. Assegura't de persistir amb cada esdeveniment fins que estigui resolt.**

Si no pots aconseguir un nivell d'intensitat 0 sobre 10 en una pel·lícula en particular, pots suposar que l'estàs reprimint; aleshores fer 10 rondes d'EFT sobre aquest assumpte, des de tots els angles que puguis imaginar. Això et donarà una alta probabilitat de resoldre'l

6. Fes com a mínim una pel·lícula (esdeveniment específic) al dia, preferiblement 3 durant 3 mesos. Observa com el teu cos se sent millor, com el lliandar de molèstia és cada vegada més baix. Nota com les teves relacions són millors i cada vegada són menys les qüestions que semblen que necessites tractar. Observa qualsevol millora en el teu pols, pressió arterial i capacitat per respirar.

La sanació de qualitat és tan subtil que sovint pots arribar fins i tot a descartar que hi havia un problema ("no era per tant!"). Això acostuma a passar en EFT. El que compta és anar comprovant que uns minuts al dia poden marcar una diferència monumental en el rendiment acadèmic, les relacions, la salut i la qualitat de vida

DESCOBRINT L'ASSUMPTA D'ARREL

De vegades pot ser que no siguem prou específics o que nous aspectes que apareguin dificultin la neutralització de l'emoció. Però també pot ser que el problema plantejat sigui només un símptoma de l' **Assumpte Arrel** –un problema molt més profund, molt més important i fonamental–; és important que surti aquest **Assumpte Arrel** per poder-lo dividir en esdeveniments específics i manejar-los un per un per anar neutralitzant el problema. Algunes preguntes poden ajudar-nos a trobar-lo:

- ¿Què et recorda aquest assumpte?
- ¿Quan va ser la primera vegada que recordes haver sentit aquest sentiment o emoció?
- Si hi hagués una emoció més profunda subjacent a aquest problema, ¿què podria ser?
- Si poguessis tornar a viure la teva vida un altre cop, ¿quina persona o esdeveniment preferiries ometre?

Tot i que hi ha la temptació de respondre “No ho sé”, cal ser persistent. **Invitem a qui practica EFT a “endevinar” la respostes a aquestes preguntes.** Generalment, les suposicions són encertades.

EFT EN EL TRACTAMENT D'INFERMETATS GREUS I/O CRÒNIQUES

Tot i que és habitual que EFT solucioni un problema en poques rondes, també és cert que usualment requereix de persistència, i pot ser una bona eina per complementar o intentar abans d'arribar a mesures dràstiques, en relació a infermetats greus. En aquest cas, cal tenir present els següents consells:

- **Fer tapping diàriament.** Això és especialment vital en Infermetats Greus perquè crea el seguiment del procés. **Cal realitzar de 10 a 20 rondes diàries** perquè les energies subtils segueixin fluint lliurement. Una manera fàcil de recordar que cal fer aquesta pràctica és associant la pràctica amb tasques quotidianes: en despertar-se, en anar a dormir, abans de les menjades, en arribar o sortir de casa, sempre que es vagi al WC, etc
- **Fer tapping directament sobre els símptomes.** Per exemple, “**Malgrat que tinc aquest pes en les cames...**” Això generalment alleuja els símptomes. En cas contrari, cal pressuposar que hi ha motius emocionals subjacents i caldrà fer la pregunta “**¿si hi hagués una raó emocional per aquest símptoma, quin podria ser?**”
- **Apropar-se als símptomes a través de metàfores** preguntant-me: ¿quin aspecte té l' infermetat dins del cos?; ¿què diu el metge sobre el que està passant? I aplicar EFT sobre aquesta metàfora. Per ex: “Malgrat que sento com si tingués pega en les articulacions del meu dit...”
- **Sorprèn al problema.** Utilitza això quan creguis que les condicions emocionals subjacents són inusualment intenses. **Utilitza frases globals al principi** com “Malgrat que tinc tots aquests problemes...”, i **gradualment sigues més específica fins acabar amb una condició específica** (per ex “Malgrat que el meu pare em va pegar quan tenia 8 anys en la meva festa d'aniversari...”)
- És molt positiu en aquests casos, també, **utilitzar la Tècnica de Trauma sense Llàgrimes**, mirant d'endevinar la intensitat emocional abans de reviure-la en la ment
- També és molt positiu **emprar la Tècnica de la Pel·lícula**, i és, de fet, la tècnica més emprada per la seva eficàcia
- Una varietat de l'anterior és la **Tècnica d'Explicar la Història**, també molt eficaç
- Recordar la importància de **ser el màxim d'específica** en tant sigui possible. Tot i que de vegades es pot tenir èxit enfocant condicions de manera global, les probabilitats milloren significativament si aconseguixes arribar als detalls específics o als esdeveniments específics subjacents al problema
- Realitzar el **Procediment de Pau Personal** és essencial per fer una neteja emocional completa i assegurar-nos que treballem tots els esdeveniments importants

- **Emfatitzar o cridar les frases** sovint comporta una més gran implicació i enfocament del problema a partir de les frases de preparació i recordatòries