

Silvia Hartmann
Aventuras con EFT



*Manual de la revolucionaria técnica
de psicoterapia y desarrollo personal
Emotional Freedom Techniques™*



Silvia Hartmann

Aventuras con EFT

Manual de la revolucionaria técnica
de psicoterapia y desarrollo personal
Emotional Freedom Techniques™

Traducción de
David Rodríguez Souto

Ediciones Grixó, 2001

Título original: Adventures in EFT

Autora: Silvia Hartmann

Traducción, ilustraciones y maquetación: David Rodríguez Souto

Reservados todos los derechos. Esta obra no puede reproducirse, total ni parcialmente, de ninguna forma, ya sea electrónica o mecánica, sin autorización escrita de los propietarios del copyright.

Si has conseguido esta obra de manera "poco ortodoxa", esto es, a través de fotocopias o porque un amigo te "ha pasado" el fichero electrónico, y después de leerla te parece interesante, considera el comprar una copia original. Hacerlo es una manera de manifestar que valoras la información que aquí se brinda, de contribuir al desarrollo de los medios para que su conocimiento llegue a oídos de más personas y, sobre todo, de mostrar tu gratitud y reconocimiento del trabajo de las personas que la han hecho posible. Gracias.

© Silvia Hartmann 1999/2000/2001

V 1.0 Febrero 1999, V 2.0 Marzo 2000, V 3.0 Mayo 2001

<http://Sidereus.org>, <http://DragonRising.com>

info@dragonrising.com

© David Rodríguez Souto, 2001 (*de la versión en español*)

V 3.0 Octubre, 2001.

www.tecnicas-tapping.com

david@tecnicas-tapping.com

© Ediciones Grixó, 2001

ISBN: 84-607-3355-6

Última revisión: 29/10/2001

www.tecnicas-tapping.com

edicionesgrixo@tecnicas-tapping.com

Indice

Indice	5
Prólogo de Gary Craig.....	9
Introducción.....	11
Cómo usar este libro	14
Parte I. Aprender EFT.....	15
1. Historia de EFT.....	15
2. Cómo funciona EFT.....	19
3. La técnica y cómo usarla	22
Puntos y Tapping.....	22
Contactar con el problema.....	25
El proceso de tapping.....	28
Comprobar los cambios.	33
Siguiendo secuencias de tratamiento.....	35
Preguntas frecuentes.....	37
Efectos secundarios	41
Repetir el tratamiento.....	43
¡Esto es demasiado sencillo!.....	51
4. EFT - El tratamiento completo.....	53
Parte II. EFT y los recuerdos.....	55
5. Los recuerdos.....	55
6. Eliminar las emociones negativas	58
7. La aproximación paso a paso	61
8. Usar EFT con los recuerdos.....	66
El método de la frase	66
El método de la palabra.....	67

El método de la película.....	68
El método de la imagen.....	71
Situaciones, objetos y sustancias.....	72
Cuando te sientes abrumado.....	73
9. Recuperar recuerdos.....	74
Parte III. EFT de la A a la Z.....	77
10. Aplicaciones de EFT	77
EFT y Adicciones.....	79
EFT y Afirmaciones	82
EFT y Alergias.....	83
EFT y Aprendizaje	85
EFT y Comprobar los resultados.....	89
EFT y Conflictos	92
EFT y Creatividad	93
EFT y Cromoterapia	96
EFT y Deportes	97
EFT y Desarrollo personal	100
EFT y Dinero	104
EFT y Espiritualidad.....	108
EFT y Fobias.....	110
EFT y Fracaso amoroso	112
EFT y Fuerza de voluntad	114
EFT y Ganancias primarias	118
EFT y Hablar en público	124
EFT y Hipnosis	126
EFT y Intuición	127
EFT y Limitaciones	129
EFT y Louise Hay	131
EFT y Mascotas	135
EFT y Metáforas	137
EFT y Miedo a volar.....	139
EFT y Negocios	142
EFT y Niños.....	144
EFT y Partes	148
EFT y "Pequeñas cosas"	149
EFT y Pérdida de seres queridos.....	153
EFT y Personas problemáticas.....	156

EFT y PNL	159
EFT y Recuerdos trofeo	160
EFT y Reiki	163
EFT y Rendimiento	164
EFT y Solución de problemas.....	167
EFT y Sueños.....	171
EFT y Tapping a largo plazo	175
EFT y Teléfonos.....	179
EFT y Terapeutas	181
EFT y Test muscular.....	185
EFT y Vidas pasadas	186

Parte IV. Variaciones en el tapping 189

11. ¿Golpear o no golpear...?	191
Tocar y Respirar (TAB - Touch & Breathe)	191
Masajear los puntos	192
Tapping con la intención.....	192
Acordes	192
12. Menos puntos; algunos más...	194
13. Seguros contra fallos	196
Razones básicas.....	196
Seguros contra fallos.....	200
14. Conclusión	204

Parte V. Terminología..... 207

15. Terminología de EFT	207
Efecto Cumbre	207
El enunciado del descubrimiento	209
Meridianos	209
Frase inicial.....	214
Tapping con sustituto.....	215
Reverso Psicológico	217
Secuencia.....	218
Sandwich	218
Preparación	218
Cambio.....	219
Atajo.....	219

Escala SUD.....	219
Escala VOC	220
Parte VI. Más información.....	221
16. EFT en Internet	221
Información general.....	221
Contactar con Gary Craig.....	222
Encontrar practicantes.....	222
17. Bibliografía.....	223
18. La AMT.....	225
19. Acerca de la autora.....	226

Prólogo de Gary Craig¹

Deberíamos enviar a Silvia Hartmann una cesta llena de gratitud por dar vida a EFT en estas páginas.

Usando su cautivador estilo de escritura, Silvia describe esta extraordinaria técnica terapéutica de manera convincente tanto para las personas corrientes como para los profesionales de la salud e integra su amplio conocimiento en otros campos con EFT para presentar un libro útil, entretenido y práctico.

Estamos todavía en la planta baja del rascacielos de la salud pero EFT está iluminando el camino. Supone un cambio de paradigma en el ámbito terapéutico que requiere nuevas maneras de pensar si queremos llegar a aprovechar todo su potencial.

¿Quién habría pensado que este simple procedimiento proporcionaría salud allí donde todo lo demás había fallado? ¿Quién habría pensado que años de sesiones de psicoterapia para tratar traumas específicos, fobias, ira, culpa y pena podrían ser reducidas a unos pocos minutos? ¿Quién habría pensado que reducir las cargas emocionales personales tendría frecuentemente

¹ N de T: Gary Craig es el creador de la técnica EFT, Emotional Freedom Techniques(TM)

profundos efectos en problemas físicos como dolores corporales, dolores de cabeza y problemas respiratorios?

He estado trabajando con estas técnicas desde 1991 en beneficio de cientos de personas. A través de mis cursos en vídeo y seminarios he entrenado a miles de practicantes de EFT de todo el mundo (incluyendo a Silvia) quienes están haciendo estos milagros a diario.

Todavía no hemos alcanzado la perfección y aún no obtenemos resultados en el 100% de los casos. Sin embargo, EFT funciona extraordinariamente bien en la mayoría de las ocasiones y está creando profundos cambios en todo el planeta.

Este magistral trabajo de Silvia es tu oportunidad para aprender a usar esta excepcional herramienta.

Gary Craig

P.S. Si quisieras aprender todavía más acerca de EFT, por favor visita nuestra amplia web en www.emofree.com

Introducción

En otoño de 1998, tres pequeñas letras comenzaron a aparecer en todos los foros de internet para hipnoterapeutas a los que estaba suscrita: EFT.

Aparentemente se presentaba como una técnica de liberación emocional (Emotional Freedom Techniques) y la gente parecía estar entusiasmada con ella. La cosa se puso tan mal que los moderadores de las listas prohibieron mencionar esta técnica en los correos porque las discusiones acerca de ella estaban monopolizando los foros que estaban originalmente destinados a hipnoterapeutas, practicantes de Programación Neurolingüística y estrategias de desarrollo personal en general.

Conocí a algunas de las personas que estaban tan emocionadas y entusiasmadas con aquella novedad pero no me sirvieron más para seguir preguntándome qué podía ser aquello que resultaba tan fascinante. Finalmente, visité la web www.emofree.com y aquella misma noche, telefoneé a los Estados Unidos y pedí una copia del curso básico - 11 videos, 4 casetes y un manual.

Cuando llegó, me senté con una taza de café, la mente lo mas abierta que podía, y en cuanto comenzó el tratamiento de ejemplo me puse a probar aquello, para ver qué se sentía y para familiarizarme con los puntos y el procedimiento.

Una hora después, había accedido a un suceso traumático fuertemente reprimido - la muerte de mi padre. Toqué el intenso dolor que había llevado a costas durante los últimos largos siete años y me sentí completamente horrorizada al darme cuenta de que el tiempo transcurrido no había servido ni siquiera para comenzar a curar la herida. Sin embargo, usando EFT conseguí liberarme del dolor, y alcanzar un estado de brillantez y claridad, un nuevo estado de consciencia, una liberación tan profunda que no puedo explicar con palabras cómo fue y cómo posteriormente afectó a mi vida.

Gracias a esto pude comprobar por mí misma que todo lo que había escuchado de esta técnica era cierto. Era tan profunda y poderosa como habían dicho. Realmente había funcionado.

Desde aquel momento mi vida no ha vuelto a ser la misma.

Como terapeuta, desde entonces he sido capaz literalmente de hacer andar a los cojos y de hacer ver a los ciegos. He recibido más cartas de agradecimiento en el último año de las que había recibido en los últimos quince.

Como profesora, he podido facilitar a mis alumnos que aprendieran a un nivel que nunca pensaron que fuera posible.

Como persona, he ganado una nueva y profunda elegancia en la vida. He descubierto nuevas capacidades y habilidades que nunca había creído que poseyese, y aquellas que ya usaba, se han intensificado.

Como madre, he sido capaz de calmar a mis hijos, de apoyarlos de una manera que era antes inimaginable para mí, y de ayudarles permanentemente a superar las limitaciones que percibían y los momentos de pérdida de fe en sí mismos.

¿Qué más puedo decir? Sinceramente espero que este libro sea el punto de partida de tu viaje de autodescubrimiento a través de esta maravillosa herramienta de salud para la mente y cuerpo.

Que Dios bendiga a EFT

Silvia Hartmann

Agosto de 1999

Cómo usar este libro

En la Parte I, te acompañaré a través de la técnica básica de EFT. Es extremadamente sencilla, y extremadamente fácil de aprender. Sus efectos son también extremos - **deberías conseguir resultados profundos** si sigues las instrucciones cuidadosamente. Si no es así, te sugeriría que te permitas asistir a un taller de EFT, pedir cita con un practicante o adquirir el curso en vídeo. Si se aplica apropiadamente, sólo un pequeño porcentaje de personas no obtiene resultados. Lo normal es que con un poco de ayuda extra también estas personas puedan acceder a los tremendos recursos que ofrece esta técnica, algunos de los cuales están expuestos en la Parte III. He agrupado las ideas para la aplicación de EFT en orden alfabético, pero también se pueden leer como si fueran capítulos normales, uno detrás de otro.

En la Parte IV, encontrarás una serie de "variaciones sobre EFT" - estrategias diseñadas para apoyar el proceso básico de EFT y hacerlo incluso más flexible.

En la Parte V, explico brevemente ciertos términos usados en EFT, de manera que puedas consultarlos en cualquier momento a medida que vayas leyendo este libro.

En la Parte VI, encontrarás algunos de los recursos disponibles actualmente donde puedes encontrar más información y nuevas posibilidades, que puedes explorar como creas conveniente.

Parte I

Aprender EFT

1. Historia de EFT

Los principios en los que se fundamenta EFT fueron descubiertos por el doctor Roger Callahan, un psicólogo clínico con más de 40 años de experiencia, quien convirtió en el trabajo de su vida el encontrar vías para curar a la gente de miedos infundados, fobias y ansiedades, debido a que él mismo las había sufrido desde su infancia.

Como cualquier auténtico buscador, no dejó una piedra sin remover, y finalmente se encontró con unas técnicas que demostraron tener extraordinarias repercusiones.

Como cuenta la ya muy repetida historia, este psicólogo tenía una cliente llamada Mary quien sufría de una intensa fobia al agua - no podía mirar a ninguna zona con agua e

incluso encontraba muy incómodo bañarse en su casa, aunque sólo hubiese unos pocos centímetros de agua en la bañera. El Dr. Callahan había estado trabajando con ella durante 18 meses, usando absolutamente todo lo que las técnicas habituales de psicología - e incluso las no habituales, como la hipnosis - podían ofrecer, pero ella continuaba con su terrible pánico al agua. Durante una sesión, él le pidió que se golpease suavemente con los dedos bajo uno de sus ojos, en un importante punto de acupuntura y **el miedo desapareció** - instantáneamente. Este miedo nunca ha vuelto a pesar de que el tratamiento tuvo lugar en 1980.

El Dr. Callahan llamó a su descubrimiento **Thought Field Therapy (TFT)**², fundamentándose en que los pensamientos se relacionan con el campo energético corporal y que cambiando este campo de energía haciendo *tapping*³ en los puntos de acupuntura se podrían liberar las emociones negativas rápida y fácilmente. Posteriormente refinó e investigó éste método y hoy en día TFT y sus descendientes son sujeto de un serio estudio científico, habiendo conseguido ya una amplia aceptación.

Los tratamientos de TFT se basan en lo que se conoce como algoritmos - secuencias específicas de puntos de tapping que se utilizan para solucionar problemas concretos.

² N de T: Traducido literalmente, terapia del campo del pensamiento.

³ N de T: Golpear suavemente con las yemas de los dedos varias veces de forma rítmica

Uno de los estudiantes del Dr. Callahan, Gary Craig, un ingeniero de Stanford, propuso la brillante idea de hacer tapping en todos los puntos, fuese cual fuese el problema - después de todo hay solo 13 - con lo que cualesquiera que fueran los puntos necesarios para el tratamiento siempre se acertaría con ellos.

De este modo se las arregló para crear una técnica que CUALQUIER PERSONA puede aprender y usar muy fácil y rápidamente, que no requiere una formación específica para el diagnóstico ni para la terapia, y que ni siquiera exige tener conocimiento del sistema energético corporal⁴.

Gary Craig llamó a su elegante versión "EFT - Emotional Freedom Techniques⁵". Aprovecho esta ocasión para expresar mi total admiración por el Dr. Callahan quien ha dado al mundo un legado del que estar orgulloso, y mi total gratitud a Gary Craig, quien ha hecho esta técnica accesible a cualquier persona. Si estás interesado en aprender más sobre el pensamiento, la ciencia y las aplicaciones terapéuticas avanzadas de EFT, no puedo recomendarte con énfasis suficiente que investigues la

⁴ N de T: Por "sistema energético corporal" se entiende fundamentalmente al sistema canales energéticos descritos en la medicina tradicional china, aunque, en una perspectiva más amplia también habría que incluir otros como el sistema de chakras y el sistema de cuerpos energéticos descritos, por ejemplo por Barbara Brennan.

⁵ N de T: Literalmente, técnicas de liberación emocional. Hay que aclarar que esto es algo totalmente distinto de las "técnica de liberación emocional" que se usa normalmente en kinesiología, en la que se usan unos puntos neurovasculares en la frente.

información disponible en este campo. Al final de este libro, hay muchas direcciones, formación recomendada, cursos en vídeo y libros.

Aquí, solo trataremos lo relativo a la técnica básica y a todas las maravillosas cosas que puedes hacer con EFT, por lo que vamos a empezar a descubrir de qué va esto de EFT y cómo funciona.

2. Cómo funciona EFT

Todas las psicoterapias basadas en los meridianos⁶ de energía se apoyan en lo que Gary Craig llama el Enunciado del Descubrimiento:

La causa de TODAS las emociones negativas es un desequilibrio en el sistema energético del corporal.

Es frecuente en psicoterapia decir que una emoción negativa está causada por un suceso traumático. Cada vez que se accede o que es reactivado este recuerdo como resultado de un pensamiento o por algo semejante en el entorno la emoción negativa se experimenta.

"Recuerdo → Emoción Negativa"

en una sencilla relación

"Causa → Efecto"

El Dr. Callahan, por otra parte, descubrió que **existe un paso intermedio entre el recuerdo/pensamiento y la emoción negativa**, que no es otra cosa que un desequilibrio o bloqueo en el flujo normal de energía a través de los meridianos.

⁶ N de T: Meridiano es el término con que se conocen los canales de energía corporal de la medicina tradicional china, los mismos que se tratan, por ejemplo, en acupuntura.

Según esto, en vez de que el recuerdo o pensamiento causen directamente la emoción negativa, de acuerdo con el enunciado del descubrimiento, el proceso sería más parecido a esto:

Un pensamiento o recuerdo

activa



Un desequilibrio en el sistema energético corporal

que es experimentado como:



Dolor físico o psicológico

De este modo, en vez de intentar deshacer los pensamientos o recuerdos de alguna manera, que es lo que ha sido intentado por millones de personas en terapia durante muchos años con resultados altamente impredecibles, las terapias basadas en la energía **intervienen directamente en el paso intermedio** - cuando un desequilibrio en el sistema energético ha sido calmado y normalizado, la persona ya no experimenta más dolor o emociones negativas con el recuerdo o pensamiento en cuestión.

Como verás, este sencillo aunque profundo descubrimiento no solamente tiene sentido, sino que ha sido probado en la práctica - hay miles de terapeutas como yo en todo el mundo, liberando diariamente a sus clientes de todo tipo de problemas que llevaban años padeciendo, usando diferentes variaciones sobre esta idea, de manera exitosa y previsible, una y otra vez.

La teoría y la comprensión racional están muy bien, pero no empiezas a apreciar realmente lo increíble y maravillosa que es EFT hasta que la has experimentado personalmente.

A continuación vamos a aprender cómo usar EFT de una manera básica, de forma que puedas elegir cualquier limitación, miedo o recuerdo traumático que te preocupe y probarla por ti mismo. Como dice mi tía, "la prueba del pastel consiste en comérselo".

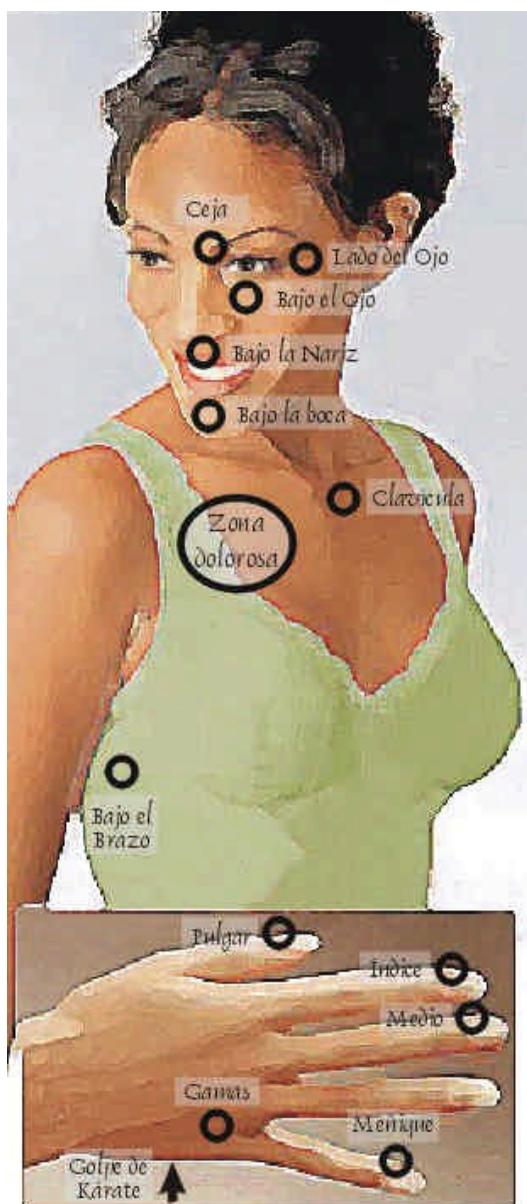
Bon Appetite!

3. La técnica y cómo usarla

Puntos y Tapping

EFT utiliza 14 puntos que se localizan en su mayor parte al principio o al final de cada uno de los meridianos principales del cuerpo. Son estos:

- **La Zona Dolorosa** - En el pecho, donde te pondrías una condecoración. Presiona suavemente con las yemas de los dedos hasta localizar una zona que resulte molesta, más que dolorosa.
- **Inicio de la Ceja** - Donde el hueso de detrás de la ceja se une con el de la nariz.
- **Lado del Ojo** - En el hueso que protege al ojo lateralmente.
- **Bajo el Ojo** - En el hueso que está justo debajo del ojo, en línea con la pupila si miras de frente.
- **Bajo la Nariz** - Entre la nariz y el labio superior.
- **Bajo la Boca** - Entre el labio inferior y la barbilla.
- **Clavícula** - En el ángulo formado por la clavícula y el esternón.
- **Bajo el Brazo** - A la altura del pezón de un hombre.



- **Pulgar, Dedo Índice, Dedo Medio, Dedo Meñique**
Todos los puntos de los dedos se localizan lateralmente, en línea con la base de la uña.
- **Punto del Golpe de Kárate** - En el borde de la mano, en el punto que usarías para dar un golpe de kárate.
- **Punto de las Gamas** - Un poco antes de los nudillos de los dedos meñique y anular, en línea con el punto central entre estos.

Tómate un momento ahora para encontrar y tocar cada punto. Puede que que unos los sientas de manera ligeramente distinta a los otros, o puede que no. Cuando te acostumbres a trabajar con diversos asuntos, notarás que algunos puntos se "sienten" diferentes cuando les haces tapping, y comprobarás que el cambio o la normalización energética ocurrirá con uno o varios de ellos, dependiendo de la razón por la que estés utilizando la técnica en cada momento.

En EFT estos puntos se estimulan golpeándolos suavemente con las yemas de los dedos, es decir haciendo tapping. Prueba ahora a hacer tapping en el punto de debajo del ojo, con el dedo índice o con el índice y el medio juntos, bastante rápido*, entre siete y nueve veces o tantas como te lleve inspirar y espirar normalmente. Los golpes se harán con suavidad, aunque deberías ser capaz de sentir una pequeña resonancia

partiendo del punto golpeado y extendiéndose hacia el lado de tu cara.

** He comprobado que cada persona tiene una velocidad distinta en el tapping. Normalmente enseñamos el tapping a un ritmo similar al de "Jingle Bells"⁷. A pesar de ello, algunas personas acaban haciendo tapping como un pájaro carpintero después de un rato, mientras que otras golpean muy despacito. Yo sugeriría que aquello que **sientas** como correcto para ti probablemente **sea** lo correcto para ti.*

Para practicar, prueba ahora a hacer tapping en todos los puntos, desde la ceja hasta el "Punto del Golpe de Kárate", para comprobar cómo es la sensación al hacerlo.

Contactar con el problema

En mi opinión, la cosa que supone la mayor diferencia de efectividad en el uso de EFT es la habilidad del practicante para **contactar con el problema**.

Tenemos un montón de pensamientos, todos ellos conectados con nuestro cuerpo a través de nuestra neurología general; un montón de recuerdos; un montón

⁷ N de T: La canción navideña. En español suele cantarse "Navidad, Navidad, dulce Navidad...". El ritmo es sobre unos dos o tres golpes por segundo.

de experiencias almacenadas. En estas experiencias almacenadas también están guardados los patrones de cómo estaban fluyendo los meridianos en el momento en que sucedieron. Y además tenemos ciertos patrones de pensamiento que dirigen el funcionamiento de los meridianos segundo a segundo en un sistema dinámico e interrelacionado.

Para dirigir el tapping al área requerida, enfocamos la mente en el problema usando una frase relacionada con ese problema, p.ej.: "Tengo miedo a las alturas"

Preferiblemente, esto se dice **en voz alta** para implicar toda la neurología que sea posible y para contactar con el problema lo más directamente posible.

Es importante puntualizar en este momento que dicha frase NO debe de ser confundida con una afirmación (*ver también EFT y Afirmaciones, en el apartado EFT de la A a la Z*). A menudo es sólo una pequeña parte de la mente subconsciente la que guarda ciertos miedos, iras, tristezas y penas - la persona SABE a nivel consciente que es "el niño mimado del universo", por ejemplo, pero hay partes de ella que no están de acuerdo y piensan que es una mala persona. Son **esas partes** las que necesitan la sanación y el equilibrio que EFT puede ofrecer, y a ellas **se les habla directamente para permitirles por una vez expresar honestamente su verdad** acerca del asunto - la frase inicial es como la

llave que abre la mazmorra donde se habían estado ocultando durante tanto tiempo.

Aquí tenemos un par de historias para ilustrar este punto:

En una demostración de EFT que di para un grupo de personas que querían bajar de peso, una mujer lo intentó con la frase inicial de "No estoy tan delgada como me gustaría estar" y dijo que no sentía nada cuando hacía el tapping. Le pedí amablemente que pensase por un momento si aquello era realmente lo que sentía cuando se miraba al espejo. Sacudió la cabeza y susurró, "No, lo que pienso es que soy una cerda gorda".. Cuando hizo el tapping usando aquella frase, el cambio fue excepcional y la liberación intensamente alegre y visible para todos. Tiempo después me dijo que aquel momento supuso un verdadero cambio en su vida.

Otra mujer que estaba embarazada y que temía dar a luz, usó la frase "Tengo aprensión del acontecimiento que se aproxima". De nuevo, no sucedía nada. Le pedí que profundizara más e intentara encontrar una mejor descripción que sonara más real para ella y la frase que le salió fue: "Estoy muerta de miedo por dar a luz". Hacer tapping sobre esto le proporcionó la liberación que tan desesperadamente necesitaba, curó su dolor de espalda y su dolor de cabeza en el acto y le permitió continuar con su embarazo sin mayores problemas.

Tómate ahora un momento para pensar en el problema que tienes: un dolor, un miedo, una enfermedad o quizá

una fobia; algo que siempre te deprime cuando piensas en ello. En general cualquier emoción negativa de la que te alegraría deshacerte ahora y para siempre. Elige una frase que te suene cierta, eligiendo las palabras que tengan sentido sólomente para ti. **Cuanto más franco, directo y verdadero seas más profundo será el cambio que experimentes.**

Frases para los problemas físicos y el dolor.

Las frases iniciales para los problemas físicos se pueden hacer de muchas formas. Si existe un síntoma físico conectado con tu enfermedad, probablemente tengas ya una manera de describírselo rutinariamente a los demás: "Tengo esa tensión en mi cuello otra vez; la espalda me está matando; esta acidez en el estómago; el zumbido en los oídos", etc. Usa esto para tu frase inicial.

También puedes simplemente nombrar tu enfermedad - mi fiebre del heno, mi psoriasis, mi alergia, esta maldita migraña. Recuerda que la parte más importante de estas frases es que **tú sepas** a que te refieres, y que lo que digas tenga **perfecto sentido para ti.**

El proceso de tapping

La Preparación

Ahora que ya hemos etiquetado el problema, podemos empezar con La Preparación.

Para la frase inicial usamos el siguiente procedimiento:

Encuentra la Zona Dolorosa en cualquiera de los lados del pecho; masajéala suavemente y di:

***"Aunque (introduce la frase del problema),
me acepto completa y profundamente. "***

Por ejemplo, si decides que tu problema es "La espalda me está matando", en la Preparación deberías decir:

***"Aunque la espalda me está matando,
me acepto completa y profundamente"***

Repite esto tres veces, masajeando la Zona Dolorosa continuamente mientras lo haces, y trata de poner cierta energía y convencimiento en la parte de "me acepto completa y profundamente".

No es necesario que digas exactamente esas palabras. Otras cosas que puedes decir son:

- Me amo a mí mismo
- Todo está bien
- Dios me ama

... o cualquier variación que tenga un significado similar para ti.

He tenido algunos clientes que no eran, en absoluto, capaces de pronunciar una frase de aceptación de sí

mismos y lo que hacíamos era comenzar las sesiones haciendo tapping con "Aunque no me acepto en absoluto, ¡me acepto completa y profundamente!"

Trabajando con niños, usaremos una versión que tenga sentido para su edad, como "Aunque (problema)..."

- Soy un chaval estupendo
- Me gusta de verdad
- Mamá me quiere mucho.
- Estoy bien

... o alguna otra variación que tenga un significado positivo, que sea aceptable y que tenga sentido para ellos.

La Secuencia

Después de La Preparación, vamos ya a hacer tapping sobre los puntos, empezando por arriba (Ceja) y finalizando en el Punto del Golpe de Karate de la mano.

En cada punto, repite una **versión abreviada de la Frase de Preparación, que llamaremos Frase Recordatorio**; de esta manera si la preparación era:

*"Aunque odio y desprecio a mi jefe,
me acepto completa y profundamente",*

... en la Frase Recordatorio (versión abreviada) dirás:

"Odio y desprecio a mi jefe "

... en cada uno de los puntos, al mismo tiempo que haces tapping. El motivo de esto es que nos solemos despistar muy fácilmente. Repitiendo la frase en cada punto evitamos comenzar a pensar en qué vamos a comer hoy, en la reunión de esta tarde o en cómo ha cambiado el tiempo, asegurándonos que el tapping va directamente al problema con el que estamos trabajando.

Una vez que sabes dónde están los puntos, la secuencia de tapping (sin incluir la preparación) no debería llevar más de 2 minutos, a menos que sientas una fuerte necesidad de permanecer más tiempo en un punto en particular, lo que puede pasar a veces.

Las 9 Gamas

Esta es la parte intermedia de lo que algunas veces se llama el sándwich de EFT:

Después de hacer tapping unas 7 veces en cada uno de los puntos, desde la ceja hasta el Punto del Golpe de Karate, tienes que hacer tapping continuamente en el Punto de las Gamas, mientras haces lo siguiente:

- Mover los ojos desde el suelo hasta el techo, sin mover la cabeza, intentando mantener un movimiento continuado con los ojos (¡es más fácil decirlo que hacerlo!) y luego hacia abajo otra vez.

- Mover los ojos de izquierda a derecha y después de derecha a izquierda.
- Mover los ojos haciendo un gran círculo y luego en la dirección contraria.
- Tararea una canción - Cumpleaños Feliz (o cualquier otra o simplemente una escala musical) durante 2 o 3 segundos;
- Cuenta - uno, dos, tres, cuatro, cinco
- Tararea la canción otra vez

Mientras haces estas cosas (al principio un poco extrañas)*, repite la frase recordatorio lo mejor que puedas para mantenerte enfocado en el problema que estás tratando.

Al acabar, toma una respiración profunda.

La secuencia, otra vez

Por último, repite la Secuencia otra vez, haciendo tapping en todos los puntos, desde la ceja hasta el borde de la mano. Haz una respiración profunda y permítete unos instantes para ver cómo te sientes ahora.

**Los movimientos oculares se relacionan con varias funciones cerebrales. La función de tararear-contar-*

tararear es la de alternar el hemisferio cerebral predominante con cierta rapidez. Ambas acciones están diseñadas para "despertar" la neurología de manera que el tapping pueda actuar sobre el problema más eficientemente.

Por esta razón los practicantes más avanzados a veces omiten la parte de las 9 Gamas, ya que no siempre es necesario "despertar el cerebro" para conseguir cambios. Al principio te recomiendo que lo hagas siempre hasta que te hayas familiarizado completamente con la técnica y hayas adquirido la "percepción" de cuando es necesario y cuando no.

Comprobar los cambios.

Una manera estupenda de saber exactamente cómo te sientes, o como se siente otra persona, es poner un número a la sensación. El término técnico es comprobar el nivel SUD, que viene de ***Subjective Units of Disturbance***.⁸

En la práctica esto significa que te plantees a ti mismo:

En una escala de 0 a 10, donde 10 sería el mayor dolor/miedo/tristeza/incomodidad que puedas imaginar, y 0 sería calma completa, total ausencia de dolor, relajación y alegría, ¿qué

⁸ N. de T.: Literalmente, unidades subjetivas de trastorno

número le darías a lo que estás experimentando en este momento?

Esto funciona tanto para emociones como para sensaciones físicas e incluso para creencias que pudieran ser un problema.

En una escala de cero a diez:

- ¿Cómo estás de deprimido?
- ¿Cuánto dolor sientes en la pierna?
- ¿Cómo de intenso es tu miedo a las alturas?
- ¿Cuánto te angustia ese recuerdo?
- ¿Cuánto odias a esa persona?

Antes de empezar el tapping para cualquier asunto o problema, **date tiempo para hacer la valoración SUD y tomar nota mentalmente de ella.** Después, cuando hayas completado el "sándwich" del tratamiento, haz la pregunta otra vez para ver cuánto ha cambiado. Es una buena manera de poder decir lo bien que ha funcionado el proceso y de ver **si necesitas repetir el tratamiento.**

A veces, el problema puede pasar estar tan alto como un 10 hasta tan bajo como un 0 con un único "sándwich". Sin embargo, lo más frecuentemente es que empieces con un 8 o un 9 y que después de una aplicación la severidad se reduzca hasta un 4 o un 5.

Esto indica que el tratamiento ha empezado a funcionar pero que todavía hay más por hacer.

La comprobación es una parte muy importante en la práctica de EFT. *(Ver también Comprobar los resultados en de la A a la Z).*

Siguientes secuencias de tratamiento.

Si la frase de preparación original era algo del estilo "Aunque tengo este problema" y ya has hecho un primer tratamiento para "este problema", y si después de chequearte de nuevo, el problema no es tan severo pero todavía es perceptible, lo que harás será cambiar la frase de preparación por:

"Aunque todavía queda algo de este problema"

Cuando bajes a una valoración de "Oh, ahora es algo pequeñito", lo que podría ser un 2, un 1 o incluso medio punto en la valoración de tu escala subjetiva, se puede hacer una tercera vuelta con la frase inicial de:

**"Quiero superar este problema
y me acepto completa y profundamente"**

¡Y esto es todo!

Es tan sencillo como esto. No hay necesidad de preocuparse por hacerlo mal o no elegir la frase adecuada.

**TODO EL TAPPING QUE HACES
TE BENEFICIA**

Toda aplicación de tapping que hagas tonifica tus meridianos, te relaja, te calma y te hace sentir un poco mejor, incluso aunque elijas la frase inicial menos adecuada y el problema original no haya cambiado todavía.

Simplemente inténtalo de nuevo con una frase de preparación diferente, o piensa cuál puede ser la verdadera causa del problema.

Una cosa que he encontrado particularmente útil es ¿preguntar a tus amigos qué creen ellos que dirías tu acerca de ese problema!. Esto aparecerá de nuevo en otras secciones, pero mi experiencia es que a veces nuestra neurología nos ciega, especialmente en los asuntos que hemos estado trabajando durante muchos años.

La única cosa en la que probablemente no estés pensando y que haría de "llave maestra" en la frase inicial es aquella que está clarísima para todos los demás. Esto no es un defecto de carácter, sino simplemente un hecho de la vida.

O sea que relájate y disfruta. A continuación tienes una pequeña sección de respuestas a las preguntas más frecuentes.

Preguntas frecuentes

No estoy seguro de haber encontrado correctamente los puntos correctos

No te preocupes por eso. Cuando haces tapping las vibraciones se extienden por la piel y los huesos, y se pueden sentir a cierta distancia. Conque estés más o menos en la zona correcta, funcionará.

No consigo encontrar la Zona Dolorosa

Si no puedes encontrar la Zona Dolorosa, lo que puede pasar a veces dependiendo del problema en el que estés trabajando, simplemente coloca toda la palma de la mano en la zona. Espera hasta que puedes sentir el calor de tu mano en la piel a través de la ropa, y masajea con toda la mano. Esto, por cierto, también puede ser muy tranquilizante por sí mismo en un momento de crisis.

Me siento muy inseguro sobre qué decir en la frase inicial.

Un "sándwich" entero de EFT sólo lleva unos 4 minutos en total. O sea que no es cuestión de vida o muerte el conseguir una frase bien resonante la primera vez. Si estás muy presionado por el tiempo, puedes coger un

trozo de papel, escribir las variaciones que se te ocurran y luego usar las que "sientas" que son más intensas cuando las lees en voz alta. Además, hablar no es siempre necesario para contactar con un problema. Espera a que hayas leído las secciones sobre recuerdos, emociones y sustancias, hay muchas más ideas sobre cómo contactar con el problema exitosamente.

¿Tengo que hacer siempre todo el "sándwich"?

No, no necesariamente. Después de la primera secuencia y antes de hacer el procedimiento de las 9 Gamas, puedes parar y ver dónde está el nivel SUD. Si ha habido mucha liberación del problema, puedes ya empezar con la versión de "Aunque todavía tengo algo de este problema". Si está realmente bajo, puedes ir directamente a lo de "Quiero superar este problema completamente". Sin embargo, durante la primera semana más o menos que uses EFT te recomendaría que hicieras siempre todo el sándwich para todos los problemas, simplemente para familiarizarte con él.

¿Qué lado de la cara o del cuerpo debería golpear y con qué mano debo hacerlo?

Los meridianos están en los dos lados y van en tándem, de manera que los cambios en uno provocan cambios en el otro. Por lo tanto puedes hacerlo en cualquiera de los lados de la manera que te resulte más cómoda y natural.

¡Me he olvidado de un punto!

Tranquilo. Lo importante es: ¿has notado algún cambio relevante? Eso es todo lo que importa. En cuanto lo practiques unas pocas veces te familiarizarás completamente con el procedimiento.

¡No cambia nada! ¡Lo estoy haciendo mal!

Por favor, mantén la calma. Ésta es una técnica de tratamiento muy suave. Es muy permisiva respecto a la inexactitud por lo que es prácticamente imposible hacerlo mal. Si has leído las instrucciones y visto el diagrama de localización de los puntos, lo normal es que SÍ lo estés haciendo bien. Si la tierra no se mueve bajo tus pies en el primer intento, intenta una frase inicial diferente o un problema distinto. Juega con ello. Permítete tiempo para experimentar cómo te ha afectado cada tratamiento inmediatamente después de haberlo hecho, unas horas después, al día siguiente, etc. Compártelo con un amigo e intentadlo uno en el otro. Lee el resto del libro; quedan muchas más sugerencias por llegar.

Pero sobre todo:

¡sigue intentándolo!

Encuentro difícil/imposible contactar con cualquier emoción.

Éste es un problema que compartes con aproximadamente el 15% de la población, por lo que no es tan infrecuente. Piensa en el problema y haz el tapping de todas formas. Sé persistente. Lee además atentamente la sección "Seguros contra fallos" en la Parte IV. Si todavía sigue sin pasar nada, vete entonces a una sesión con un practicante experimentado para "desbloquear tu sistema".

¡He hecho tapping para algo pequeño y ahora he abierto un avispero de sentimientos y recuerdos terribles!

Si estás realmente abrumado por las emociones negativas, necesitas hablar con un practicante profesional de técnicas tapping. Al final del libro hay una lista de lugares donde puedes conseguir los datos de los practicantes más próximos a donde vivas. Lo que puede ser de gran ayuda en momentos de crisis es hacer tapping sin ninguna frase inicial para dejar que la relajación vaya allí donde sea más necesaria, o utilizar frases muy generales como "Aunque no puedo con...", "Aunque estoy abrumado por...", etc., y dejar aparcado cualquier trauma serio hasta que puedas hablar con un terapeuta.

La nota de seguridad:

Si estás actualmente bajo tratamiento con algún psicoterapeuta, psiquiatra, institución psiquiátrica o si tomas drogas psicoactivas, consulta a un médico antes de usar EFT.

Efectos secundarios

EFT es, en mi opinión y experiencia, completamente seguro. Sin embargo, hay algunas cosas que ocurren frecuentemente cuando empiezas a aplicarte EFT rutinariamente. Puede que experimentes alguna, todas o puede que no experimentes ninguna de ellas; las menciono sólo "por si acaso".

Somnolencia

He notado que muchas personas están en tensión de manera cotidiana independientemente de si están trabajando, jugando o descansando. ¡Yo solía ser una de ellas!.

Cuando se tratan con EFT, sobre todo los miedos, esa ansiedad desaparece y la persona en cuestión comienza a relajarse de una forma que podría no haber experimentado durante muchos años.

Uno de los primeros síntomas de esto es una cantidad inusual de bostezos durante el tratamiento o después de

él, así como ganas de dormir. Recuerdo una clienta a quien traté por teléfono ¡que prácticamente se quedó dormida en medio de la sesión y tuve que gritarle para despertarla lo suficiente para poder finalizar el tratamiento! Esto puede llegar a durar una o dos semanas, hasta que el cuerpo se haya recuperado y acostumbrado a nuevos niveles de libertad sin la carga de la ansiedad.

Lagrimeo de los ojos

He oído decir que esto es un síntoma directamente relacionado con el aumento de ciertas sustancias químicas naturales en el cerebro que aparecen durante estados de actividad cerebral acrecentada y durante las experiencias místicas. Me alegro mucho cuando noto que aparece este síntoma concreto en mí misma o en mis clientes; es un signo físico de que está ocurriendo un cambio a un nivel muy profundo.

Sensación de estar soñando

Muchos clientes describen una sensación neblinosa en sus pensamientos durante un minuto o dos inmediatamente después una secuencia de tratamiento. Esto, para mí, indica que hay mucha actividad en sus mentes y cuerpos, que se están creando nuevas conexiones neurológicas y las antiguas se están redirigiendo. Es de corta duración y beber agua puede

ayudar a acelerar el retorno al estado de pensamiento claro y activo.

Ruidos corporales.

A medida que el cuerpo se relaja durante el tapping, puede que sientas diversos ruidos en el cuerpo como gorgoteos en el estómago, eructos, etc. Sólo pasa a veces pero, una vez más, da la bienvenida a estos obvios signos de relajación y alivio con alegría - sea lo que sea que estás haciendo, está teniendo un efecto benéfico para tu organismo.

No puedo repetirlo lo suficiente - **todo el tapping que hagas te beneficia.** Siempre es relajante y calmante, por lo que incluso aunque no tengas un problema en la actualidad para el que necesites ayuda, comienza a hacer una o dos aplicaciones de EFT en ciertos momentos del día, rutinariamente, para nada en concreto, y también una aplicación antes de irte a dormir. Toma nota de cómo te beneficia, y cuando llegue el momento en que quieras aplicarlo para un problema real, ya tendrás práctica y estarás listo para cosechar los resultados.

Repetir el tratamiento

Suelo escuchar a la gente decir "la primera vez que lo usé en mi (fiebre del heno/migraña/dolor/miedo a hablar en público/fobia a las alturas/deseo de heroína/etc) el

problema desapareció. Pero dos días después, apareció de nuevo..."

Algunas personas entonces proclaman que el tratamiento no les funciona.

Esto hace que me eche las manos a la cabeza. Es como decir "tengo este plato, lo lavé y estaba limpio, pero hoy he comido en él y ahora está sucio de nuevo, por lo que he llegado a la conclusión de que ¡lavarlo no sirve de nada!"

Si puedes eliminar un problema una vez haciendo tapping, eso significa que el tratamiento sí funciona. Si el problema vuelve, pienso que sería juicioso repetir el tratamiento para intentar conseguir el beneficio de nuevo, ¿no crees?.

Repetir los tratamientos es necesario cuando:

La causa básica todavía no ha sido encontrada y eliminada.

En algunos casos, es realmente necesario encontrar un practicante comprensivo que nos ayude a descubrir qué se necesita hacer para superar el problema de una vez por todas. Con asuntos muy profundos, especialmente asuntos de autoidentidad (p.ej. la persona en cuestión siente que si este problema se resolviera no volvería a ser la misma), procura conseguir asistencia exterior. En estos casos, dos cabezas son simplemente mucho mejor

que una, aparte de que tener a alguien a tu lado para apoyarte es útil en cualquier circunstancia.

En otros casos, es posible que variando las frases iniciales y siguiendo con el tapping, puedas alcanzar la causa original finalmente por ti mismo.

Existen ASPECTOS ocultos del problema.

Digamos que tenemos un hombre que quiere usar EFT para superar sus problemas de dinero. Hace tapping en todo tipo de cosas que pudieran estar conectadas y consigue estar mucho mejor pero todavía no llega a solucionarlos completamente. Entonces un día, visita a sus padres y se da cuenta de que si consiguiera el éxito, de alguna manera haría que todo el duro trabajo de su padre pareciera haber sido una pérdida de tiempo. "Ser desleal" a su padre era el aspecto que había pasado por alto y que nunca se le hubiera ocurrido tratar.

Otro ejemplo más simple es el de esa mujer que tiene miedo de las arañas. Hace tapping por ello y se siente bien, por lo que se va a una tienda de animales para ver una araña real. No tiene miedo, hasta que la araña comienza a corretear por su caja, momento en el que el miedo vuelve. Lo que ocurre es que ha curado su miedo a las arañas quietas, pero todavía existe otro aspecto oculto, en este caso, el miedo de las arañas moviéndose, que es un asunto completamente distinto. Al hacer tapping sobre este miedo, todos sus problemas con las

arañas se resuelven y ella puede sostener la araña en su mano e incluso dejarla caminar por su brazo.

La fuerza de la costumbre

Si un problema ha existido durante mucho tiempo se habrá convertido en una costumbre para nosotros. El tapping realinea los meridianos para que fluyan libre y positivamente, pero puede que vuelvan al antiguo y más familiar patrón de funcionamiento si pasamos por alguna situación de estrés o se dan ciertas influencias en el entorno. Todo lo que necesitamos en este caso es repetir el tratamiento durante unos días hasta que los meridianos se hayan acostumbrado al nuevo orden de cosas.

Toxinas ambientales

En unos pocos casos, puede que existan toxinas en el entorno que influyan en que los tratamientos sean más o menos efectivos y duraderos. Sin embargo es bastante poco frecuente. Es más probable que lo que esté haciendo necesario repetir las aplicaciones sea alguna de las tres razones anteriores.

Míralo por el lado bueno. ¿Cuántas aspirinas te has tomado durante toda tu vida? ¿Y has exigido alguna vez que una aplicación te curara los dolores de cabeza para siempre? Creo que este ejemplo es una buena perspectiva para apreciar la eficiencia de EFT. Es

natural que esperemos que el tratamiento cure el problema de una vez para siempre, porque usualmente lo hace. Si tus síntomas vuelven a las suyas, haz un poco más de tapping. El mejor consejo es "sigue intentándolo".

Reverso Psicológico

(¡O cómo suspirar aliviado por no tener que abusar de la fuerza de voluntad nunca más!)

Para mí, una de las ideas más maravillosos de las técnicas tapping es el concepto de "reverso psicológico". Hay un gran debate entre los expertos sobre qué es lo que sucede realmente, pero parece ser que **un shock, un trauma o enseñanzas repetidas pueden causar que se invierta el flujo de energía relacionado con un asunto concreto**. Este proceso a menudo es comparado con poner las pilas al revés en una radio de bolsillo. Cuando la intentas encender simplemente **no funciona**.

Por ejemplo, la mayoría de las personas tenemos uno o más de estos reversos, o un único "reverso masivo" en asuntos relacionados con la salud.

Si se les hiciera un test muscular⁹ daría débil al testar cosas como "Quiero estar sano". Esto significa que no

⁹ N de T: El test muscular es un procedimiento usado originalmente en Kinesiología Aplicada con el que, a través de una pequeña comprobación de la fortaleza de un músculo, podemos obtener información acerca de la respuesta neurológica de la persona ante

se lo acaban de creer en algún nivel de su mente y este reverso psicológico hará que ocurra lo contrario de lo que conscientemente quieren que suceda.

En los casos de enfermedades crónicas que parecen resistir a cualquier clase de tratamiento holístico o alopático, o en los que después del tratamiento los síntomas remiten durante un tiempo y luego vuelven con más intensidad, el reverso psicológico está casi con seguridad en la raíz del problema.

Encuentro el concepto de reverso psicológico particularmente conmovedor cuando se aplica a las personas que han intentado muchas veces hacer un cambio positivo en sus vidas y de alguna manera, siempre parece que acaban peor de como empezaron. Estas son las personas que luchan interminablemente contra sustancias adictivas, problemas de peso y cosas similares. Estas son las personas que están intentando luchar contra sí mismas usando la "fuerza de voluntad" para superar su propia programación interna que va al revés que en los demás - incluidas partes de sí mismos- intentando imponerse lo que "deberían" o "no deberían" estar haciendo.

El problema de usar la fuerza de voluntad cuando existe un reverso psicológico es éste: la fuerza de voluntad no es eficiente en un uso a largo plazo. Su función es la de

diversas situaciones. Si el músculo se mantiene "fuerte" indica que el sistema neurológico se adapta sin problemas a la situación. Si se debilita indica que el sistema está sufriendo una descompensación que no consigue equilibrar.

permitir a la mente dominar al cuerpo brevemente, en momentos de emergencia y necesidad para ser capaz, por ejemplo, de entrar corriendo a una casa ardiendo para salvar a un niño o para superar el miedo y enfrentarse a un león.

Usar la fuerza de voluntad para superar los problemas y para forzarse a hacer ciertas cosas, durante mucho tiempo, tiene dos posibles resultados, los cuales son ambos problemáticos, por decir poco.

Uno de los resultados sería tener éxito, y seguir continuamente reprimiendo las partes que tienen un reverso psicológico. Este exceso continuado de fuerza de voluntad deja sin energía al sistema y al cuerpo y puede tener serias repercusiones para la salud a largo plazo. El conflicto no desaparece; puede que simplemente se sumerja y se exprese en vez de ello en forma de todo tipo de enfermedades mentales, psicológicas y físicas.

El otro resultado es que el que esté intentando reprimir un reverso psicológico con la fuerza de voluntad simplemente no consiga hacerlo. Como hemos mencionado antes, "abusar de la fuerza de voluntad" consume enormes cantidades de energía del organismo y si un día que estamos bajos de energía - abatidos, deprimidos, un poco enfermos, cogiendo un virus - aparece una demanda energética extra, es probable que no consigamos mantener la fuerza de voluntad, que ésta colapse y que las partes en reverso psicológico que estaban reprimidas aparezcan de nuevo - esto es, el

"alcohólico rehabilitado" en un momento de crisis que vuelve a la botella, o la mujer gorda que recibe alguna mala noticia y se va derecha al frigorífico.

Los efectos a largo plazo de esto suponen un terrible peaje para la autoestima. Las personas que lo sufren son los primeros en reprobarse amargamente a sí mismos, cada vez que ocurre, por ser débiles, inútiles, por no tener remedio y por "no tener fuerza de voluntad".

Muchos terapeutas, directa o indirectamente, también tienden a fomentar en la sociedad el punto de vista de que las personas que no son capaces de controlarse son de alguna manera débiles, menos merecedoras, incapaces de intentarlo lo suficiente, o incapaces de afrontar el sufrimiento.

Tratar el reverso energético elimina todo ese chantaje emocional del proceso. Y además es fácil y profundamente efectivo - existen dos puntos específicos para corregir un reverso psicológico en cuestión de segundos, que son la Zona Dolorosa y el Punto del Golpe de Karate.

Esto, junto con la eficiencia de EFT para descubrir causas profundas y ayudar a construir una auténtica autoestima, hace que ya no importen los problemas que estén presentes en la vida de una persona; ahora existe una técnica, accesible a cualquiera, para eliminar el dolor y el sufrimiento de esos problemas que han

causado tanto malestar y tantas batallas internas durante tanto tiempo.

Incluso los reversos psicológicos antiguos pueden reinvertirse y deshacer los patrones habituales. Y lo mejor de todo: quitar la carga de la culpa y de vergüenza de aquellas personas afectadas por nada más, o nada menos, que un simple reverso psicológico. Como dice Gary Craig, "no es un defecto de carácter, es sólo algo que ocurrió". (Ver también: *EFT y Fuerza de voluntad, en "de la A a la Z"*)

¡Esto es demasiado sencillo!

Al llegar a este punto algunas personas se quedan con una mirada de extrañeza y proclaman: "¿Ya está? ¿Esto es todo lo que hay? ¿Golpear unos pocos puntos y decir esas frases? ¡Seguro que algo tan simple como esto no vale de nada con problemas serios como el miedo a la muerte, el dolor por la pérdida de un ser querido, una depresión o un ataque de pánico!

Para contestar a esto, es importante recordar que todo el tratamiento está basado en la teoría del paso intermedio entre tener un pensamiento, recuerdo o entorno desencadenantes, y experimentar una emoción negativa, una sensación física o ambas.

Este paso intermedio es la forma en que los meridianos transfieren energía sutil por todo el sistema cuerpo/mente. Efectivamente es una teoría simple, pero

como verás, funciona en la practica, lo que siempre es la prueba fundamental para cualquier teoría. A menudo las soluciones más sorprendentes y elegantes son las más directas.

Ahora, para mayor comodidad, mostramos un sencillo tratamiento de EFT de principio a fin:

4. EFT - El tratamiento completo

Paso 1 - Nombra el problema, clara directa y sinceramente.

Paso 2 - Valora de 0 a 10 (SUD) lo malo que es en este instante.

Paso 3 - Haz la Preparación: di tres veces en voz alta "Aunque tengo este problema, me acepto completa y profundamente", mientras masajeas la Zona Dolorosa o haces tapping en el punto del Golpe de Karate para corregir cualquier posible Reverso Psicológico.

Paso 4 - Elige una "frase recordatorio" abreviada y dila en cada punto mientras haces tapping desde la ceja hasta el punto del Golpe de Karate.

Paso 5 - Haz el proceso de las 9 Gamas (ojos de izquierda a derecha, de arriba abajo, en circulo, tararear/contar/tararear) mientras haces tapping o presionas en el punto de las 9 Gamas.

Paso 6 - Haz otra secuencia de tapping con la frase recordatorio como en el paso 4.

Paso 7 - Respira profundamente y haz una nueva valoración de 0 a 10 (SUD)

Siguientes tratamientos - Cambia la Preparación a:

*Aunque todavía hay algo de este problema,
me acepto completa y profundamente.*

... y por último a:

*Quiero superar completamente este problema
y me acepto completa y profundamente.*

... para reducir tu problema a 0.

¡Enhorabuena! ¡Has aprendido a trabajar con EFT!

Parte II

EFT y los recuerdos

5. Los recuerdos

Soy de la opinión de que la mayor parte de las cosas que nos perturban en nuestra vida cotidiana son el resultado de nuestras creencias limitativas acerca del mundo y de nosotros mismos, y de que esas creencias limitativas se formaron como resultado de recuerdos traumáticos.

He llegado a esta conclusión después de muchos años de practica como hipnoterapeuta.

La idea que subyace a esto es que si tienes un problema **ahora** pero hubo algún momento de tu vida, aunque fuera justo después de nacer, en el que **no tuvieras ese**

problema, tiene que deberse, por definición, a que **algo debió pasar** para que lo adquirieses.

Por poner un ejemplo, un cliente mío de hipnosis pre-EFT sufría de fiebre del heno desde que tenía 6 años, pero no la había sufrido antes de esa edad. En aquella época fue picado por una abeja mientras daba tumbos por una cuesta de hierba cubierta de heno recién cortado, tuvo una reacción de shock y estuvo a punto de morir. Su sistema inmune concluyó que había algún tipo de relación entre estar seriamente enfermo y el heno recién cortado y así comenzó la fiebre del heno. Una vez que esta relación fue deshecha, la fiebre del heno se convirtió en cosa del pasado, a donde tan legítimamente pertenecía.

Para deshacer esta relación, si bien es posible, es un una pequeña hazaña en hipnoterapia. Con EFT es tan fácil como hacer un pastel.

El enunciado del descubrimiento dice que lo que causa el problema **no es el recuerdo** por sí mismo, sino **la forma en que la memoria dispara una distorsión en el sistema energético corporal**. Esta distorsión es almacenada indefinidamente, al igual que el recuerdo, y se volverá a presentar, así como el recuerdo, cuando éste sea activado.

En el caso de nuestro hombre de la fiebre del heno, lo que causaba su reacción extrema en el sistema inmune era la alerta roja transmitida a través de los meridianos cada vez que una bocanada de vegetación en floración

se cruzaba en su camino. Una vez que la alerta roja se convirtió en un flujo suave el sistema inmune nunca más tuvo que responder de manera hiperactiva.

Puedes usar EFT con los recuerdos de muchas formas, pero antes de que nos pongamos a eso, déjame contarte lo que ocurre cuando tratas emociones con EFT, de manera que sepas qué esperar cuando empieces a trabajar con los recuerdos por ti mismo.

6. Eliminar las emociones negativas

El recuerdo permanece intacto

En otras palabras, una vez que la carga emocional se ha sacado de un recuerdo usando EFT, el recuerdo sigue allí, sigue accesible y a menudo resulta incluso más claro. Las personas comentan todo tipo de nuevas percepciones en cuanto sus mentes dejan de estar enturbiadas por las terribles perturbaciones de las emociones.

El recuerdo (y el asunto relacionado con el recuerdo) se hace accesible al sentido común.

Toda clase de decisiones que hacemos durante el día, muchas de ellas bastante irracionales, son usualmente el resultado de recuerdos traumáticos. Una mujer que haya tenido una experiencia particularmente mala con un hombre, por ejemplo, podría acabar con la creencia de que es inseguro estar con CUALQUIER hombre. La lógica nos dice que esto no es una postura racional, pero la emoción que hay detrás de esta creencia la hace incontrovertible para la propietaria del recuerdo.

Al eliminar la carga emocional, el sentido común puede abrirse paso y la mujer en cuestión será capaz de hacer una **distinción racional**, no solo en la comprensión, de

que no cabe duda que hay hombres muy peligrosos ahí fuera y que hay que tomar medidas para identificarlos, evitarlos si es posible o protegerse de ellos, pero también, de que tampoco cabe duda que hay hombres buenos y agradables.

Las emociones NO nos protegen

Muchas veces escucho la objeción de que si un miedo en concreto se eliminara, la persona siente que no estaría segura en una situación concreta, por ejemplo, alguien que vive en una zona donde hay arañas venenosas y que teme estar en más riesgo si supera su fobia a las arañas.

Esto no es así en absoluto. Un individuo fuera de sí, dominado por el pánico, no está en una posición de tener control sobre su propia seguridad, o de planear cuidadosamente cómo evitar un peligro mortal. Por el contrario, es el individuo dominado por el pánico quien comete el error fatal: meterse corriendo en un callejón sin salida, tropezar y resbalar por el acantilado, saltar hacia atrás bruscamente para alejarse de una araña y caer sobre otra, etc.

Si esto te preocupa, recuerda que **no es la emoción negativa lo que te protege, sino tu sentido común**. Y éste te protegerá mucho mejor si puedes mantener tu cabeza, tu cuerpo y tu mente ágiles, claros, atentos y alerta.

Sufrir es noble o necesario

Especialmente en los casos de dolor por la pérdida de seres queridos, a menudo surgen en el propietario de las emociones negativas sentimientos de que necesitan de alguna manera agarrarse al dolor para mostrar cuánto significaba el difunto para ellos, en una especie de autoinmolación emocional.

Hay dos cosas que decir acerca de esto:

En primer lugar, el amor nunca demanda sufrimiento ni se regocija en él. Si yo muriera, se me partiría el corazón de pensar que mis hijos o mis amigos fueran a hacer de sus vidas un valle de lágrimas por mi culpa. Lo que querría es que fueran felices, y no puedo imaginar que ninguna persona que ame como yo amo piense de manera distinta.

La otra cosa es que lo que quieras hacer con tus emociones **es totalmente cosa tuya**. Nadie te obliga a hacer tapping y reducir a 0 ningún asunto que no quieras (Ver también *Dolor por la muerte de seres queridos, en de la A a la Z*)

7. La aproximación paso a paso

Con algunos asuntos puede ser mejor reducir el nivel de dolor poco a poco para dar a tus sistemas la ocasión de ajustarse.

Imaginemos por un momento que tenemos a una mujer que es agorafóbica. Está casada, tiene el problema desde hace unos 20 años y tanto ella misma, como sus amigos, como toda su familia - incluídos su marido, hijos y padres mayores - se han adaptado ya a vivir con el problema.

Para ella, saltar de repente del sofá y comenzar a realizar actividades al aire libre probablemente causaría estragos a muchos niveles. Esto puede que no sea así necesariamente, pero ésta es a menudo la razón de que haya una sincera resistencia a superar problemas que hayan sido parte de la vida de una persona y hayan modelado esa vida y todas sus interacciones con su entorno durante mucho tiempo.

Una manera muy segura de ocuparse de esto es reducir el problema **un poco cada vez durante cierto periodo de tiempo**. Este acercamiento "paso a paso" tiene las siguientes ventajas:

- Proporciona, no sólo al cliente sino también a su entorno y a las personas que hay en sus vidas, **tiempo para adaptarse**, para descubrir nuevos comportamientos y nuevas vías de proceder y de relacionarse.
- Hace mucho más factible que la persona quiera emprender el cambio, debido a que esta aproximación es más suave y segura. Como el cambio es menos rápido, también es menos atemorizante.
- Otros asuntos que juegan un papel en este problema pueden ser resueltos de uno en uno durante el camino de una forma holística, cohesiva y, lo más importante, completamente ecológica.

Las emociones negativas nos son enviadas para "enseñarnos cosas"

Esto es tenido en consideración por algunas personas, pero lo único que necesitamos hacer con esto es decir "gracias, la lección está realmente bien aprendida".

Recuerda que todos los aprendizajes que has tenido como resultado de lo que sea que haya ocurrido **permanecerán completamente intactos** en todos los sentidos, y que tendrás incluso más aprendizajes una vez que las cargas emocionales hayan sido eliminadas o reducidas hasta niveles soportables.

Veamos un ejemplo: una de mis clientas había tenido un muy desafortunado "primer contacto" sexual con un chico también virgen. Había sido todo terriblemente embarazoso y doloroso, en muchos más sentidos que sólo los emocionales. En conjunto había sido la clase de cosa que puede hacer que una chica deje de disfrutar cualquier tipo de experiencia sexual por mucho tiempo. En cuanto las emociones negativas fueron normalizadas, se rió y comentó lo terrible que debió haber sido para el chico en cuestión. Después se quedó pensativa mientras contemplaba toda clase de percepciones que ahora comenzaba a revelársele por primera vez.

Las emociones negativas son "sencillamente" castigos

En algunos casos las personas usan las emociones negativas como una forma de autocastigarse por toda clase de cosas que hicieron mal, que pensaron erróneamente o que pensaron que las habían hecho mal.

El enfado e incluso la rabia contra uno mismo es probablemente la más destructiva de todas las fuerzas emocionales. Sin embargo existe de muchas maneras, y no sólo entre las personas que han sufrido abusos sexuales de pequeñas.

Un compañero terapeuta cuenta la historia de un hombre que fue parcialmente responsable de un accidente laboral en el que se envenenó a sí mismo y a cierto

número de compañeros. Esto había sido hacía siete años y todas las víctimas ya se habían recuperado y continuado con sus vidas, excepto este hombre, cuyos síntomas seguían persistiendo. Durante una sesión de tapping, se descubrió que tenía una desmesurada carga de ira hacia sí mismo por "haber sido tan estúpido" como para que le ocurriera el accidente. Esta ira demandaba que él continuara sufriendo y no se permitía ni siquiera mejorar un poco. Una vez que las emociones negativas fueron eliminadas, sus heridas, por fin, comenzaron a curar.

Después también está la perversa respuesta humana de "Me han herido. ¡Ahora voy a sufrir incluso más, para que vean!", como sucede con el amante abandonado que se dedica a ser lo más infeliz posible, en un extraño intento de castigar al otro - a quien, generalmente, ¡le trae sin cuidado!

Otra variación en este tema es la de la gente que se aferra a sus motivos de queja y no se permiten sanar porque de alguna forma esto justificaría lo que el perpetrador les hizo. Aunque entiendo el por qué de esta posición, habiéndola padecido en mí misma en cierto número de ocasiones y asuntos, realmente no creo que sea correcto ni bueno que alguien que ya está sufriendo, tenga que sufrir aún mas para "ganar puntos".

Si sospechas que pudieras sufrir de un malentendido similar, puedes empezar a hacer tapping con frases como "Aunque todavía no he sufrido suficiente...", o

"Aunque no puedo perdonar..." como punto de partida para comenzar a permitirte sanar.

Y ahora, después de haber limpiado el camino de emociones negativas, podemos echar un vistazo a cómo puedes usar EFT con recuerdos específicos, o con asuntos resultantes de ellos.

8. Usar EFT con los recuerdos

El método de la frase

Generalmente, ésta es la forma más usada y la forma más útil de solucionar problemas de cualquier tipo. Simplemente nombra el problema en cuestión, como:

- No consigo ganar dinero
- Mi mujer me pone enfermo
- Tengo este dolor en el hombro
- Tengo tanto miedo de morir
- No le gusto a Dios
- Nunca aprenderé (...)
- No valgo para (...)
- La gente me odia
- Tengo esta verruga en la nariz
- Me aterrorizan las serpientes
- Estoy tremendamente estreñado
- Mi niño está yendo mal en la escuela
- Mi madre nunca me quiso
- No puedo vivir sin cocaína
- No tengo talento para la PES¹⁰
- Mi cuerpo me disgusta

¹⁰ PES: Percepción extrasensorial

Pon esto en la frase inicial rodeado de "**Aunque ... me acepto completa y profundamente**".

Esta es la forma más fácil y más directa de aplicar EFT. No requiere ninguna capacidad intuitiva, dialéctica, detectivesca o terapéutica en absoluto, y es realmente muy efectiva.

El método de la palabra

Algunos asuntos/recuerdos son tan fuertes que simplemente no puedes hablar de ellos porque tan pronto como lo intentas te ves abrumado por las emociones.

En este caso, piensa en una única palabra que represente la totalidad del problema/recuerdo para ti y empieza con "Aunque tenga este recuerdo sobre Rosa, me acepto completa y profundamente", por ejemplo, insertando tu propia palabra clave en la frase inicial y en la frase recordatorio.

Puede que nunca tengas que decir nada más que esa palabra para sanar el problema/recuerdo por completo. En algunas otras ocasiones, se manifiestan otros aspectos por lo que puedes elegir otras palabras que los representen.

Este método, por cierto, es también excelente para trabajar con emociones a las que no puedes poner un nombre o un razonamiento. Yo tuve hace un tiempo una

extraña reacción emocional a una canción que hacía que me entraran ganas de llorar cada vez que se repetía la frase "y el cielo tan azul" en los coros. Aún hoy en día no tengo ni idea de qué causó esto, sin embargo, hice tapping con "Aunque tengo esta tristeza 'cielo tan azul'..." y eso normalizó la emoción, sin necesidad de cognición, investigación ni mayores problemas.

Si esto hubiera sido demasiado para hacerle frente, podría haberlo abreviado todavía más y hacer tapping sólo con "azul". Cuanto más distante sea la palabra clave más control tienes. Puedes usar un color, un número o cualquier forma de símbolo. Después de hacer tapping con esa palabra durante un rato, puede que la intensidad emocional se haya reducido lo suficiente para poder empezar a trabajar con el asunto/recuerdo más directamente.

Algunas veces el método de la palabra clave funciona bien por sí solo y compruebas que el recuerdo/problema asociado ya no es un problema para ti cuando lo chequeas en la realidad.

El método de la película

Éste es un método muy útil de ocuparse de recuerdos que puede que hayas estado trabajando durante mucho tiempo en terapia o en algo similar y que aún no esté completamente resuelto. Puedes hacer esto tú solo o con ayuda de otra persona, pero asegúrate de que **cuentas la película en voz alta**. Hay buenas razones neurológicas

para esto: la actividad cerebral es bastante más comprensiva cuando alguien cuenta algo que recuerda en voz alta que cuando piensa acerca de ello en silencio.

Empieza por el principio y ve narrando la historia de lo que ocurrió como si se la estuvieras contando a alguien en quien confiaras profundamente. Estate bien atento a ti mismo, buscando cualquier temblor en la voz, escalofrío, respiración entrecortada, sensaciones físicas de cualquier tipo o emociones que broten cuando dices ciertas palabras. Tan pronto como detectes algo de esto, haz tapping con la última frase que dijiste. Cuando sientas que eso está resuelto, empieza tu historia otra vez desde el principio para asegurarte de que esta vez puedes pasar del punto crítico fácilmente. Después continúa con el resto de la película, parando cada vez para hacer tapping cuando sospeches que hay una carga emocional detrás de tus palabras, hasta que puedas contar toda la película, en perfecta calma, desde el principio hasta el final.

Aquí va un ejemplo de lo que le ocurrió a una clienta mía hace sólo unos pocos días:

"Había estado de compras y llegué a casa. Como suelo hacer, puse en marcha el contestador automático porque estaba parpadeando. Y allí estaba aquel mensaje diciendo que mi madre había muerto"

La clienta respira profundamente en medio de un escalofrío. En la última parte de la frase la voz se quiebra. Hacemos tapping sobre: "Aunque el mensaje decía que mi madre había muerto". La clienta continúa:

"Recibí el mensaje de que mi madre había muerto (*ningún cambio en la voz después de la secuencia de EFT, respiración tranquila*) y no sabía que hacer. Estaba tan aturdida..."

De nuevo respiración profunda, voz rota otra vez. Hacemos tapping sobre: "Aunque no sabía que hacer" y sobre "Aunque estaba tan aturdida". Continúa:

"Estaba totalmente aturdida. Salté dentro del coche y comencé a conducir. Fui llorando todo el camino. Fue un viaje terrible."

Hacemos tapping sobre "Aunque fue un viaje terrible", lo que hizo aparecer otro aspecto sobre "Aunque creía que iba a tener un accidente" y "Aunque pensé que nunca llegaría". También trabajamos con "Aunque lloré y lloré todo el camino". La clienta continúa:

"Cuando llegué, estaba completamente exhausta; creía que me iba a morir yo también."

Hacemos tapping en "Aunque estaba completamente exhausta" y en "Aunque creí que me iba a morir yo también".

Después de esta frase, la mujer dio un profundo suspiro y dijo "me siento completamente diferente ahora, como si me hubiera quitado una enorme carga de encima".

Le pedí que me contara la historia una vez más, y esta vez lo hizo sin vacilar, sin cambios en la voz, en la conducta, en la respiración o en cualquier otro indicador de perturbación emocional. Estaba satisfecha de que este recuerdo particular estuviese ahora curado, y se sentía extremadamente liberada, alegre, sonriente e

incluso me contó que se sentía más ligera y joven de lo que se había sentido desde hacía años. Su fobia a conducir también desapareció a su debido tiempo al igual que sus ataques de migraña.

Este es un método muy profundo para limpiar y sanar recuerdos. Como nota al margen para terapeutas, este método también hace aparecer "eslabones perdidos" de los recuerdos, que pueden ser destapados con frases como "Aunque no sé que ocurrió al doblar la esquina" o "Aunque no puedo recordar cómo llegué a casa", etc. que luego se pueden normalizar como de costumbre.

El método de la imagen

Una manera interesante de dirigir los efectos equilibrantes de EFT hacia las zonas adecuadas sin tener que decir nada en absoluto es usar una fotografía o cualquier otra imagen que represente el asunto en su totalidad.

Una mujer redescubrió recuerdos positivos y aspectos felices de su infancia que tenía olvidados haciendo tapping mientras miraba las fotografías de cuando era más joven. Un hombre usó una fotografía de su exmujer para eliminar sus intensos sentimientos de enfado, tristeza y traición que no podía expresar en palabras. Una señora mayor que había tenido muchos problemas relacionados con la limpieza étnica y un montón de recuerdos traumáticos de su temprana infancia usó una fotografía de un periódico para comenzar la liberación

del asunto. Y recientemente he oído que una mujer usó un programa de televisión sobre fotografía aérea para eliminar su miedo a las alturas de manera exitosa, confirmándolo luego en una situación real.

Otra aplicación muy interesante que he escuchado hace poco fue la de un hombre que odiaba verse en las fotografías. Correctamente concluyó que esto era un síntoma de un problema profundamente asentado relacionado con la autoestima, por lo que se pasó un mes viendo fotografías de sí mismo en varias etapas de su vida, mirándose a los ojos y haciendo tapping mientras hablaba. Me dijo que había sido profundamente emotivo y extraordinariamente liberador. Esto me ha llevado a pensar que los problemas de identidad podrían llegar a solucionarse de esta manera, simplemente poniéndose delante de un espejo, mirándose a los ojos y haciendo tapping. Cuando puedas hacer esto desnudo y te rías con deleite, ¡sabrás que lo has conseguido!

Situaciones, objetos y sustancias

Así como se pueden usar fotografías o canciones si sirven para disparar la conexión con las emociones negativas en nuestra neurología, también puede ser que usar ciertos de objetos y sustancias sea incluso más efectivo que usar una frase inicial por sí sola, especialmente si hay muchos asuntos y aspectos involucrados, o si encontrar las palabras correctas resulta difícil o imposible.

Una mujer que se sentía muy culpable por la muerte de su querida mascota, sostuvo su collar en su mano mientras hacía tapping y eliminó muchos aspectos que la perturbaban. Un chico joven que conocí se curó del dolor de su fracaso amoroso haciendo sonar "nuestra canción" mientras hacía tapping. La canción definía qué había supuesto la relación y qué era lo que había perdido mucho mejor de lo que jamás podría expresarse con palabras.

Para las alergias en particular, sostener, oler o estar en presencia de la sustancia que activa la reacción puede ser realmente de mucha ayuda. Esto es también útil para eliminar adicciones, ansias compulsivas y cosas similares.

Cuando te sientes abrumado

Hay algunos puntos en nuestras vidas donde hay tantas cosas agobiándonos al mismo tiempo que es imposible saber por donde empezar.

Hacer tapping sin enfocarse en nada en concreto, salvo quizás en "Me acepto completa y profundamente" como frase inicial, permite a nuestra mente subconsciente dirigir el equilibrio a donde más se necesita en ese momento. A veces la causa raíz que disparó el agobio puede ser identificada y eliminada también.

9. Recuperar recuerdos

He usado EFT ampliamente para recuperar recuerdos "olvidados", "perdidos" y reprimidos. Desde mi punto de vista esto es una manera extremadamente segura de hacerlo, ya que el terapeuta no está en una posición en la que sus sugerencias puedan crear un "síndrome de memoria falsa" - la persona solamente hace tapping sobre "Aunque no sé que ocurrió/no puedo recordar que ocurrió/no puedo acordarme de cual fue el incidente en concreto" y toma nota de cualquier idea que le surja, de las imágenes que le vengan a la memoria o incluso de las sensaciones físicas que pueden activar el recuerdo.

En el trabajo con mis clientes he comprobado que en aproximadamente 7 de cada 10 ocasiones se presenta un recuerdo durante la ejecución del tapping o inmediatamente después.

Algunas veces, en vez de aparecer el recuerdo al que estás intentando acceder, se presenta un "pre-recuerdo". Por ejemplo, una señora dijo "No dejo de pensar en mi tía Annie, pero no puedo ver qué es lo que tiene que ver ella en todo esto". Entonces hizo tapping sobre "Aunque no sé qué es lo que la tía Annie tiene que ver con este problema", y esto la llevó al recuerdo de un día de fiesta en el que la tía estaba presente y en el que tuvo lugar el evento que estaba intentando descubrir.

Un caballero, que había estado intentando sin éxito descubrir la causa originaria de un dolor neurosomático en la espalda durante muchos años usando todo tipo de terapias, tras realizar la pregunta y hacer tapping sólo consiguió "una extraña sensación en la cabeza". Después de hacer tapping sobre "Esta extraña sensación en mi cabeza", descubrió el recuerdo de haber sido golpeado por su hermano mayor cuando era muy pequeño y de cómo se había hecho daño en su espalda al caer sobre un juguete. Desde aquel incidente de su infancia y durante los últimos 45 años, el dolor en su espalda había reaparecido siempre que se encontraba en una situación donde se sentía amenazado por alguien con autoridad. Después de la sesión de EFT el dolor desapareció y nunca ha vuelto a presentarse.

Si te interesa encontrar las causas originarias de los problemas usando EFT por ti mismo, puedes utilizar este sistema de preguntas para ayudarte a recordar cosas más fácilmente. Y sin miedo, porque sea lo que sea que encuentres en el origen de tu exploración, puedes estar seguro de que EFT estará ahí para ayudarte a eliminar enseguida cualquier emoción negativa de los recuerdos recuperados.

Parte III.

EFT

de la A a la Z

10. Aplicaciones de EFT

Hay tantas cosas que se pueden hacer con EFT que a veces pienso ¡que sus aplicaciones son verdaderamente ilimitadas! La razón de esto es que EFT es un procedimiento general, que puede ser aplicado siempre que un problema tenga una componente emocional.

Los principiantes en EFT se quedan a veces confundidos ante la tremenda simplicidad del protocolo de EFT y no comprenden todas las cosas que se pueden llegar a HACER con él.

Suelo comparar el proceso de EFT con que te den un pincel. No es muy impresionante verlo, pero si quisieras y con un poco de práctica podrías crear la Mona Lisa. Se te han dado todos los colores del arco iris para elegir y puedes pintar lo que quieras - ¡y todo lo que necesitas es tu pequeño y humilde pincel y el conocimiento de cómo usarlo!

La siguiente sección está aquí en primer lugar para abrir tus ojos al potencial de esta sencilla técnica general.

En segundo lugar está diseñada para ser un paquete de enseñanzas en las que aprender los conceptos subyacentes a través de mis experiencias en el uso de EFT con una amplia variedad de personas y una enorme variedad de problemas. Cada una de las secciones es una pieza en tu aprendizaje y comprensión de la técnica y de cómo aplicarla a los problemas reales. Algunos aspectos se repiten muchas veces porque son puntos clave, y cada caso tiene algo relevante con que contribuir al entendimiento del proceso y de cómo usarlo para crear cambio, curación y éxito.

Te sugeriría por lo tanto que leyese todas las secciones, aunque a primera impresión te parezcan que no son aplicables a tu caso.

Así que ahí van algunas de las posibles áreas donde podrías querer aplicarte EFT a ti mismo, a tus allegados, a tus seres queridos o a tus clientes. El lema es:

"¡Inténtalo con TODO!"

EFT y Adicciones

Actualmente se suele decir que las adicciones de todo tipo, ya sean ciertas actividades como el juego, hacer deporte, chatear en internet, sustancias de uno u otro tipo o el comer en exceso, por mencionar sólo unas pocas, no son el problema. Son solamente un síntoma, una forma de hacer frente a una profunda ansiedad subyacente.

Hay muchos niveles en el uso de EFT para ayudar a superar las adicciones.

En el nivel más básico, está la simple reducción o eliminación del ansia inmediata. En sus seminarios, Gary reparte deliciosos bombones y hace que los participantes experimenten cómo el tapping puede eliminar el deseo de esta sustancia poco saludable. Las personas que han tenido antojo de chocolate durante años se quedan absolutamente asombradas al encontrarse con que no sólo no les apetece, sino que además ya no les huele bien cuando intentan comerlo e incluso no les gusta el sabor. Para una minoría de personas, esto puede ser todo lo que necesiten: después de sólo una secuencia de tapping sobre el ansia por la sustancia no lo volverán a probar nunca más.

Para otros, no resulta tan directo como eso, el ansia puede volver después de un rato y, curiosamente, muchos "eligen" no usar EFT para ese problema nunca más.

Una mujer, durante uno de mis seminarios, eliminó con el tapping su ansia de fumar cigarrillos, pero después tuvo un ataque de pánico allí mismo- tenía una creencia profundamente arraigada de que no podría hacer frente a la vida sin ellos. Con esta mujer había muchas frases que se requerían para deshacer una adicción de toda la vida. Resultó, por ejemplo, que ella había dejado de chuparse el dedo sólo cuando empezó a fumar, y muchos de los asuntos tenían que ver con el miedo literal de que se moriría si no tenía sus cigarrillos. En este caso la adicción no era realmente el problema. Cuando las otras cosas se resolvieron y sus miedos fueron dejados a un lado, llegó a un punto donde podía "permitirse" que EFT la ayudara con su problema con el tabaco y usar su capacidad para eliminar la compulsión.

Es interesante observar que muchos de quienes usan EFT para casi todo lo demás a diario no "eligen" usarlo en un problema grave de adicción como el alcohol, fumar, comer o trabajar en exceso. Son conscientes del problema a nivel racional, y puede que incluso hayan tomado muchas decisiones conscientes para empezar a usar EFT en el problema. Pero cuando llega el momento de hacerlo, ¡repentinamente encuentran que es mucho más importante regar las plantas, llamar por teléfono o cualquier otra cosa que no sea empezar a hacer tapping sobre el problema!. Esto no es un defecto de su carácter, sino una simple indicación de que existe una **oposición interna masiva** a la simple idea de acercarse mínimamente al problema (ver *Reverso Psicológico, en la Parte I y Fuerza de voluntad en este "de la A a la Z"*)

Una manera útil que he encontrado para manejar esto es hacer tapping cada día durante una semana más o menos con "Aunque no quiero (dejar esta adicción, perder peso, dejar de fumar, ponerme en forma) me acepto completa y profundamente".

Esto suelta los miedos que están profundamente asentados, como los que tenía la mujer de los cigarrillos que acabo de mencionar, y hace aflorar las principales objeciones de las que habrá que ocuparse suavemente en cuanto la persona esté preparada para hacerlo.

Con los comportamientos adictivos en particular, hay involucrados aspectos de autoidentidad. Muchas veces, hacer un poco de trabajo previo antes de empezar con la verdadera adicción en sí misma es una manera muy ecológica de abordarlo. "¿Cómo me siento al tener este problema?" y preguntas de esta naturaleza, en general también limpiarán el camino hacia un tratamiento exitoso.

Hacer tapping para la ansiedad subyacente en general y aprender a estar atento a los propios signos internos de aumento de nuestra ansiedad puede a menudo limpiar el camino para superar las adicciones y resulta de mucha ayuda en este contexto.

El tapping también se puede emplear para trabajar los aspectos que la persona percibe como positivos en el hecho de seguir con su adicción. "Aunque el único momento en que me siento realmente feliz es cuando..." puede ayudar a deshacer sentimientos positivos no

deseados hacia las sustancias o comportamientos adictivos. (*Ver también EFT y Ganancias primarias*)

Por supuesto, investigar el por qué y el cómo se originó la ansiedad que está detrás de la adicción, y eliminar las causas originarias con EFT es también una aproximación básica para el tratamiento de cualquier conducta adictiva.

EFT y Afirmaciones

Las afirmaciones son frases que manifiestan un propósito, formuladas en positivo y que son repetidas muchas veces para introducir una creencia positiva profundamente en la mente subconsciente.

Ejemplos de afirmaciones con las que puede que estés familiarizado son: "Cada día, en todos los aspectos, estoy cada vez mejor" y la famosa "¡Me gusto!" frente al espejo del baño por la mañana.

Cuando las personas que han oído hablar de las afirmaciones o las han estado usando se encuentran con las "frases iniciales" y las frases recordatorio repetidas, que son usualmente tan negativas como sea posible, se preguntan si no será peligroso decir cosas como "Odio mi cuerpo totalmente", "Estoy absolutamente aterrorizado por la oscuridad" y "Aunque no puedo creer que la vida pueda algún día mejorar para mí" y luego repetir esto tantas veces mientras se hace el tapping.

Es muy importante entender que la frase inicial y la frase recordatorio NO son afirmaciones. Las frases de EFT son claves de acceso a los problemas que pueden haber sido enterradas en las mazmorras más profundas de nuestra neurología por muchos, muchos años. Les hablan a partes de nosotros que realmente sienten que esa negatividad es cierta, y que siempre son dejadas de lado cuando se hacen las afirmaciones positivas - las frases de EFT están diseñadas para hablarles con las palabras que reconocen, para llegar a ellas y finalmente permitir que el efecto equilibrador tenga lugar y las cure.

Cuando estas partes han sido curadas, las afirmaciones positivas se asientan con facilidad porque ya no hay más resistencias internas que las obliguen a salir disparadas o que creen conflictos internos.

** Para más información sobre como usar EFT con afirmaciones ver "EFT y Desarrollo personal", "EFT y Louise Hay" y el Palace Of Possibilities¹¹ de Gary Craig.*

EFT y Alergias

El número de personas que se han curado a sí mismas por completo de cosas como fiebre del heno, alergias

¹¹ N de T: Esta información se puede encontrar en inglés en www.emofree.com

alimenticias o alergias a mascotas, por nombrar algunas, sin nada más que unas pocas secuencias de EFT, es legión. Para algunos, las alergias son nada más y nada menos que una completa reacción de pánico del sistema autoinmune ante la presencia de una sustancia normalmente bastante inofensiva

Pruébalo con cada alergia que se cruce en tu camino. No tienes nada que perder y una libertad para toda la vida que poder ganar (ver también Recuerdos al principio de esta sección)

Puedes usar simplemente una frase que describa el problema, como "Aunque soy alérgico a...", o si conoces la causa originaria, puedes ocuparte de ella usando cualquiera de los métodos para tratar recuerdos.

Haz la prueba por ti mismo, exponiéndote cuidadosamente al alergeno, ya que podría quedar alguna otra reacción. Sigue haciendo tapping hasta que haya desaparecido completamente.

Una nota de seguridad: Si la reacción al alergeno es extremadamente severa, no te expongas a ti mismo ni expongas a un cliente al alergeno a menos que haya un médico presente.

EFT y Aprendizaje

Sabemos desde hace tiempo que los seres humanos somos auténticas máquinas de aprender. Tenemos más neuronas en nuestro cerebro que estrellas hay en el cielo visible, y las posibilidades de conexiones entre ellas son a todas luces y propósitos, infinitas.

Estoy seguro de que has oído decir que sólo usamos un 5% de nuestro cerebro. Incluso aunque esto fuera cierto, ¿por qué le ponemos tan mala cara a aprender nuevas cosas, a estudiar y usar lo que hemos aprendido?

Una respuesta ciertamente reside en las creencias negativas, forjadas con emociones en momentos de trauma en algún punto en nuestro pasado.

A este respecto, ahí van tres ejemplos relacionados con el aprendizaje:

Dislexia

Una vez traté con EFT a una niña de 14 años por su dislexia. Estaba tan repleta de creencias limitativas que estuve sorprendiéndome y meneando la cabeza durante toda la sesión. Desde "Yo nací estúpida", hasta "No hay nada que pueda hacer bien" hasta "Debo de tener dañado el cerebro" y todo lo imaginable entre medias; esta pobre chica no había desechado nada que apoyara su creencia de que nunca conseguiría nada en absoluto.

Antes del tratamiento se tensó y se puso pálida cuando le mostré un papel con la palabra "caballo" escrita en él. Agarró el papel tan fuertemente que lo rasgó y después de mirarlo fijamente, con desesperación, con el ceño fruncido, simplemente agitó la cabeza, dio la vuelta al papel y me lo devolvió boca abajo.

Después del tratamiento, miró una nueva hoja de papel con la palabra "caballo" escrita en ella una vez más y dijo "Esa es una c ¿verdad? ¿Y una a? ¿Podría ser caballo?". Cuando sonreí y asentí con la cabeza se puso a mover la cabeza diciendo una y otra vez "Caballo. Claro. Es caballo, lo he acertado"

Ella todavía va muy retrasada en sus estudios pero no puedo expresar la diferencia que ha supuesto para esta chica no sentirse aterrorizada por su propio fracaso nunca más. Éste fue uno de esos casos en que tuve que decir "Dios bendiga a EFT" cuando cerré la puerta tras ella.

Incapacidad para estudiar

Otro adolescente estaba a punto de realizar sus exámenes de fin de curso y estaba en tal estado que decidió pedir una cita con un hipnoterapeuta - yo - con el permiso de sus padres. Él no quería venir, pero estaba absolutamente desesperado. No podía dormir; intentaba estudiar y no podía concentrarse, y "todo se estaba poniendo negro a su alrededor". Resultó que un profesor de la escuela secundaria le había dicho que nunca podría aspirar a nada y que sería afortunado si conseguía un

puesto de barrendero. Desde entonces la escuela se había convertido en una pesada carga, y estudiar y aprender, una lucha terrible.

Continuó haciendo tapping por sí solo después de la sesión y aprobó sus exámenes con un sobresaliente y dos notables. Recibí una emotiva tarjeta de agradecimiento en la que me escribió "Sin tu ayuda me habría muerto"

Fobia a los exámenes

Una joven estudiante universitaria, que no tenía problemas aprendiendo, vino a verme, sin embargo, porque durante los exámenes se quedaba absolutamente petrificada. Era totalmente incapaz de recordar la mayor parte de lo que había aprendido y que sabía que sabía pero no conseguía recordar durante el examen. Esto era frustrante para todos los que tenían algo que ver en el asunto, sin mencionar a sus tutores, porque realmente debería estar entre las cinco mejores de sus clases, pero sólo conseguía aprobar raspado, si aprobaba. Cada semestre se ponía más y más nerviosa, atormentada por ver una vez más si su excelente trabajo durante el curso sería suficiente para contrarrestar sus pésimos resultados en los exámenes.

Usamos EFT para descubrir la causa original - un sencillo recuerdo del colegio, cuando después de un examen del que estaba totalmente segura que había hecho estupendamente vio que la nota era sólo un

suficiente. Aquel momento la traumatizó y le hizo perder toda la confianza en su habilidad para conseguir buenos resultados en los exámenes.

Unos días después me dijo: "Hice un montón de tapping antes del siguiente examen. Realmente ya no temía el examen en sí sino el hecho de que el miedo volviera a aparecer. Cuando me dieron el papel con las preguntas, ¡era tan fácil!, no podía creerlo. Era como si estuviera en casa estudiando. Hubo un momento en que me bloqueé y no conseguía recordar una frase que quería citar, por lo que hice tapping de nuevo y después, en medio del examen la respuesta surgió en mi mente. ¡Si hubiera tenido EFT hace años! ¡Cuanto sufrimiento me habría ahorrado!"

Cuando le pregunté qué nota había sacado me dijo "Oh eso, sí, sobre un 94%"

Aprender, por supuesto, no se refiere sólo a lo que se aprende en el colegio. EFT puede hacer más fácil cualquier cosa que quieras aprender o en la que quieras mejorar - desde montar a caballo, jugar al golf, al billar, a los bolos, cantar, tocar un instrumento musical, escribir a máquina o incluso en un sentido más amplio, aprender a ser un padre más paciente, un vendedor más efectivo, un mejor amante, etc.. (Ver también los ejemplos en "*EFT y Rendimiento*")

EFT y Comprobar los resultados.

Hacer comprobaciones, esto es, encontrar una manera de testar en la práctica lo bien que se ha resuelto el problema, es absolutamente esencial, tanto si estás trabajando por tu cuenta, con un terapeuta o con un amigo.

Una buena comprobación no sólo te dice cuándo se ha completado satisfactoriamente el trabajo, sino que también ratifica el cambio a la mente consciente. Las terapias energéticas pueden trabajar tan rápidamente que un problema se puede curar por completo con unas pocas aplicaciones, aunque la persona haya tenido el problema durante mucho tiempo, de manera que racionalmente **no pueden** creer que haya desaparecido realmente.

He tenido a varios clientes que trabajaron en un asunto en particular y dijeron que se sentían mucho más felices acerca del tema, pero un par de semanas después todavía no se habían decidido a intentar hacer la cosa que les había causado problemas, ¡porque se sentían bien y felices y no querían decepcionarse en caso de que volviera!

En todos los casos traté de animar a la persona a intentar aquello tan espantoso, indicándoles que se detuvieran cuando detectaran algún pequeño indicio de que el miedo estaba volviendo. De cinco personas, sólo uno informó que tenía restos de miedo. Los otros cuatro descubrieron para su asombro que el problema había

desaparecido completamente y que no sólo estaban haciendo cosas que habían sido absolutamente imposibles para ellos antes con facilidad, sino que incluso las estaban disfrutando.

Es importante saber que si la comprobación "falla" no significa que EFT no haya funcionado, simplemente indica que hay más trabajo por hacer para liberarse del problema completamente, de una vez por todas.

Un cliente usó EFT por sí mismo en casa para superar un gran temor a ir a las tiendas de arte y pedir a sus propietarios que exhibieran o compraran sus pinturas. Había trabajado varios asuntos relacionados con el rechazo, tener que enfrentarse a una figura de autoridad, venderse a sí mismo, miedo al éxito, etc., etc., etc., pero todavía seguía con el miedo a ir a las tiendas y estaba empezando a pensar que EFT no había funcionado esta vez, aunque sí le había ayudado profundamente con otros asuntos.

Quisiera hacer aquí una nota: si EFT te funciona en un momento dado, **funciona**. Punto. Funcionará en cualquier asunto con un poco de perseverancia y, a veces, con un poco más de introspección con ayuda de otra persona. Si funciona en una cosa pero no en otra es que no has encontrado el punto clave todavía o hay objeciones a dejar de tener el problema que todavía no han sido contestadas.

Le pedí que comenzara a describir el proceso de entrar en la tienda y comenzar a hablar con el

gerente/propietario paso a paso. Se encontró con un miedo para el que no había pensado en hacer tapping, que era la angustia creciente que sentiría durante el tiempo de espera en la tienda mientras el dueño estuviera ocupado atendiendo a los clientes. Estaba preocupado por tener que esperar demasiado, ya que "empezaría a sentirse desamparado y a ponerse más y más nervioso"

Una vez que este sorprendente e inesperado aspecto fue liberado con el tapping de sentimientos de miedo y de desconcierto, prácticamente salió corriendo hacia las tiendas acabada la sesión- el último bloqueo en el camino del éxito había sido eliminado.

Si estás trabajando con un terapeuta, éste debería esforzarse en chequear detalladamente lo bien que ha funcionado la intervención, bajo todas las circunstancias posibles. Esto usualmente se hace pidiendo al cliente que imagine la situación que causaba problemas para comprobar si todavía queda alguna emoción negativa. A esta técnica se le llama "paseo mental" y aunque no es tan convincente como una comprobación en la vida real, es normalmente muy aproximada.

Si estás trabajando por ti sólo, **recuerda hacer siempre la comprobación.** Es una parte muy importante del proceso de tratamiento y es esencial para ti que seas capaz de estar realmente seguro en todos los niveles de que el problema ha desaparecido de verdad.

EFT y Conflictos

Una aplicación muy interesante de EFT es la de ser capaz de ocuparse de los conflictos entre dos o más asuntos.

A menudo, el problema no es cuestión de elegir "una cosa" o "la otra", sino que el problema es el conflicto y la tensión que existe entre ellas. Con uno de mis clientes que estaba muy enfadado con su madre, tratamos la ira sin ninguna mejora evidente, en el sentido de que se mostrara más relajado o solucionase alguno de los problemas.

Se me ocurrió que hiciese tapping en ambas caras del argumento por turnos: "Odio a mi madre" y "Amo a mi madre".

Fue extraordinario ver qué ocurrió después: el conflicto se resolvió y el cliente se suavizó, dio un enorme suspiro de liberación que acabó convirtiéndose en un largo bostezo y describió una intensa sensación de paz, la cual le había eludido durante muchos, muchos años.

Desde entonces, he convertido en un hábito el hacer tapping en "las dos caras de la moneda" como norma, simplemente para asegurarme, cuando hay un sentimiento de conflicto como una depresión, un sentimiento de bloqueo o de estancamiento, comportamientos que aparecen y desaparecen cíclicamente primero en un extremo y luego en otro, y especialmente en el tratamiento de adicciones.

Por ejemplo, en el tema de adelgazar, la comida es tanto el mejor amigo como el peor enemigo, al mismo tiempo. Resolver este conflicto puede ayudar tremendamente y hacernos avanzar un largo trecho hacia la auténtica resolución de muchos problemas.

EFT y Creatividad

Soy de la opinión de que todos nosotros nacemos espléndidamente creativos porque los niños pequeños son muy creativos en su pensamiento. Para algunos de nosotros desafortunadamente, la escuela, la vida y las tristezas en general estropean eso con el tiempo.

Algunas personas se han puesto a usar EFT para aumentar sus capacidades creativas. Entre los ejemplos que me vienen a la memoria está el de un hombre joven que sufría un "bloqueo de escritor" y que resolvió esto en una sola sesión. También el de un escultor quien, después de aplicar EFT para resolver sus problemas en esa área, tuvo tal flujo de nuevas ideas que ¡estuvo despierto un día, toda la noche y parte del día siguiente escribiéndolas frenéticamente por si aquello fuera sólo un destello momentáneo y su bloqueo volviera a aparecer unos días después!

Otros usuarios de EFT han encontrado el acceso a la creatividad por accidente.

Lianne, una mujer de mediana edad, vino a verme por su miedo a hablar en público. Recientemente había sido promocionada en el trabajo y ahora necesitaba hacer presentaciones para grupos y supervisar cursos de formación pero se sentía petrificada con esa perspectiva. Como en tanta gente, este miedo había comenzado en la escuela cuando un profesor la había ridiculizado enfrente de toda la clase. Sus charlas en público fueron un gran éxito después del tratamiento pero hubo un imprevisto efecto secundario. El suceso que creó la causa originaria tiempo atrás en sus días de colegio había tenido otra, para mí, terrible repercusión. El avergonzamiento público echó para atrás un proyecto artístico que aparentemente "no había sido lo suficientemente bueno". Hasta aquel momento, Lianne había amado el arte, dedicado mucho de su tiempo a dibujar y pintar y había incluso llegado a soñar con ir a la escuela de arte cuando fuera mayor.

Después del incidente había abandonado calladamente sus pinturas y pinceles y nunca había vuelto a tocar nada relacionado con la creatividad. Me dijo esto porque más o menos una semana después del tratamiento, se encontró dibujando distraídamente en su agenda telefónica - algo que no había hecho en 30 años.

Todavía hay otro aspecto de la creatividad: en cualquier área dada, ya sean negocios, ciencia, computación, arte o literatura, pare ser que en los niveles bajos o medios te ves recompensado al hacer cosas "según el manual" y de acuerdo con un conjunto de estándares y tradiciones. Pero si quieres llegar a la cima y convertirte en un líder

en el campo, el tener una creatividad intensa y repentina se convierte en una necesidad. Sin ella, estás condenado a reciclar las ideas de otras personas más creativas para siempre.

James se encontraba justo en esta posición. Había trabajado duro toda su vida, había aprendido minuciosamente todo lo que había que aprender, había estudiado y estudiado, se había trabajado sus ascensos y ahora estaba a punto de moverse a una posición de "líder". Sin embargo, para ser capaz de hacer esto, tenía que recurrir a ideas nuevas, a retos creativos y a un conjunto de habilidades completamente distintas a aquellas que había empleado durante los últimos 25 años para llegar a donde estaba hoy. Ya había sido propuesto como candidato a la posición cumbre dos veces y temía "nunca llegar a ser más que uno del montón por no tener lo que hace falta".

He estado trabajando con él de vez en cuando durante un tiempo para superar su costumbre de toda la vida de dejar de lado los sentimientos, las intuiciones y la creatividad, y está empezando a encontrar una manera completamente nueva de vivir.

La creatividad no es algo que debiera estar restringido a los artistas. **Es algo que le permite a uno encontrar soluciones extraordinarias a los problemas de todos los días** o llevar las relaciones de una manera emocionante, y puede suponer una diferencia crucial en tus elecciones sobre tu carrera, tu vida y tus niveles de felicidad.

EFT y Cromoterapia

Justo antes de que diera con EFT, adquirí un equipo de Cromoterapia y Equilibrado por Luz de Cristales (curación por el color). En esta modalidad terapéutica, se usa una pequeña linterna con filtros coloreados y una punta de cristal para trazar el recorrido de los meridianos principales para desbloquearlos. Yo estaba fascinada por la recuperación espontánea de recuerdos traumáticos que ocurría a veces - sin mencionar el hecho de que la linterna no tenía nada que envidiar a los aparatos médicos de Star Trek, cuando estabas con las luces bajas y usabas los filtros verde o púrpura :-)

Después de EFT he usado la linterna con buenos efectos en varias personas a las que les gustan ese tipo de cosas, en algunos que por una razón u otra no les gusta ser tocados, y en un niño prematuro. En vez de hacer tapping en los puntos, ilumino con la linterna sobre los puntos de EFT. Como además tienes la elección de los diferentes colores, seleccionarlos y experimentar sus diferentes efectos en los puntos de EFT se convierte en un fascinante ejercicio.

Con este equipo de cromoterapia en concreto viene un manual que muestra la localización de los meridianos principales y también ofrece una buena explicación de la parte más espiritual/emocional de lo que hacen. Lo encontré bastante interesante y me remito a él a menudo.

Cromoterapia, libro de trabajo y linternas disponibles en Renascé, PO Box 160, Nunawading, 3131, Australia.

EFT y Deportes

¿Cuál es la diferencia entre un caballo ganador y uno del montón? Frecuentemente, tan poco como medio cuerpo después de un kilómetro de carrera.

He usado EFT con varios deportistas y sólo puedo decir, cualquiera que sea el deporte que practiques, que esto te supondrá tanta diferencia que no te lo creerás. Pongamos por caso el deporte donde más se usa EFT en Estados Unidos, el golf. EFT es tan popular en ese entorno que ya existe una red de golfistas en la que los practicantes y los jugadores que usan EFT comparten sus éxitos y sus experiencias. Los jugadores de golf son extremadamente conscientes de cómo los estados mentales controlan el resultado de una competición - incluso le llaman al golf "el juego mental".

Aquí van un par de ejemplos. Aunque no soportes el golf, léelos fijándote en los principios subyacentes, que se aplican absolutamente a cualquier situación en la que un ser humano se enfrente al reto de querer dar lo mejor de sí mismo en un momento dado.

Steve, contable de profesión, era un buen jugador de golf, pero como él mismo dijo "no tengo remedio con

las maderas¹²". Tres vueltas de tapping sacaron a la luz que su primer instructor le había siempre insistido en lo difíciles que eran de controlar las maderas, debido a que son más largas, más pesadas y menos precisas. En cuanto se resolvió esto, empezó a golpear una pelota tras otra en el campo de prácticas, derechas como flechas, incluso con viento racheado. ¡Le llevó unas 20 bolas convencerse de que el problema había sido solucionado de verdad!

Peter, un golfista profesional con mucho talento, tenía el siguiente problema: si estaba en una competición y todo iba bien, normalmente solía ganar. Pero si cometía el más pequeño error, irremediablemente comenzaba a recriminarse internamente de forma dura y rencorosa y su juego se hacía pedazos. No era para sorprenderse el hecho de que últimamente esto se hubiera agravado y que cada vez se pusiera más tenso y fuera cada vez más proclive a cometer errores con cada nueva competición en la que participaba.

La verdad es que tuvo que empezar el tapping con "Aunque no me acepto en absoluto, me acepto completa y profundamente" - su problema estaba enraizado en tratar de conseguir la perfección en todo lo que hacía. Una vez que esto se resolvió satisfactoriamente no sólo su juego y sus resultados mejoraron dramáticamente sino que incluso empezó a disfrutar de la competición mucho más de lo que lo había hecho nunca.

¹² N de T: Los palos de golf de madera

Y ahora algo completamente diferente, que ilustra otra razón de los problemas durante la competición:

Jenny es entrenadora de perros de caza de competición. Este es un deporte muy complejo que depende no sólo de que el perro esté excepcionalmente entrenado en una amplia variedad de habilidades que se requieren, como nadar, rastrear, localizar y levantar las piezas de caza, traerlas o permanecer centrado en el trabajo. Se requiere también que el amo mantenga sus emociones controladas durante todo el día de la competición y que muestre al perro una actitud mental similar a la que se tenía durante el periodo de prácticas juntos.

Como pasa en cualquier deporte, en los entrenamientos los perros estaban absolutamente brillantes, pero todo empezaba a fallar en cuanto comenzaba la competición.

Jenny hizo tapping para una gran variedad de asuntos como estar nerviosa por los jueces, estar preocupada por lo que pensarán los espectadores o no confiar en los perros o en el entrenamiento que ella les había dado y todo esto ayudó de manera tremenda. Sin embargo, aunque disfrutaba sus salidas al campo mucho más, seguía sin ganar. Entonces un día se dio cuenta de que la causa de esto era una creencia profundamente asentada que había mantenido desde la infancia: "nunca estarás entre los ganadores". Después del tapping sobre esta frase, sus perros prácticamente barrieron a sus contrincantes en la siguiente competición y lo han seguido haciendo desde entonces.

Sea cual sea del deporte, EFT abre la puerta a las personas corrientes a la posibilidad de conseguir una claridad de pensamiento y un enfoque en el propósito que previamente sólo era accesible a los atletas de elite tras muchos años de constante práctica mental y rígida disciplina.

EFT y Desarrollo personal

Como dijo un cínico una vez, "el desarrollo personal es el reconocimiento manifiesto ¡de que hay algo terriblemente malo en ti!". Uno de los mayores regalos de usar EFT, en mi opinión, es la habilidad de liberarse de creencias negativas sobre uno mismo y sobre cómo funciona el mundo que lleva con nosotros toda la vida.

Es destacable la cantidad de negatividad que se encuentra uno en la mayoría de las personas cuando empieza a mirar. He tenido más personas de las que puedo recordar diciendo profundamente convencidos que eran perversos, que estaban condenados, malditos, que eran un engendro del demonio, malos de parte a parte, inútiles, que no tenían remedio, que eran una pérdida de espacio, que eran personas terribles y todo tipo de variaciones sobre el tema que puedas imaginar.

Es incluso más destacable si tenemos en cuenta que generalmente yo no trabajo con presos o enfermos mentales sino con gente inteligente, brillantes y dedicados "desarrolladores personales", consejeros, sanadores, trabajadores sanitarios, etc.

Una ingeniosa manera de trabajar con aspectos como estos es hacer una valoración VOC en cualquier tipo de asunto en el que pudieras pensar para "desarrollarte" más.

VOC viene de Validity Of Cognition¹³ - en una escala de 0 a 10, donde 10 significa "verdad absoluta" y 0 significa "totalmente falso", ¿cómo de cierta sientes esa frase para ti?

Puedes probar con cualquiera de tus afirmaciones favoritas como:

- Soy feliz
- Estoy satisfecho
- Tengo abundancia
- Tengo salud
- El universo me cuida
- Me quiero
- Me apruebo
- Las personas me aman, etc.

Pregúntate lo verdadera que piensas que es cualquier afirmación dada, ahora mismo, acepta el primer número que te venga a la mente y valórala de esta forma:

- Si es menor de 5, NUNCA lo serás, tendrás o conseguirás hasta que cambies tu mente primero.

¹³ N de T: Validez de cognición

- Entre 5 y 7, posiblemente lo conseguirás pero no será de manera tan fácil o directa como podría llegar a ser.
- Si está por encima de 8, lo conseguirás/lo tendrás/te convertirás muy rápidamente
- Si es un 10, entonces ya deberías de serlo/tenerlo - si contestaste diez y no lo tienes, te estás engañando o hay una parte de ti que tiene intereses creados para seguir haciendo que pienses que crees en eso cuando realmente no es verdad.
- Si te viene a la mente más de un número, tienes un conflicto entre partes en el asunto y necesitas ocuparte de cada número por separado.

No te preocupes si descubres que los intervalos en que estás en muchos asuntos están lejos de la total iluminación como creías que estaban o como esperabas que estuvieran. EFT puede ayudarte a alinear tus creencias subconscientes y dejar marchar los condicionamientos negativos. Como ejemplo, si has elegido la frase "soy feliz" y cuando la dices sientes que no es realmente cierto, sobre un 3 como mucho, puedes hacer tapping con "Aunque no soy feliz, me acepto completa y profundamente" y ver a donde te lleva esto - a recuerdos, decisiones, traumas, cualquier cosa. Usa EFT para resolver lo que hayas encontrado y luego, hazte la pregunta otra vez. Esta vez, el número debería haber cambiado y ser considerablemente mayor.

Entonces puedes decidir si deseas dejarlo ahí de momento o ir a por el 10 con más tapping, por ejemplo con "Quiero eliminar todos los bloqueos en mi habilidad para ser feliz..."

A veces es útil decir "Aunque hay una parte de mí que cree que (los demás no me aman/ no merezco ser feliz/el universo no me cuida)" para desenterrar cualquier objeción o razón que pudieras haber tenido en el pasado.

Si esto te parece un trabajo demasiado duro, puedes simplemente hacer tapping unas cuantas veces al día con "Quiero ser feliz y sentirme satisfecho y me acepto completamente" y déjalo ahí, chequeando con la escala VOC a menudo. Este método es particularmente útil si tienes la sospecha de que pudieras tener un reverso psicológico en el tema de la "felicidad".

Si tienes, como yo, una buena colección de cintas del tipo Nightingale Conant¹⁴ de oradores inspiradores y motivadores que puede que no te hayan llevado a los progresos que habías esperado de ellas cuando las compraste, te sugiero que revises esas cintas y las uses de la siguiente manera:

Escucha cuidadosamente al orador. Tan pronto como diga una frase con la que sientas que aparece alguna resistencia interna, emoción negativa, pensamiento negativo o depresión para la cinta y haz tapping en el

¹⁴ N de T: Empresa dedicada al desarrollo personal

asunto que haya aparecido. Después continúa con el programa.

Un curso de unas 6 cintas probablemente te llevará completarlo más o menos una semana si dedicas una hora al día a esto, pero al final de este especial curso de desarrollo personal, probablemente estarás en una posición mental de hacer un auténtico buen uso de lo que el orador motivante haya sugerido. ¡Recomiendo esto totalmente!

EFT y Dinero

En el contexto del entrenamiento para el éxito, me he topado una y otra vez con las enrevesadas creencias acerca del dinero que existen en las mentes de prácticamente todo el mundo.

Como no tengo experiencia con clientes que se quejen de tener mucho dinero y de sufrir noches de insomnio porque no saben como gastárselo todo, creo que iremos directamente a ver algunas estrategias para superar los problemas de falta de dinero con EFT.

Debido a que el "dinero" es un asunto profundamente enrevesado, con aspectos apareciendo por todas partes, una buena idea es volver a lo sencillo. Especialmente si existen serios problemas de dinero, puede ser más útil empezar tratando el dinero como tratarías una fobia a las arañas.

Consigue (o pide prestado) un fajo de billetes de una buena cantidad de dinero y ponlo delante de ti en una mesa. ¿Que viene a tu mente? ¿Qué emociones sientes cuando lo miras? Después de haber probado este procedimiento con la gente, es de lo más interesante ver la variedad de respuestas negativas que se han dado. Desde "No creo que esto sea mío", pasando por "No merezco tener esto" hasta "No hay forma de que lo conserve, alguien vendrá y se lo llevará de alguna manera" - una amplia variedad de respuestas depresivas, infelices y por lo general auténticamente negativas aparecían simplemente cuando enfrentabas a un adulto normal con un fajo de billetes.

Esto se hacía aún mas marcado cuando cogía los billetes, se los acercaba a la persona y decía en alto "Aquí tienes, (nombre), son para ti". ¡Ni uno solo de mis clientes que estaban "entrenándose para el éxito" podían coger el dinero sin sentirse realmente mal por una gran variedad de complicadas razones!

El método fue simplemente el de hacer tapping y realizar la comprobación cada vez entregándoles de nuevo los billetes hasta que no quedaban respuestas negativas y la persona era capaz de coger el dinero feliz y rápidamente, e incluso con una sonrisa en algunos casos.

Si tienes intención de "trabajar con el dinero" por ti mismo o con amigos, usa lo siguiente como "disparadores" (como lo sería la araña para quien tiene

fobia a las arañas) para localizar los aspectos del problema:

- Billetes de varias cantidades
- Un fajo de billetes (¡un conjunto de interesantes aspectos!)
- Una moneda de una cantidad grande (esto recupera recuerdos de la infancia)
- Un montón de monedas (esto trae recuerdos de la infancia relacionados con el ahorro)

Después podemos ponernos a limpiar otros aspectos relacionados con el dinero usando algunas de las cosas siguientes de la misma manera directa (que siempre es: disparador, comprobación, tapping, disparador, comprobación):

- Letras del banco (telenovela de hábitos de gasto y ahorro :-)
- Nóminas/sobres de pago (aparte de aspectos sobre la profesión, esto trae recuerdos de la niñez de asuntos relacionados con el padre y la familia)
- Tarjetas de crédito (imagíneme riéndome aquí – ¡hablo de emociones negativas saliendo a la luz!)
- Recibos de la tarjeta de crédito (que tienen diferentes aspectos a la tarjeta de plástico real)

- Participaciones en una cooperativa inmobiliaria, acciones o cualquier otro papel que represente una gran cantidad de dinero en la vida de una persona.
- Recibos y facturas (y especialmente las que muestran números rojos :-)

Los límites financieros se exploran maravillosamente con la ayuda de un amigo y vuestros talonarios de cheques. Firmaros cheques uno al otro por sumas cada vez mayores de dinero y dároslos mutuamente. ¡Esto muestra no solo el dolor de aceptar grandes sumas de dinero, sino también a la inversa: el dolor de dejarlas marchar!. El "estreñimiento económico" es tan perjudicial para un sistema financiero saludable como lo es la "diarrea económica" (donde no ganas pero sigues gastando a pesar de todo), "anorexia económica" (donde ni ganas ni gastas) o "bulimia económica" (donde ganas pero lo gastas inmediatamente, por lo que no hay una ganancia evidente al final del día)

Por último (y esto es una de mis cosas favoritas), tenemos lo que yo llamo "dinero potencial" como billetes de lotería, resguardos de primitiva o incluso tarjetas de "rasca y gana". Ocultas tras ellos descubrirás aspectos acerca de la suerte, el merecimiento, y a menudo, lo más interesante de todo, una creencia de que "esa es la ÚNICA ESPERANZA que podrías tener para ser algún día realmente rico".*

**Una nota: Eliminar con el tapping sentimientos negativos acerca de los billetes de lotería no le convierte a uno en un jugador compulsivo. Por el contrario, puede en realidad ayudar al jugador compulsivo a eliminar la emoción que proporcionan los disparadores como billetes de lotería, concursos de la tele, carreras de caballos y cosas por el estilo.*

Puede que pienses "¡Eso es un montón tapping!" pero no te inquietes. Sólo lo parece porque he hecho una lista de "disparadores económicos" relevantes que en la vida real abarcaron un gran conjunto de personas y a la combinación de sus problemas.

Generalmente sólo hacen falta unos pocos activadores para que se revelen las fuerzas conductoras que crean todos los problemas de dinero de una persona, y cuando nos hemos ocupado de ellos, ya no es necesario nada más. He mencionado tantos para que pudieras trabajar con ellos durante un periodo de, digamos, una semana. Te prometo que realmente cambiará tu relación con el dinero para mejor.

EFT y Espiritualidad

Es un hecho que no hay nada tan efectivo como las emociones negativas para romper la conexión natural que todos sentimos con el universo en general y con Dios en particular.

Incluso si los usuarios de EFT no buscan ninguna mejora en ese área, suele ocurrir a menudo naturalmente una liberación de todo tipo de miedos, tensiones y estrés y puede que suceda algo como: "de repente mis ojos se abrieron a la belleza de la creación", como describió una mujer tan hermosamente.

Las personas para quienes la espiritualidad es un asunto importante tienen en EFT una maravillosa herramienta para superar cualquier problema y resolver conflictos de todo tipo.

Un hombre, consejero holístico, deseaba profundamente "realizar el trabajo de Dios". Pero se sentía incómodo y incluso se disculpaba cuando decía estas palabras, moviendo la cabeza diciendo "¡No!". Después de hacer tapping para "Quiero hacer el trabajo de Dios", sucedió que había una parte de él que creía que era totalmente inmerecedor por haber hecho algunas cosas en su vida que no habían sido siempre totalmente perfectas en todos los sentidos.

Luego hizo tapping por ser inmerecedor de hacer el trabajo de Dios. Lo que ocurrió después de esto fue de lo más conmovedor, resonante y liberador - recuerdo esta sesión en particular con una profunda sensación de respeto. El hombre en cuestión ha alcanzado un nivel nuevo por completo de satisfacción en su trabajo desde entonces y ahora describe que se siente impregnado de una profunda sensación de paz y sanación.

Una mujer que recuerdo hizo tapping para "No creo en los milagros". Sintió que si pudiera creerlo de verdad, podría darles una oportunidad para que se manifestaran para ella. Otra mujer hizo tapping para "Aunque no sé que tengo que hacer para sentirme más cerca de Jesús". Resultó que no había nada que tuviera que hacer salvo aceptar que ya era amada ahora, justo como era. El momento en que se dio cuenta de esto marcó una transformación en su vida en muchos más sentidos de los que podría contarte.

El último ejemplo que me viene a la mente ahora es el de una mujer que estaba luchando con varios asuntos serios relacionados con el género femenino. En un momento dado dijo agriamente "Claro, pero si ni siquiera a Dios le gustan las mujeres". Había sido educada en una fe en la que las mujeres eran consideradas impuras, donde no se les permitía acceder a ningún cargo religioso, y en la que ni siquiera se les permitía tocar artefactos religiosos o estar demasiado cerca de reliquias y altares. Haciendo tapping con aquella frase sanó su mente en muchos sentidos, y avanzó un largo trecho en la resolución de sus otros asuntos relacionados con la feminidad.

EFT y Fobias

Las fobias son aquello para lo que las técnicas tapping fueron creadas originalmente. Son miedos extremos, completamente irracionales, que arrastran al propietario

de tales miedos a un estado de pánico ciego en presencia de un estímulo que dispara las partes de su mente donde está almacenada la fobia.

¿Hace falta que diga que una fobia de las buenas es una de las cosas que más me gusta ser capaz de curar con EFT? Es magnífico ver a una persona hacer cosas que nunca podría haber imaginado ni en sus sueños más salvajes; ver sus respuestas de alegría y total asombro; oírles decir cómo cambiará esto sus vidas para mejor.

También me gustan las fobias porque los dueños no necesitan más convencimiento de lo maravilloso que es EFT. Cuando doy talleres pido a cada persona que elija una emoción negativa que no necesiten más; y generalmente no acepto nada que esté por debajo de un 6 en la valoración SUD. La razón de esto es que es demasiado fácil explicar el cambio más tarde y no atribuirlo a lo que por derecho le corresponde a (*Ver también Efecto Cumbre, en la parte V*)

Si te estás tratando a ti mismo de una fobia, mira cuidadosamente el ejemplo de la agorafobia en "EFT y Fuerza de voluntad". Puede que también encuentres útil tratarte por el "miedo a tener miedo" que, para muchos de los que han sufrido respuestas fóbicas durante mucho tiempo, es casi tan intenso como la fobia en sí.

Si la respuesta fóbica al "disparador" (como la araña lo sería para el que tiene fobia a las arañas) es extrema, se recomienda por seguridad del cliente empezar a

acercarse al problema desde mucha distancia, tanto física como mentalmente.

Por ejemplo, un tratamiento para un miedo intensísimo a las ratas (creí de verdad que el cliente iba a sufrir un ataque al corazón sólo con mencionar la palabra) constó de los siguientes pasos para hacerlo lo menos doloroso posible: primero, hicimos tapping mientras el cliente estaba pensando en las ratas.

Cuando esto dejó de crear una respuesta fóbica, pasamos a hacer tapping con la fotografía de una rata colocada a la suficiente distancia de seguridad, boca abajo en el otro lado de la habitación.

Dos vueltas de tapping después, la persona en cuestión pudo acercarse a la fotografía y ponerla boca arriba.

Emergieron más aspectos y sólo cuando la persona estuvo a gusto con la fotografía de la rata introdujimos el pensamiento de ver una rata real en una tienda de animales.

EFT y Fracaso amoroso

A lo largo de la vida de una persona normal, hay pocas cosas que causen tantos traumas, perturbaciones y emociones tan extremas como las que suceden en torno al tema del amor romántico.

Tú, querido lector, puede que hayas olvidado cómo era estar en un estado en que nada excepto el otro y lo que pensara, hiciera y dijera parecía importar, y lo que significa en estas circunstancias que se rompa el corazón (metafórica y literalmente) por el rechazo, el dolor de la soledad o la angustia de la confianza y el amor traicionados.

He trabajado con muchas personas que sufrían las consecuencias del "fracaso amoroso" - algunos recientes y frescos; en otro caso en particular, uno de hacía casi 70 años, tan duro y doloroso como había sido al principio. He conocido muchas otras personas para quienes toda la terapia, la meditación y el perdón del mundo habían hecho poco o nada para reducir estas emociones superintensas a algo similar a un nivel soportable - claro, hasta la llegada de EFT.

EFT no tiene filosofía, no tiene religión y no exige que cambiemos o aprendamos lecciones. Simplemente nos permite eliminar el dolor - cualquier tipo de dolor, ya sea el resultado de un trauma accidental inmerecido o de decisiones que hicimos.

El fracaso amoroso, sus traumas relacionados y las decisiones resultantes pueden tener, y de hecho tienen, repercusiones a largo plazo en todo tipo de áreas en la vida de una persona. Estos daños interpenetran todo tipo de relaciones, se esconden detrás de todo tipo de ansiedades y creencias acerca de lo merecedor que eres y pueden incluso ser asumidas por los niños que están

cerca de las personas que arrastran estas sombras en sus vidas.

He ayudado a muchos a liberarse de este dolor en los pasados 12 meses y la diferencia que ha supuesto en sus vidas es pasmosa. Si necesitas o deseas aplicar EFT en ese aspecto de tu vida, estoy segura de que lo encontrarás una experiencia curativa muy profunda que puede hacerte avanzar mucho en el camino hacia la liberación de tu potencial, ser más feliz, estar más satisfecho y ser una persona más amorosa.

EFT y Fuerza de voluntad

Para casi todo el mundo, en cualquier sociedad, tener mucha "fuerza de voluntad" para hacer caso omiso de las inclinaciones personales de uno, de sus emociones, de sus reacciones corporales, intuiciones, miedos e incertidumbres se considera algo honorable y merecedor de respeto.

Para los practicantes de EFT, por el contrario, la fuerza de voluntad es una **herramienta de diagnóstico** que te dice que todavía no has acabado de solucionar el asunto en particular con el que estás trabajando. Si todavía tienes que usarla, no importa lo sutilmente que sea, quiere decir que el problema todavía no está resuelto del todo.

Nunca antes había visto la fuerza de voluntad de esta manera, pero cuando adquirí este punto de vista, mis ojos se abrieron a una desagradable realidad - que las personas parece que hemos construido un mundo y una manera de vivir basados en el abuso de la fuerza de voluntad, desde el segundo en que nos levantamos por la mañana hasta el segundo en que dejamos caer la cabeza en la almohada por la noche. Agárrate, porque vamos a echar un vistazo a esto.

¿Qué hace que una persona tenga que usar su fuerza de voluntad para comenzar el día?

¿Puede ser que el día no ofrezca un maravilloso tapiz de agradables e incluso extáticos eventos por suceder a los que la persona en cuestión simplemente no pueda esperar para tomar parte?

¿Podría ser que su cuerpo le dijera la noche anterior muchas veces lo cansado que estaba y cuanto quería parar de beber/escribir/leer/ver la tele/etc., etc, etc. pero fue ignorado, una vez más, mediante la aplicación de fuerza de voluntad?

¿Podría ser que la persona no durmió muy bien y dio vueltas en la cama por la noche, preocupado, asustado por el futuro; cargado con tantos objetivos no resueltos, necesidades, deseos y conflictos que lo siguieron dentro de sus sueños?

Sea cual sea la manera en que lo veas y sea cual sea la razón por la que una persona en concreto se sienta de

esa manera por la mañana cuando se levanta, siempre hay problemas implicados, susceptibles de ser resueltos en nuestro caso a través de la aplicación de EFT, y sin los cuales la persona en cuestión no necesitaría más tener que arrastrar su cansado cuerpo fuera de la cama.

Darse cuenta de cómo abusamos de la fuerza de voluntad cada día de múltiples formas fue algo cercano a una experiencia de iluminación para mí. Te recomiendo encarecidamente que tomes nota de cómo y cuándo estás aplicando la fuerza de voluntad para obligarte a hacer cosas en contra de ti mismo, y a empezar a preguntarte cómo se podrían resolver esos conflictos internos.

Pero volvamos a la fuerza de voluntad como herramienta de diagnóstico por un momento. Un ejemplo que me viene a la mente es el de una mujer agorafóbica que no había salido de su casa en los cinco últimos años. Al acercarse a la puerta, sus pasos empezaban a vacilar - una indicación clásica de que estaba obligándose a sí misma y de que había presente algún miedo que estaba intentando detenerla. Volvimos atrás a un "lugar seguro" donde no sintiera ese miedo y comenzamos a hacer tapping. Después de cada ronda descubría que podía acercarse un poco más, hasta que llegó a un punto en que comentó que "podría obligarse a ir a la puerta".

En la mayoría de las formas de terapia, esta frase habría sido causa de celebración. Pero no con EFT. Nosotros no buscamos disminuir el miedo lo suficiente para que

la persona pueda "obligarse" a hacer algo en absoluto, buscamos eliminar completamente la resistencia interna de manera que la persona QUIERA hacer la cosa que le había causado problemas en el pasado.

Unas aplicaciones más de tapping y lo que yo llamo "el cambio" había ocurrido. Con el miedo eliminado por completo, la mujer en cuestión ahora no podía esperar para salir de la casa, y se puso impaciente conmigo cuando intenté retenerla. Prácticamente salió corriendo de la casa hacia el jardín de enfrente, donde se quedó de pie, riendo y riendo hasta que las lágrimas brotaron de sus ojos - porque estar fuera le hacía sentirse BIEN.

Esta sección ilustra un punto que ha aparecido previamente varias veces: cuando te tratas a ti mismo con EFT, las cosas que previamente te asustaban se convierten en cosas divertidas de hacer. Esto es lo que buscas, este es el objetivo que pretendes en cada caso.

No es suficiente "no temer más". Hay un reino más allá en el que podemos deleitarnos con nuestras actividades, nuestro cuerpo, nuestra salud, nuestro trabajo y nuestra vida.

Esta es la promesa y la posibilidad al trabajar con EFT.

No aceptes menos

EFT y Ganancias primarias

Toda nube tiene una cara plateada, y todo problema tiene también su parte positiva en algún lado.

En psicología se utiliza el término "ganancia secundaria" para este fenómeno bien conocido. En algunos casos los beneficios de tener el problema son tan buenos que compensan el sufrimiento que causa el problema. Pero en algunos casos estos beneficios resultan incluso ser la razón original por la que se creó el problema. Yo llamo a esto "ganancia primaria" y reservo el término "ganancia secundaria" para la limonada que uno aprende a hacer con los limones que crearon sus vida, es decir, los beneficios que a posteriori encontramos en el problema..

Vamos a hablar un poco de este fenómeno porque es importante entender que "crear" un problema subconscientemente no es un signo de ser hipocondríaco o ser débil de alguna manera. Por el contrario, esta "creación del problema" ocurre mayormente con personas que son muy duras consigo mismas y que siguen forzándose con ciertas maneras de vivir o con ciertos comportamientos tóxicos, perjudiciales y peligrosos.

A la larga, su mente subconsciente proporcionará una vía para que les sea más fácil seguir con eso, aunque signifique crear una enfermedad o un problema psicológico que escape a su control

Aquí van tres ejemplos donde la "ganancia primaria" tuvo que ser resuelta antes de poder dejar marchar el problema.

Una mujer jubilada con dolores de riñón

Había sido sometida a todo tipo de exámenes y tratamientos alopáticos, e incluso a cirugía exploratoria, pero "no había nada físicamente mal en ella".

A pesar de ello, el dolor que experimentaba era muy real y siempre estaba presente. El dolor tampoco cambió cuando hizo tapping, por lo que le pregunté qué beneficios obtenía con el dolor y cómo había cambiado su vida desde que éste llegó.

Me dijo que su marido había comenzado a ocuparse de algunos trabajos de la casa por primera vez desde que se casaran en 1942; que era más considerado con ella y que le ayudaba a hacer la compra y la limpieza más dura de la casa. Además sus dos hijas habían dejado de traer sus niños para que se los cuidara.

Cuando charlamos e hicimos más tapping descubrimos que este último asunto fue lo que "causó" la aparición del dolor. Ella sentía que no podía decir a sus hijas que los niños eran demasiada carga para ella. Con la aparición del dolor, el no tener que cuidar a los niños fue un desahogo total.

Hicimos tapping en "Aunque debería cuidar de los niños" y "No puedo decirles a mis hijas que no las quiero ayudar". Después de eso reflexionó un momento y dijo que ya había cuidado de sus propios hijos y que sería capaz de poner límites con sus hijas en el futuro. Entonces hicimos tapping en el dolor otra vez. Éste remitió considerablemente, pero todavía quedaba un retazo de valor 3 que permanecía bloqueado.

Hicimos tapping en "Aunque no puedo esperar que mi marido me ayude si no tengo dolor" hasta que la mujer sintió que sí podía esperar esto, que podría pedir su ayuda, y que probablemente él se la daría gustoso. Volvimos sobre el dolor y esta vez bajó a 0 en una sola aplicación de EFT.

En este caso la atención extra por parte de su marido era la ganancia secundaria (la limonada) y cuidar a los niños la ganancia primaria (la razón principal que causó la aparición del problema).

Un antiguo problema de sobrepeso.

Esta mujer había tenido un problema de sobrepeso durante mucho tiempo y aunque EFT le había ayudado con otras cosas, "parecía no funcionar para el asunto del peso". Cuando hablamos acerca de los beneficios de tener el problema, al principio no podía creer que pudiera haber algo bueno en estar tan gorda. Pero después de un rato, ofreció vacilante lo siguiente:

- No tenía que ir a trabajar o salir demasiado, lo que la estresaba y la atemorizaba.
- Estaba "fuera de la competición" con otras mujeres, una competición que sentía que nunca podría ganar, incluso estando esbelta, "siendo tan fea".
- Su marido había dejado de hacerle peticiones sexuales
- Sentía más control de su cuerpo y de su vida del que nunca había sentido cuando estaba delgada.

Le ayudé a resolver estos asuntos y sus respectivos aspectos y recuerdos. Gran parte del tapping lo hizo ella en casa. Después de dos semanas, se sintió preparada para comenzar a trabajar con el asunto del peso y descubrió que ya le era posible ocuparse por sí sola de los aspectos más prácticos como los ataques de hambre, el ansia por ciertas comidas, comprar demasiados alimentos inadecuados cuando iba al supermercado o el miedo de hacer ejercicio.

Sin fingir.

Cuando te encuentres con ganancias primarias y secundarias recuerda preguntar lo siguiente: "**¿Cuál**

podría ser la razón por la que quisieras o necesitaras mantener este problema?"

En el siguiente ejemplo, la respuesta fue sorprendentemente simple, y desbloqueó el camino para que EFT pudiera hacer su magia una vez más.

Este hombre había sufrido un golpe que le había dejado el lado derecho del cuerpo paralizado. Había hecho mucha fisioterapia y ya podía mover su brazo un poco, pero dijo que quería probar EFT para ver si podía recuperar más movimiento.

Cuando nada parecía ocurrir después de la primera aplicación, suspiró y dijo: "Bueno ya está. Al menos lo he intentado".

Encontré un poco extraño que quisiera darse por vencido tan pronto cuando había oído cuanta perseverancia había puesto en su fisioterapia, por lo que le pregunté: "¿Qué pasaría si hubiera funcionado maravillosamente y hubieras recuperado por completo el movimiento de tu brazo y también de tu pierna?"

Él me miró aterrorizado y exclamó "¿Por qué?, ¿entonces todo el mundo creería que estaba fingiendo y que todos estos meses habían sido un fraude!"

Resultó que había pasado por muchos exámenes, segundas opiniones y pruebas de médicos de las compañías de seguros que sugerían, al menos en su mente "que estaba fingiendo para conseguir una

jubilación anticipada". Debido a esto tenía un miedo terrible a despertarse un día y que el problema hubiera desaparecido, siendo públicamente desenmascarado como un hipocondríaco, un mentiroso y un estafador.

En este caso, su mente subconsciente necesitaba estar segura de dos cosas: Primero, que no tendría que volver nunca a trabajar otra vez, lo que había sido insoportablemente estresante y lo que, tengo el convencimiento, causó el golpe originalmente. Y segundo, que la gente PUEDE ponerse mejor SIN que signifique que son hipocondríacos, mentirosos o estafadores. En cuanto aquellos miedos fueron reducidos el tapping produjo un incremento perceptible en su capacidad para mover y controlar su brazo e incluso fue capaz de mantenerse en pie y dar un par de pasos sin ayuda.

Continuó con el tapping y la fisioterapia progresó muy fácilmente desde aquel día. Ultimamente he oído que ha recuperado el 80% de su movilidad. Sigue haciendo tapping todos los días.

Para resumir esta sección diremos que las ganancias, y especialmente las ganancias primarias que están en origen de cualquier tipo de problema, son extremadamente importantes. Cada vez que te quedes bloqueado en un problema en el que estés trabajando, considerar qué ganancias podría haber y eliminarlas puede producir una gran diferencia en el resultado final.

EFT y Hablar en público

Estoy segura de que has oído decir que el miedo a hablar en público se considera el problema psicológico más intenso en las encuestas, superando incluso el miedo a la muerte fácilmente.

Como profesora y terapeuta, hay pocos cambios que me deleiten tanto como cuando alguien que ha sufrido este problema finalmente lo deja aparcado, se anima y florece como un orador, cantante, músico, actor, profesor o presentador maravillosamente impresionante y efectivo.

Creo que la razón de que me guste tanto es porque las personas que tienen este miedo en concreto ocultan sus conocimientos y todo lo que podrían dar a otros que estarían encantados de escucharles, ¡y ese es un triste desperdicio en todos los niveles!

Lo que he llamado miedo de actuar en público se manifiesta de muchas maneras. Está el obvio miedo a hablar ante grupos de personas. Como profesora-entrenadora, me he sentado ahí muchas veces, viendo su terrible sufrimiento y sus luchas para encontrar las palabras cuando la mente se pone en blanco, el corazón late demasiado deprisa, la voz se quiebra y las manos y la frente se ponen a sudar con profusión, haciendo que lo único que quieras es coger a la persona, bajarla del

escenario y ayudarla hasta que se sienta mejor. Pero están también otros muchos problemas que entran en la misma categoría como hacer llamadas de teléfono, tener gente de visita, o incluso escribir anuncios que serán vistos por miles de personas.

Muchas personas que han aprendido EFT de mí destacan lo gratificante que es saber que puedes hacer un breve tapping subrepticamente en el peor instante de una situación, por ejemplo cuando estás esperando para "salir a escena". También me dicen que es necesario en muy raras ocasiones una vez que el problema ha sido tratado con EFT, ¡pero sigue siendo agradable saberlo, por si acaso!

Una vez que has usado EFT durante un tiempo no es necesario hacer toda la rutina del "sándwich" cada vez. Es suficiente con frotar o tocar un punto o dos, lo que puede ser hecho sin que nadie que esté mirando se dé cuenta de lo que haces. De esta forma podemos ocuparnos de cualquier posible descontrol en medio de la actuación de manera efectiva y en el acto.

Myriam me dijo: "Soy cantante y es absurdo que tenga miedo de cantar en público, pero siempre me ha pasado. Bueno, más bien me siento aterrorizada. Solía probar con el alcohol antes de ir a escena, pero no era útil ni saludable. Desde que uso EFT cantar se ha convertido en la alegría que debería haber sido desde hace años. Además, si pasa algo durante la actuación, como que uno de los músicos cometa un error grave o incluso que algún espontáneo interrumpa la actuación, todo lo que

hago es hacer un poco de tapping en el Punto del Golpe de Karate y de nuevo vuelvo a la calma, relajada, al pensamiento de que 'puedo hacer cualquier cosa' ". Este aspecto de "disfruta mientras estás actuando" es otra cosa más que me encanta de usar EFT en la ansiedad de actuar en público. Ni uno solo de los clientes que he visto con este problema en concreto podría jamás concebir inicialmente "disfrutar" de ello, sin embargo, con los miedos eliminados, lo hicieron. Además no sólo disfrutaron ellos sino que la actuación en sí se hizo mucho mejor - más segura, más cohesiva y más fluida, y las audiencias respondieron en consecuencia.

EFT y Hipnosis

Hay muchas maneras en las que EFT e hipnosis pueden trabajar juntas - ¡espero que disfrutes esta sección!

Para los hipnoterapeutas, hacer EFT a un cliente mientras está en estado de trance puede ser muy interesante y servir de gran ayuda para cambiar bloqueos y problemas profundos.

La aplicación de EFT por sí sola en ausencia de otras técnicas de profundización lleva a un ligero estado de trance e incluso más si es el terapeuta quien hace el tapping. De este modo puede usarse como una manera sencilla de inducir el estado de trance, que por otro lado actúa como tratamiento al mismo tiempo. En una sesión típica de hipnosis puede usarse en cualquier momento

para ayudar a tranquilizar y aliviar emociones que surjan, o eliminar amablemente cualquier bloqueo en el que te puedas meter. Y por su puesto, puede usarse como método de profundización en cualquier etapa de una inducción.

EFT puede ayudar a la gente a ser capaz de experimentar la hipnosis por primera vez.

Muchas personas que parecen no conseguir mucho con ella, o encuentra difícil o imposible el relajarse, pueden usar primero EFT para superar miedos y creencias limitadoras: "Aunque tengo miedo de perder el control", "Aunque la hipnosis no funciona conmigo", "Aunque no estoy seguro de poder aguantar sugerencias que vayan contra mis propios valores". Eliminar estos bloqueos abre a cualquiera el camino de acceso a las útiles cintas de hipnosis o a la odontología, el parto y la cirugía libres de dolor y de drogas, sin mencionar la autosugestión, el entrenamiento autógeno¹⁵, la autohipnosis y la relajación profunda.

EFT y Intuición

La primera vez que descubrí la idea de que EFT podría ser usado para abrir nuestros sentidos y canales adicionales fue una tarde en un taller, cuando una de las participantes decidió que quería "reclamar su segunda visión". Aparentemente esta mujer vivía con una

¹⁵ N de T: Método de relajación profunda creado por Johannes Schultz

compañera de piso que era una radiestesista¹⁶ muy buena y a ella le habían dicho muchos lectores de tarot y clarividentes que también poseía tales dones pero que no era capaz de encontrar una vía para acceder a ellos, a pesar de toda la práctica y meditación que realizaba.

Hizo tapping con "Aunque no sé usar mi segunda vista" y declaró que había estado pensando en pájaros durante todo el tapping - grandes pájaros negros.

Confiado en que su mente subconsciente había dado con la razón, aunque sin saber qué significaba, hizo tapping sobre "Aunque tengo este problema de los pájaros".

A mitad de la segunda secuencia de tapping, comenzó a bostezar - siempre una indicación de que algo se está liberando - y después declaró que de pequeña había tenido unas pesadillas durante muchos años en las que unos pájaros venían y le picoteaban los ojos. Esto había parado al llegar a la pubertad y prácticamente lo había olvidado.

Todavía no estoy completamente segura de qué iba todo aquello, pero posteriormente notó un tremendo incremento en su intuición, empezó a hacer adivinación

¹⁶ N de T: La radiestesia es la practica de detectar energías, objetos, personas,etc, utilizando un péndulo, unas varillas u otros instrumentos como amplificadores de las propias respuestas neurológicas, de manera similar a cómo los zahoríes detectan agua subterránea tradicionalmente.

a través de cristales y sus habilidades como radiestesista se hicieron cada vez mayores.

Muchos de mis clientes y amigos han usado EFT para ampliar sus habilidades en cosas tan variadas como capacidades curativas, percepción extrasensorial, lectura del Tarot, mejor contacto con sus guías espirituales y muchas otras aplicaciones esotéricas por el estilo.

Estos retos extrasensoriales siempre responden bien liberando recuerdos traumáticos relacionados con el tema. Por ejemplo, un hombre "vio" a su abuela muerta cuando era un niño pequeño y se lo comentó a su padre, quien a continuación procedió a pegarle mientras le gritaba "¡Te vas a volver loco como tu tío Peter si no dejas esas cosas del demonio ahora mismo!"

La educación "religiosa" de un tipo o de otro puede también crear serios obstáculos para contactar con nuestros talentos intuitivos más tarde en la vida. Liberarse de miedos y traumas relacionados con este tema puede llevar, y de hecho lleva, a un suave florecimiento de ese tipo de dones.

EFT y Limitaciones

¿Cuales son las cosas que crees de verdad que no puedes hacer? Si tienes EFT necesitas pensarlo otra vez, porque EFT sencillamente barre las limitaciones.

Me encanta la historia de los dos terapeutas de tapping charlando en un congreso:

Uno dijo "Me horroriza totalmente volar. No he estado en un avión en los últimos 20 años o más. Por cierto, el otro día reservé un billete para ir de vacaciones a España".

El otro dijo "¿Y tu miedo a volar?"

El primer terapeuta replicó riendo "Oh, me horroriza ahora mismo pero no pasa nada, siempre puedo hacer un poco de EFT - todo irá bien".

Me encanta esta historia porque es la mía también. A mí me horrorizaba tener que conducir desde que tuve un accidente hace 15 años. Cuando me dijeron si quería hacer un viaje de unos 800 kilómetros dije: "Claro, puedo hacer tapping todo el camino si es necesario"

Cuando llegó el momento no necesité hacer tapping en absoluto. Estaba perfectamente y le hice frente al viaje muy bien. Lo que me asombra es que nunca habría sabido cómo hacer esto sin EFT - ¡porque nunca lo habría intentado!

Sabes, hay una razón por la que nosotros, personas que usamos EFT tanto en un contexto profesional como personal, somos tan entusiastas acerca de ello, y es que para nosotros no es sólo "una técnica más". Cada uno de nosotros ha tenido muchas experiencias de habernos descubierto haciendo cosas que nunca creímos posibles,

de ver que podíamos hacerlas fácilmente y de comprobar que incluso resultaban divertidas.

Cosas como escalar altas torres, conducir largas distancias, hablar a un grupo de profesionales durante dos días, llamar a las emisoras de radio - todo tipo de cosas.

Quizá el mayor regalo de EFT para mí es la confianza que tengo en la técnica, y esta confianza me permite ir más allá de mis propias limitaciones preconcebidas.

Deseo profundamente que experimentes lo mismo. Es un regalo maravilloso que te proporcionará una nueva libertad y una expansión de tus horizontes personales.

EFT y Louise Hay

Viendo lo útil que muchos de mis clientes han encontrado esta combinación, me gustaría ofrecértela aquí.

Louise Hay es una mujer americana que se curó a sí misma de cáncer. Cree que el cáncer es la manifestación física de una actitud mental: la de aferrarse al resentimiento y a los recuerdos dolorosos. Reexaminando y cambiando sus actitudes hacia sí misma con la ayuda de afirmaciones logró superarlo y después se dedicó a tratar a otros con resultados a menudo asombrosos. Lo que descubrió sobre esto lo enseña ahora en talleres y libros de los que se han vendido millones de copias.

Si no estás familiarizado con las conexiones cuerpo-mente, especialmente en el ámbito de encontrar causas emocionales subyacentes de las enfermedades físicas, te recomendaría que adquirieses una copia de "Sana tu cuerpo" de Louise Hay (también conocido como "El Librito Azul").¹⁷

Este libro lista enfermedades físicas en orden alfabético, y sugiere posibles causas emocionales subyacentes que podrían haber hecho que el problema físico se manifestara.

Por último, sugiere una afirmación para ayudar a superar el problema emocional. Aquí tenemos un ejemplo:

Problema físico:

Incontinencia

Causa emocional sugerida:

Exceso emocional. Años controlando las emociones.

Afirmaciones sugeridas:

Deseo sentir. Estoy seguro expresando mis emociones. Me quiero.

Estas afirmaciones curativas son una estupenda sugerencia para usar con los tratamientos de EFT, tanto

¹⁷ N de T: Este libro está editado en España por la editorial Urano.

tal y como son o en su forma inversa, convertidas en una frase inicial:

- "Aunque no quiero sentir, me acepto completa y profundamente..."
- "Aunque no creo que esté seguro expresando mis emociones..."
- "Aunque no me amo..."

Esto puede servir tanto como punto de partida para ayudar a descubrir las causas originales personales como para empezar a aliviar el problema por sí mismas. Aquí va otro ejemplo, esta vez de una persona real:

Vi a un chaval adolescente llamado Jason porque había estado robando cosas. También sufría hemorragias nasales que se habían hecho muy frecuentes al mismo tiempo que comenzara su gira de robos, lo que había sucedido unos 6 meses después de que un nuevo hermano pequeño, hijo de su padrastro, llegara a la familia. Él no era consciente de la, para mí muy obvia, conexión entre estos sucesos, por lo que le di el librito azul y le hice leer en voz alta lo que decía de las hemorragias nasales:

Hemorragia nasal

Causas emocionales:

Necesidad de reconocimiento. Sensación de no ser reconocido y de pasar inadvertido. Alguien que clama por amor.

Afirmaciones:

Me amo y me apruebo.

Reconozco mi propio valor.

Soy perfecto.

Después de hacer que se aplicase una secuencia de EFT para "Aunque no soy totalmente perfecto" (¡sus propias palabras!), se quedó muy pensativo y expresó la percepción de que aunque no era totalmente perfecto, quizás no era tan malo como algunas veces pensaba que era. Apoyándolo para que hiciera tapping diariamente con ligeras variaciones de las afirmaciones de Louise Hay a modo de deberes, sus hemorragias nasales finalizaron y no han vuelto a presentarse.

Usando EFT de este modo junto con las sugerencias del libro azul, puedes primero deshacer el trauma subyacente y luego usar las afirmaciones de forma positiva para obtener efectos curativos - una combinación de lo más poderosa y fácil de aplicar, incluso si no eres un terapeuta profesional.

EFT y Mascotas

Como tengo muchas mascotas, me enteré de que había personas que estaban usando EFT con las suyas para aliviar sus problemas de conducta, de salud, de entrenamiento y también de todo tipo de problemas basados en las relaciones. Encuentro esto particularmente fascinante ya que las mascotas no pueden tomar parte en el "efecto placebo" - si el dueño hace tapping sobre sí mismo y la mascota que está dos habitaciones más allá cambia su comportamiento o para de cojear, eso me dice que está teniendo lugar un cambio energético muy poderoso.

Aquí va sólo una de las muchas historias de tapping con mascotas que me he encontrado en el camino. Aunque no tengas mascotas piensa lo útil que puede ser este método en el contexto de los problemas humanos.

Bobby y el globo aerostático

Por Marilyn Pawson

"Tengo un caniche de siete años llamado Bobby. Es muy tranquilo y muy obediente, pero hace dos días, al salir a pasear, un globo aerostático comenzó a perder altura y a bajar directamente hacia donde estábamos. Al verlo Bobby tuvo un ataque de pánico. Nunca lo había visto de aquella manera. Se soltó de la cadena y salió corriendo sin hacerme el menor caso. Intenté ir detrás de él pero lo perdí al cabo de unos kilómetros, viendo

como atravesaba un campo como un rayo hasta que desapareció de mi vista.

Mi marido y yo le estuvimos buscando por todos lados pero no conseguimos encontrarlo, por lo que nos fuimos a casa. Cinco horas después volvió.

Estaba en un estado horrible. Temblaba, tenía las pupilas totalmente dilatadas, tiritaba, se sacudía y jadeaba. Le di algo de Arnica y Rescue Remedy¹⁸ y me senté con él pero no noté ninguna mejoría en él; seguía tumbado en su cama como si estuviera en coma. Nos fuimos a dormir esperando que por la mañana estuviera mejor, pero al día siguiente seguía igual y yo tenía mucho miedo de lo que pudiera pasar. Entonces se me ocurrió sentarme cerca de él y a hacer tapping sobre mi misma con "Aunque Bobby está absolutamente aterrorizado por aquel globo, le quiero y le acepto profundamente".

A mitad del tapping, sentí un escalofrío por mi espalda. Exactamente al mismo tiempo Bobby se levantó de su cama, se estiró, bostezó, se sacudió, empezó a menear la cola y se acercó para lamerme. Había vuelto.

Le llevé al jardín y continuó muy bien. No temblaba y ni siquiera miró al cielo. Esa misma mañana incluso desenterró un hueso, cosa que no había hecho desde que era un cachorro. Aquella fue una experiencia realmente

¹⁸ N de T: Tratamiento con flores de Bach

asombrosa para mí. No sé que habría podido hacer sin el tapping".

Hay un dedicado grupo de dueños de mascotas que usan técnicas tapping con sus animales de compañía, tanto haciendo tapping sobre los animales directamente como sobre sí mismos como sustitutos, y que están investigando para crear un marco de estrategias sencillas que cualquier dueño de mascota pueda aprender a usar. La página web está en www.animalEFT.org

EFT y Metáforas

En mi opinión, las metáforas o "imágenes mentales" son el lenguaje de la mente subconsciente.

Las metáforas entran en juego cuando intentamos describir algo pero nos fallan las palabras ordinarias - mi pasión por él era como un huracán; me dolía la cabeza como si me estuvieran golpeando mil martillos; tenía tanto miedo como si estuviera perdida en medio de un oscuro océano.

Si andas buscando una metáfora terapéutica, interpretar tus sueños o incluso encontrar una imagen para el nuevo logotipo de tu empresa, EFT puede ser de gran ayuda para encontrar creativas metáforas, moverse a través de ellas y descubrir su relación y significado.

Hace poco tuve un cliente cuyo problema original se resolvió muy rápidamente - era una fobia a las ratas que desapareció por completo después de una única secuencia de tapping. Había conseguido una rata en una tienda de mascotas por lo que pudimos hacer la prueba en una situación real de manera positiva y aún nos sobraba tiempo. Mientras hablábamos me dijo que a menudo soñaba que era una babosa o un caracol, y que después de un rato siempre acaba muerto bajo un fuerte sol, o incluso por personas gigantes que le echaban sal.

Me pareció un sueño de lo más interesante y le pedí que hiciera tapping sobre "Aunque soy una babosa", sólo por diversión. Al principio se rió mientras hacía el tapping, pero luego se quedó en silencio a medida que la secuencia progresaba. Al final del tapping me dijo "He comprendido de repente lo que significaba. ¿Sabes cuando ves a un caracol cuando tiene los cuernos sacados y luego los tocas ligeramente y los esconde? Pues eso es lo que me pasa a mí. Soy tan hipersensible que me enrosco en mí misma a la primera posibilidad de crítica o rechazo"

A una amiga mía le habían regalado un cuadro original muy caro por su aniversario de bodas. Representaba una puesta de sol sobre un lago con una barca de remos moviéndose hacia la lejana orilla donde caían las sombras de las montañas. No le gustaba el cuadro pero sentía que tenía que conservarlo ya que no encontraba ninguna buena razón que darle a su marido para que se deshicieran de él. Decidió hacer tapping con "Aunque no sé por qué me disgusta tanto este cuadro" y resultó

que le recordaba la muerte de su padre (la barca yendo hacia las sombras) y de ahí que sintiera una sensación de depresión y tristeza cada vez que lo miraba. Esta comprensión le permitió destapar un asunto que nunca habría pensado en explorar, y después de hacerse tapping para todo tipo de emociones de infelicidad y tristeza relacionadas con su padre, el cuadro dejó de ser un problema y comenzó incluso a admirarlo por sus cualidades artísticas.

Las representaciones metafóricas se pueden usar perfectamente cuando nos estamos ocupando de dolores físicos o emocionales que sean difíciles de describir de otra manera. Por ejemplo, alguien podría explicarte sus "tristezas" como "una pesada carga en el pecho". Después de una aplicación de tapping, puedes preguntar si se ha hecho más pequeña o más ligera, y usar esta manera de hacer visible lo invisible tanto en las frases iniciales como posteriormente en la comprobación de cómo ha cambiado algo después del tratamiento.

EFT y Miedo a volar

Hará cosa de un año traté por teléfono a una colega mía, Chrissie Hardisty, por su fobia a los aviones. No debería haberlo hecho. Prácticamente no la he vuelto a ver desde entonces. Ahora está por todo el mundo, volando de aquí para allá y no ha parado desde aquel momento.

Aquí van algunos consejos especiales sobre cómo aplicar EFT con la fobia a los aviones y el miedo a volar":

- Si puedes recordar la primera vez que ocurrió, repasa mentalmente lo sucedido o cuéntale la historia en voz alta a un amigo. Podrás observar rápidamente las frases y pensamientos que te causan mayor estrés o mayor respuesta emocional. Haz tapping sobre ellos hasta que puedas pensar/hablar acerca de esos eventos y permanecer calmado y enfocado.
- Algunas veces existen "disparadores" en el entorno que puedes usar para tratar los miedos antes de que haga falta que te acerques a un avión. Una mujer usó un programa de televisión sobre aviones y helicópteros para comenzar su tratamiento. Un hombre solía sentir náuseas al ver los aviones en el cielo e hizo tapping sobre ello; a un hombre en concreto el miedo le comenzaba cuando reservaba el billete en la agencia de viajes y fue eso lo primero que trató.
- Para asegurarte de que has eliminado todos tus miedos exitosamente, imagínate yendo de viaje detalladamente, desde que haces las maletas, coges el taxi hasta el aeropuerto, entras por la puerta oliendo ese exclusivo "olor a aeropuerto", esperas para embarcar, entras en el avión. Imagina luego un agitado recorrido con mal tiempo, incluso con gente gritando, si quieres. Si en algún momento te sientes

incómodo o estresado para y haz tapping en ese "aspecto" de tu miedo general a volar hasta que te sientas calmado y notes que ya no te preocupa.

- Si percibes que reaparece cualquier nerviosismo, usa el periodo de espera en los aeropuertos para tratarte subrepticamente, o vete al baño y trátate a ti mismo donde nadie pueda verte. En público, puedes simplemente presionar o darte un ligero masaje y hacer una respiración profunda en cada uno de los puntos, de manera que nadie sabrá qué estás haciendo.

Después de un corto periodo de tiempo, la mayoría de las personas descubren que tienen sus puntos "favoritos", puntos que les resultan más efectivos que otros. Usa sólo estos puntos cuando necesites abreviar el tratamiento o si estás en un momento de pánico.

Puedes también usar EFT con mucho éxito para tratar todo tipo de síntomas del "jet lag"¹⁹, para el estrés general de viajar o para los mareos. Esto hará que te sientas más calmado y será menos probable que experimentes debilitamientos del sistema inmune que suelen propiciar problemas de estómago, dolores de garganta, cabreos u otros problemas relacionados con el estrés durante las vacaciones o los viajes de negocios.

¹⁹ N de T: Desorientación después de largos vuelos, especialmente debido al viajar a zonas con husos horarios distintos al habitual.

EFT y Negocios

Hace poco tiempo visité a un amigo que tiene un pequeño negocio. Era lunes por la mañana y pensé que sería un buen momento para hablar con él acerca de un par de cosas, pero tuve que esperar porque estaba intentando desesperadamente persuadir a un cobrador para que no le embargara parte de su stock. Yo estaba perpleja. No me había dado cuenta de que las cosas le fueran tan mal y me sentí culpable por no haber pensado en telefonarle antes. El cobrador finalmente se fue, y mi amigo se quedó sentado sobre una caja, abatido, intentando no llorar. Estaba absolutamente desolado y terriblemente decepcionado. Había gastado la mejor parte de los últimos cinco años construyendo su negocio, trabajando todas las horas que hay que trabajar y más, poniendo su corazón, su mente y su alma en ello y ahora todo había ido horriblemente mal.

Durante las siguientes tres horas (en las que ningún cliente le llamó o vino a visitarle, pero durante las que el contestador recibió cuatro mensajes de varios distribuidores y del banco) intenté descubrir qué había pasado y si había alguna perspectiva de salvar algo de aquel desastre.

Es cierto que adonde quiera que vaya ahora, llevo puesto el sombrero de "escucha lo que dicen para conseguir la clave de sus problemas". Y escuchando cómo hablaba, todas las frases predecían el fracaso: "Simplemente no soy bueno con las cuentas, sabía que

esta manera de gestionar me llevaría a la ruína", "Supongo que no merezco tener éxito", "Simplemente no tengo suerte", "Todo lo que toco va mal", "Qué decepción más grande", "¿Quién creí que era para hacer algo así yo solo?", "Los sueños siempre acaban frustrándose", "Yo y mis castillos en el aire, ¿cuando bajaré a la realidad?", "Nadie se sorprendería de verme fracasando otra vez". Prácticamente cada una de las frases que me decía habría sido una excelente frase inicial para EFT en el contexto de "cómo usar EFT para superar los bloqueos en los negocios".

Para abreviar una larga historia, le ayudé a superar su profundo momento de depresión y para cuando me fui habíamos conseguido apuntalar un poco la situación y se había puesto a llamar a antiguos clientes a los que había ayudado en el pasado de diversas maneras para solicitarles referencias y pedidos. Fue capaz de hacer esto con sólo unos pocos minutos de tapping sobre "Aunque tengo que conseguir el éxito por mí mismo sin la ayuda de nadie". No puedo decir que ya haya salido del fango, o de que podamos estar seguros de que su actual negocio sobrevivirá o incluso prosperará, pero está siendo extremadamente atento y activo y parece haber redescubierto algo del entusiasmo misionero que había poseído cuando empezó en los negocios.

No es exagerado decir que el éxito en los negocios tiene **todo** que ver con las actitudes de la persona, sus valores y creencias. Todos conocemos las asombrosas historias "de pobre a millonario" que nos dicen claramente que no es cuestión de haber nacido afortunado, rico, haber

tenido una buena educación, haber tenido todas las oportunidades adecuadas, etc., sino que es claramente una cuestión de **lo congruentes que somos con nosotros mismos** en nuestra creencia de que merecemos estar entre los ganadores.

Cualquiera que sea tu tipo de trabajo, cualquiera que sea tu tipo de negocio, fíjate en lo que piensas y en lo que dices. El mundo está hecho de tal manera que siempre conseguirás que eso que piensas y dices acabe haciéndose realidad.

EFT y Niños

Ayer por la mañana me di cuenta de que mi hijo adolescente todavía no había puesto la ruidosa música que escucha al levantarse.

Comprensiblemente alarmada fui a su habitación, llamé a la puerta y una débil voz me dijo que pasara. Estaba en cama, tenía muy mal aspecto, y su cara estaba caliente y roja. Me senté en la cama a su lado y mientras le preguntaba cómo se sentía, le masajee suavemente los puntos de la cabeza y los de los dedos. Él sabía lo que estaba haciendo pero estaba demasiado débil para resistirse.

En cosa de minutos, el color de su cara había vuelto a la normalidad, su temperatura había bajado y se estaba levantando. ¿Un poco cariño, un poco de EFT o la combinación de ambas cosas?

Lo que estoy intentando decir es que hay ciento y una maneras en las que uso EFT con mis propios hijos, cuándo y cómo haga falta:

- La semana pasada, mi hijo de 9 años llegó a casa muy cabreado porque un grupo de niños se había burlado de él. Intentaba con todas sus fuerzas no llorar, pero estaba realmente muy dolido y le estaba costando contener las lágrimas. Me senté con él, le hice tapping y en unos pocos minutos se había calmado lo suficiente para hablar conmigo, discutir varias de las razones por qué pasan este tipo de cosas y cómo evitarlas en el futuro. Media hora después ya estaba bien.
- Este mismo hijo mío solía marearse y ponerse muy mal en los viajes. Aplicar EFT en el asiento de atrás del coche mientras otra persona conducía se encargó de ello en una sesión que duró menos de 15 minutos.
- Mi hijo mayor solía tener fobia a todo tipo de cosas muertas. No tengo ni idea de cual fue la causa original de esto, pero le empezó cuando tenía 8 o 9 años y la verdad es que era bastante intensa. No podía ver películas de terror en la que se insinuara la presencia de vampiros o zombis, y líbrenos de que se encontrara algún pájaro muerto o algún ratón destrozado por los gatos. Un día nuestra perra más vieja murió mientras dormía, y mi hijo usó el tapping con mi

ayuda para dejar el miedo a un lado. Fue capaz de sentarse cerca del cuerpo de la perra, acariciarla y decirle adiós. Al día siguiente buscó activamente una gran araña para superar también el miedo que les tenía.

Estos son sólo unos pocos testimonios personales míos; mis amigos, colegas y clientes han usado EFT con sus propios niños con resultados asombrosos.

Como dijo uno de mis colegas en una entrevista **"El hecho de que te den el poder de ayudar a tus propios hijos cuando tienen dolor, enfermedad o enfado, es realmente algo maravilloso "**

EFT no es una terapia verbal por lo que se puede usar con niños preverbales o no verbales.

Una aplicación interesante es que la madre se haga tapping a sí misma por el problema del niño, usando el tapping con sustituto (*ver también "EFT y Mascotas" y "Terminología de EFT" en la Parte V*).

En vez de hacer tapping en el niño directamente, la madre hace tapping sobre sí misma y dice: "Yo soy mi hijo. Me aterrorizan los perros y me acepto completa y profundamente", por ejemplo.

De esta manera se han resuelto más que satisfactoriamente un buen número de asuntos. Nick Westwood, un compañero hipnoterapeuta, lo expresa así: "Encuentro el tapping con sustituto de lo más

fascinante. Tiene un efecto doble cuando lo usan los padres para tratar a sus hijos. No sólo produce a menudo cambios saludables en el niño, sino que también relaja a los padres y éstos encuentran más fácil hacer frente a los problemas que traen las enfermedades o a las dificultades de comportamiento en los niños. Una mujer descubrió la utilidad de sentarse con su hijo prematuro, a quien no podía tocar, y hacer tapping de esta manera, sabiendo que aquello podría ayudar al niño a salir adelante. Al mismo tiempo, ella estaba evitando caer en la ansiedad y el pánico. Es un regalo maravilloso para todos los padres".

Niños de tan corta edad como los tres años pueden aprender a hacer tapping por ellos mismos con bastante facilidad. Una niña pequeña que había estado muy triste y había sido muy introvertida describió esto diciendo: "Cuando le doy a los botones de sanar mi barriga se pone mejor enseguida". Otro niño pequeño que solía vivir con miedo a que le pegaran en la escuela lo encontró de gran ayuda también, y describió que el procedimiento era "como tener un ángel de la guarda". Curiosamente, una vez que dejó de tener miedo, los matones de la escuela se fueron a buscar otro objetivo.

Personalmente conozco personas que han usado EFT con sus hijos para los siguientes asuntos: mojar la cama, chupar el dedo, rechazar a un padrastro, miedo a la oscuridad, baja autoestima, dificultades de aprendizaje, envidias y rivalidad entre hermanos, hemorragias nasales e incluso negativas para ordenar sus habitaciones. En la página web www.emofree.com hay

muchos más testimonios e ideas de cómo usar EFT con los niños.

Un último apunte respecto al tema de los niños: que el padre o la madre haga tapping con "**Aunque Sam tiene este problema le acepto completamente y le amo incondicionalmente**" puede ser un pequeño episodio de pura magia.

EFT y Partes

Cuando existe un gran conflicto interno, con mucha lucha interna en la mente de la persona, tiendo a utilizar el concepto de "partes". Hay diferentes formas de referenciar estas pequeñas subpersonalidades que existen en nuestras mentes, como "el niño interior", "padre/niño/adulto" - en el Análisis Transaccional, "redes neuronales usando estrategias divergentes", etc., pero al final, es una noción extendida que hay partes de nosotros que no siempre están de acuerdo con lo que pretendemos.

Personalmente he encontrado EFT absolutamente inestimable resolviendo conflictos entre partes. La manera más fácil de identificar partes subconscientes es usar la fuerza de voluntad como criterio - si puedes hacer algo con verdadera facilidad y sin ningún "pero", estas siendo congruente contigo mismo y todo funciona bien. Si por el contrario tienes que luchar contra ti mismo para hacer algo y tienes que "obligarte" usando

tu fuerza de voluntad, eso significa por definición que hay una parte de ti que se opone al resto.

Un vendedor que quiere desesperadamente telefonar a un cliente potencial, por ejemplo, pero tiene que forzarse a sí mismo para descolgar el teléfono, tiene una parte de sí mismo que no quiere hacerlo. EFT nos permite hablar directamente con esa parte en cuestión y liberarla de sus miedos, enfados y en general de sus razones para detener al hombre de hacer esa llamada.

Con el tapping en "Aunque haya una parte de mí que (tiene este problema/todavía no ha perdonado/no quiere que yo baje de peso/no soporta la idea de tener sexo/etc, etc.)" los conflictos, guerras internas y miseria en general pueden ser convertidos en éxitos firmes.

Ésta es una buena manera de ocuparse de cualquier pensamiento, patrón de conducta y estados internos que uno no quiera mantener en su vida, o que no son ya un verdadero reflejo de quien se ha llegado a ser. (*Ver también Conflictos, Fuerza de voluntad*)

EFT y "Pequeñas cosas"

Es asombroso cuando uno facilita y observa maravillosos cambios en la salud y el bienestar emocional de las personas, como por ejemplo que un recuerdo doloroso de hace 50 años simplemente

desaparezca y gracias a eso tenga lugar una transformación enorme de la persona.

Pero para mí, el verdadero milagro de EFT es lo que yo llamo "las pequeñas cosas". Algunas personas eligen usar EFT para superar sólo un problema grande, y después no lo vuelven a usar. Otros, como yo, nos valemos de EFT para aplicarlo a todo y en todas parte y lo hacemos parte integral de nuestras vidas.

Mi amiga Marion expresó esto diciendo: "EFT es un estilo de vida. No sé como afrontaba antes los días sin eso. Lo uso con todo lo que se cruza en mi camino que me disguste, me atemorize o me estrese. Es imposible siquiera comenzar a describir cuánto he conseguido con EFT en tantas áreas diferentes de mi vida. Sobre todo, es el saber que tengo EFT para ayudarme a hacer frente al estrés y al dolor lo que lo convierte en una ayuda tan esencial para mí. Es como un amigo invisible con el que siempre puedo contar para que me ayude y me tranquilice, sin importar lo que ocurra."

Yo suscribo esto entusiasmada. Aquí van unos pocos ejemplos personales míos y de mi propia vida acerca de las "pequeñas cosas", sacado de un artículo que escribí para el boletín de la Association For Meridian Therapies:

"El viernes por fin me habían puesto las nuevas puertas del patio de mi casa. El sábado por la mañana las destrocé accidentalmente al dejar caer un pesado destornillador que rebotó en el suelo y luego chocó

contra el cristal, rompiéndolo en un millón de pedazos. Estaba a punto de empezar a recriminarme por mi estupidez, pero en vez de eso me senté en una silla y comencé a hacerme tapping. De esta forma, simplemente limpié el destrozo y encargué un nuevo cristal. En el pasado, esto me habría, por lo menos, amargado el fin de semana y puede que incluso me llevara a un sentimiento de depresión e infelicidad.

Ahora estoy bien. Hay un montón de cosas que solían incomodarme y que ahora no me molestan. Como el condescendiente director del banco, encontrarme en un atasco de tráfico, ponerme nerviosa antes de una aparición en público, temer ir al dentista, enfadarme con mis hijos, mirarme en el espejo por las mañanas y decidir que ya no soy guapa, dolores de cabeza y todo tipo de preocupaciones e indecisiones.

Otro ejemplo: estoy en un anticuado y apretado aparcamiento inglés, intentando meter el coche en un hueco, con el público de una parada de autobuses observándome con creciente interés a medida que voy adelante y atrás, poniéndome cada vez más nerviosa y bloqueada. Me paro y hago un rápido tapping para "Aunque soy una inútil aparcando coches". Dos minutos después, me meto marcha atrás en el sitio con facilidad y chulería.

Otro ejemplo: estaba en la cocina intentando cortar unas pesadas baldosas de cerámica. Había hecho pedazos cuatro antes de conseguir cortar una bien. Totalmente exasperada, por fin decidí parar y hacer tapping con

"Aunque no soy capaz de cortar baldosas aunque me vaya la vida en ello", con lo que me calmé y empecé otra vez. Y descubrí para mi sorpresa que la sierra corría a través de las baldosas fácilmente y que las baldosas se partían limpiamente cada vez. La única manera en que puedo explicar esto es que debía estar tan tensa que provocaba un corte dentado, haciendo que las baldosas rompieran mal. Al hacer el tapping y estar más relajada, el corte salía recto y limpio.

Otro ejemplo: solía odiar fregar los platos. Pero tenía que hacerlo tres veces al día o más, siempre gimiendo y quejándome. Finalmente decidí hacer tapping sobre esto. Resultó que lo odiaba tanto porque mi madre solía hacerme lavar los platos en el hotel que tenían, desde que cumplí los 5 años. La cantidad de platos era horrible, virtualmente inacabable. Habiendo dejado por fin de lado este conjunto de recuerdos, ahora casi disfruto lavando la minúscula cantidad de platos, en comparación, que mi familia produce. Pongo una cinta con música agradable mientras lo hago y lo encuentro incluso bastante relajante. Además, desde que no veo el fregar como un terrible esfuerzo y un castigo infernal, he descubierto que puedo pedir a mis hijos que lo hagan ellos de vez en cuando, por lo que ahora friego sólo la mitad de las veces.

Todas esas molestias día sí día también eran, cada una un pequeño grano de arena en el zapato, y todas juntas eran una gran piedra que hacía mi camino por la vida difícil y agotador.

Ahora están desapareciendo. Una a una. Y de una forma divertida, contribuyendo a mi felicidad diaria, mi serenidad y mi paz mental más que los grandes cambios transformadores que creí que necesitaría para llegar a ser feliz.

EFT y Pérdida de seres queridos

Aparte de quizás el dolor por un fracaso amoroso, el dolor por la pérdida de un ser querido es uno de los estados emocionales humanos más duros. Me gustaría señalar que este dolor no sólo ocurre cuando alguien muere, sino que puede presentarse también cuando alguien cambia de domicilio, se divorcia o simplemente se va.

Por lo que a mí respecta, EFT es la ÚNICA forma de tratamiento que me ha ayudado significativamente con mis propios problemas en este tema.

Puede que recuerdes de la introducción que mi primera experiencia con EFT llegó como consecuencia de hacer tapping en "Esta tristeza permanente". Esto hizo aparecer de repente un fuerte recuerdo en mi mente - yo en la iglesia, en un frío día de invierno, de pie mirando al ataúd de mi padre.

Él adoraba las rosas rojas. Su cumpleaños era en Junio por lo que siempre estaban preciosas y abundantes por

aquellas fechas y mi madre y yo teníamos la costumbre de regalarle un hermoso ramo la mañana de su cumpleaños; el número exacto de rosas conforme a los años que cumplía.

Pero ahora estaba muerto. Era mediados de enero y las pocas y tristes rosas de invernadero que habíamos conseguido rebañar estaban ya marchitas, patéticas, muriéndose con el intenso frío. En aquel instante mi mente debió abandonar mi cuerpo porque nunca conseguía recordar nada más de lo que había pasado en las horas siguientes a aquel momento hasta bastante más tarde estando con la gente en el velatorio. EFT restauró los recuerdos perdidos y ahora puedo empezar a sentir emociones distintas al dolor intenso al pensar en mi padre; algo por lo que siempre estaré agradecida.

Los problemas relacionados con la pérdida de seres queridos están hechos de momentos tan traumáticos como el que acabo de describir. Pero además también están todas las cosas de la vida cotidiana que hacen que salten los recuerdos, la tristeza y muchas otras emociones negativas.

Una mujer vino a verme porque su marido, con el que llevaba 56 años casada, había muerto bastante inesperadamente. Me dio la impresión de que había tantos asuntos que íbamos a tener que estar haciendo tapping para siempre. Además existían problemas prácticos, como el que esta mujer nunca hubiera vivido sola en una casa. Todo esto había hecho que entrara en

una seria depresión y que comenzara a mostrar conductas suicidas.

Decidí sugerirle que intentara el método de la fotografía, que siempre que estuviera sola en casa y sintiera que la tristeza, el pánico o la desesperación empezaran a surgir, se fuera al dormitorio, mirase la fotografía de su marido e hiciese tapping mientras la miraba, sin decir nada en absoluto.

Me dijo: "La primera semana pensé que me iba a hacer daño con tantos golpes. EFT se convirtió en un auténtico cordón umbilical para mí. No puedo imaginar que habría hecho sin esto. Pude por fin dormir otra vez y hasta encontré posible empezar a arreglar algunos de los asuntos que habían quedado pendientes. Ahora, tres meses después, sólo hago tapping de vez en cuando con la fotografía. La mayor parte del tiempo, cuando noto me vienen las ganas de llorar o la tristeza, es suficiente con que mire la fotografía para sentir como me voy calmando. Realmente no sé si seguiría aquí sin el tapping". Lo he dicho antes y lo vuelvo a decir ahora: **EFT está ahí para ti cuando más lo necesitas.** No precisas reunir fuerzas para ir a ver a un terapeuta en un momento de necesidad; puedes ayudarte a ti mismo en cualquier momento de crisis. Y muchas personas me han dicho que este conocimiento por sí solo de que pueden ayudarse a sí mismas hace que los inevitables desafíos de la vida sean mucho más fáciles de afrontar.

EFT y Personas problemáticas

"¿Sabes? - me dijo una amiga el otro día, mientras tomábamos un café - te juro que todavía seguiría casada si hubiera aprendido EFT hace dos años". Esta es una afirmación interesante en muchos niveles, sobre todo por que aunque lo dijo medio en broma, ambas sabíamos que era absolutamente cierta. Había dejado a su marido fundamentalmente porque estar con él le hacía sentir mal la mayor parte del tiempo. Si hubiera tenido EFT habría podido eliminar esos sentimientos con el tapping; o mejor dicho habría eliminado los asuntos que hacían que se sintiera mal.

¿Esto es bueno o malo? Personalmente creo, como he dicho antes, que no estamos en este mundo para sufrir, o por lo menos no continuamente y sin descanso durante largos periodos de tiempo. Creo que todo es mucho más agradable, bello y misterioso.

Sufrir, especialmente el sufrimiento continuo, opuesto por ejemplo al que la cebra siente cuando el león le da caza y la mata, parece no ser una necesidad humana. Si se eliminan los estados emocionales subyacentes que provocan el sufrimiento continuo la mente funciona clara y fluída, y se encuentran todo tipo de soluciones creativas a los problemas.

En las situaciones donde hay implicados problemas personales o problemas en relaciones de cualquier tipo, hay dos cosas que uno puede hacer para recuperar un estado equilibrado de la mente casi instantáneamente.

La primera es el acercamiento directo, por ejemplo haciendo tapping por el problema básico "tal cual" - "Aunque James me pone enferma con sus interminables quejas me acepto completa y profundamente" por ejemplo. Esto debería hacerte sentir mucho mejor enseguida.

Después hay otro método, más profundo que tiene que ver con el tapping con sustituto: "Aunque James me pone enferma con sus eternas quejas, le quiero y le acepto"

Ésta es una frase profundamente poderosa que tiene un amplio rango de repercusiones, no sólo para tu neurología, sino posiblemente también para la de la persona a la que se dice amar y aceptar a pesar de sus deficiencias y sus excesos.

En los casos donde el sufrimiento por causa de otra persona haya durado mucho tiempo, haya sido extremo o ambas cosas, expresar que aceptamos y queremos a esa persona puede ser muy difícil, aunque a nivel consciente nos demos cuenta que eso probablemente podría hacerlos avanzar mucho en la resolución del conflicto existente con la persona en cuestión. Una buena frase de calentamiento sería algo en la línea de "Aunque nunca podría aceptar y amar a esta persona, me amo y me acepto completa y profundamente" o "Aunque no soy capaz de aceptar a esta persona, me amo y me acepto a mí misma".

Si consigues hacer esto durante unos pocos días, puede que llegue un momento en el que te sientas listo para moverte al siguiente paso, que es "Aunque me doy cuenta de que el problema de James es también **mi problema**, me acepto completa y profundamente" y que se basa en la idea de que no puedes cambiar a la otra persona, sino que sólo puedes cambiarte a ti mismo. Esto podría ser suficiente para resolver todo el problema; muchas personas han encontrado este tipo de frase "reclamadora del poder" realmente liberadora.

Sabrás que has resuelto un asunto con una persona por completo cuando puedas imaginarte a ti mismo perdonándola y descubriendo que no hay nada que perdonar. Ésta es la prueba final en los problemas con otras personas.

Recomiendo especialmente la frase "Aunque esta persona hizo X, la amo y la acepto completa y profundamente". Raya en lo mágico y sé que se ha usado con buenos resultados con amantes, niños, padres, vecinos, compañeros, jefes y socios de negocios.

En cada caso, la persona que hizo el tapping acabó sintiéndose liberada y mucho más equilibrada, feliz y capaz de hacer frente a la situación.

EFT y PNL

Como practicante y profesora de PNL²⁰, he encontrado que la combinación de EFT y PNL es, simplemente, una combinación ganadora.

Los practicantes de PNL están rigurosamente entrenados para observar cambios fisiológicos en sus clientes y para analizar con mucho cuidado el lenguaje que éstos usan. Cuando llega el momento de elegir frases iniciales y crear y seguir la pista a los cambios energéticos en el sistema del cliente esto resulta, por supuesto, de gran ayuda.

Por otro lado, la habilidad de EFT para eliminar emociones negativas y deshacer creencias limitativas rápidamente la convierte en una herramienta perfecta para usar en el contexto de las intervenciones de la PNL. Usando EFT puedes hacer y probar, de manera más rápida y minuciosa, cambios de submodalidades, trabajo con metáforas, instalaciones en el subconsciente, supresión de valores, integración de partes, trabajo sobre la línea del tiempo, etc. Otro aspecto es la capacidad de EFT para inducir el estado de trance sin tener necesidad de usar hipnosis.

Combinar esto con las habilidades de lenguaje y la estructura general de una sesión que proporciona la PNL es algo con mucho potencial. Recomiendo a todos los

²⁰ N de T: Programación Neurolingüística

practicantes de PNL que empiecen a añadir EFT a su repertorio de técnicas tan pronto como les sea posible.

Hay otro aspecto más de PNL y EFT. Cualquiera que esté estudiando PNL en este momento puede, por supuesto, usar EFT para hacer su proceso de aprendizaje mucho más rápido y detallado. He conocido amigos míos que han hecho tapping para cosas como "Aunque lo del metamodelo me está volviendo loco" - "Aunque no puedo meterme en la cabeza esto del DHE²¹" - "Aunque no soy capaz de hacer representaciones visuales internas con claridad" - "Quiero conseguir más elegancia/intuición en mis habilidades lingüísticas" - "Aunque no soy capaz de generar SOMPs²²" y ciento y una cosas más que aparecen durante el estudio de este particular campo.

Debido a que la PNL es una de mis especialidades, he escrito un informe especial para los compañeros neurolingüistas que cubre la combinación de PNL y EFT. Está disponible en <http://DragonRising.com>

EFT y Recuerdos trofeo

El bastante desafortunado término "recuerdos trofeo" se refiere a recuerdos que han sido examinados y comunicados conscientemente muchas veces. Esto puede haber sucedido en sesiones de consejo

²¹ N de T: Design Human Engineering

²² N de T: Sleight Of Mouth Patterns

tradicional, de psicoterapia o simplemente por ser historias muy repetidas a amigos y familiares.

Estos recuerdos trofeo tienen una profunda carga emocional detrás de ellos. Para comunicarlos de una forma razonablemente segura la mente humana crea una especie de velo que los oculta, lo que permite a la persona hablar de ellos con bastante calma y sin necesidad de acceder a la carga emocional directamente, lo que sería demasiado doloroso

Lo que pasa con el tiempo es que la persona en cuestión no siente mucha emoción, o incluso ninguna en absoluto, cuando se refiere a ese tipo de eventos y puede que llegue a la conclusión de que el asunto se ha resuelto por completo, "lo ha superado", "lo ha perdonado todo" o que "el tiempo lo ha curado".

En mi experiencia, incluso 40 años de psicoanálisis, de hablar continuamente acerca del asunto y de reexaminar vivencias, han servido de poco o de nada para curar traumas subyacentes como esos.

Otros compañeros consejeros informan también de todo tipo de asuntos que las personas creían tener resueltos hace tiempo y que resultó no ser así cuando empezaron a aplicar EFT.

Esto es lo que una mujer dijo:

"Estaba trabajando con mi hijo usando EFT sobre un miedo a conducir que él tenía. Tras investigar un rato

descubrió que esto había comenzado en la época que yo le había dejado con mi exmarido. Tan pronto como mencionó aquello, sentí como si me hubiera catapultado atrás en el tiempo, directo a la época más terrible de mi vida, la época en que me había apartado de mis hijos. Estaba en shock y el dolor era tan intenso que no podía respirar. No podía creerlo. Había hecho tanto trabajo con tantas terapias diferentes que realmente creía que había resuelto aquello hacía mucho tiempo. Pero todavía estaba allí, tan crudo y doloroso como siempre - ¡ya sé por qué no he conseguido en mi vida los éxitos que esperaba conseguir! - Lo que siguió fue la sesión más intensa de EFT que he experimentado nunca. Al final de ella estaba exhausta y sin embargo extrañamente triunfante. Ahora puedo decir honestamente que por fin me he perdonado"

Tengo muchos ejemplos testimoniales de naturaleza similar - a saber, que lo que pensamos que había sido curado sólo había sido enterrado más profundamente. EFT puede curar de verdad esos asuntos. Por esta razón yo sugeriría que si tienes un o más de recuerdos como los descritos anteriormente, por favor repásalos con cuidado una vez más para asegurarte de que están realmente curados y no sólo velados.

EFT y Reiki

EFT y Reiki, siendo ambas formas de terapia basadas en la energía, se combinan naturalmente para producir resultados muy poderosos.

Hace más o menos una semana estuve presente en una sesión en la que un practicante de Reiki trataba a un cliente enviándole energía Reiki directamente en los puntos de tapping. Las respuestas del cliente fueron de lo más intenso que he observado. Una única aplicación de Reiki y EFT combinados con una equilibración general final de Reiki curó completamente una herida emocional que esta persona había tenido durante mas de 30 años.

Otro practicante de Reiki me dijo que cada vez que empezaba a hacer tapping sobre sí mismo o sobre otros, sus manos se ponían calientes, lo que era su indicación de que la canalización Reiki estaba teniendo lugar.

Por otro lado, un maestro de Reiki me dijo que había usado EFT para deshacer cierto número de bloqueos en su efectividad como canal de energía curativa. Aparentemente había habido problemas con su entrenamiento original, lo que le había causado infelicidad y dudas. En cuanto esas emociones negativas fueron eliminadas, el maestro de Reiki pudo encontrar por fin sus habilidades, lo que le permitió dar un salto cuántico en su práctica.

Por último decir que las intervenciones de EFT pueden a veces desequilibrar temporalmente el sistema energético del cliente . Aplicar un reequilibrado general con Reiki después de la sesión de EFT puede hacer más rápido y fácil para la persona el reintegrarse en un nuevo orden de cosas. Este reequilibrado puede además ayudar a prevenir la aparición del Efecto Cumbre. (*Ver Terminología*)

EFT y Rendimiento

En nuestra cultura se suele defender que para maximizar el rendimiento en cualquier área, ya sea en el colegio, en el trabajo, en los deportes o en la cama, es necesario practicar mucho y trabajar muy duro.

Yo solía suscribir esta creencia, hasta que tuve algunas experiencias interesantes con EFT.

La primera fue la de un hombre que me llamó para ver si le podía ayudar mediante la hipnosis en el campo de la lectura rápida. Le pregunté por qué le interesaba eso y me dijo que tenía que hacer un curso en su trabajo para mantener su puesto. Para él estudiar era algo duro y doloroso, y era incapaz de retener lo que tan arduamente intentaba meterse en la cabeza noche tras noche.

Usamos EFT para eliminar numerosas creencias limitadoras como "No soy lo suficientemente listo", "Leer es difícil", "No consigo recordar" y otras por el

estilo y luego le entregué un enorme libro titulado "El Espíritu de las Matemáticas" y le pedí que hiciera una prueba. Lo abrió sin dudar y comenzó a leer. Se paró y me miró asombrado; volvió a mirar el libro. "Esto es increíble", dijo "¿Es así de fácil? Noto que tiene sentido, es como si el lenguaje del libro hubiera cambiado de alguna manera"

Desde entonces he oído este tipo de frases de muchas maneras distintas en numerosas ocasiones. En cuanto los bloqueos, los miedos y los asuntos conscientes e inconscientes se resuelven, parece que la mente se abriera para asimilar las cosas por sí sola, casi sin necesidad de práctica y perseverancia.

Estos son algunos ejemplos por el estilo:

- Un chico joven que aprendió a tocar la guitarra en sólo 6 semanas. Con aprender me refiero a que después de las 6 semanas podía tocar y recordar prácticamente cualquier tipo de acorde, sin importar lo estrafalarias que fueran las posiciones de los dedos; podía tocar melodías sencillas y clásicas a su debida velocidad; podía replicar patrones rítmicos después de escucharlos una sola vez. Solía hacer tapping para deshacer cualquier pensamiento limitativo que surgiera acerca de lo duro que era, o cómo era que otros no podían hacerlo también, o que no tenía talento natural. Su profesor se quedó asombrado con él y desde entonces me ha estado enviando nuevos clientes.

- Una mujer que tenía problemas con los programas de ordenador. En cuando acabó de hacer tapping, dijo que al mirar a la pantalla, algo había cambiado y que en vez de tonterías jeroglíficas indescifrables había simplemente carpetas de ficheros y barras de estado, ¡perfectamente claro y fácil de manejar!
- Una mujer a quien se le cayó un pendiente blanco en un camino lleno de piedrecitas y que llevaba media hora buscándolo sin éxito. Después de una secuencia de tapping "de repente saltó a la vista", entre todas aquellas piedrecitas blancas. Como ella dijo: "Es increíble que pudiera distinguirlo con tanta precisión. Esto hace que me pregunte qué más podría hacer mi mente por mí"
- Mira también los ejemplos en la sección de "EFT y Deportes".

En todos esos casos no fue la práctica o el trabajo duro lo que se necesitó sino simplemente el quitarse de en medio de nuestro propio camino. Cada día me pregunto qué otras habilidades básicas similares están esperando en nosotros a que las reclamemos.

Yo te recomendaría por lo tanto, sea cual sea el área de rendimiento que estés interesado en expandir, que uses EFT antes de nada para eliminar cualquier equipaje innecesario que estés llevando a tus espaldas.

En siete de cada diez casos, no es necesario hacer nada más para multiplicar nuestro rendimiento. Algunas veces es necesario adquirir otras habilidades pero, como he dicho antes, no dejo de asombrarme al comprobar las pocas veces en que esto es realmente necesario.

EFT y Solución de problemas

¿Te has dado cuenta de que si viene alguien a pedirte consejo suele ser muy fácil determinar enseguida dónde está bloqueada esa persona y encontrar una solución para ella?

La razón, en estos casos, es que nosotros no estamos emocionalmente implicados en la situación. Como no es nuestro problema nuestro pensamiento permanece claro y podemos acceder a todos los recursos, conocimientos y aprendizajes que hemos acumulado en el curso de la vida y por eso es fácil encontrar una estrategia para el otro que seguramente le lleve al éxito.

Otra manera de explicar el mismo fenómeno: estoy segura de que te es familiar esa extraña sensación de haber estado luchando y preocupándote por algo durante un tiempo y que de pronto la respuesta te venga a la mente. Entonces te das una palmada en la frente y gritas "¡Claro, es obvio! ¡Pero cómo no me he dado cuenta antes!"

Con EFT puedes tener revelaciones de este tipo cuando quieras, cuando lo creas oportuno y sin tener que estar luchando por ello un montón de tiempo.

Aquí van cuatro ejemplos de cómo algunos usuarios de EFT han puesto en práctica esto:

Ideas publicitarias

Sharon era una sanadora energética a quien le resultaba muy difícil conseguir nuevos clientes que no fueran los que iban recomendados por sus antiguos clientes satisfechos. Siguió poniendo anuncios en el periódico local pero apenas conseguía respuestas. Finalmente se sentó e hizo tapping para "Aunque no sé como conseguir más clientes..." y comentó: "En cuestión de minutos, todo tipo de ideas comenzaron a fluir en mi mente. ¡Las escribí tan rápido como pude temiendo que desaparecieran y me olvidara de ellas de nuevo! Cuando acabé tenía unas treinta ideas diferente anotadas en el papel. Puese en práctica sólo las tres más obvias y ahora tengo más clientes de los que puedo atender. Lo que me impresiona es que todas ellas eran tremendamente obvias. ¿En que rayos estaba yo pensando antes?"

¿Inteligente como Einstein?

Danny recibió en su lista de correo electrónico un acertijo atribuído a Einstein, junto con el reto de resolverlo tan rápido como fuera posible. Aparentemente, solo el 2% de la población podía

esperar solucionarlo²³. Después de media hora dándole vueltas se había rendido, pero entonces se le ocurrió hacer tapping para ello. Como él dijo: "Fue muy raro. La solución apareció en mi mente, como agua corriente. Volví atrás y lo resolví en un momento- ¡y estuve entre los tres primeros en la lista en conseguirlo!"

¡Esos * ordenadores...!***

Alex tenía una página web que no funcionaba. Echó cuatro días intentando averiguar el problema, reescribió todo el código varias veces pero seguía sin funcionar. Al final su novia prácticamente le obligó a hacerse tapping, porque ya no podía soportar más su cabreo y los tacos que estaba soltando. Después de una única aplicación de EFT, una pequeña cosa atrajo su atención, algo que por alguna razón había pasado por alto: pudiera ser que el problema no estuviera en su código, sino en el servidor. Una llamada de teléfono y su web estaba funcionando de nuevo.

Adolescente terrible

Petra tenía graves problemas con su hija adolescente. Se había ido de casa de nuevo, esta vez para vivir con un hombre de bastante mala reputación, y Petra no sabía qué hacer para evitarlo. Así que hizo tapping para

²³ N de T: En la página de internet www.tecnicas-tapping.com se puede encontrar el enunciado de dicho ejercicio

"Aunque no sé qué hacer con Tracy" y la respuesta llegó a ella rápidamente. Se dio cuenta de que no había sido honesta. Le había dicho a su hija que cuando tenía su edad había sido algo así como una virgen vestal, lo que estaba bastante lejos de la verdad como puedes suponer. Esta simple cuestión siempre estaba interponiéndose entre ellas como un gran obstáculo. Unos minutos después del tapping fue a ver a Tracy y ahora, aunque la relación con su hija sigue siendo extremadamente volátil, Tracy está de vuelta en casa. Como dijo Petra "ahora nos estamos comunicando a un nivel totalmente nuevo y mucho más productivo".

Podría seguir con más ejemplos, pero lo que quiero decir es que, en cualquier punto en el que te quedes bloqueado en tu vida o en cualquier cosa que te parezca un conflicto irresoluble que creas está más allá de tu capacidad de solucionar, prueba unas cuantas aplicaciones de EFT. Con el estrés y las perturbaciones emocionales eliminadas es mucho más fácil que puedas darte a ti mismo el consejo que tu mente estaba necesitando y esperando.

Una ultima nota acerca de la resolución de problemas. He mencionado esto antes pero creo que es pertinente repetirlo aquí: **hay problemas no puedes resolver tú sólo**. Son el equivalente a intentar sacarte a ti mismo de una ciénaga tirando de tu propio pelo. La ayuda de otro practicante de EFT, o incluso de un amigo de confianza, puede ser la única salida en esos casos. Te animo firmemente a que te permitas solicitar ayuda a otras personas cuando estés muy bloqueado en un asunto antes de dar por hecho que es insuperable.

EFT y Sueños

Pesadillas

Los malos sueños y las pesadillas pueden ser experiencias muy molestas. Es importante tener presente que siempre son manifestaciones y síntomas de un problema subyacente, y nunca un problema por sí mismos. Puedes trabajar con ellos de varias maneras:

La primera forma puede ser hacer tapping antes de ir a dormir expresando el deseo de dormir tranquilamente - "Duermo profundamente y me acepto completamente". Al hacer esto puede que surjan objeciones en tu mente, sentimientos de incredulidad o incluso de pavor. Puedes hacer tapping sobre eso: "Aunque tengo miedo de tener pesadillas..." o "Aunque hay algo que me preocupa acerca de ir a dormir..."

Probablemente la manera más ecológica de ocuparse de las pesadillas recurrentes es hacer tapping sobre las experiencias y sentimientos que tenemos en el sueño como si fueran recuerdos reales: "Aunque ese monstruo me persigue...", "Aunque tengo tanto miedo del monstruo...", "Aunque sé que el monstruo me va a matar..."

Utilizando este método los problemas pueden eliminarse sin tener que vérselas en absoluto con el asunto subyacente de manera consciente, lo que puede ser de

mucha ayuda si el tema de los sueños está relacionado con algún recuerdo traumático o reprimido particularmente angustiante.

Para quienes necesiten saber las razones de las pesadillas o los malos sueños, les puede ser de utilidad hacer tapping sobre las percepciones internas usando frases como "Aunque no sé lo que representa el monstruo". Si usas este método no te decepciones si no consigues encontrar la respuesta enseguida. A veces la comprensión o la conexión mental llega al día siguiente, o al otro o incluso mientras duermas en otros sueños. Empezar las frases iniciales con "No sé..." finalmente te llevará a ella. A veces hay algún otro bloqueo que necesita ser resuelto primero, por lo que estate atento a otros problemas que pudieran surgir en tu mente aunque parezcan que no tienen ninguna relación. Los pensamientos e ideas aparentemente no relacionados son a menudo "pre-recuerdos" que te llevan a lo que estás intentando descubrir.

Si ya sabes qué sucesos te están causando las pesadillas o has encontrado una correlación en el tiempo entre el comienzo de las pesadillas y un obvio candidato a ser la razón, como la pérdida de un ser querido, cambiarse de casa, una experiencia traumática o un accidente de algún tipo, hacer tapping en la causa subyacente generalmente resolverá asimismo la necesidad de tener las pesadillas.

Despertarse en medio de la noche o a la mañana siguiente con sentimientos negativos que son un residuo

de malos sueños puede suponer una oportunidad para trabajar con la emoción dominante que esté presente, ya sea miedo, pavor, ansiedad, pánico, desesperación, dolor o cualquier otra cosa que puedas sentir dentro de ti. Hacer tapping en un sentimiento particular mientras está presente y se mantiene fuerte en tu mente puede también aliviar la causa raíz de los malos sueños.

Para los niños pequeños u otros que no quieren o no puede hacer tapping por sí mismos, hacer tapping con sustituto aplicando cualquiera de los métodos anteriores puede ser realmente muy útil. Sé de tres personas que han "curado" exitosamente a sus hijos de sus pesadillas usando el método del tapping con sustituto. Sólo uno de ellos supo la causa subyacente e hizo tapping sobre ella. Los otros dos usaron frases iniciales sencillas como "aunque Mandy tienen malos sueños, la amo y la acepto completa y profundamente"

Sueños lúcidos, recordar los sueños y sueños "maravillosos"

Así como las pesadillas nocturnas pueden hacer el día siguiente mucho más duro de llevar, unos sueños maravillosos pueden hacer el día siguiente brillante y luminoso.

Prueba a hacer una o dos vueltas de tapping expresando el deseo de experimentar un sueño particularmente agradable que te permita encontrar recursos de alegría, creatividad, amor y emoción. Merece la pena incluso si ya duermes muy bien.

La capacidad de recordar los sueños y de tener sueños lúcidos puede mejorarse haciendo tapping en cualquier objeción existente a tal desafío, como "Aunque no sé como mejorar mi capacidad de tener sueños lúcidos/recordar mis sueños" o desbloqueando cualquier creencia limitativa existente como "Aunque no puedo recordar mis sueños fácilmente...", "Aunque tengo miedo de lo que pudiera saber de mí mismo si recordara mis sueños...", "Aunque solo personas especiales pueden tener sueños lúcidos..." o cualesquiera sean tus principales pensamientos limitantes en este ámbito.

Para terminar con el tema de los sueños, ésta es la historia de un caso:

El Señor de las Moscas

Una mujer vino a verme porque había estado sufriendo una pesadilla recurrente durante los últimos cinco años. Una aparición no humana, oscura y terrorífica enviaba sobre ella enjambres de grandes moscas negras que intentaban metérsele en el cerebro a través de sus orejas. En los sueños, ella corría e intentaba desesperadamente defenderse de las moscas pero algunas conseguían finalmente abrirse paso y entrar en sus oídos, momento en el que se despertaba gritando bañada en sudor.

Nunca le había contado a nadie esto porque tenía miedo de que pensarán que estaba loca, y en cuanto me contó el sueño empezó a llorar y temblar. Estaba obviamente muy perturbada por aquella pesadilla.

Hizo una primera secuencia de tapping con "Aunque me siento aterrorizada por el Señor de las Moscas" y se tranquilizó significativamente, bostezó y volvió a bostezar. Otra vuelta de tapping que se concentró en sus sentimientos de indefensión produjo más bostezos y la dejó muy relajada y en calma.

Después se le ocurrió espontáneamente que esto podría estar relacionado con un novio con el que había estado viviendo hasta hacía cinco años. Este hombre se interesaba por la magia negra y la había amenazado en más de una ocasión con que encontraría maneras de "atraparla" y con que no tendría donde esconderse. Después de esta percepción, ella hizo tapping sobre "Aunque no creo que pueda defenderme de ataques psíquicos" hasta que sintió que podía confiar en que su mente subconsciente la protegería perfectamente bien.

Las pesadillas cesaron y no han vuelto. Si sus miedos eran reales o imaginados, como es usual, no tiene importancia. Lo importante es que haciendo tapping pudo librarse de lo que podría llamarse una "sugestión posthipnótica" por parte de su exnovio que la había obsesionado desde que se atreviera a dejar a aquel hombre.

EFT y Tapping a largo plazo

Mis amigos, mi familia y mis clientes, así como yo misma llevamos haciendo tapping unos tres años.

Hay unas cuantas cosas que hemos descubierto con la sabiduría de la experiencia que me gustaría compartir contigo al comienzo de tu camino.

Lo más importante, cuando empieces a trabajar asuntos por ti mismo, es adquirir cierta disciplina. La mayoría de las personas viven bajo su montaña de problemas, condicionamientos negativos, malos recuerdos y heridas, debilidades, dolores y rechazos de una vida, independientemente de si esa vida es de 5 cortos años o de tantos como 85. La mayoría de esos problemas, grandes o pequeños son subconscientes o semiconscientes. Una vez que empieces a hacer tapping, empezarán a levantar sus manos para que les prestes atención e intentarán que el próximo tapping que hagas sea para ellos.

Una mujer me dijo justo esta mañana que, después de recibir mi diagrama de tapping el día anterior, había empezado a hacer tapping enseguida sin esperar más instrucciones. Se sentó toda la mañana, yendo de un asunto a otro, bastante agobiada por la magnitud de todo aquello y acabó sintiéndose muy extraña. Se metió en cama y estuvo durmiendo el resto del día y gran parte de la noche.

Estoy segura de que cada persona que usa EFT regularmente tiene una historia similar que contar: empiezas con un asunto antiguo y mientras estás haciendo tapping sobre él, aparece otro que te lleva a otro y así sucesivamente. Esto es tentador y también a

menudo extremadamente interesante ya que aprendes cómo y por qué tus múltiples problemas están relacionados y creados por otros, pero realmente no solucionas mucho - solo tocas la superficie de cada asunto.

Por poner un ejemplo, si tienes un dolor de muelas, un dolor de cabeza y un dolor de estómago igual de intensos, y comienzas el tapping con el dolor de muelas, tan pronto como se reduce un poquito pasa a segundo plano y los otros dos dolores se hacen más urgentes e importantes en tu mente. Si en ese momento cambias tu atención a los otros y haces tapping para ellos en turnos, acabarás con tres dolores, ninguno de los cuales ha sido completamente resuelto sino que sólo se ha hecho un poco más llevadero.

Por lo tanto te aconsejaría lo siguiente: cuando hayas decidido hacer tapping sobre algo, escribe el asunto en una hoja o en una libreta. No importa qué suceda durante la sesión, sigue con ese único asunto hasta que esté completamente resuelto. Dile a todos los otros pensamientos que estén intentando hacerse escuchar: "Mirad, sé que estáis esperando para ser sanados y que no podéis esperar para eliminar vuestra carga emocional. Pero dejadme que acabe con éste primero; cuando sea vuestro turno también querréis tener toda mi atención"

Puedes tomar nota de todos los asuntos que vayan apareciendo después de cada vuelta de tapping para asegurarte de que te ocupas de ellos más tarde, pero

confía en mí, a la larga te ahorrarás un montón de tiempo con este método.

Una de las cosas que hemos descubierto después de tres años de EFT es que parece que tenemos **más coraje** en general. Pienso que esto es debido al hecho de que sabemos que podríamos hacer tapping si lo necesitáramos con cualquier asunto y esta confianza extra nos permite hacer más, intentar más cosas, desafiarnos más de lo que hacíamos previamente.

Creo que hablo también en nombre de mis colegas cuando digo que seguimos usando la técnica en nosotros mismos en momentos de crisis - ¡sí, todavía tenemos de eso, todavía no estamos todo el día flotando en un perfecto estado de iluminación!. La técnica se ha convertido en una parte integral de nuestras vidas, independientemente de si estamos usando EFT con otros o no.

Para mí por lo menos, ésta es una auténtica prueba de la **realidad** de EFT. He aprendido un montón de técnicas y un montón de modalidades diferentes de terapia en los últimos 25 años, pero ésta es a la que sigo acudiendo como primera opción de tratamiento de emergencia bajo cualquier condición.

EFT y Teléfonos

Una vez que sabes cómo hacer EFT puedes enseñar a otros cómo hacerlo a través del teléfono. Muchas personas han dicho lo útil que les ha resultado, desde terapeutas profesionales que han podido ayudar a enfermos en sus domicilios, a presos, o a personas confinadas en sus casas, hasta personas que han podido ayudar a amigos y familiares del otro lado del país, o incluso en algunos casos, del otro lado del mundo.

Localizar los puntos

Como en cualquier sesión, lo primero es que el cliente telefónico aprenda dónde están los puntos y cómo hacer tapping sobre ellos.

Algunos terapeutas envían algún material antes de la sesión, como un diagrama con los puntos, para acortar las explicaciones y para referencia del cliente a medida que el proceso se va desarrollando. Pero es perfectamente posible explicar sólo hablando dónde están los puntos; sólo lleva un poco más.

Puede ser de ayuda hacer tapping en el micrófono del teléfono para que el cliente comprenda la velocidad y la fuerza con la que hay que dar los golpes. Algunas personas se golpean demasiado fuerte y otros no ponen suficiente energía en el proceso, por lo que es una buena forma de ajustar la fuerza de su tapping cuando no puedes verlos.

Escuchar al cliente

La segunda parte, cuando el problema se discute y el terapeuta escucha cuidadosamente para descubrir frases que serán mas tarde usadas como afirmaciones sobre las que hacer tapping, no es tan diferente de una sesión cara a cara. Para alguien que no lo haya experimentado antes, es impresionante lo mucho que se puede decir de una persona y de sus estados mentales gracias a sus patrones de respiración y a los cambios de su voz.

Cualquier practicante de EFT que haga consultas telefónicas regularmente sabrá lo mucho que esto agudiza nuestra percepción para esas cosas y cómo, en algunos casos, esos indicadores son mucho más inmediatos y acertados de lo que pueden ser los cambios visualmente perceptibles.

El tapping

La tercera parte es comenzar el proceso del tapping y guiar a la otra persona a través de él. Como siempre, profundos suspiros, comienzo o cesación de lloros, bostezos cambios en la voz de la persona o en su manera de hablar, nos dicen que está teniendo lugar un cambio energético. Esto puede llevar un tiempo y es importante no tener prisas con esto. Algunos problemas que llevan mucho tiempo pueden tener muchos aspectos que resolver.

Comprobar los resultados

El último paso es comprobar los cambios. Esto se puede hacer tanto con la escala VOC o con los niveles SUD, pidiéndole a la persona que valore sus propios cambios

internos. Gracias a los teléfonos móviles a veces también podemos hacer un test real: para cosas como una fobia a las arañas el cliente puede ir a una tienda de animales con el terapeuta, a kilómetros de distancia, ayudándole desde el teléfono - ¡sólo en caso de que hubiera un aspecto que hubiera sido pasado por alto!

Para encontrar un terapeuta que consulte por teléfono cerca de donde vives, contacta con referrals@theamt.com y la Association For Meridian Therapies se pondrá en contacto contigo.²⁴

EFT y Terapeutas

Si tratas a mucha gente infeliz, enferma e incluso perturbada, día sí, día también, durante muchos años, es bien sabido que parte de esta negatividad puede que te acabe afectando.

Hay varias formas en las que se puede usar EFT para ayudarnos con la "fatiga de combate del terapeuta". Pero incluso si no eres terapeuta te recomiendo encarecidamente que prestes atención a esta sección. ¡Seguro que tienes conocidos, amigos, colegas o miembros de tu familia que te dejan agotado, exhausto y desesperado después de una "sesión" con ellos!

²⁴ N de T: Para encontrar practicantes que hablen español también puedes buscar en www.tecnicas-tapping.com

Baja energía

Si te sientes agotado después de una sesión, hacer una o dos aplicaciones de EFT pueden restablecer tus niveles de energía y tus ánimos. Usa frases iniciales generales como "estoy completamente sano en cuerpo y mente y me acepto y me amo completa y profundamente". Pudiera ser interesante descubrir por qué te pasa esto con ciertas personas y qué puedes hacer para que deje de suceder - un poco tapping detectivesco o con cuestiones como "Aunque no sé cómo puedo protegerme de los vampiros emocionales..." puede llevarte al camino de la respuesta correcta.

Problemas resonantes (proyección)

A veces, un cliente puede sacar un asunto que resuena contigo. Puede que hayas experimentado el mismo problema en el pasado o, hablando con el cliente y preocupándote por él, te des cuenta de que tienes un problema similar que todavía no ha sido resuelto. Puede también suceder que percibas una particular "reacción estomacal" a los problemas del cliente, lo que siempre es una indicación de que tienes un asunto de algún tipo que está deseando ser tratado. Un tapping rápido, después de que el cliente se haya ido, sobre el tema que se te ha revelado de esta manera puede ser de lo más útil y tranquilizador. Usar EFT de esta forma podría llevar a que los sanadores realmente se sanaran a sí mismos - cada cliente se convierte en un espejo potencial para

ayudarnos a encontrar cuáles son los problemas que todavía tenemos.

Sentimientos personales (transferencia)

Generalmente se reconoce que los sentimientos personales intensos, tanto de simpatía como de aversión, tienden a interponerse cuando estás intentando hacer cualquier tipo de terapia. Sin embargo el amor incondicional por el cliente no entra en esa categoría, porque no es un sentimiento sino un estado del ser que emana de un estado mental centrado y calmado. EFT es, ciertamente, una herramienta de gran ayuda para ser capaces de movernos hacia ese estado mental con mucha más facilidad en el futuro. Si odiabas al cliente, le encontrabas repulsivo, a él o a sus problemas o, por el contrario le encontrabas irresistiblemente atractivo y quisiste que solucionara sus problemas enseguida gracias a ti, tómate tiempo después de la sesión para ocuparte de los aspectos subyacentes. Esto no sólo es terapéutico para ti, sino también de lo más revelador para la terapia que estas realizando y puede ser uno de los mayores regalos que ese cliente pueda recibir de cualquier terapeuta.

Consecución de resultados

Este título significa que el terapeuta (o amigo, madre, etc) se descorazona, se desanima o incluso se cabrea si el cliente no obtiene beneficios del tratamiento o se queja porque dice que debería tenerlos. Hay muchas razones por qué alguna gente parece no mejorar (y el reverso psicológico sobre algún asunto raíz debería investigarse siempre en estos casos), pero el hecho es que los terapeutas son terapeutas porque quieren ayudar a las personas, curar a las personas, y a muchos les trastorna que el cliente no responda de la manera deseada cuando están haciendo todo lo que pueden.

Se habla mucho en este campo sobre la idea de que cada persona sana a su propio ritmo, tiene su propio camino, es responsable de su propio destino, pero al final del día muchos terapeutas se quedan profundamente desanimados cuando no consiguen "los resultados". EFT puede quitar de los hombros de quien esté afligido por este problema la continua presión sobre el rendimiento para "sanar a cualquiera como lo hacía Jesús" y ayudar al terapeuta a reconectarse con su paciencia y su fe profunda en que "el universo está desarrollándose como debería ser"

Tomarse el tiempo de sentarte después de que el cliente se haya ido y dedicar sólo cinco minutos a hacerse un "mantenimiento básico del terapeuta" como yo lo llamo, puede suponer una gran diferencia en tu trabajo y en tus niveles de energía y disfrute.

EFT y Test muscular

Especialmente en los casos en los que el reverso psicológico juega un papel importante, el test muscular de un tipo o de otro puede ser de mucha ayuda. Por ejemplo, si una persona sostiene su brazo lateralmente, con la palma de la mano hacia el suelo y se lo empuja hacia abajo ligeramente con dos dedos, notarás una cierta cantidad de resistencia normal. Si el reverso está presente, el brazo estará más débil cuando la persona diga una frase relacionada con el problema en cuestión, por ejemplo "quiero estar sano".

Algunos terapeutas usan el test muscular rutinariamente para mostrar el reverso a sus clientes de esta manera, lo que puede ser muy interesante, especialmente con clientes que no se creen que pueda haber partes subconscientes usando una estrategia contraria a lo que desean tan firmemente de manera consciente.

El test muscular también se puede usar para chequear cuándo un reverso psicológico ha sido eliminado. La persona se mostrará fuerte en "Quiero estar sano" y débil en "Quiero estar enfermo".

Un individuo trabajando por sí solo puede usar movimientos automotores en vez del test muscular usando, por ejemplo, un péndulo, lo que daría una respuesta si/no en vez del test fuerte o débil, respectivamente.

EFT y Vidas pasadas

La regresión a vidas pasadas es una técnica de cambio y liberación muy popular y potencialmente muy poderosa. Una razón por la que la gente se siente a menudo legítimamente temerosa de probar esto es el miedo a lo que pudieran encontrar y a no estar seguros de si podrían enfrentarse con las emociones con que podrían contactar espontáneamente durante un tratamiento de regresión a vidas pasadas.

EFT nos libera de estas emociones de forma tan potente como hace con las emociones de la "vida real", y he descubierto que usando EFT con recuerdos traumáticos de vidas pasadas exactamente de la misma manera que se haría con los recuerdos normales, se puede conseguir mucha sanación y muchas resoluciones reveladoras.

Una de mis clientas destapó, bastante avergonzada, un asunto de una vida pasada que había sido evocativo para ella durante varios años. Tenía que ver con ser quemada en la hoguera en la época medieval. Había adquirido esto como resultado de una sesión con un practicante inexperto que había sido incapaz de resolver la vida pasada con ella de una forma cohesiva.

Tanto si uno cree o no en las vidas pasadas, el hecho es que esta mujer mostraba los signos clásicos de un Desorden de Estrés Postraumático - pesadillas, preocupación por el asunto, frecuentes dolores de cabeza, erupciones cutáneas, depresión, etc. Adicionalmente, en cuanto empezaba a hablar de los

recuerdos de su vida pasada, su cuerpo mostraba claramente que existía una tremenda carga emocional detrás de sus palabras - su respiración se hacía superficial, irregular y rápida, comenzaba a temblar y a sudar, y le era muy difícil hablar.

Limpiamos el recuerdo usando el método de la película para encontrar todos los aspectos y durante la siguiente hora la mujer en cuestión obtuvo muchos aprendizajes del recuerdo de su vida pasada. Cuando acabamos, se había liberado de su obsesión por completo.

Parte IV

Variaciones en el tapping

Como hemos dicho antes, EFT es un proceso general que puedes aplicar en cualquier momento, en cualquier situación en la que haya un problema que tenga un contenido emocional.

Esta estructura básica es extremadamente flexible y puede cambiarse de muchas formas para adecuarse a las preferencias individuales de cada persona. De hecho es prácticamente imposible hacer EFT durante un periodo de tiempo sobre ti mismo o con los clientes sin modificar la receta básica de alguna manera. Si vas a estudiar el campo de las técnicas tapping más en profundidad te encontrarás con muchos "primos" de

EFT y verás que muchos están basados sólo en una pequeña modificación del sistema original.

Aquí va una pequeña revisión de algunos métodos comunes de acomodarse a las preferencias del cliente o a las de uno mismo. Puede que te guste alguno especialmente o que incluso acabes inventando los tuyos propios con el tiempo.

11. ¿Golpear o no golpear...?

Hay muchas maneras de estimular los puntos que se usan en el protocolo de EFT, aparte de hacer tapping sobre ellos. Hemos mencionado algunos en los capítulos anteriores, pero se presentan aquí de nuevo en forma de lista para mayor comodidad:

Tocar y Respirar

(TAB-Touch&Breathe)

Este método fue desarrollado originalmente por John Diepold. Es lo mismo que EFT, sólo que en vez de golpear los puntos simplemente los tocas y haces una respiración profunda mientras te mantienes enfocado en el problema.

Puede resultar muy calmante para personas estresadas y ansiosas, y muchos niños lo prefieren a que se les haga tapping. Además tiene la ventaja de que puede hacerse de manera subrepticia, mientras vas sentado en el autobús o en cualquier otra situación pública. También es muy útil como alternativa cuando hay dolor físico en los puntos o cerca de ellos, como en caso de dolor de muelas, migrañas y heridas en general.

Masajear los puntos

En vez de hacer tapping o tocar los puntos, puedes frotarlos y hacer un masaje circular con un dedo. Esto se usa en el método "Tellington T Touch" y se dice que es muy efectivo.

Tapping con la intención

Algunas personas encuentran muy fácil enfocar sus mentes en los puntos y hacer la secuencia de tapping simplemente de esa forma. Unos imaginan el tapping, otros imaginan rayos de luz entrando en los puntos, otros hablan de "golpear los puntos con sus mentes". Pruébalo. Si consigues que te funcione será una gran ayuda cuando estés en cama, cuando no quieras que te vean hacer tapping o cuando no puedas hacer el tapping físicamente por cualquier razón.

Acordes

Este es el término acuñado para referirse al hecho de tocar varios puntos al mismo tiempo. Algunos le encuentran beneficios interesantes a estimular ambos puntos de la clavícula al mismo tiempo, por ejemplo, o tocar el punto de debajo del ojo con una mano y el punto de las gamas con la otra mano. Hay muchas combinaciones posibles, por lo que puedes imaginar que se haya dicho y escrito mucho acerca de ello.

Juega con esto chequeando los resultados minuciosamente. Lo que cuenta al final es conseguir que la persona consiga los "cambios".

12. Menos puntos; algunos más...

Existen miles de otros puntos en el cuerpo que tienen impacto en el flujo de los meridianos. Los puntos de EFT que has aprendido se eligieron porque son aplicables de manera muy general y funcionan muy bien en la inmensa mayoría de las personas.

A veces, por la razón que sea, pueden omitirse ciertos puntos y el protocolo sigue funcionando muy bien; no es absolutamente necesario usar todos los puntos cada vez.

Por ejemplo, cuando estás haciendo tapping a otra persona, a veces es interesante omitir el punto de debajo del brazo por estar en un área más "privada" que el resto de los puntos.

Algunos encuentran después de un tiempo que no necesitan el procedimiento de las 9 gamas para conseguir un cambio; otros descubren que no necesitan utilizar los puntos de los dedos. Hay muchas preferencias personales pero, después de leer esto, recuerda volver a la "receta básica" en caso de que tu técnica abreviada no haya conseguido los resultados deseados.

Por otro lado, algunas personas han añadido puntos que encuentran útiles y los incluyen en su receta personal.

Algunos de mis favoritos son:

- ***Parte superior de la cabeza*** (chakra corona)
- ***Centro de la frente*** (tercer ojo)
- ***Centro del pecho*** (sobre la glándula timo)
- ***Bajo el pecho*** (en ambos lados, en línea con los pezones, unas tres costillas por debajo de estos)²⁵

A medida que aprendas más sobre las técnicas tapping, te encontrarás con muchos más puntos, todos ellos importantes cruces de meridianos.

Algunas personas se pasan y crean rutinas de tratamiento tremendamente complicadas, lo que a mi juicio se aleja del espíritu de EFT. La belleza de esta técnica reside en su sencillez y en el hecho de que funcione tan bien en más del 85% de la población.

Te aconsejaría por lo tanto que utilizaras el EFT básico en primer lugar, y sólo en los pocos casos en que no consigas una respuesta satisfactoria, introduces algunos puntos extra para ver si suponen alguna diferencia.

²⁵ N de T: Este punto está relacionado con el meridiano del hígado

13. Seguros contra fallos

Si estás trabajando con otros, sucede a veces que los niveles SUD no bajan tan rápido como cabría esperar. Sin embargo, antes de entrar en los "seguros contra fallos", te recomendaría encarecidamente echar un vistazo a las siguientes razones básicas ANTES de asumir que el proceso básico de EFT "no está funcionando" en este caso.

Razones básicas

No has usado la Frase Inicial adecuada.

Esto es increíblemente común y normalmente se debe sólo a un malentendido. A veces crees que sabes cuál es el problema, aunque en realidad es otro distinto. Hacer tapping con "aunque no sé por qué esto no mejora" puede ser de ayuda.

Existe una objeción principal no solucionada.

Una persona puede agarrarse a un problema con todas sus fuerzas si cree, aunque sea subconscientemente, que existe una buena razón para conservarlo, que eliminar ese problema haría su vida peor de alguna manera o que continuar con el problema le supondrá un beneficio

muy importante. También puede ser que la persona piense que no tiene los recursos necesarios para continuar su vida sin los beneficios que el problema le ha aportado.

A esto lo llamo "ganancia primaria" y puede ser incluso la razón básica por la que alguien haya creado su problema originalmente.

Encontrar esas razones y hacer tapping sobre ellas antes de nada es quizás el segundo método más común para despejar el camino y para que con una sola aplicación de EFT se pueda finalmente resolver el problema.

Frases recomendadas para "despejar el camino" podrían ser:

- "Aunque no creo que pueda aguantar sin (insertar aquí el beneficio o el problema)"
- "Aunque no sé cómo podré vivir sin (problema)"
- "Aunque dejaré de ser quien soy si pierdo este problema"
- "Aunque no merezco superar este problema"

... o cualquier otra objeción que se revele. Asegúrate de haber leído detenidamente la sección "EFT y Ganancias Primarias" en De la A a la Z.

La persona no puede contactar con sus emociones

Esto no es muy común, pero a algunas personas les cuesta sentir sus emociones fácilmente, e incluso hay a quien le resulta completamente imposible.

El problema de estos casos es que no encuentran nada con qué empezar, pero SABEN que es un problema grande por lo que le dan un nivel SUD alto. Después del tratamiento, por supuesto siguen sin sentir nada y no pueden apreciar ningún cambio, lo que les lleva a asegurar que no se sienten mejor y que el tratamiento no ha cambiado nada.

A este tipo de personas puedes aplicarle todo tipo de "seguros contra fallos" y la respuesta seguirá siendo la misma "No, sigo sin sentir nada".

Sin embargo, esto no indica que sus problemas no hayan podido ser resueltos parcial o totalmente en realidad. Si te encuentras con una persona de éstas, prueba primero con un tratamiento que pueda ser comprobado con facilidad, por ejemplo algo donde **su comportamiento te sirva de indicador** más de lo que ella te diga. Pregúntale sobre algo que no pueda, o que encuentre muy difícil hacer, pídele que se enfoque en ello, haz EFT y comprueba los resultados. Muy a menudo, el test será positivo - el cambio ha tenido lugar.

Trabajar sin la información de emociones, signos fisiológicos, palabras y descripciones de sentimientos

internos no es fácil, pero se pueden seguir obteniendo los beneficios de usar EFT. La única diferencia es que la prueba convincente del cambio entre el "antes" y el "después" sólo se puede hacer en la situación real.

El problema requiere perseverancia

Hay personas a las que se les debería dar una medalla de oro a la perseverancia. Personas a las que se les enseñó EFT, vieron lo bien que funcionaba con otros (o incluso les funcionó bien a ellos en cierto asunto). Y luego lo aplicaron a un problema nuevo pero no pasó nada. Sin embargo, en vez de desanimarse se decidieron a seguir probando, día tras día a pesar del hecho de que "no pareciera funcionar".

Diez días después el problema había desaparecido.

Hay muchos ejemplos de esto en la página www.emofree.com de internet. Realmente no sabemos muy bien por qué sucede en algunos casos, pero puesto que EFT es gratis y no lleva mucho tiempo, te recomendaría encarecidamente que "siguieras probando" si encuentras un problema que no cede enseguida, como usualmente suele ocurrir.

Seguros contra fallos

Después de estas puntualizaciones vamos, ahora sí, con unas cuantas cosas que puedes probar para desbloquear un proceso que parece no avanzar.

Tapping prolongado

Hacer tapping en un único punto principal persistentemente, cincuenta o cien veces, puede producir un cambio significativo. Puedes usar el test muscular para saber qué punto usar, o simplemente probar con varios puntos. El Punto de las Gamas, el del Golpe de Karate, el de la Clavícula y el de Debajo del Ojo son buenos candidatos con los que probar.

Tiempo muerto

A veces puede resultar útil hacer otra cosa durante un rato antes de volver al problema. Suele ocurrir entonces que el tapping responda normalmente. Levantarse y caminar en el sitio, cambiar las sillas, dar una vuelta, aplaudir vigorosamente o simplemente hacer un "tiempo muerto" puede ser el truco.

Agua

Hay muchas teorías sobre por qué beber agua es tan beneficioso antes, durante y después de los trabajos

energéticos, pero ciertamente merece la pena probarlo si estas bloqueado en un proceso. Muchos terapeutas hacen que sus clientes beban agua durante y después de la sesión como norma general, por lo que es algo con lo que puedes experimentar.

Respiración con el punto de clavícula

Presiona el Punto de la Clavícula con una mano y el Punto de las Gamas con la otra mano. Haz media inspiración, luego completa la inspiración, contén la respiración, espira hasta la mitad, espira completamente y retén la respiración. Repite esto entre tres y siete veces.

Luego haz lo mismo con el otro punto, cambiando las manos. Finalmente continua con el tapping sobre el problema en el punto donde habías quedado atascado.

Más movimientos de ojos

En el procedimiento de las 9 gamas, cuando mueves los ojos de lado a lado y en círculo, fíjate si hay alguna zona donde notes que el ojo no fluye fácilmente sino que hace un pequeño "salto". Repasa atrás y adelante ese "salto" hasta que los ojos pasen sin problemas por él, todo esto mientras presionas o haces tapping sobre el punto de las gamas en la mano.

Combinar puntos

Prueba a golpear o presionar más de un punto a la vez. Esto puede llevar a algunos cambios y sensaciones interesantes. Se puede probar a frotar ambas "zonas dolorosas" al mismo tiempo, o por ejemplo presionar el punto de Debajo del Ojo con una mano y hacer tapping en el punto del Golpe de Karate con la otra. Stephanie Rothman sugiere el "autoabrazo" en el que cruzas los brazos para presionar ambos puntos de Debajo del Brazo a la vez.

Hay muchas posibles combinaciones, incluyendo posiciones de manos que cubren la mayor parte de los puntos de la cara de una vez.

Energía de otra persona

Todos los terapeutas de estas técnicas han tenido ocasionalmente una experiencia como esta: un cliente hace el tapping por sí solo y no ocurre nada; entonces vamos, después de pedirle permiso, y le hacemos el tapping nosotros sobre él, consiguiendo el cambio buscado en unos minutos o incluso en segundos.

Realmente no sé a ciencia cierta por qué ocurre esto. Incluso he tenido una experiencia personal en la que no estaba consiguiendo obtener mis cambios usuales en un problema concreto, llamé a un amigo y en cuanto tocó un par de puntos la emoción había desaparecido.

Soy de la opinión de que podría tener algo que ver con el hecho de devolver el mismo tipo de energía que causó el problema originalmente al sistema. No ocurre muy a menudo y parece estar confinado a ciertos tipos de problemas de "identidad", pero si te estancas en un punto, bien merece la pena probar si es necesario "el sabor de la energía de otra persona" para seguir adelante.

Perseverancia

Todo los consejos anteriores pueden ser de mucha utilidad, sin embargo éste es el mayor seguro contra fallos de todos:

“¿SIGUE PROBANDO!”

14. Conclusión

Con esta sección se da por finalizada la parte principal de este libro. Espero sinceramente que hayas encontrado alguna sugerencia útil y que algunos de los problemas que se han expuesto hayan tenido una resonancia en ti. Y sinceramente espero que estés entre esas personas que llevan esta técnica hasta su corazón, perciben su increíble potencial y realmente la empiezan a usar en cualquier momento o lugar que haya limitaciones en su vida.

Una cosa que me gustaría mucho decirte antes de terminar: no puedo saber cuantas terapias y técnicas distintas has intentado ya, y cómo son de severos tus problemas personales. Lo que sé es que muchos de nosotros nos hemos decepcionado en el pasado con técnicas que prometían curas y ayuda y que luego no cumplieron con nuestras expectativas. Como resultado de esto, hemos desarrollado un escepticismo y un cinismo profundamente enraizados contra los nuevos tratamientos, para protegernos de mas desengaños.

Entiendo esto perfectamente porque así es como funciona yo normalmente. Soy extremadamente cauta con las nuevas técnicas y las pruebo rigurosamente, incluso obsesivamente, antes de siquiera considerar el poner mi nombre en una recomendación. Generalmente tampoco

tiendo a escribir sobre las técnicas terapéuticas de otras personas porque yo desarrollo las mías propias.

He hecho una excepción en el caso de EFT porque, a pesar de mis mayores esfuerzos, no puedo decir otra cosa que no sea que realmente funciona, a un nivel psicológico profundo, que tiene profundos efectos en las mentes y los cuerpos de las personas, y que es predecible, replicable y absolutamente real.

He comprobado el PROTOCOLO BÁSICO DE EFT como tal con muchos tipos de personas y todo tipo de problemas diferentes, cara a cara, a través del teléfono, por correo electrónico y en demostraciones públicas. Aún sigo asombrada, casi tres años después, de que TODAVÍA no pueda criticar la técnica básica, por su simplicidad y asombrosa tasa de éxitos, incluso cuando es usada por completos aficionados.

Con este ánimo, te ofrezco la técnica básica de EFT, sin adornos, cambios, personalizaciones, añadidos o embellecedores de ninguna clase. Si quieres, puedes añadirselos tú una vez que te hayas familiarizado con esta maravilla digna de reconocimiento.

Y ahora, la petición que hago a cada cliente después de acabar exitosamente un tratamiento:

“Has aprendido esta técnica maravillosa, has experimentado de primera mano lo que puede hacer por ti, y ahora quiero que me prometas algo como contrapartida:

Sigue usándola.

Pruébala en todo.

¡Y háblale a todo el mundo de ella!"

Parte V

Terminología

15. Terminología de EFT

Efecto Cumbre

El efecto cumbre es un extraño fenómeno de las técnicas tapping. Se da cuando alguien supera con éxito un problema, pero no atribuye los resultados a EFT. A veces los problemas se resuelven de forma tan radical que la persona incluso se olvida de haber tenido dicho problema alguna vez.

He tenido dos experiencias personales acerca de esto: una fue la de una propietaria de una tienda que se veía muy triste y gris. Cuando le pregunté cuál era el problema, dijo que tenía dolor de cabeza y molestias en la espalda y en el cuello de sentarse en un taburete detrás de la caja registradora durante todo el día. La

traté con EFT, se animó y el dolor desapareció. Pero lo que dijo fue "oh, ha sido porque me has hecho reír". Recuerdo haberme quedado bastante sorprendida con aquella explicación - si realmente tuviera ese poder, ¿vendería mis servicios a caros hospitales privados como "cómica quitadolores"!

El otro incidente tuvo que ver con un estudiante que había superado una fobia a los libros con mi ayuda. Durante una conversación telefónica de comprobación, empezó a decir lo útil que le había resultado EFT para mejorar sus resultados jugando a los bolos, pero no mencionó la fobia. Cuando le pregunté por ella, dijo que no recordaba haber tenido nunca ese problema. Cuando le indiqué que era bastante raro que se hubiera gastado el dinero en una sesión con un hipnoterapeuta para mejorar con los bolos, se quedó totalmente desconcertado y muy preocupado por su completa amnesia acerca de su problema con los libros.

El efecto cumbre puede ser intensamente frustrante para los practicantes. Algunos graban sus sesiones para poder probar a sus clientes que realmente se sentían mal cuando entraron en la consulta.

Hay una escuela de pensamiento que atribuye el efecto cumbre a cambios ocurridos en los sistemas energéticos del cliente durante el tratamiento - al haber encontrado los sistemas un nuevo punto de equilibrio, se da una perturbación en el funcionamiento cognitivo normal durante un corto lapso de tiempo.

Realignar el sistema energético con Reiki, Toque Terapéutico o técnicas similares, y dar tiempo para que se produzca la reintegración de nuevos aprendizajes,

percepciones, conocimientos y estados del ser puede ayudar a combatir este fenómeno.

El enunciado del descubrimiento

"La causa de todas las emociones negativas es una perturbación en el sistema energético corporal"

Meridianos

Aparentemente los mapas más antiguos de los meridianos del cuerpo se han encontrado en el Tíbet y tienen unos 6000 años de antigüedad. Paul Lynch compara el efecto de los problemas con piedras puestas en un arroyo - cuando quitas las rocas, el arroyo fluye suave y limpiamente.

De acuerdo con el trabajo combinado de Tom Bolton, Susan Courtney y Nick Harvard, los puntos usados en EFT se relacionan con los meridianos de esta manera:

Inicio de la ceja

Vejiga 2

Orientación interior

Cuando está bloqueado incrementa el miedo y la inhibición. Después del tapping libera el miedo e incrementa la valentía.

Lado del ojo

Vesícula Biliar 1

Armonía

Cuando se bloquea reduce la energía. Al hacer tapping se elimina el letargo y se refuerza la determinación y el coraje.

Bajo el ojo

Estómago 1

Alegría

Al bloquearse causa pensamiento confuso. El tapping elimina emociones de indecisión e incrementa la habilidad intelectual y el pensamiento claro.

Bajo la nariz

Vaso Gobernador 26

Conexión interior

Desequilibrio energético con molestias físicas; este meridiano controla el cuerpo. Cuando está bloqueado causa introversión. Con el tapping se elimina la timidez y mejora la habilidad de comunicarse y establecer relaciones con otras personas y con grupos.

Bajo la boca

Vaso Concepción 24 (Vaso Central)

Poder personal.

Desequilibrio energético a través de las emociones; éste es el controlador principal de las emociones. Cuando se bloquea retiene emociones traumáticas del pasado. Cuando se le hace tapping se liberan traumas natales y prenatales, permitiendo que la energía (chi) circule, fortaleciendo a la persona y eliminando el letargo y la fatiga.

Clavícula

Riñón 27

Carácter amable.

Desequilibrio energético a través de los miedos, especialmente el miedo a lo desconocido. Cuando se bloquea impide tomar decisiones y lleva a un estado de baja energía. Cuando se le hace tapping proporciona ímpetu y fuerza de voluntad para realizar tareas.

Bajo el brazo

Bazo 21

Elegir opciones.

Desequilibrio energético a través del resentimiento. Cuando se bloquea ralentiza los procesos de pensamiento. Con el tapping se eliminan patrones de pensamiento confuso y se incrementa la concentración.

Dedo pulgar

Pulmón 11

Valoración.

Desequilibrio energético a través del pensamiento negativo. Al bloquearse causa letargia y baja energía. El tapping limpia la negatividad e incrementa la vitalidad y la positividad.

Dedo índice

Intestino Grueso 1

Dejar marchar.

Desequilibrio energético a través del aferramiento a la pena y la culpa. Cuando se bloquea causa nostalgia. El tapping libera de emociones que nos mantienen viviendo en el pasado. Nos permite vivir en el presente, ser optimista y trabajar por objetivos futuros.

Dedo medio

Pericardio 9

Vínculos.

Desequilibrio energético a través de sentirse infeliz consigo mismo y con otros. Al bloquearse produce sentimientos de baja autoestima. El tapping libera de sentimientos de inferioridad e incrementa el poder personal.

Dedo meñique

Corazón 9

Amor incondicional.

Desequilibrio energético a través de la falta de amor por sí mismo y por otros. Cuando se bloquea resulta en egoísmo y soledad. El tapping elimina el pensamiento limitativo, abre la consciencia y mejora la memoria a largo plazo. Ayuda al desarrollo de la empatía, la compasión y el amor incondicional.

Punto del golpe de karate

Intestino Delgado 13

Cuando se bloquea resulta en pérdida de confianza y sentimientos de odio contra uno mismo. Al hacerle tapping elimina las dudas personales, sentimientos de baja autoestima y mejora la autoconfianza.

Punto de las gamas

Triple Calentador 3 (meridiano de la tiroides)

Conexión.

Al bloquearse crea falta de habilidad para expresar emociones y amor. Con el tapping se elimina la baja autoestima y nos abre a la interacción emocional con otros.

*NOTA: Si ya has estudiado los meridianos y no estás de acuerdo con algunas de las localizaciones o interpretaciones, no te preocupes. Hay muchas diferencias sutiles dependiendo de en qué escuela de terapia energética se haya formado uno. Sin embargo los principios básicos son los mismos y cualquier diferencia en las interpretaciones no afectan a los tratamientos de EFT ni a sus resultados en absoluto. En realidad, tener conocimientos sobre los meridianos no tienen un beneficio perceptible de cara a aplicar tratamientos de EFT con éxito.*²⁶

Frase inicial

Es la frase con la que empezamos cada ronda de EFT: "Aunque tengo este problema, me acepto completa y profundamente".

Las frases iniciales pueden ser tanto positivas como negativas: "Quiero ser realmente feliz y me acepto completa y profundamente". Esta forma se usa cuando los bloqueos principales ya se han eliminado, para contribuir el proceso general de la curación, para

²⁶ N de T: Quien conozca los meridianos habrá visto que no hay ningún punto situado sobre el meridiano del hígado. Este meridiano no tiene un punto exclusivo de tratamiento en el protocolo estándar de EFT, aunque se trata indirectamente a través de otros puntos. Un punto específico para este meridiano podría ser el de debajo del pecho, mencionado anteriormente en el texto. El meridiano del hígado se relaciona por ejemplo con emociones como la ira.

mantener al cliente enfocado en un resultado particular, o cuando no es apropiado buscar causas profundas.

Ocurre a menudo que la resistencia se revela a sí misma mientras se hace el tapping con una frase en positivo, por lo que podremos ocuparnos de ella en una ronda posterior.

Tapping con sustituto

Una característica de las terapias energéticas es que pueden aplicarse a una persona en beneficio de otra. A menudo cuando existe distancia de por medio, cuando el destinatario está inconsciente o cuando no puede hacerse el tapping por sí mismo. En el caso de los niños pequeños, hacer tapping con sustituto es altamente positivo.

Para poner la efectividad de esta técnica en perspectiva, diremos que no estamos hablando aquí de oración o sanación a distancia. Algo físico ocurre unas 8 de cada 10 veces en el destinatario del tratamiento. Esto desbanca a la mayoría de las formas de sanación esotérica.

¿Cómo hacer el tapping con sustituto?

Puedes hacerlo de varias formas:

1. Hacer primero una frase de intención: YO SOY (nombre del destinatario), y luego proceder con la frase inicial y las secuencias de tratamiento normalmente, atendiendo a cualquier cambio en la energía como de costumbre. Así, por ejemplo, si estas haciendo tapping para tu amigo James, podrías hacer. "Yo soy James. Aunque tengo miedo a las alturas, me acepto completa y profundamente".

2. Usar una frase de esta forma (que es altamente recomendable con niños, mascotas y otros con quien tengas una íntima relación): "Aunque James tiene miedo de las alturas, yo le acepto y le quiero completa y profundamente".

3. Otra opción: Imagina que estás en un espacio en el que ves al destinatario enfrente de ti e imagínate haciendo tapping sobre él mientras dices las frases y afirmaciones en voz alta o simplemente en tu mente.

En cualquier situación problemática que implique relaciones de cualquier tipo, el tapping con sustituto puede ser de gran ayuda. Si hay dos seres humanos que estén razonablemente de acuerdo, los cambios pueden ser absolutamente radicales.

En un caso reciente de tapping con sustituto, un abuelo hizo tapping sobre sí mismo para los problemas de su nieta, severamente discapacitada, cada noche antes de irse a la cama mientras miraba su fotografía. La niña tenía siete años y había sufrido carencia de oxígeno en el parto. No podía hablar ni caminar y sufría espasmos. Aproximadamente una semana después de que el abuelo comenzara el tapping con sustituto, la niña dijo las primeras palabras de su vida.

Hay un montón de evidencias anecdóticas de gente de todo el mundo que informa de historias exitosas similares como resultado de hacer tapping con sustituto a alguien querido.

Este es uno de los aspectos más fascinantes de EFT y uno que te invito encarecidamente a que explores por ti mismo - no puede hacer daño y puede tener resultados absolutamente asombrosos. (*ver también EFT y Mascotas, en De la A a la Z*)

Reverso Psicológico

El flujo de energía a través de los meridianos se invierte y literalmente causa lo opuesto a lo que el propietario de los meridianos pretende. El reverso psicológico se puede superar con fuerza de voluntad, pero esto es

problemático y usualmente no es una solución satisfactoria a largo plazo.

Frotar la Zona Dolorosa y hacer tapping en el Punto del Golpe de Karate corrige el reverso automáticamente.

Secuencia

Hacer tapping en todos los puntos del cuerpo y los dedos, desde la ceja hasta el borde de la mano.

Sandwich

Una secuencia, el Procedimiento de las 9 Gamas y otra secuencia.

Preparación

Frotar la Zona Dolorosa o hacer tapping en el Punto del Golpe de Kárate para eliminar cualquier posible Reverso Psicológico, diciendo la frase inicial o usando cualquiera de los métodos sugeridos para entrar en contacto con el problema tan directamente como sea posible.

Cambio

Una sensación física que usualmente también es perceptible por un observador externo - algo que ha pasado que ha hecho que la respiración de la persona sea más fácil, que se sienta más ligera y mejor y que ha hecho que experimente una profunda reducción de los síntomas que se estaban presentando.

Atajo

En vez de hacer toda la secuencia de tapping o el sándwich entero, sólo se usan algunos puntos para acelerar el proceso. Algunos practicantes pueden intuir atajos después de un tiempo y hay talleres avanzados que nos enseñan como encontrar estos atajos.

Puedes hacer los tuyos propios con un asunto en cuestión enunciando el problema y tocando ligeramente cada uno de los puntos. Los que sientas extraños, diferentes o molestos son los que formarán tu atajo personal para ese asunto en particular.

Escala SUD

Unidades Subjetivas de Desagrado²⁷ - para que otra persona entienda lo doloroso o incómodo que es algo para alguien en una escala de 0 a 10, y para ser capaz de

²⁷ N de T: Del inglés Subjective Units of Disturbance

seguir la evolución de los cambios sutiles con facilidad. También se referencia a veces como Unidades Subjetivas de Dolor.

Escala VOC

Validez de Cognición²⁸, o en otras palabras, valorar lo cierto que una persona cree que es algo. Estrictamente, en la forma usada en psicología clínica, la escala VOC tiene sólo siete subdivisiones entre completamente cierto y completamente falso. Yo uso diez subdivisiones, como en la escala SUD; es menos confuso.

²⁸ N de T: Del inglés Validity Of Cognition

Parte VI

Más información

16. EFT en Internet

EFT es hija de Internet. Si tienes acceso a un ordenador, hay un mundo de información accesible en páginas web, listas de correos y boletines.

Información general

Un buen punto de entrada a la información sobre EFT es www.emofree.com, y para información sobre EFT y

otras técnicas tapping o sistemas de psicología energética, www.TheAMT.com²⁹

Contactar con Gary Craig.

Emotional Freedom Techniques(tm)

<http://www.emofree.com>

Gary H. Craig,

P.O. Box 398, The Sea Ranch, CA 95497

Tlf. (707) 785-2848

email: gary@emofree.com

Encontrar practicantes

Para un listado internacional de practicantes de EFT, puedes entrar en www.emofree.com.

También puedes contactar con la Association For Meridian Therapies, AMT en referrals@TheAMT.com o visitar www.TheAMT.com³⁰

²⁹ N de T: Los sitios mencionados están en inglés. Para información en español puedes empezar en www.tecnicas-tapping.com

³⁰ N de T: Para un listado internacional de practicantes de habla hispana visita la página www.tecnicas-tapping.com

17. Bibliografía

Aquí va una lista de mis libros favoritos sobre terapia energética.

- Gallo, F. (1998). **Energy Psychology: Explorations at the Interface of Energy, Cognition, Behaviour and Health** (CRC Press/St. Luci)
- Gallo, F. (2000). **Energy Diagnostic and Treatment Methods** (W. W.Norton).
- Callahan, R. (1997). **Thought Field Therapy and Trauma**
- Diamond, J. (1985). **Life Energy** (Paragon House).
- Eden, D (1992) **New Energy Medicine**
- Durlacher, J. (1994). **Freedom From Fear Forever** (Van Ness).
- Gerber, R. (1988). **Vibrational Medicine** (Bear & Company).
- Pransky, G. (1998). **The Renaissance of Psychology**
- **Carlson, R., and Bailey, J. Slowing Down to the Speed of Life.**

- Zukav, G. (1979). **La danza de los maestros de Wu Li** (Gaia ediciones, 1999).
- Larry P. Nims, Ph.D. **BSFF - BE SET FREE FAST™**. 1431 E. Chapman Ave. Orange, CA 92866-2229. Tel: (714) 771-1866

18. La AMT

Si eres un practicante o un terapeuta y deseas usar EFT en tu práctica profesional con tus clientes, te animo a que realices un curso profesional acreditado por la Association For Meridian Therapies (AMT)

La AMT proporciona una red internacional de referentes, cursos certificados, talleres y cursos a distancia en todos las técnicas tapping y métodos de psicología energética.

Para más detalles sobre cómo hacerse miembro o para encontrar un practicante en tu zona, por favor visita www.TheAMT.com.

19. Acerca de la autora



Silvia Hartmann es una profesora altamente cualificada y experimentada, así como conferenciante internacional de hipnosis, hipnoterapia, terapias energéticas y programación neurolingüística.

Pertenece al consejo asesor de la Association For Meridian Therapies.

Otras contribuciones que ha realizado en el campo de la psicología energética incluyen:

- PowerFields 2001
- EFT & NLP
- Certification Training For Practitioners of Meridian Therapies & Energy Psychology

Para más detalles del trabajo de Silvia, publicaciones, cursos presenciales y a distancia (www.sidereus.org) y para estar al tanto de nuevas publicaciones y actualizaciones, visita por favor sus páginas:

<http://DragonRising.com>

<http://Sidereus.org>

¿Quién habría pensado que este simple procedimiento proporcionaría salud allí donde todo lo demás había fallado?.

¿Quién habría pensado que años de sesiones de psicoterapia para tratar traumas específicos, fobias, ira, culpa y pena podrían ser reducidos a unos pocos minutos de tratamiento?.

¿Quién habría pensado que reducir las cargas emocionales personales tendría frecuentemente profundos efectos en problemas físicos como dolores corporales, dolores de cabeza y problemas respiratorios.

Este libro aúna los méritos de ser reconocido por los practicantes de técnicas tapping de todo el mundo como el mejor libro que existe hoy en día sobre EFT y de ser además el primer y único libro en español sobre las técnicas tapping, lo que lo convierte un libro de lectura obligada para cualquiera que esté interesado en estas técnicas.

Su autora, la británica Silvia Hartmann, es una hipnoterapeuta certificada con más de 15 años de experiencia profesional, máster en PNL y profesora certificada de técnicas tapping por la Association of Meridian Energy Therapies.

Usando su cautivador estilo de escritura, Silvia nos describe detalladamente y con multitud de ejemplos prácticos la extraordinaria técnica terapéutica EFT de manera clara y convincente tanto para los profesionales de la salud como para las personas corrientes, e integra sus amplios conocimientos en otros campos con EFT para presentar un libro útil, entretenido y práctico.

Este magistral trabajo de Silvia es tu oportunidad para aprender a usar esta excepcional herramienta.

Gary Craig, creador de EFT



www.tecnicas-tapping.com

www.DecidaTriunfar.net