

## **Clinical EFT in Psicoterapia**

### **Giornata introduttiva per psicologi, psicoterapeuti e medici**

con Andrea Bassanini

**Milano, 5 marzo 2022**

**Hotel Melià - via Masaccio 19 Milano (Metro Lotto)**



Clinical EFT – Emotional Freedom Techniques<sup>©</sup> (conosciuto anche popolarmente come Clinical Tapping)<sup>1</sup> è un approccio clinico versatile ed efficace ideato da Dawson Church e sviluppato negli ultimi 20 anni da vari terapeuti tra cui Peta Stapleton. È formato da varie tecniche

*evidence-based* volte alla regolazione dell'attivazione somatica e alla diminuzione dello stress ed è strutturato in un insieme di modalità di rielaborazione degli eventi disturbanti.

Nel corso degli anni Dawson Church e collaboratori sono arrivati a progettare e implementare 48 tecniche intorno alla EFT originale, sviluppando regolari progetti di ricerca e seguendo i criteri richiesti della comunità scientifica internazionale.

Abbiamo oggi a disposizione dati scientifici solidi, di buona qualità e in crescita che incoraggiano a conoscere e applicare l'EFT all'interno del trattamento del PTSD, dei disturbi d'ansia, della depressione e dei disturbi da somatizzazione.

La strategia basilare di funzionamento è legata alla possibilità di inviare, mediante il tapping, stimoli calmanti all'amigdala nel momento in cui essa è attivata da un ricordo, da un'emozione disturbante o da una sensazione fisica intensa: questa down-regulation

---

<sup>1</sup>Il logo EFT Universe e EFT Universe Training è usato con concessione e permesso di Dawson Church/EFT Universe

dell'amigdala riduce drasticamente la componente del dolore legata all'attività sottocorticale del sistema nervoso centrale.

Nei casi di iper-attivazione dell'amigdala, infatti, viene ostacolata l'elaborazione dell'informazione da parte della corteccia frontale, la zona del cervello che dà senso e significato alla nostra esperienza. Questo processo, noto come "dirottamento", ci "vincola" alla reazione di allarme del sistema nervoso autonomo simpatico quando siamo in contatto con stimoli o situazioni che fungono per noi da trigger di re-azioni emotive automatiche. Disattivare questa reazione di allarme al trigger aiuta un'elaborazione più funzionale del ricordo a livello della corteccia frontale, permettendoci così di trovare risposte più efficaci e di ridurre l'attivazione dei nostri meccanismi di re-azione automatica.

#### **Le tecniche Clinical EFT si basano su:**

- esposizione graduale e prolungata agli stimoli disturbanti o emotivamente intensi;
- dialogo interno, convinzioni e affermazioni che nutrono aspetti quali libertà, consapevolezza, accettazione, compassione, cura, scelta e di autocura;
- stimolazione somatica del corpo, che la persona effettua in autonomia, tramite la pressione ripetuta di punti nel corpo, derivati dalla Medicina Tradizionale Cinese.

Esiste un protocollo-base per svolgere i "round" di tapping in modo chiaro e strutturato, detto Basic Recipe ("Ricetta Base"). La Basic Recipe, nei suoi aspetti più elementari, è utilizzabile anche come strumento di self-help e di empowerment per il paziente. Intorno al protocollo-base sono state via via verificate scientificamente e integrate altre 48 tecniche e protocolli che rendono Clinical EFT uno strumento clinico di grande versatilità ed efficacia.

La giornata di sabato 5 marzo permetterà ai partecipanti di iniziare ad esplorare questo interessante approccio psicoterapico body-centred, con la guida di Andrea Bassanini, primo collega italiano ad aver ottenuto la certificazione ufficiale di Clinical EFT Practitioner dal centro fondato da Dawson Church.

Tutta la giornata verrà svolta attraverso modalità di *Active Learning*: alterneremo finestre teoriche con momenti esperienziali in piccoli gruppi per far "depositare nell'esperienza diretta" ciò che è stato ricevuto dai momenti teorici.

## **Programma del Workshop**

### ***Mattina:***

Il contesto teorico  
I dati della letteratura  
Le tecniche di base

### ***Pomeriggio***

Clinical EFT - aspetti avanzati  
Le "Gentle Techniques"  
La formazione in EFT: proposte e prospettive

### **Docente:**

#### **Andrea Bassanini**

Psicologo Psicoterapeuta, Clinical EFT Certified Practitioner riconosciuto da EFT Universe, il più autorevole centro per la diffusione della EFT evidence-based nel mondo, diretto da Dawson Church.

Fondatore e responsabile legale del Centro MeP - Mindfulness e Psicoterapia di Milano. Istruttore di Programmi Mindfulness-Based formato con AIM (Associazione Italiana per la Mindfulness), Terapeuta ACT (Acceptance and Commitment Therapy), docente presso diverse Scuole di Specializzazione in Psicoterapia.

Il suo interesse clinico e scientifico è rivolto alla pratica di consapevolezza (*insight meditation*) e agli approcci di psicoterapia cognitivo-comportamentale di terza generazione e all'integrazione mente-corpo in psicoterapia.

**Sede:** Hotel Melià - via Masaccio 19, Milano (Metro Lotto)

**Costo:** 85 euro IVA inclusa. Per partecipare è necessario essere professionisti iscritti all'Albo degli Psicologi o dei Medici Chirurghi ed inviare email con richiesta di informazioni a:

**[info@areatrauma.eu](mailto:info@areatrauma.eu)**